

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



**Збірник тез доповідей
III Всеукраїнської науково-практичної конференції
«СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В
СИЛОВИХ СТРУКТУРАХ УКРАЇНИ»**

27 березня 2025 року



м. Харків

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

**Збірник тез доповідей
III Всеукраїнської науково-практичної конференції
«СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИЛОВИХ
СТРУКТУРАХ УКРАЇНИ»**

27 березня 2025 року

м. Харків

Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України: тези III Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 березня 2025 року). Харків: Вид-во НАНГУ, 2025. 113 с.

Видання містить тези доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України», яка відбулась 27 березня 2025 року. Організатор конференції - кафедра фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України.

ВІТАЛЬНІ СЛОВА

**до учасників III Всеукраїнської 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 якості співorganizаторів науково-практичної 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 та громадських організацій, дозволить підвищити ефективність наукових досліджень та впровадити їх результати у освітню діяльність та практичну діяльність в фізичній підготовці.

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!

*Заступник начальника Національної академії
Національної гвардії України
кандидат військових наук, доцент
полковник Олексій ЛУНЬОВ*



Шановні учасники конференції!

Фізична підготовка у силових структурах України надзвичайно важлива в сучасних умовах. Нехай ваші зусилля спрямовані на збереження та покращення здоров'я та фізичної форми, допомагаючи вам виконувати ваші обов'язки на високому рівні. Розуміння та вдосконалення фізичної підготовки в силових структурах – ключовий аспект для успішної роботи та виконання обов'язків. Через постійне вдосконалення своїх навичок та зусиль в тренуваннях, ви стаєте не лише сильнішими, а й здоровішими, що є фундаментом успішної служби у військовій структурі.

Також зміцнення фізичної підготовки в силових структурах України є не лише обов'язком, а й ключовим елементом готовності до викликів, з якими стикається країна.

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 якості співорганізаторів, які допомагають розібрати сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України в науково-практичній конференції.

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. ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ НГУ	11-13
Анацький Р.В. ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ СПОРТИВНИХ ІГОР СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	14-15
Ахрамєєва В.І., Богуславський В.В. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИЛОВИХ СТРУКТУРАХ УКРАЇНИ	16-18
Белошенко Ю.К., Корольов А.І. ВПЛИВ ЛІДЕРСТВА НА ЖИТТЕДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ	19-20
Богданов М.В. ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	21-23
Богданов М.В. ДОСВІД ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ ДО СПЕЦПІДРОЗДІЛІВ ІНОЗЕМНИХ ДЕРЖАВ	24-26
Бондарович О.П. РОЛЬ І МІСЦЕ РУКОПАШНОГО БОЮ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ	27-29
Бондаренко Я. М. РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ТА ЗНАЧЕННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ	30-31
Гунбіна С.Я. МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА СИЛОВИХ СТРУКТУРАХ УКРАЇНИ	32-33
Денисюк О.В. РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ ТА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	34-36
Євтушенко В.В. РОЗВИТОК ЦИФРОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У СПЕЦІАЛІСТІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАСТОСУВАННЯ	37-39
Задирака А.В. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ВІЙСЬКОВО – ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАННЯ	40-41
Зімніков О.О. ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНОЇ ПРОФЕСІЙНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА СТРЕС-ЧИННИКІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ПОГІРШЕННЯ РІВНЯ ЇХ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	42-43
Зусько Б.В. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ГОТОВНОСТІ КОМАНДИРІВ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ СУТИЧОК З РІЗНОМАНІТНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ	44-45
Зусько Б.В. САМОМАСАЖ ЯК ОДИН ЗІ СПОСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ КУРСАНТІВ ВВНЗ	46-47

Івахно О.В. ФОРМИ І МЕТОДИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ	48-52
Кириченко В.М., Журавель О.А. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОЇ СЛУЖБИ В ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ	53-54
Корольов А.І., Астахова М.С., Белошенко Ю.К. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ	55-57
Лисюк Я.О., Петренко С.П. ФОРМИ І МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА СИЛОВИХ СТРУКТУРАХ УКРАЇНИ	58-59
Любич Р.І., Гарбуз С.В. ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД	60-61
Маняк С.В., Откидач В.С., Бланк А.О. ЗМІШАНІ ЄДИНОБОРСТВА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ	62-63
Оленченко В.В. РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ ТА ВИТРИВАЛОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ	64-65
Оленченко В.В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПІДРОЗДІЛАХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ	66-67
Палевич С.В. АНАЛІЗ КОРЕЛЯЦІЇ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ІЗ РУХОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	68-69
Петрушин Д. В. ВАЖЛИВА РОЛЬ І МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ СИСТЕМИ МВС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	70-71
Родіонов М.О. ВИСОКОІНТЕНСИВНІ ІНТЕРВАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ-РОЗВІДНИКІВ	72-74
Садовський П.Л. ВИТРИВАЛІСТЬ: ОСНОВА ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ	75-76
Садовський П.Л. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КЛЮЧОВИЙ АСПЕКТ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ НА СБ УКРАЇНИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	77-78
Самойленко Б.В., Євтушенко В.В. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВИХ: ВАЖЛИВІСТЬ ПРИСТРОЇВ ДЛЯ МОНИТОРИНГУ ЗДОРОВ'Я ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАНЬ	79-80
Семикоп А.М., Івахно О.В. ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ АРМІЇ США	81-82

Філатов М.М. НЕОБХІДНІСТЬ ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ ЯК ВИДУ СПОРТУ ДЛЯ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	83-84
Філатов М.М. ВДОСКОНАЛЕННЯ ВОЛОДІННЯМ ПІСТОЛЕТОМ З ДОПОМОГОЮ ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ ЯК ВИДУ СПОРТУ	85-86
Хацаюк О.В., Мартиненко О.М. ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ПІДРОЗДІЛІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ ДО ВЕДЕННЯ РУКОПАШНОЇ СУТИЧКИ У ВОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	87-89
Чоботько І.І. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ І ЗДАТНІСТЬ ДО ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ	90-91
Чоботько М.А. ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ БОРОТЬБИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ	92-93
Шепель Є.В. КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ПРИ ТРАВМАХ ГОМІЛКИ ТА СТОПИ	94-96
Шквородюк В.Ю., Євтушенко В.В. РОЛЬ ЛІДЕРСТВА В ЕФЕКТИВНОМУ УПРАВЛІННІ ПІДРОЗДІЛАМИ НА ПРИКЛАДІ ЗБРОЙНИХ СИЛ США	97-99
Шлямар І.Л. ВИТРИВАЛІСТЬ: ОСНОВА ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ВВНЗ УКРАЇНИ ДО ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	100-102
Шуляк І.Є. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ У ВВНЗ	103-105
Шутєєв І.В., Єфременко А.М. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В РАМКАХ БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ: ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	106-107
Ярещенко О.А., Посунько Л.П. ФІЛОСОФІЯ НОЖОВОГО БОЮ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ: КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ТА ТАКТИЧНІ АСПЕКТИ	108-110

Оргкомітет конференції

Голова оргкомітету – полковник Турчинов Артем Васильович, начальник кафедри – начальник фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України.

Заступник голови оргкомітету – полковник Любич Руслан Ілгарович, заступник начальника кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України.

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

Члени оргкомітету:

полковник Хацяук Олександр Володимирович, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту – начальник фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України, заслужений тренер України.

підполковник Корольов Артем Ігорович, доктор філософії, доцент кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України.

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

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

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

підполковник Белошенко Юрій Костянтинович, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України.

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 Любич Руслан Ілгарович

(097) 158-81-69 Анацький Руслан Валерійович

E-mail: sfpnangu@ukr.net

Під час III Всеукраїнської 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 Р.В., старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, підполковник

ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ НГУ

Фізична підготовка є невід'ємною частиною професійного вишколу військовослужбовців Національної гвардії України. Високий рівень фізичної підготовленості сприяє витривалості, силі, швидкості реакції та стресостійкості, що є необхідними якостями для ефективного виконання бойових та службових завдань. Водночас фізичні тренування, особливо ті, що включають біг, силові вправи, рукопашний бій, подолання смуги перешкод та навчальні тактичні дії, пов'язані з певним рівнем ризику. Тому дотримання правил техніки безпеки є критично важливим для збереження здоров'я військовослужбовців та забезпечення максимальної ефективності занять.

Першочерговою вимогою перед допуском до фізичних занять є проходження медичного огляду. Це дозволяє виявити можливі протипоказання, оцінити загальний фізичний стан військовослужбовця та визначити оптимальний рівень навантажень. Особи, які мають серцево-судинні захворювання, проблеми з опорно-руховим апаратом або перенесли травми, повинні отримати індивідуальні рекомендації щодо виконання фізичних вправ. Окрім початкового медичного обстеження, важливим є також постійний контроль стану здоров'я військовослужбовців, особливо після виснажливих тренувань чи інтенсивних випробувань.

Під час організації занять необхідно забезпечити безпечні умови проведення тренувань. Майданчики та спортивні зали повинні бути обладнані відповідно до встановлених стандартів безпеки, а спортивний інвентар повинен бути справним і регулярно перевірятися на наявність пошкоджень. Якщо фізичні вправи виконуються на відкритій місцевості, слід враховувати погодні умови, стан поверхні, можливість виникнення небезпечних ситуацій, пов'язаних із рельєфом або навколишнім середовищем.

Підготовка до занять обов'язково включає проведення інструктажу з техніки безпеки. Військовослужбовці мають бути ознайомлені з правилами виконання вправ, можливими ризиками та алгоритмом дій у разі виникнення травм або надзвичайних ситуацій. Відповідальність за дотримання безпеки під час тренувань покладається на командирів та інструкторів з фізичної підготовки, які повинні контролювати правильність виконання вправ, коригувати помилки та своєчасно реагувати на ознаки перевтоми чи дискомфорту у військовослужбовців.

Кожне фізичне заняття повинно починатися з розминки, яка включає комплекс загальнорозвиваючих вправ, кардіонавантажень, розтяжки та підготовки суглобів до роботи. Це допомагає знизити ризик розтягнень, розривів зв'язок, м'язових спазмів та інших травм, які можуть виникнути при різкому

фізичному навантаженні. Розминка також покращує кровообіг та забезпечує належну роботу серцево-судинної системи під час основної частини тренування.

Окрему увагу слід приділяти правильній техніці виконання вправ. Неправильне виконання фізичних рухів, особливо при роботі з важким спорядженням, може спричинити серйозні травми спини, суглобів та м'язів. Виконання силових вправ, таких як підйом гир, штанг або вправи на витривалість, має здійснюватися під контролем інструктора або напарника, який у разі необхідності може підстрахувати та запобігти нещасному випадку.

При проведенні бігових вправ, стрибків та подоланні смуги перешкод необхідно дотримуватись дистанції між військовослужбовцями, щоб уникнути зіткнень і випадкових травм. Також важливо правильно розподіляти навантаження, щоб уникнути перевтоми та надмірного фізичного виснаження. Біг та інші кардіонавантаження слід виконувати з урахуванням стану здоров'я військовослужбовців та погодних умов.

Значну увагу слід приділяти питанням екіпірування. Військовослужбовці повинні використовувати спеціальний спортивний одяг, який забезпечує комфорт і свободу рухів, а також міцне взуття з неслизькою підошвою, що дозволяє запобігти травмам під час бігу, стрибків або вправ на нестійкій поверхні.

У разі виконання вправ з підвищеним ризиком травмування (наприклад, рукопашний бій, метання важких предметів, робота на висоті) обов'язковим є використання захисного спорядження, зокрема шоломів, рукавичок, ременів для підтримки попереку та наколінників.

Не менш важливим аспектом є контроль за станом здоров'я під час тренувань. У спекотну погоду необхідно забезпечити достатню гідратацію, оскільки зневоднення може призвести до теплового удару або судом. У холодний період тренування повинні проводитися у відповідному одязі, щоб уникнути переохолодження, особливо якщо заняття проходять на відкритому повітрі.

Нарешті, важливим елементом техніки безпеки є вміння надавати першу медичну допомогу. На кожному тренуванні повинен бути присутній військовослужбовець, який володіє навичками медичної допомоги, або медичний працівник. У разі травми або раптового погіршення самопочуття необхідно негайно припинити тренування, надати допомогу та організувати транспортування постраждалого до медичного пункту. Військовослужбовці також повинні бути навчені базовим навичкам надання першої допомоги, таким як зупинка кровотечі, іммобілізація кінцівок та серцево-легенева реанімація.

Дотримання правил техніки безпеки під час фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України є ключовим фактором підтримання боєздатності та здоров'я особового складу. Чітке дотримання медичних рекомендацій, грамотна організація тренувального процесу, використання якісного екіпірування, контроль за виконанням вправ та знання основ першої допомоги дозволяють мінімізувати ризик травматизму та створити безпечне середовище для ефективних занять. Дисципліноване ставлення до фізичної підготовки та відповідальність кожного військовослужбовця за дотримання встановлених норм безпеки сприяє не лише покращенню фізичних

показників, а й формуванню міцного бойового духу та готовності до виконання завдань будь-якої складності.

Анацький Р.В., старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, підполковник

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ СПОРТИВНИХ ІГОР СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Фізичне здоров'я та витривалість є ключовими компонентами професійної діяльності військовослужбовців Національної гвардії України. У сучасному світі, коли фізичні й психологічні навантаження під час виконання службово-бойових завдань постійно зростають, підтримка високого рівня фізичної підготовки стає надзвичайно важливою. Одним із найбільш ефективних і водночас доступних способів збереження здоров'я та покращення загальної фізичної форми є спортивні ігри, які також сприяють формуванню командного духу і соціалізації особового складу.

Спортивні ігри, такі як футбол, волейбол, баскетбол та інші, відіграють важливу роль у фізичній підготовці військовослужбовців. Вони забезпечують не лише високий рівень загальної фізичної активності, а й розвиток спеціальних фізичних якостей, таких як спритність, координація, швидкість реакції та витривалість. Крім того, регулярні ігри сприяють зниженню рівня стресу, підвищують емоційну стійкість і створюють атмосферу дружби та підтримки в колективі.

В умовах служби в Національній гвардії України, де важливі командна робота і швидкість прийняття рішень, спортивні ігри стають ефективним засобом розвитку цих якостей. Наприклад, у футболі чи волейболі військовослужбовці навчаються взаємодіяти, приймати колективні рішення в динамічних ситуаціях і досягати спільної мети.

Популяризація спортивних ігор у Національній гвардії України може здійснюватися через такі заходи:

1. Проведення регулярних змагань. Організація турнірів серед підрозділів, як-от чемпіонати з футболу чи волейболу, сприяє підвищенню зацікавленості військовослужбовців у спортивних іграх.

2. Інтеграція ігрових елементів у тренувальний процес. Використання спортивних ігор як частини фізичної підготовки робить заняття цікавішими та більш мотивуючими.

3. Створення спортивної інфраструктури. Будівництво та облаштування спортивних майданчиків і залів у військових частинах дозволяє проводити тренування і змагання в комфортних умовах.

4. Залучення тренерів і фахівців. Запрошення кваліфікованих тренерів допоможе покращити якість занять і підвищить рівень спортивної майстерності військовослужбовців.

Регулярні заняття спортивними іграми позитивно впливають на фізичне і психологічне здоров'я військовослужбовців. Вони сприяють зміцненню серцево-

судинної і дихальної систем, розвитку опорно-рухового апарату, покращенню роботи нервової системи. Завдяки цьому військовослужбовці стають більш стійкими до фізичних навантажень, які часто виникають під час службово-бойових завдань.

Крім того, спортивні ігри сприяють формуванню лідерських якостей, розвитку вміння працювати в команді, підвищенню мотивації і дисципліни. Ці навички є надзвичайно важливими для виконання завдань у підрозділах Національної гвардії України, де взаєморозуміння і підтримка є основою успіху.

Популяризація спортивних ігор серед військовослужбовців Національної гвардії України є важливим напрямком, який сприяє підтриманню їхнього фізичного та психологічного здоров'я, зміцненню командного духу та підвищенню загальної ефективності служби. Завдяки організації регулярних ігор, змагань і тренувань можна створити умови, за яких спортивні ігри стануть невід'ємною частиною військової культури, інструментом для підтримки здорового способу життя та підвищення бойової готовності особового складу.

Ахрамєєва В.І., курсантка другого курсу факультету підготовки фахівців для органів досудового розслідування Національної поліції України Дніпровського державного університету внутрішніх справ України

Богуславський В.В., завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки, кандидат юридичних наук, доцент Дніпровського державного університету внутрішніх справ України

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИЛОВИХ СТРУКТУРАХ УКРАЇНИ

Фізична підготовка є невід'ємною складовою бойової готовності особового складу силових структур України, включаючи Збройні Сили, Національну гвардію, Державну прикордонну службу, Національну поліцію та інші формування. Сучасні виклики, зокрема бойові дії, гібридні загрози та операції в урбанізованому середовищі, вимагають високого рівня фізичної витривалості, сили та швидкості реакції від особового складу. Ефективна фізична підготовка сприяє не лише підвищенню індивідуальної працездатності, а й зміцненню командної взаємодії та психологічної стійкості.

Незважаючи на значну увагу до фізичної підготовки у силових структурах, існують проблеми, пов'язані з матеріально-технічним забезпеченням, нормативною базою та методичними підходами. Актуальним є питання адаптації програм фізичної підготовки до сучасних умов ведення бойових дій та міжнародного досвіду.

Фізична підготовка у силових структурах регламентується рядом нормативних актів, таких як Статути Збройних Сил України, накази Міністерства оборони України та відомчі документи. Основні аспекти включають систему нормативів, критерії оцінювання фізичної підготовленості, а також методики проведення тренувань.

Однак існують проблеми, пов'язані з відповідністю чинних нормативів реальним умовам бойової діяльності. Досвід країн НАТО та Ізраїлю демонструє необхідність адаптації нормативної бази, зокрема шляхом впровадження індивідуального підходу до фізичної підготовки, а також використання сучасних тестів оцінювання бойової витривалості.

Фізична підготовка в силових структурах поділяється на загальну та спеціальну. Загальна спрямована на підтримку загальної фізичної форми, тоді як спеціальна – на розвиток навичок, необхідних для виконання конкретних службово-бойових завдань.

Сучасні методики включають:

1. Функціональний тренінг (застосування комплексних вправ, що імітують реальні бойові умови);
2. Кросфіт (інтенсивні тренування на витривалість і силу);
3. Бойові мистецтва (для розвитку координації, реакції та психологічної стійкості);

4. Стресові тренування (імітація екстремальних ситуацій, адаптація до фізичних і психологічних навантажень).

Особливу увагу слід приділяти медичним аспектам фізичної підготовки: профілактиці травматизму, реабілітації після навантажень та системному контролю фізичного стану особового складу.

Однією з головних проблем, що перешкоджають ефективному розвитку фізичної підготовки, є недостатня матеріально-технічна база. У багатьох підрозділах бракує сучасних спортивних комплексів, належного інвентарю та спеціалізованих тренувальних майданчиків. Це ускладнює проведення повноцінних тренувань та знижує рівень фізичної готовності особового складу.

Ще одним важливим викликом є кадровий дефіцит. Нестача кваліфікованих інструкторів призводить до неефективного навчального процесу та низького рівня засвоєння сучасних методик фізичної підготовки. Відсутність спеціалізованих програм підготовки тренерського складу також є суттєвою перешкодою.

Крім того, спостерігається недостатня мотивація особового складу до систематичних фізичних тренувань. Відсутність чітких заохочувальних механізмів та ефективної системи оцінювання фізичної підготовленості знижує інтерес військовослужбовців та правоохоронців до покращення власної фізичної форми.

Ще одним аспектом, який потребує вдосконалення, є недостатня інтеграція цифрових технологій у систему фізичної підготовки. Відсутність сучасних методів аналізу рухової активності, симуляторів та спеціалізованих програм для контролю фізичного стану призводить до обмежених можливостей у моніторингу та вдосконаленні тренувального процесу.

Для підвищення ефективності фізичної підготовки необхідно розширити фінансування матеріально-технічного забезпечення, що дозволить створити сучасні спортивні комплекси та закупити необхідний інвентар. Важливим кроком є впровадження міжнародного досвіду підготовки військових та правоохоронців, що сприятиме адаптації сучасних тренувальних методик до українських реалій. Крім того, варто створити систему моніторингу фізичної підготовленості за допомогою цифрових технологій, що дозволить об'єктивно оцінювати рівень фізичної готовності особового складу. Окрему увагу слід приділити розробці програм мотивації, які сприятимуть формуванню стійкої культури фізичної активності серед військовослужбовців та правоохоронців. Підвищення рівня грошового забезпечення та заробітної плати є одним із ключових факторів, що впливає на мотивацію особового складу силових структур України, зокрема інспекторів, які відповідають за фізичну підготовку. Достатній рівень фінансового забезпечення сприяє підвищенню професійної відповідальності, зменшенню відтоку кадрів та формуванню стабільного штату кваліфікованих фахівців. Висока заробітна плата також дозволяє інспекторам підтримувати належний рівень фізичної підготовки, оскільки вони можуть інвестувати у власний розвиток, включаючи тренування, спеціалізовані курси та відновлювальні процедури.

Збільшення грошового забезпечення позитивно впливає на якість проведення тренувань, адже фінансово мотивований персонал більш відповідально ставиться до виконання службових обов'язків. Крім того, адекватне матеріальне стимулювання дозволяє зменшити рівень професійного вигорання та зберегти високу боєздатність особового складу. Важливим аспектом є також те, що підвищення зарплат сприяє залученню нових кваліфікованих фахівців до роботи в силових структурах, що в довгостроковій перспективі підвищує ефективність фізичної підготовки та бойової готовності підрозділів.

Фізична підготовка є ключовим елементом бойової готовності силових структур України. Для її вдосконалення необхідно адаптувати нормативну базу до сучасних умов, застосовувати передові методики тренувань та впроваджувати сучасні технології оцінювання фізичного стану. Інтеграція міжнародного досвіду, вдосконалення матеріально-технічної бази та кадрове забезпечення дозволять значно підвищити рівень фізичної підготовленості особового складу та ефективність виконання службово-бойових завдань.

Белошенко Ю.К., викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України, підполковник

Корольов А.І., доктор філософії, доцент кафедри фізичної підготовки та спорту, Національна академія Національної гвардії України, підполковник

ВПЛИВ ЛІДЕРСТВА НА ЖИТТЕДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ

Спортивна команда представляє собою різновид малої соціальної групи, яка об'єднує людей маючих загальну соціальну ознаку (відношення до спорту). Іншою ключовою ознакою команди є загальна мета – досягнення результату в обраному виді спорту. Спортивна команда виступає не тільки як об'єкт управління але і як суб'єкт діяльності. Як суб'єкт діяльності команда може існувати якщо вона буде мати організаційну структуру та володіти певною ступеню інтеграції.

На формування взаємин між спортсменами в спортивному колективі впливає вплив об'єктивних і суб'єктивних факторів, а також роль соціально-психологічних факторів. Одним з таких факторів є соціально-психологічний феномен лідерства.

Попри велику кількість теоретичних матеріалів, що розкривають сутність та значення лідерства в різних сферах професійної діяльності, вивчення та аналіз ролі значення лідерства і лідерських якостей у спортивному колективі є актуальним та практично значущим напрямом наукового дослідження.

Ефективність керівництва командою неможлива без цілеспрямованого та системного впливу, який пов'язаний із проявом лідерства та лідерських якостей як на індивідуальному, так і на колективному рівні.

Актуальність питання лідерства в спортивному колективі полягає в тому, що знання соціально-психологічних основ формування відносин, управління спортивною групою допомагає зробити діяльність всього колективу більш ефективною.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури та узагальнення практичного досвіду, напрацювання теоретичних знань про лідерство та впровадження їх у практику дають можливість зробити висновки що наявність лідерських якостей як у керівника колективу так і у членів колективу сприяють:

- здатності максимально ефективно вирішувати завдання;
- можливості долати кризові періоди функціонування;
- збільшенню можливостей та способів підвищення рівня мотивації членів спортивних команд;
- розкриттю лідерського потенціалу гравців та формуванню лідерських якостей;
- поліпшенню психологічного мікроклімату у колективі під час навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Але це не можливо без взаємодії тренера та спортсмена в процесі спортивного вдосконалення та необхідного рівня професійної підготовленості тренера. Кожен спортсмен робить свій внесок у психологічний клімат команди й відчуває на собі його вплив у випадках коли інтереси членів команди не збігаються, або є протиріччя між лідерами команди (тренер - спортсмен), можуть привести до наслідків, які будуть впливати на результати змагальної діяльності усього колективу. У такому випадку може бути застосований авторитарний стиль керівництва, що у кінцевому результаті також може впливати на морально – психологічний стан команди.

Отже, лідерство в спортивних групах і колективах слід розглядати як соціально необхідний, природний процес самоврядування та координації взаємодій та взаємовідносин між спортсменами за для виконання завдань та досягнення цілей, які стоять перед колективом.

Богданов М.В., старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії СБ України, підполковник

ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

В умовах воєнного стану вимоги до фізичної підготовки військовослужбовців дещо збільшились. Постійний брак часу на підготовку сприяє впровадженню нових принципів та наукового підходу.

Сучасна фізична підготовка базується на наукових дослідженнях і має чітко визначені принципи.

Тільки систематичні тренування можуть забезпечити стійкий результат. Недостатня регулярність або тривалі перерви в заняттях можуть призвести до втрати досягнутого рівня фізичної підготовленості.

Навантаження повинні збільшуватися поступово, з урахуванням фізичних можливостей та підготовленості людини. Різке збільшення інтенсивності або тривалості тренувань може призвести до травм або перенапруження. Також потрібно впроваджувати принцип індивідуальності, який враховує унікальні особливості кожної людини, такі як вік, стать, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я тощо. Кожна людина має свої фізичні можливості та потреби, тому програма фізичної підготовки повинна бути адаптована до цих особливостей. Принцип комплексності полягає у використанні різних видів фізичних вправ для всебічного розвитку фізичних якостей. Комплексний підхід дозволяє уникнути однобічного розвитку та сприяє гармонійному розвитку всіх систем організму.

Принцип специфічності передбачає, що тренування повинні бути спрямовані на розвиток тих фізичних якостей, які необхідні для досягнення конкретної мети. Наприклад, для бігуна важливо розвивати витривалість і швидкість, тоді як для важкоатлета — силу і міць.

Крім основних принципів, фізична підготовка також містить різні методи та засоби тренувань. До методів фізичної підготовки належать такі, як метод безперервного навантаження, метод інтервального тренування, метод колового тренування та інші. Кожен з цих методів має свої особливості та застосовується залежно від мети тренувань та рівня підготовленості спортсмена.

Засоби фізичної підготовки можуть бути різноманітними та охоплювати загальнорозвивальні вправи, спеціальні вправи, ігри, спортивні змагання, а також різні тренажери та обладнання. Використання різноманітних засобів дозволяє робити тренування більш цікавими та ефективними.

Важливим аспектом фізичної підготовки є також її планування. Планування дозволяє систематично підходити до процесу тренувань, уникати перевантажень та досягати бажаних результатів.

Важливою складовою фізичної підготовки є також контроль та оцінка фізичної підготовленості. Це дозволяє вчасно виявляти можливі проблеми, коригувати тренувальний процес та забезпечувати його ефективність. Методи

контролю можуть містити тестування, вимірювання фізичних показників, аналіз результатів змагань тощо.

Методика організації фізичної підготовки є важливою складовою спортивного тренування, що забезпечує ефективний розвиток фізичних якостей і досягнення високих спортивних результатів. Процес фізичної підготовки це комплекс заходів, спрямованих на покращення фізичної форми спортсменів, підвищення їх витривалості, сили, швидкості, гнучкості та координації рухів.

Структура тренувального заняття є ключовим елементом у процесі фізичної підготовки. Вона складається з трьох основних частин: розминка, основна частина і заминка. Кожна з цих частин має свої завдання і специфічні особливості. Розминка є підготовчим етапом тренування, який спрямований на підвищення температури тіла, активізацію кровообігу, збільшення еластичності м'язів і сухожилів, а також підготовку організму до виконання більш інтенсивних фізичних навантажень. Вона містить загальні та спеціальні вправи. Загальні вправи спрямовані на активізацію всіх основних м'язових груп і систем організму. Це можуть бути біг, стрибки, вправи на розтяжку тощо. Спеціальні вправи включають рухи, що імітують основні елементи спортивної діяльності, якою займається спортсмен. Розминка повинна тривати від 10 до 20 хвилин і виконуватися в помірному темпі.

Основна частина тренувального заняття є найважливішим етапом, де здійснюється безпосередня робота над розвитком фізичних якостей і навичок. Вона охоплює комплекс вправ, спрямованих на розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації. Вправи можуть бути різної інтенсивності та складності, залежно від рівня підготовленості спортсмена і специфіки виду спорту. Основна частина тренування може тривати від 30 до 60 хвилин. Важливо дотримуватися принципу поступовості й уникати перевантажень, щоб запобігти травмам і перевтомі. Заминка є завершальним етапом тренувального заняття, який спрямований на поступове зниження фізичного навантаження, нормалізацію роботи серцево-судинної та дихальної систем, а також на розслаблення м'язів. Заминка містить легкі аеробні вправи, такі як ходьба або повільний біг, а також вправи на розтяжку і дихальні вправи.

Заминка допомагає уникнути м'язових болів і покращує процес відновлення після тренування. Вона повинна тривати від 10 до 15 хвилин.

У процесі фізичної підготовки використовуються різні методи й засоби тренувань, які дозволяють зробити тренування більш ефективними й різноманітними. Одним з таких методів є ігрові методи, які включають різні спортивні ігри та естафети. Ігрові методи дозволяють зробити тренування більш цікавими та мотиваційними, особливо для дітей і підлітків. Вони сприяють розвитку фізичних якостей, таких як швидкість, витривалість, координація і реакція, а також розвивають командний дух і взаємодію між спортсменами. Комплексні вправи є важливим засобом фізичної підготовки, оскільки вони спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей. До них належать вправи з обтяженнями (штанги, гантелі), вправи з використанням власної ваги (віджимання, присідання, підтягування), а також різні види аеробних навантажень (біг, плавання, велосипед). Комплексні вправи дозволяють

розвивати силу, витривалість, гнучкість і координацію рухів, забезпечуючи гармонійний розвиток всіх систем організму.

Спеціалізовані тренажери є ще одним важливим засобом фізичної підготовки. Вони дозволяють виконувати вправи з високою точністю і контролем, що є важливим для досягнення конкретних спортивних цілей.

Використання спеціалізованих тренажерів сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу і запобігає травмам.

Підбір і комбінація вправ є важливим аспектом у процесі фізичної підготовки. Вправи повинні підбиратися з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, його фізичної підготовленості, віку, статі та специфіки виду спорту. Комбінація вправ повинна забезпечувати всебічний розвиток фізичних якостей й охоплювати як загальнорозвиваючі, так і спеціальні вправи. Загальнорозвиваючі вправи спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість і координація. Спеціальні вправи включають рухи, що імітують основні елементи спортивної діяльності, якою займається спортсмен.

Комбінація вправ повинна бути варіативною і змінюватися залежно від періоду тренувального циклу. У підготовчому періоді більше уваги приділяється загальнорозвиваючим вправам і підвищенню загальної фізичної підготовленості. У змагальному періоді акцент робиться на спеціальні вправи й підготовку до конкретних змагань. Відновлювальний період включає вправи на розслаблення, відновлення і підтримання фізичної форми.

У процесі підбору і комбінації вправ важливо враховувати принцип поступовості та уникати різких змін у навантаженнях. Вправи повинні виконуватися в правильній техніці, щоб запобігти травмам і забезпечити їх максимальну ефективність. Контроль за технікою виконання вправ і постійний зворотний зв'язок між тренером і спортсменом є важливими складовими успішної фізичної підготовки.

Крім основних і допоміжних засобів, у фізичній підготовці використовуються також специфічні методи, які сприяють досягненню конкретних цілей. До таких методів належать метод безперервного навантаження, метод інтервального тренування, метод колового тренування.

Метод безперервного навантаження включає виконання вправ без перерви протягом певного часу. Це дозволяє розвивати витривалість і покращувати роботу серцево-судинної системи.

Метод інтервального тренування передбачає чергування періодів інтенсивного навантаження і відпочинку. Це сприяє розвитку витривалості, швидкості та спалюванню калорій.

Метод колового тренування включає виконання серії вправ на різні м'язові групи по колу, що забезпечує всебічний розвиток фізичних якостей.

Планування фізичної підготовки є важливою складовою успішного тренувального процесу.

Богданов М.В., старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії СБ України, підполковник

ДОСВІД ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ ДО СПЕЦПІДРОЗДІЛІВ ІНОЗЕМНИХ ДЕРЖАВ

Більше десяти років триває агресія Росії проти суверенітету та територіальної цілісності нашої держави. З перших днів війни на захисті держави активно виконують бойові дії спецпідрозділи України Найвдаліше подібні місії здійснюються за участю сил спеціальних операцій (ССО).

Такий рід військ вже давно функціонує у розвинених країнах, зокрема країнах–членах НАТО. Тому доцільно буде розглянути та проаналізувати досвід наших партнерів з подальшою імплементацією в систему підготовки вітчизняних ССО.

Так наприклад відбір до ССО США здійснюється на добровільній основі з громадян країни. Добровольцями можуть бути особи виключно чоловічої статі, які мають військове звання не нижче сержанта 1 класу, не мають обмежень щодо продовження терміну служби та судимості під час дії останнього контракту. Майбутній курсант перед тим, як подати рапорт щодо бажання проходити службу у військах ССО, повинен пройти курс парашутно-десантної підготовки. Крім того, добровольці повинні прослужити в збройних силах не менше ніж два роки, мати освіту не нижче повного курсу середньої школи (12 років), отримати допуск до роботи з таємними документами, мати високий коефіцієнт інтелекту (не менш 110 балів або 100 балів, якщо кандидат досконало володіє іноземною мовою). Також кандидати проходять попередню перевірку з фізичної підготовки – вони повинні проплисти в формі та черевиках 50 м без нормативу, віджатися від підлоги 52 рази за 2 хв, перейти у положення сидячи з положення лежачи на спині (руки за головою, ноги зігнуті під кутом 90°, стопи утримує партнер) 62 рази за 2 хв, пробігти у спортивній формі 3,2 км за 14 хв 52 с., Перерва між зазначеними вправами складає до 10 хв.

Тестові іспити добровольці проходять протягом трьох тижнів. У цей період перевіряються їхні морально-психологічні якості та рівень інтелекту, коли кандидати «потрапляють у полон до партизан». Особи, які витримали іспити та тести, зараховуються на кваліфікаційні курси, що функціонують при школі ССО, де і відбувається їхня підготовка як майбутніх фахівців ССО.

Для навчання військовослужбовців за фахом створені різноманітні курси: «оперативників-розвідників», фахівців зі стрілецької зброї, з важкої зброї, інженерів-саперів, радистів-електронщиків, медиків.

ССО сухопутних військ Великої Британії призначені для ведення розвідки та здійснення спеціальних заходів на території противника у мирний та воєнний час. Основною складовою частиною ССО Великої Британії є SAS (Special Air Services – спеціальна авіадесантна служба (САС) сухопутних військ. Перші підрозділи САС були сформовані у 1941 році.

Набір особового складу до САС здійснюється також на добровільній основі з військово-службовців усіх видів і родів військ збройних сил країни. Вікові обмеження становлять 22–34 роки для офіцерів і 19–34 роки для інших категорій військовослужбовців. Британська САС використовує для перевірки своїх кандидатів найбільш вражаючі відбіркові випробування, які тільки існують у світі. Вони були спеціально розроблені в такий спосіб, щоб максимально перевірити фізичну та моральну підготовку кандидата, довести його до межі повного виснаження, оскільки це єдиний шлях, який дає змогу визначити, чи придатний чи ні кандидат для служби в САС. Процес відбору продуманий так, щоб тих, хто не підходить, відсіювати якомога швидше.

Курс відбору продовжується чотири тижні і складається з кількох маршів, під час яких кандидати повинні показати свою фізичну витривалість, уміння орієнтуватися на місцевості, кмітливість та наполегливість у досягненні мети.

Перед початком іспитів кандидатам надають тиждень для того, щоб вони могли зібратися з силами та підготуватись до випробувань. Тому протягом першого тижня кандидати приділяють особливу увагу тренувальним кросам, дистанція яких з кожним днем стає довшою. Далі усі кандидати проходять медичну комісію та складають іспит з фізичної підготовки: стандартний загальновійськовий тест, який включає марш-кидок у складі групи з повною викладкою на 2,5 км (не більше 13 хв) та одиночний крос на таку ж відстань (час не повинен перебільшувати 11,5 хв). Той, хто не пройшов медичну комісію або не вклався в норматив, не буде допущений до подальших випробувань. Далі, отримавши зброю, обмундирування і спорядження, кандидати скеровуються на тренувальну базу навчального центру у горах Південного Уельсу, де й проходять весь курс відбору.

Відбір починається з маршу у складі групи на дистанцію 10 км. Кожний несе рюкзак (18 кг) і гвинтівку (4,5 кг). Перший тиждень закінчується маршем на 23 км, які необхідно подолати не більш ніж за 4 год 10 хв. Упродовж другого та третього тижнів проводяться одиночні марші на ту саму відстань. Кандидати повинні показати вміння орієнтуватися на місцевості по карті і без неї, забороняється рухатись дорогами і користуватися транспортом. Контрольний тиждень передбачає здійснення на одинці шістьох маршів по дуже пересіченій місцевості, протяжність яких послідовно збільшується від 25 до 28 км, а вага рюкзака (не враховуючи зброї) від 20,4 до 25 кг. Коли кандидат прибуває на контрольну точку, перед ним ставлять різні завдання: розібрати та зібрати незнайомий зразок іноземної стрілецької зброї, описати найхарактерніші деталі місцевості, по якій він пройшов тощо. Заключний (шостий) марш він здійснює з рюкзаком вагою 25 кг на відстань 64 км. Цю дистанцію необхідно подолати не більш ніж за 20 год. В процесі відбору увагу приділяють кожному конкретному кандидату, а не групі, в якій в середньому нараховується 120 осіб. Кожний кандидат повинен розраховувати тільки і виключно на свої сили, оскільки інструктори не будуть ані допомагати, ані в чомусь перешкоджати йому; вони лише забезпечать його необхідною інформацією та прослідкують за безпекою під час проходження маршруту. Ніхто з них ні за яких умов не подасть кандидату

знак, з якого можна було б зрозуміти, чи правильно він робить та чи вкладається у норматив часу.

Усього для проходження кожного курсу відбору заяви подають близько 200 осіб, а відбираються 140–150 військовослужбовців. Відсів на усіх етапах досягає 90 %, тобто щорічно відбирається та направляється для проходження курсу основної підготовки 12–15 осіб, у тому числі офіцери.

Як позитивні сторони курсу відбору до англійської САС належить відмітити його простоту, він не потребує значних фінансових витрат і застосування великої кількості особового складу. Фізичні навантаження дають змогу відібрати найдостойніших для подальшого проходження служби у САС. Прийоми та засоби, які САС використовує на цих випробуваннях, переважно секретні, проте добре відомо, що цей процес є фізично та розумово виснажливим, але він дає змогу викрити внутрішню слабкість кандидата. Звичайно, тут не застосовують жодних фізичних катувань, проте не бракує хитрощів, що межують з правдивим розумовим катуванням.

Інструктори та досвідчені слідчі роблять все можливе для того, щоб вивести новобранця зі стану психологічної рівноваги та зламати його, не торкаючись до нього навіть пальцем.

Застосування розглянутих методик фізичного та психо-фізичного відбору кандидатів на первинних етапах підготовки значно спрощує подальшу підготовку спецпідрозділів, а також в певній мірі заощаджує бюджетні кошти.

Тому можна зробити висновки що впровадження передового досвіду іноземних партнерів в систему підготовки ССО нашої держави може в майбутньому значно покращити якість та вмотивованість військовослужбовців.

Бондарович О.П., старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Навчально-наукового тренінгового центру оперативно-бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України

РОЛЬ І МІСЦЕ РУКОПАШНОГО БОЮ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ

Захист державного суверенітету, конституційного ладу, територіальної цілісності, економічного, науково-технічного й оборонного потенціалів України, законних інтересів держави та прав громадян від розвідувально-підривної діяльності іноземних спеціальних служб висуває високі вимоги до фізичних, психологічних якостей, знань і навичок при проведенні співробітниками СБ України спеціальних операцій (заходів).

Сьогодні проведення бойових дій на Сході України відбувається з застосуванням зброї, та всіх методів силового впливу на ворога. Тому під час виконання оперативно-службових завдань співробітники СБ України повинні володіти необхідним набором професійних (фахових), професійно-прикладних компетенцій, бути фізично підготовленими та володіти навичками застосування табельної зброї, прийомів рукопашного бою. Важливою складовою формування професійно-прикладних навичок співробітників СБ України є рукопашний бій, який являється основним видом фізичного впливу під час затримання, знешкодження правопорушників (злочинців).

Рукопашний бій є одним з розділів фізичної підготовки в Службі безпеки України, він являється основним видом фізичного впливу під час затримання, знешкодження правопорушників (злочинців). Для нього виділяють місце в Інструкції з організації фізичної підготовки в Службі безпеки України (Наказ Служби безпеки України № 484 від 03. 10. 2024), робочих програмах навчальних дисциплін у навчальних закладах Служби безпеки України.

Рукопашний бій в Службі безпеки України спрямований на:

- досконале володіння навичками використання особистої та холодної зброї, та інших підручних засобів, майстерне застосування різноманітних прийомів рукопашного бою та інших заходів фізичного впливу;
- розвиток фізичних якостей, життєво важливих умінь та навичок, необхідних для виконання оперативно-службових завдань;
- забезпечення стійкої психологічної готовності співробітників до рішучих дій під час виконання оперативно-бойових завдань;
- формування стійкості до психотравмуючих факторів сучасних бойових дій, тривалих фізичних і психічних перевантажень. [1].

Зміст занять з рукопашного бою має наступні розділи: удари руками ногами

та захист від них; кидки, больові та задушливі прийоми; захист та контратакуючі дії від ударів ножем, палкою тощо; звільнення від захоплень; обеззброєння супротивника при застосування вогнепальної зброї, спеціальні дії (способи швидкого затримання правопорушника в різних умовах, взаємодія співробітників під час затримання, надягання наручників, обшук та конвоювання). [1].

Прикладний розділ рукопашного бою містить наочний матеріал застосування вогнепальної, холодної зброї та різних підручних засобів у рукопашній сутичці, способи захоплення та знищення злочинців, обшук, надягання наручників (зв'язування), конвоювання правопорушника (полоненого). Однією з важливих функцій рукопашного бою є психологічна загартованість співробітників СБ України, яка дає змогу впевнено і холоднокрівно застосовувати засвоєні прийоми і дії у складній, швидкоплинній, насиченій небезпечним ризиком для здоров'я та життя обстановці. Заняття рукопашним боєм допомагає виробленню емоційної стійкості, здатності до тривалих вольових зусиль тих хто займається. [3].

Рукопашний бій який застосовується співробітниками СБ України в основному націлено для затримання правопорушника. Усі прийоми силового затримання виконуються виключно жорстко, на межі травмування. Будь-яка спроба опору має бути рішуче придушена. При затриманні неприпустимо травмувати об'єкт, якщо в цьому немає необхідності. Але в особливих випадках заподіяння шкоди здоров'ю середньої та важкої тяжкості можуть бути виправданими.

По-перше, якщо вчинок правопорушника є особливо суспільно небезпечним або серйозним порушенням громадської безпеки, а співвідношення сил є таким, що не дає можливості затримати злочинця безпечним способом.

По-друге, якщо об'єкт своїм сильним та вмілим опором спричиняє реальну загрозу життю чи здоров'ю співробітника або навколишніх.

В інших випадках навмисне заподіяння шкоди здоров'ю передбачає кримінальну відповідальність. [2].

У разі неможливості уникнути застосування сили вона не повинна перевищувати міри, необхідної для виконання покладених на міліцію обов'язків і має зводитись до мінімуму можливості завдання шкоди здоров'ю правопорушників та інших громадян. При завданні шкоди співробітники СБ України забезпечують надання необхідної допомоги потерпілим у найкоротший строк.

Кримінальний кодекс України містить низку статей, що визначають правомірність дій при силовому затриманні правопорушника: Ст. 38. Затримання особи, що вчинила кримінальне правопорушення; Ст. 118. Умисне вбивство при перевищенні меж необхідної оборони або у разі перевищення заходів, необхідних для затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення; Ст. 124. Умисне заподіяння тяжких тілесних ушкоджень у разі перевищення меж необхідної оборони або у разі перевищення заходів, необхідних для затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення.

Також необхідно зазначити, що більшість затримань правопорушників виконують співробітники ЦСО «А» СБ України, які мають відповідне спорядження (зброя, шолом, бронежилет, тощо). Це в значній мірі впливає на якісне виконання прийомів рукопашного бою під час знешкодження об'єкта. Тому враховуючи зазначене, здійснюється вибір прийомів які дозволять більш швидше та ефективніше виконати затримання правопорушника. Перевага віддається потужним ударам по найбільш вразливим ділянкам тіла об'єкта, після чого за допомогою, в основному, борцівських прийомів здійснюється його перевід у положення лежачи обличчям донизу (бажано натягнути на голову затриманого його одяг), після чого співробітник сідає на спину об'єкта, заводить його руки за спину, надягає наручники і здійснює обшук. Другий співробітник руками фіксує шию об'єкта. Після завершення обшуку, затриманого піднімають та здійснюють конвоювання до місця утримання.

Отже ми бачимо що заняття з рукопашного бою які відповідно до вимог, обумовлених специфікою професійної діяльності співробітників СБ України, головним чином спрямовані на протиборство з правопорушниками. На навчально-тренувальних заняттях співробітники СБ України розвивають низку необхідних якостей.

По-перше, опановують рухові навички (володіння прийомами) ведення рукопашного бою, уміння взаємодіяти зі співробітником (співробітниками) під час затримання (знешкодження) правопорушників, набувають психічної стійкості під час рукопашної сутички зі злочинцями.

По-друге, під час навчально-тренувальних занять, співробітники відпрацьовуючи прийоми рукопашного бою, розвивають такі фізичні якості як: швидкість, реакцію, координацію, силу, силову витривалість

З огляду на вище зазначене можна сказати що заняття з рукопашного бою спрямовані на різнобічний розвиток якостей, та є універсальним засобом прикладної фізичної підготовки в Службі безпеки України.

Бондаренко Я.М., викладач кафедри фізичної підготовки та спорту, Національної академії Національної гвардії України, лейтенант

РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ТА ЗНАЧЕННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Силова витривалість – це фізична якість, що визначає здатність організму витримувати тривалий час навантаження або повторювати силові зусилля без втрати ефективності впродовж тривалого часу. Ця якість є важливою як в спорті так і в повсякденному житті. Силова витривалість добре розвинута у спортсменів силових видів спорту, що виконують вправи з обтяженням тривалий час. Види спорту в яких добре розвивається силова витривалість в першу чергу є гирьовий спорт, боротьба, гребля та інші. Для розвитку силовій витривалості використовуються переважно циклічні вправи за ускладнених умов та використанням додаткової ваги підйоми гирь або гантель, станова тяга, біг в бронежилеті, гімнастичні вправи на перекладені та брусах, фермерська ходьба, присідання, випади, кидки або переноси медболу та сендбегу. Основними методами розвитку силовій витривалості на мою думку є: рівномірний; інтервальний; змагальний; змінний. Не всі методи є ефективними в тренуванні даних вправ, це залежить від виду вправи та специфіки її виконання. Під час тренування силовій витривалості необхідно дотримуватись ретельного та чіткого масштабування навантаження та регулювати інтенсивність виконання вправ.

Для продуктивного тренування фізичної підготовки використовують такі способи організації:

індивідуальний – передбачає індивідуальне тренування фізичних вправ;

груповий – тренування у складі груп одночасно на декількох навчальних місцях з почерговою зміною місць;

круговий – виконання почергово на кожному з тренувальних місць та почерговою зміною за встановленою послідовністю. Силова витривалість як фізична якість для військових Національної гвардії України є найголовнішою в підготовці, а свідченням цього є спорядження вагою до 40 кілограмів кожного піхотинця НГУ. В Україні продовжується війна і для нас важливо зберегти життя військових за допомогою починаючи від одягу, обладнання, озброєння до фізичної підготовленості, виживе найсильніший і це факт. Тренування саме силовій витривалості зробить військових більш підготовленими до високих навантажень, переміщень в спорядженні, швидкої зміни позиції, витримки під час тривалого бою та навіть рукопашного бою. Моральний стан фізично підготовлених набагато стійкіший, що легше тримати концентровану увагу, здатність ефективно діяти не зважаючи на стрес та стійкості до несприятливих умов в навколишньому середовищі. А тепер уявіть на хвилину, що ви

знаходитеся в бойових діях на вас до 40 кілограмів спорядження і ви атакуєте позиції ворога на ключових висотах, це дуже важко для не підготовленого бійця. Але якщо у вас були курси фізичної підготовки і ви пройшли її з правильним інструктором то ви будете впевнені в своїх силах.

Важливо проводити інтервальні та кругові тренувальні заняття і обов'язково з додатковою вагою. На разі саме такі методи я використовую в проведенні занять з курсантами, це їм дає кращий морально психологічний стан, значно покращує силу та витривалість. Тому ми маємо розглянути саме таку організацію фізичної підготовки, що змінить всі стереотипи.

Гунбіна С.Я., викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, майор

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА СИЛОВИХ СТРУКТУРАХ УКРАЇНИ

Професійна підготовка Національної гвардії України є важливою складовою системою безпеки держави, акцентуючи увагу на формуванні фізичної готовності майбутніх офіцерів до виконання службових обов'язків у складних умовах. В умовах зростання злочинності та поширення використання холодної й вогнепальної зброї особливого значення набуває фізична підготовка (ФП), яка є основою професійного становлення військовослужбовців.

Сучасна методика викладання ФП орієнтована на інтегративний підхід, що компенсує фізичну активність, тактичну підготовку, психологічні аспекти та юридичні знання. Важливу роль відіграють міжпредметні зв'язки, які забезпечують комплексне засвоєння матеріалу та формують системне бачення завдань. Викладання обґрунтовується на гнучкому підході, враховуючи індивідуальні фізичні можливості та інтереси військовослужбовців, а також створює умови для застосування знань у максимально наближених до реальних службових ситуацій.

Наукові дослідження вказують за необхідності інтеграції навчального матеріалу в єдину систему, яка дозволяє військовослужбовцям поступово опановувати ключові навички. Фізична підготовка не тільки розвиває силу, витривалість та спритність, а й формує здатність діяти в умовах стресу, ухвалювати правильні рішення та надавати ефективні спеціальні засоби для забезпечення підготовки.

Спеціально розроблені комплекси фізичних вправ позитивно впливають на загальну підготовленість військовослужбовців. Вони сприяють розвитку спеціальних рухових навичок для припинення фізичного опору, підвищенню стійкості до стресу, адаптації до екстремальних умов служби, розвитку логічного мислення та аналізу ситуацій, а також профілактики травм і швидкої реабілітації після.

Структура ФП включає прийоми боротьби та самозахисту, різні види єдиноборств (бокс, кікбоксинг, дзюдо), атлетичні та легкоатлетичні вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей спортсменів. Соціологічне опитування серед військовослужбовців показало різноманітність уподобань у виборі фізичних активностей: частина значно надає перевагу ігровим видам спорту, легкій атлетиці, самозахисту та єдиноборствам.

Для вдосконалення навчального процесу використовуйте програму індивідуалізації, комбінування різних методик, впровадження ігрових форм навчання, розвитку психологічної стійкості та регулярного удосконалення програм навчання.

Отже, спеціальна фізична підготовка військовослужбовців НГУ є ключовим елементом їхньої професійної підготовки, сприяючи розвитку фізичних і психологічних якостей, істотних для ефективного виконання службових обов'язків та забезпечення безпеки держави.

Денисюк О. В., старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки навчально-наукового тренінгового центру оперативно-бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України, полковник

РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ ТА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Сучасні умови ведення бойових дій вимагають нових підходів до формування у військовослужбовців фізичних якостей, рухових навичок і функціональних можливостей організму, які забезпечували би адекватні реакції на мінливі ситуації бойової обстановки. Більшість авторів висловлюються про значимість фізичних якостей лише при розгляді конкретних рухових ситуацій. Взагалі визначається така ієрархія: на перше місце більшість фахівців висувують витривалість; далі за значущістю відзначається сила; третя якість – швидкість; четвертою важливою якістю виступає спритність; замикає цей ланцюжок гнучкість. Отже, найбільш значущими якостями для військовослужбовців є загальна і спеціальна витривалість, особливо силова в структурі спеціальної. Пошук нових форм і методів розвитку силової витривалості є актуальним завданням для фахівців. За умови розвитку оптимального рівня силової витривалості військовослужбовець зможе підтримувати високий рівень працездатності досить тривалий час. Все це забезпечує можливість переносити великі обсяги навантажень в ході виконання бойового завдання.

Завданням першого (підготовчого) етапу є вивчення техніки вправ, за допомогою чого відбувається розвиток загальної і спеціальної витривалості. Найбільш оптимальними засобами в умовах військової частини можуть виступати кросова підготовка, засоби гімнастики, легкої атлетики. Виконання цієї роботи можна здійснювати на навчальних заняттях, що служать основною формою фізичної підготовки в ЗСУ. При цьому вони є обов'язковими для всіх категорій військовослужбовців. Середня тривалість таких занять у військових частинах становить 1-2 навчальні години (50-100 хв).

На другому (основному) етапі йде формування загальної витривалості. Завданням етапу є підвищення у військовослужбовців функціональних властивостей серцево-судинної системи, дихального апарату, м'язової системи організму. Загальну витривалість необхідно виробляти, тому що саме вона є основою, на якій будуть будуватися наступні етапи підготовки. При регулярності три рази в тиждень основний етап може тривати до трьох місяців. Дотримуючись певних методичних прийомів, можна в умовах військової частини, розвивати витривалість під час ранкової зарядки і на заняттях з інших дисциплін (систематичні спортивні заняття, військово-спортивні та спортивні змагання, огляди спортивно-масової роботи, спортивні свята).

Ранкову зарядку тривалістю 15 хв можна перетворити у відмінний засіб тренування загальної витривалості. Для цього потрібно збільшити щільність

навантаження: не менше 90 % часу всього заняття має приділятися виконанню вправ, відповідно паузи між вправами мають бути мінімальними. Всі заняття з фізичного вдосконалення військовослужбовців також мають бути спрямовані на розвиток витривалості. Здійснити це можна за рахунок правильного дозування навантаження, регулюючи зміну щільності та інтенсивності застосовуваних засобів в різних частинах заняття.

До третього (спеціального) етапу розвитку витривалості потрібно приступати за умови сформованого у військовослужбовців необхідного функціонального фону, що утворився після перших двох етапів. На цьому етапі необхідно вирішувати завдання щодо формування специфічних якостей у військовослужбовців виходячи з даної військової спеціалізації. На цій стадії розвитку витривалості слід виконувати фізичні навантаження тривалого характеру, при цьому з обов'язковим включенням силових, а також швидко-силових засобів, що характеризуються раптовістю і непередбачуваністю. Все це сприятиме розвитку силової витривалості у військовослужбовця. Особливість таких занять – це виконання вправ в умовах, максимально наближених до бойової обстановки, з поступовим збільшенням дозування. Наприклад, кроси і марші проводяться по сильно пересіченій місцевості, при повному спорядженні, що сприятиме виробленню стійкості, сміливості, рішучості, наполегливості та впевненості в своїх силах.

Для підготовки організму до тривалої роботи, в тому числі і цілодобової, тренування військовослужбовців необхідно проводити в нічний час, при цьому такі чинники погоди, як дощ, вітер, завірюха, не мають бути приводом для скасування тренувань.

Таким чином, без високого рівня розвитку силової витривалості неможливі марш-кидки, переходи з вантажем по пересіченій місцевості, подолання різних перешкод, обслуговування військової техніки, важкі саперні роботи та інші види навчально-бойової діяльності, що нерідко здійснюються в несприятливих умовах. Силова витривалість має особливе значення для успішного виконання військовослужбовцями різних навчальних і бойових завдань.

Для цілеспрямованого збільшення алактатних можливостей організму військовослужбовців рекомендується виконувати вправи з такими характеристиками: інтенсивність роботи – близька до граничної (95-100 %), її тривалість – 3-8 с, інтервали відпочинку – 2-3 хв (тобто достатні для ліквідації кисневого голодування, що утворилось), число повторень – відповідно до рівня підготовленості тих, хто займається [2].

Для вдосконалення лактатних можливостей організму військовослужбовців інтенсивність роботи має бути в межах 90-95 %, тривалість разового навантаження – від 20 с до 2 хв. При цьому інтервали відпочинку між повтореннями рекомендується поступово скорочувати (між 1-м і 2-м – 5-8 хв; між 2-м і 3-м – 3-4 хв; між 3-м і 4-м – 2-3 хв), число повторень – не більше 3-4.

Отже, систематичне виконання вправ на силову витривалість в процесі бойової підготовки особового складу, підрозділів, дасть змогу підвищити ефективність проходження військової служби, а також посприє підвищенню результативності в бойовій діяльності.

Для виховання силової витривалості у військовослужбовців необхідно повною мірою використовувати засоби гімнастики та легкої атлетики, за своєю формою і змістом максимально наближені до структури рухової бази, яку військовослужбовцю необхідно виконувати в межах військової служби.

Євтушенко В.В., доцент кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки ННТЦ ОБП Національна академія СБ України, полковник

РОЗВИТОК ЦИФРОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У СПЕЦІАЛІСТІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАСТОСУВАННЯ

Невпинний процес цифровізації освітньої галузі якісно впливає на вдосконалення професійних навичок фахівців сфери фізичної культури і спорту. На даному етапі перетворення система освіти України потребує узагальнення питання впровадження цифрових технологій у професійну діяльність фахівців із фізичної культури і спорту. Встановлено, що сьогодні цифрова компетентність викладача є рушієм удосконалення професійних навичок фахівців сфери фізичної культури і спорту. Проблемним питанням залишається доцільність, вартість та ілюзорність переваг, які виникають в навчальному процесі завдяки використанню сучасних цифрових технологій. Отже, їх упровадження в освітній процес із фізичного виховання й тренування має відбуватися поступово та лише у випадку встановлення беззаперечної переваги для освітнього процесу порівняно з традиційним форматом. Важливе значення у процесі цифровізації навчання з фізичного виховання має доступність технологій для всіх учасників освітнього процесу, що створюватиме рівні умови для навчання. Окреслені проблемні питання формують запити щодо структурної побудови цифрової компетентності сучасних фахівців із фізичної культури і спорту. Їх розвиток сприятиме розробці сучасних навчальних та тренувальних програм, оптимізованих з урахуванням можливостей цифрових технологій. Це потребує забезпечення безперервного процесу підвищення кваліфікації як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Минули часи, коли знання, отримані протягом навчання в закладі освіти, залишалися актуальними й тривалий період могли застосовуватися педагогами під час підготовки майбутніх спеціалістів. Стрімкий розвиток інформаційно-комунікативних технологій, інформатизація суспільства швидко змінили уявлення про передачу знань, умінь та навичок у процесі професійної діяльності фахівців із фізичної культури і спорту. Склалася ситуація, коли ігнорування цифровізації такою архаїчною з погляду методології навчання сферою, як фізична культура і спорт, є неможливим. Прискорення процесів цифровізації галузі відбулося внаслідок пандемії Covid-19 і запровадження в державі тривалого воєнного стану. Очевидно, що у випадку повернення до мирного життя вплив цифрових технологій на освіту буде посилюватися, а не навпаки. З огляду на це розвиток цифрової компетентності фахівців сфери фізичної культури і спорту є нагальною потребою сьогодення.

Для якісної роботи з інформацією фахівець з фізичної культури і спорту має володіти знаннями принципів побудови мовних конструкцій як у сфері

педагогіки, так і у сфері науково-практичної діяльності. Це є неодмінною умовою вдосконалення здатності розуміти, осмислювати, оцінювати, аналізувати, узагальнювати, пояснювати інформацію щодо поставлених завдань у навчальній та тренувальній діяльності, яку здійснюють фахівці.

Безперечним і при цьому одним із найбільш складно реалізовуваних критеріїв цифрової компетентності фахівців із фізичної культури і спорту є розвиток уявлення про технічну структуру й принципи роботи цифрової техніки, мережевого обладнання, програмного забезпечення, розуміння принципів програмного управління даними.

Безумовно, необхідним є осмислене визначення ключових напрямів застосування цифрових технологій у фізичній культурі. Найбільше обговорюється використання таких технологій, як трекери фізичної активності й підготовленості, мобільні фітнес-програми та онлайн-ігри, доповнена та віртуальна реальність, з акцентом на розв'язання постійних проблем, пов'язаних з оптимізацією зворотного зв'язку в процесі навчання та тренування. Так, використання портативних фітнес-трекерів у фізичній культурі та спорті є життєздатним технологічним розв'язанням проблеми контролю виконання запланованих активностей тими, хто навчається з використанням дистанційних технологій. Пристрої відстеження показників активності, зокрема Fitbit, Jawbone Up, Movband 3, Polar Loop, Omron Activity Monitor та Apple Watch, фіксують характеристики за допомогою вбудованих датчиків (наприклад, акселерометра, гіроскопа, GPS). Ці пристрої записують та вимірюють такі параметри фізичного стану організму, як режим сну, витрата енергії, частота серцевих скорочень, рухові характеристики (кроки, відстань та швидкість).

Для забезпечення ефективного контролю та підтримки зворотного зв'язку у фізичному вихованні та спорті важливо проводити якісний і кількісний аналіз основних характеристик, що впливають на результативність освітнього або тренувального процесу. Сучасні стратегії контролю включають використання електронних журналів активності, платформ для обговорень, аналіз відеозаписів рухів та самозвіти учнів про виконання запланованих занять. Окрім того, інструменти на кшталт Google Tables дозволяють викладачам швидко надавати індивідуальний зворотний зв'язок за допомогою таблиць, діаграм і графіків, які можна легко ділитися з іншими користувачами. Такий високий рівень особистого зворотного зв'язку від викладача фізичної культури і спорту сприяє адаптації змісту навчання та тренувань до індивідуальних цілей кожного учня.

Проте існує занепокоєння щодо можливостей використання цифрових технологій для навчання рухових дій, особливо в контексті онлайн-навчання. Передові технологічні можливості сучасних мобільних пристроїв використовують мультимедіа (наприклад, зображення, відео, аудіо, доповнену реальність) для захоплення й відображення фізичних рухових дій, а також доповнюють їх демонстрацією у випадку навчання в традиційному форматі. Однак використання візуальних демонстрацій дозволяє педагогам із фізичної культури і спорту отримати певну перевагу в навчанні. Ці мобільні інструменти в поєднанні з мобільними програмами для аналізу відео (наприклад, CoachMyVideo, Coach's Eye, Ubersense) надають здобувачам візуальний

зворотний зв'язок та впевненість у тому, що рухові завдання виконуються правильно. Різні мобільні програми містять фото- та відеобібліотеки рухових дій та вправ, які можуть служити візуальним довідковим керівництвом для здобувачів за умови автономного навчання. Проте, актуальною залишається думка, що відеозворотний зв'язок не може повністю замінити зворотний зв'язок, який надається в традиційних умовах навчання та тренування.

Цифровізація навчальних і тренувальних процесів є одним із основних чинників їх вдосконалення. Це зумовлено відсутністю регуляцій щодо впровадження цифрових технологій у сфері освіти та спортивного тренування. Однак висока вартість та обмежена доступність інноваційних технологій суттєво стримують їх широке використання та адаптацію навчальних програм фахівцями в галузі фізичної культури і спорту.

Отже, проведене дослідження розширює розуміння значення цифрової компетентності педагогів у сфері фізичної культури та спорту, а також доповнює інформацію про впровадження сучасних цифрових технологій у навчальні та тренувальні процеси. Безсумнівно, цифрові компетентності є важливими для фахівців у галузі фізичної культури і спорту, оскільки вони передбачають набуття знань, умінь і навичок у створенні цифрової інформації, а також забезпечення її безпечного зберігання та передачі в електронному середовищі.

Розвиток цифрової компетентності відбувається рефлексивно, що вимагає адаптації до нових технологій через їх освоєння викладачами та розробку стратегій для впровадження в освітній процес. Серед перспективних сучасних технологій, таких як фітнес-трекери, інтерактивні ігри та віртуальна реальність, є можливості для використання в навчанні та тренуваннях. Однак їх широке застосування наразі обмежене через високу вартість та недостатню доступність. Таким чином, повна трансформація освітнього процесу через цифровізацію залишається предметом активних обговорень.

Задирака А.В., викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, майор

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ВІЙСЬКОВО – ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАННЯ

В системі фізичної підготовки особового складу НГУ особливе місце займають військово-прикладні види до складу яких відносять і плавання. Досвід бойових дій показує, що навчання плаванню та переправам в плав у мирний та воєнний час сприяє успішному подоланню водних перешкод. При форсуванні річок широко використовувались різні підручні засоби. Кардинальні зміни, які відбуваються у військовій справі створення та впровадження нових видів озброєння, необхідності опанування складної бойової техніки та зброї, в стислі терміни потребують від військовослужбовців усіх рівнів професійної майстерності. Високий рівень бойової майстерності не можливий без оволодіння комплексом прикладних рухових навичок, необхідних для успішного використання сучасної зброї та техніки. До основних військово-прикладних рухових навичок відносяться навички і з військово-прикладного плавання, які вирішують завдання підготовки військовослужбовців до швидких та впевнених дій при раптовому потраплянні у воду чи під час долаття водних перешкод, при стійкому перенесенні фізичних навантажень, нервово-психологічній напруженості та інших негативних факторів бойової діяльності. В процесі становлення та розвитку плавання, як засобу фізичної підготовки накопичений великий досвід та зібрано багато матеріалів, що і спонукало до його вивчення. Основною формою фізичної підготовки є навчальні заняття вони обов'язкові для всіх категорій та вікових груп військовослужбовців. Заняття з військово-прикладного плавання спрямовані на формування навичок з плавання, виховання витримки і самовладання при знаходженні у воді, розвиток загальної витривалості. На практиці навчання військовослужбовців плаванню навчальні заняття займають основне місце, так як на них вирішуються як загальноосвітні так і виховні завдання. В зміст занять включають вправи, прийоми та дії за допомогою яких в першу чергу навчання військовослужбовців які не вміють плавати, формування прикладних рухових навиків та комплексний розвиток фізичних та спеціальних якостей. В процесі занять з плавання розвивають та удосконалюють не тільки фізичні здібності військовослужбовців, але й вирішуються задачі морально-психологічної підготовки. Навчальні заняття з плавання являються обов'язковим для усіх категорій військовослужбовців, їх зміст та методика проведення підпорядковується військової доцільності – вчити тому, що необхідно в службовій діяльності, навчально-бойовій обстановці та на війні. Змістом навчальних занять з плавання являється: плавання різними способами брас на грудях, кріль на грудях та на спині, старту та повороти, пірнання в довжину та глибину, надання допомоги товаришу на воді, плавання у

військовій формі та зі зброєю(з індивідуальними рятувальними засобами, за допомогою предметів спорядження та одягу, підручних засобів та без них), перепливання водних перешкод та роздягання у воді, плавання під водою, стрибки у воду. В залежності від умов та часу проведення навчальних занять їх ціле направленість та зміст змінюється. Для підвищення інтересу до плавання та ефективного впливу на організм тих що займаються перераховані способи, прийоми та дії в деяких випадках рекомендується поєднувати з вправами з інших розділів фізичної підготовки.

Зімніков О.О., старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту танкових військ Національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут”, майор

ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНОЇ ПРОФЕСІЙНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА СТРЕС-ЧИННИКІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ПОГІРШЕННЯ РІВНЯ ЇХ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Відповідно до Закону України «Про Збройні Сили України», Збройні Сили (ЗС) України – це військове формування, на яке відповідно до Конституції України покладаються оборона України, захист її суверенітету, територіальної цілісності і недоторканності. З 2014 році ЗС України першими стали на захист суверенітету, територіальної цілісності та недоторканності нашої держави, і по сьогоднішній день забезпечують стримання та відсіч збройної агресії росії, країни-терориста. Бойова діяльність, передбачена захистом територіальної цілісності та суверенітету держави, ставить перед військовослужбовцем нові вимоги і завдання.

Виходячи із вищезазначених завдань ЗС України, враховуючи тривалий досвід участі ЗС України у війні з російським агресором, необхідно констатувати, що сучасна професійно-бойова діяльність військовослужбовців ЗС України відбувається в екстремальних умовах за наявності таких несприятливих чинників бойової діяльності, як: постійне перебування у стані нервового і фізичного напруження, втоми і стресу (стрес - це фізіологічний стан, що характеризується реакцією організму людини на тривалі негативні події, а саме: небезпека, стан підвищеної напруги, надмірні розумові та емоційні навантаження, горе, зобов'язання, що покладаються на людину, прийняття важливих рішень, що відбуваються у швидкому темпі, та часте поєднання декількох негативних подій, що відбуваються одночасно); низька рухова активність під час довготривалого перебування в умовах обмеженого простору (бліндажі, бойова техніка) або, навпаки, великі фізичні навантаження під час переміщення у повному спорядженні, піших маршів або на техніці, виконання різних видів робіт з облаштування інженерних споруд, укриттів, місць відпочинку, обслуговування озброєння і бойової техніки, перенесення на собі значної ваги (зброї, спорядження, боєприпасів, поранених); необхідність діяти у будь-який час доби, за будь-якої погоди і на будь-якій місцевості; нерегламентованість розпорядку дня, порушення режимів харчування та відпочинку, відсутність достатнього часу для відновлення та інші. Усе це суттєво обмежуються можливості щодо дотримання військовослужбовцями принципів здорового способу життя, що призводить до погіршення психологічного стану особового складу, загострення хронічних захворювань, долучення або повернення до шкідливих звичок – паління, вживання алкоголю, інших стимулюючих та психотропних засобів.

Зазначається, що бойова діяльність військовослужбовців ЗС України у

сучасній війні з російським агресором супроводжується безліччю чинників, які за своєю природою є стресовими (або психотравмуючими) і які негативно впливають на психіку військовослужбовців, викликаючи в них почуття страху, сильне психічне напруження, невпевненість у власних силах, втому. Основними стрес-чинниками бойової діяльності є: усвідомлене відчуття загрози власному життю, страх смерті, поранення, болю, інвалідності; загибель товаришів на власних очах або необхідність убити людину; дефіцит часу, прискорення темпів дій, раптовість, невизначеність, новизна; агресивне навколишнє середовище; ізоляція, відчуття самотності; відсутність повноцінного сну, особливості режиму гігієни, харчування тощо.

Вперше у 1915 році американський психофізіолог Уолтер Бредфорд Кеннон описав реакцію організму на стрес, назвавши її реакцією боротьби або втечі (реакція «бий або біжи»). Дослідники стресу, виявили хворобливі стани, що виникали через важкі умови праці та нелюдську експлуатацію працівників. До таких станів відносили підвищену стомлюваність, нестерпність шуму, слабкість, розлад сну, дратівливість. різні негативні чинники призводять до однакових фізіологічних реакцій, які зрештою стають причиною патологій. Таку загальну або універсальну реакцію організму на зовнішні подразники або травматичні події у 1936 році назвали загальним адаптаційним синдромом, неспецифічною відповіддю організму на вплив подразників, або – стресом.

З усього вище зазначеного можна зрозуміти, що основними завданнями ЗС України під час воєнного стану є оборона України, захист її суверенітету, територіальної цілісності і недоторканності, забезпечення стримування та відсічі збройної агресії країни-терориста. Постійна загроза життю і здоров'ю, негайне виконання бойових наказів, одночасне використання зброї та слідування за стратегією бою, швидка зміна бойової обстановки, погодно-кліматичні умови, відсутність сну та звичних санітарно-гігієнічних умов, зміна харчування та мінімізація відпочинку – все це вимагає від військовослужбовця високого рівня стресостійкості для ефективного виконання бойових завдань і не менше веде до погіршення рівня їх фізичного та психічного здоров'я.

Зусько Б.В., викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, лейтенант

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ГОТОВНОСТІ КОМАНДИРІВ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ СУТИЧОК З РІЗНОМАНІТНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ

З початком протистоянь організованих збройних формувань (армій) вирішальну роль при рівності озброєння та чисельності, для здобуття успіху на полі бою мають підрозділи (частини, з'єднання), що керуються виваженими командирами, які здатні вчасно реагувати на зміну обстановки.

Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України №1067 від 13 жовтня 2014 року зі змінами внесеними наказом МВС від 28 жовтня 2024 року №725 ставить метою фізичної підготовки забезпечення необхідного рівня фізичної підготовленості для виконання завдань за призначенням. Одним із завдань у вказаній інструкції є виховання психологічної стійкості, упевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, ініціативи і винахідливості, витримки і самовладання.

Способом вирішення даного завдання, а також підвищення морально-психологічних якостей майбутніх командирів військових підрозділів НГУ, а саме здатності приймати рішення, що відповідають обстановці, яка безперервно змінюється, є єдиноборства, які комплексно тренують такі фізичні якості, як швидкість, сила, витривалість, спритність, а також змушують щосекунди приймати рішення для здобуття позитивного результату сутички.

Фізична, а також і психологічна готовність до протистоянь із суперником, вміння нав'язати зручний для себе спосіб ведення сутички (бою) напрацьовується та виховується саме у єдиноборствах.

Ще Ксенофонт, у своїй праці «Анабазис» описував, що під час днів відпочинку у військових походах проводились свята із сутичками з панкратіону, що було методом підтримання високого бойового духу у війську та його морального відновлення.

Невід'ємним аспектом підготовки ефективного командира є також виховання у нього схильності до АПД. Одним з головних чинників, що знижує рівень ефективності військових підрозділів, є нездатність окремих командирів (керівників) до самокритичного аналізу дій і наслідків прийнятих рішень. Розбір виконання бойових завдань, проведення заходів підготовки (навчань, тренувань, занять) зводиться досить часто до пошуку недоліків і призначення “крайніх” винуватців з числа підлеглих. Під час ж розбору власної сутички спортсмен об'єктивно аналізує власні дії, що привели його до успіху, або до поразки у зустрічі. Вимагаючи від курсантів регулярного проведення АПД сутичок із зазначенням власних недопрацювань і помилок, вони неодмінно звикнуть до даної роботи і проведуть рецепцію її на управління бойовими діями підпорядкованих підрозділів.

Саме тому вважаю необхідним впровадження, за наявності матеріальної бази, сутичок з контактних видів спорту (самбо, дзюдо, рукопашний бій, ножовий бій, тощо) у навчальних заняттях з подальшим, можливим включенням їх у програми екзамену. Оцінювання може здійснюватися у відповідності до набраних балів (оцінок) у сутичці.

Зусько Б.В., викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, лейтенант

САМОМАСАЖ ЯК ОДИН ЗІ СПОСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ КУРСАНТІВ ВВНЗ

Враховуючи навантаження навчального процесу у ВВНЗ, фізичне та психоемоційне напруження є постійним «супутником» курсантів під час їх щоденної діяльності. Аспектом покращення підготовленості курсантів є їх фізичне та психологічне відновлення для кращого засвоєння наданого матеріалу та можливості виконання подальших навантажень на високому рівні. Одним із способів, доступних для курсантів, є масаж взагалі та самомасаж як його різновид.

Під час навчального процесу у курсантів ВВНЗ не завжди є можливість скористатися послугами кваліфікованого масажиста. У таких випадках успішно застосовують самомасаж. Він може бути як загальним, так і локальним.

Засвоїти елементарні основні прийоми самомасажу не складно, їх з успіхом можна застосовувати в побуті. Хоча самомасаж не може замінити роботу кваліфікованого масажиста, однак ефект від нього може бути досить непоганим. Незважаючи на недоліки, самомасаж знайшов багато прихильників серед спортсменів та тих, хто займається фізичними вправами.

Прийоми самомасажу проводять у такій же послідовності, що й класичний лікувальний масаж: погладжування - розтирання - розминання - вібрація. Також застосовують різні вправи для суглобів.

Тривалість самомасажу становить від 5 до 20 хв у залежності від поставленої мети.

Правильно проведений самомасаж сприяє швидкому відновленню всіх функцій організму після фізичного навантаження, зняттю втоми і відновленню працездатності. Він активізує місцевий кровообіг, підвищується пружність та еластичність шкіри, виявляє позитивний вплив на нервову систему, поліпшує обмін речовин, стан м'язів, суглобів, діяльність серця та інших внутрішніх органів.

При проведенні самомасажу використовуються не лише прийоми класичного лікувального масажу, а й точкового: суджок, інструментарного та апаратного масажу.

Ручний масаж виконують згаданими вище прийомами. Погладжування проводять подушечками пальців, долонею, основою долоні по площині шкіри. Розтирання тими ж рухами, що й при погладжуванні, але при цьому підвищується тиск на шкіру. При розминанні захоплюють пальцями м'язи, злегка відтягують і здавлюють його окремі ділянки. При вібрації масажовані частини тіла приводяться в коливальні рухи.

Основні правила самомасажу:

1. Руки повинні бути добре вимиті, без каблучок, нігті коротко підрізані;
2. Необхідно вибрати найбільш фізіологічну позу;
3. Максимально розслабити м'язи, що підлягають масажу;
4. Самомасаж проводять по голому чистому тілі;
5. Всі прийоми слід проводити по ходу лімфатичних судин і залоз, не торкаючись їх.

Вибір прийомів для самомасажу залежить від зручності та ефективності їх застосування на тій чи іншій ділянці тіла.

Сподіваюсь, засвоївши дані правила та методи самомасажу курсанти покращать свій фізичний та морально-психологічний стан, що приведе до підвищення рівня їх підготовленості.

Івахно О.В., доцент кафедри СФБП ННТЦ ОБП Національної академії Служби безпеки України

ФОРМИ І МЕТОДИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ

Освітній процес у закладі вищої освіти 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 майбутніх офіцерів 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 особової 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 холоднокрівно 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.

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.

Характерною рисою фізичних вправ є те, що вони пов'язані з активною руховою діяльністю людей. Фізичні вправи являють собою цілеспрямовані й свідомі дії, вони пов'язані з психічними процесами, з уявою про рухи, розумовою роботою, переживаннями, розвивають інтереси і почуття, волю і характер та є, таким чином, одним із засобів духовного розвитку людини. Фізичні вправи можна розглядати як один із показників єдності фізичної та психічної діяльності людини. Вони впливають не тільки на організм, а й на особистість тих, хто займається.

Дія фізичних вправ, як уже було сказано, спрямована на природу самої людини та визначається закономірностями процесу фізичного виховання. За допомогою фізичних вправ і здійснюється спрямована дія на людину для розвитку її фізичних та духовних здібностей. Отже, фізичні вправи можна визначити як рухову діяльність, яка відбувається за законом вдосконалення особистості.

Фізичні вправи впливають не тільки на м'язи людини. Вони чинять на неї різнобічний та глибокий вплив. При виконанні фізичних вправ у організмі тих, хто займається, відбувається цілий ряд фізіологічних, психічних, біохімічних та

інших процесів, які викликають відповідні зміни як у руховій, так і у вегетативній сферах. Систематичне застосування фізичних вправ удосконалює діяльність усіх органів і систем, сприяє позитивним перебудовам у роботі організму. Крім того, фізичні вправи є найважливішим засобом попередження захворювань і боротьби з ними.

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 організовувати 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.

Ступінь значущості кожного завдання має яскраво виражений відтінок особливої педагогічної важливості й відповідальності при формуванні особистості курсанта в процесі навчання.

Таким чином, для досягнення мети сучасної фізичної підготовки – формування фізичної культури особистості майбутніх офіцерів СБ України необхідно вирішити виховні, освітні, розвивальні й оздоровчі завдання, призначення яких визначається цілісністю освітнього процесу у ЗВО СБ України.

Дослідження вчених підтверджують, що, по-перше, військовослужбовці, які володіють оптимальним рівнем фізичного розвитку в умовах, пов'язаних зі значними фізичними й нервово-психічними навантаженнями, ефективніше виконують службові обов'язки; по-друге, в таких військовослужбовців швидше протікає процес освоєння інших фізичних і спеціальних якостей і прикладних навичок; по-третє, такі військовослужбовці більш стійкі до несприятливих впливів негативних факторів військово-професійної діяльності.

На підставі наукових даних можна припустити, що фізична підготовка на цих етапах повинна бути спрямована на вирішення завдань, у першу чергу, методичної підготовки, зокрема: на формування теоретичних знань, умінь і навичок в організації індивідуальних форм фізичної підготовки військовослужбовців різних вікових груп (ранкової фізичної зарядки, самостійної підготовки, індивідуального фізичного тренування); на формування теоретичних знань, методичних умінь і навичок психолого-фізіологічного забезпечення фізичної підготовки. Крім того, фізична підготовка майбутніх офіцерів-контррозвідників повинна бути спрямована на підтримку високого рівня професійної працездатності (відповідно до вимог за лінією роботи й кадрового забезпечення СБ України).

У Вимогах до обов'язкового мінімуму змісту й рівня військово-професійної підготовленості випускників з вищою військово-спеціальною освітою зазначено: «Випускник військового навчального закладу з вищою військово-спеціальною освітою повинен: мати силу й спритність, мати гарне здоров'я, уміти впевнено виконувати необхідний перелік фізичних вправ, долати значні фізичні навантаження, володіти культурою фізичного самовдосконалення».

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.

Кириченко В.М., курсант навчальної групи ДР - 241, 3 курсу, ФПФОДР НПУ Дніпровського державного університету внутрішніх справ України

Журавель О.А., доктор філософії в галузі права, старший викладач кафедри СФП Дніпровського державного університету внутрішніх справ, майстер спорту з рукопашного бою

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОЇ СЛУЖБИ В ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ

Фізична підготовка є невід'ємною складовою професійної діяльності співробітників правоохоронних органів. Вона забезпечує не лише здатність до виконання службових обов'язків, але й підвищує впевненість правоохоронців у власних силах, а також сприяє збереженню їхнього здоров'я. Ця стаття присвячена аналізу статистичних даних про фізичну підготовленість співробітників поліції та дослідженню її впливу на ефективність їхньої роботи.

Фізична підготовка є критично важливою для правоохоронців з кількох причин: Фізично підготовлений поліцейський здатний ефективніше протистояти фізичній силі злочинців, захистити себе та громадян. Багато службових завдань, таких як затримання злочинців, проведення обшуків, патрулювання, вимагають високого рівня фізичної підготовки. Регулярні фізичні навантаження зміцнюють здоров'я, підвищують стійкість до стресу та дозволяють довше зберігати працездатність.

По-перше, поліцейські, нацгвардійці та інші представники правоохоронних структур часто зіштовхуються з екстремальними ситуаціями, що потребують миттєвої реакції та високої фізичної готовності. Це може бути затримання правопорушників, переслідування підозрюваних, надання допомоги постраждалим або навіть протистояння озброєному супротивнику. У таких випадках від рівня фізичної підготовки залежить не тільки успішність виконання службового завдання, а й безпека самого правоохоронця та оточуючих.

По-друге, регулярні тренування сприяють розвитку витривалості та стресостійкості. Відомо, що фізичні навантаження допомагають знижувати рівень стресу та підвищують психологічну стійкість, що є критично важливим для тих, хто працює в складних і небезпечних умовах.

По-третє, фізична підготовка впливає на загальний стан здоров'я правоохоронців. Постійний рух, силові та кардіо-тренування допомагають уникнути професійних хвороб, покращують роботу серцево-судинної системи, зміцнюють опорно-руховий апарат та підвищують загальний рівень енергії.

Аналіз статистичних даних:

Хоча детальні статистичні дані про прямий зв'язок між рівнем фізичної підготовленості поліцейських та ефективністю їхньої роботи можуть відрізнятися в різних країнах та регіонах, існують загальні тенденції: Вищі показники фізичної підготовки корелюють з меншою кількістю травм серед поліцейських. Це пояснюється тим, що фізично підготовлені співробітники

краще готові до виконання службових завдань і менше ризикують отримати травми. Поліцейські з високим рівнем фізичної підготовки демонструють кращі результати при затриманні злочинців. Вони здатні швидше реагувати на непередбачені ситуації, ефективніше контролювати ситуацію та зводити до мінімуму ризик втечі злочинця. Фізично підготовлені поліцейські мають вищу самооцінку та більш позитивне ставлення до служби. Це пов'язано з почуттям власної компетентності та впевненості у своїх силах.

На рівень фізичної підготовки поліцейських впливають різноманітні фактори:

1) Вік: З віком фізичні можливості людини знижуються, тому для підтримки високого рівня підготовки необхідні регулярні тренування.

2) Стаж служби: Досвідчені поліцейські можуть мати певні обмеження у фізичній підготовці через травми або хронічні захворювання.

3) Інтенсивність служби: Поліцейські, які працюють у гарячих точках або виконують особливо складні завдання, потребують більш високого рівня фізичної підготовки.

4) Мотивація: Внутрішня мотивація до занять спортом і фізичного самовдосконалення є важливим фактором для досягнення високих результатів.

5) Умови для занять спортом: Наявність спортивних залів, інвентарю та часу для занять фізичними вправами також впливають на рівень фізичної підготовки.

Висновок: фізична підготовка є невід'ємною частиною професійної діяльності співробітників правоохоронних органів. Вона забезпечує безпеку поліцейських та громадян, підвищує ефективність виконання службових обов'язків та сприяє збереженню здоров'я. Для підвищення рівня фізичної підготовки необхідно забезпечити поліцейських необхідними умовами для занять спортом, розробити індивідуальні програми тренувань, а також проводити регулярні контрольні заходи. Рекомендації, щодо покращення фізичної підготовки : оснащення спортивних залів сучасним інвентарем, виділення часу для занять фізичними вправами; впровадження системи мотивації, наприклад, преміювання за досягнення високих результатів у фізичній підготовці; проведення регулярних медичних оглядів для виявлення можливих проблем зі здоров'ям. Інвестиції у фізичну підготовку поліцейських є виправданими, оскільки вони ведуть до підвищення ефективності правоохоронної діяльності, зниження рівня травматизму та підвищення престижу професії поліцейського.

Корольов А.І., доктор філософії, доцент кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, підполковник

Астахова М.С., кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри соціально-гуманітарної освіти, Комунальний вищий навчальний заклад «Харківська академія неперервної освіти»

Белошенко Ю.К., викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України, підполковник

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Фізична підготовка є невід’ємною складовою освітнього процесу курсантів, що сприяє їхній професійній спроможності виконувати службові обов’язки в умовах ризику та фізичних навантажень.

Належний рівень фізичної підготовленості курсантів є одним із основних показників здійснення власних функціональних обов’язків в умовах майбутньої професійної діяльності, тому фізична підготовка повинна постійно супроводжуватися стимулюванням мотиваційної сфери та актуалізацією уваги на основних завданнях фізичної підготовки курсантів, а саме на: розвитку та вдосконаленні фізичних якостей та характеристик організму шляхом стимулювання покращення результатів загальної та спеціальної фізичної підготовки; формуванні спеціальних навичок подолання бар’єрів, пересування по пересіченій території, опанування технологій та ефективних практик рукопашного бою, плавання та метання гранат; забезпеченні належного рівня витривалості та опрацювання алгоритмів підтримки працездатності; підвищенні стійкості організму до впливу негативних факторів службово-бойової діяльності і середовища перебування; вихованні психологічної стійкості, впевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, ініціативи і нестандартного мислення, згуртованості та вміння контролювати власний стан; формуванні загальної підготовленості майбутніх офіцерів до оперативних та виважених дій в критичних професійних ситуаціях; удосконаленні механізмів узгодженості оперативних дій особового складу; постійному вдосконаленні та покращенні властивостей організму, дотриманні належного рівня фізичного та психічного здоров’я, загальній згуртованості.

Фізична підготовка повинна супроводжуватися не лише формуванням фізичної витривалості і професійно важливих якостей, але й розвитком психологічної стійкості, впевненості у власних силах та здатності до оперативних дій у критичних ситуаціях, формуванню емоційно-вольової сфери курсантів, необхідних для реагування у надзвичайних ситуаціях.

Досягненню поставлених завдань фізичної підготовленості курсантів сприяють застосування фізичних вправ, спрямованих на досягнення

нормативного рівня сформованості військово-прикладних навичок та фізичних якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність та інші), подальшого їх удосконалення.

Розвиток силових якостей передбачає проведення фізичних вправ, які сприяють підвищенню ступеня напруги м'язів за допомогою різноманітних навантажень. З цією метою використовуються фізичні вправи з підняття, переміщення вантажів та з вагою організму, силові вправи на гімнастичних устаткуваннях і тренажерних комплексах то інші.

Розвитку швидкісних властивостей сприяє організація бігу на невеликі дистанції з найбільшим прискоренням, метання імітаційного знаряддя, подолання смуги перешкод, стрибки та динамічні вправи. Спритність розвивається засобами організації рукопашного бою, здійснення стрибків через козла і коня, вправ на перекладинах і брусах, при прискоренні швидкісного режиму, в умовах лижної підготовки, а також під час спортивних ігор тощо.

Важливою складовою системної фізичної підготовки є формування спеціальних якостей, які забезпечують стійкість та готовність організму до специфічних дій, особливо під впливом шкідливих та небезпечних факторів середовища, та військово-прикладних навичок, необхідних для виконання специфічних завдань, що відзначається необхідністю доведення практичних дій до автоматизму, постійного підвищення майстерності. До основних спеціальних якостей належать: стійкість до закачування, стійкість до гравітаційних перевантажень, стійкість до кисневого голодування, вібростійкість, стійкість до гіподинамії.

Комплексний підхід до здійснення якісної фізичної підготовки курсантів повинен включати ознайомлення із впливом фізичних якостей на дії офіцера в небезпечних ситуаціях та актуалізацію ролі фізичної підготовки у професійній діяльності майбутнього офіцера; розуміння впливу загальної та спеціальної фізичної підготовленості на підвищення бойової готовності та боєздатності підрозділу; осмислення особливостей змісту та структури фізичної підготовки під час здобуття професійної освіти та в подальшій військовій діяльності.

Спеціальна фізична підготовка, мета якої полягає у формуванні високого рівня фізичної готовності, військово-прикладних навичок та вмінь, спрямовується також на формування військово-прикладних рухових навичок професійної спрямованості, на розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей, на вдосконалення та поглиблення знань про фізіологічні основи рухової активності людини. Спеціальна фізична підготовка включає розвиток силової витривалості та силові тренування на тренажерах, відпрацювання техніки подолання окремих елементів смуги перешкод, закріплення спеціальних навичок в її подоланні, удосконалення спеціальних військово-прикладних якостей, опрацювання послідовності формування рухових навичок у виконанні фізичних вправ, порядок оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців НГУ, прийомів обеззброєння противника, звільнення від захоплень, здійснення контролю кидкової техніки та прийомів обеззброєння противника.

Водночас необхідно зазначити, що розвиток компетентності майбутніх офіцерів залежить не лише від змісту навчання та його своєчасного оновлення.

Важливе значення для підготовки офіцерів, зокрема оперативного рівня військової освіти має застосування сучасних систем імітаційного моделювання, що призначені для імітації управління військами та ведення операцій, імітації умов реального бою, прямого збройного зіткнення підрозділів, у тому числі і діючих на бойовій техніці, відпрацювання заходів з планування та проведення бойових дій, а також проведення командно-штабних навчань та військових операцій.

Рефлексія в освітньому процесі має вагоме значення, тому здійснення фізичної підготовки повинно супроводжуватися аналізом типових та конкретних помилок при виконанні фізичних вправ й завдань, акцентуватися увага на технологіях безпечного виконання вправ, на самострахуванні, само- й взаємодопомозі, опрацюванням алгоритмів попередження травмування з коментуванням можливих негативних наслідків.

Отже, якісна фізична підготовка курсантів відіграє важливу роль у їхньому професійному становленні, а залучення сучасних методів і технологій дозволяє підвищити рівень підготовки майбутніх офіцерів, забезпечуючи їхню готовність до дій у реальних бойових умовах. У результаті формується цілісна система фізичної та психологічної стійкості, що сприяє ефективному виконанню професійних завдань та збереженню боєздатності підрозділу.

Лисюк Я.О., курсант навчальної групи ДР-344, факультету підготовки фахівців для органів досудового розслідування Дніпровського державного університету внутрішніх справ України, рядовий поліції

Петренко С.П., старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Дніпровського державного університету внутрішніх справ України, майор поліції

ФОРМИ І МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА СИЛОВИХ СТРУКТУРАХ УКРАЇНИ

Фізична підготовка є ключовим елементом формування професійної компетентності студентів закладів вищої освіти (ЗВО) та співробітників силових структур. Вона не лише сприяє зміцненню здоров'я, але й забезпечує розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання професійних завдань у складних умовах. Особливо важливим є вдосконалення підходів до фізичної підготовки в умовах сучасних викликів, таких як зміна характеру загроз і потреба в адаптивності кадрів.

Метою даного дослідження є аналіз сучасних форм і методів фізичної підготовки у ЗВО та силових структурах України, а також визначення шляхів їх подальшого вдосконалення. Це дозволить підвищити ефективність тренувальних програм і сприятиме посиленню національної безпеки країни.

Фізична підготовка в закладах вищої освіти охоплює лекційні, практичні та самостійні заняття. Лекції забезпечують теоретичну базу, необхідну для розуміння принципів тренувань і підтримання здоров'я. Практичні заняття спрямовані на відпрацювання фізичних вправ, враховуючи індивідуальні можливості студентів, тоді як самостійні заняття допомагають закріпити отримані навички. Важливим елементом є спортивно-масові заходи, що розвивають командний дух і фізичну витривалість, а також робота груп спеціального медичного призначення для студентів зі зниженим рівнем здоров'я.

У силових структурах фізична підготовка зосереджена на інтенсивних групових тренуваннях за єдиними програмами, які забезпечують базовий рівень готовності. Інтегровані заняття, наприклад тактичні вправи, поєднують фізичну активність із професійними завданнями. Особливу увагу приділяють розвитку сили, витривалості та швидкості реакції для виконання службових обов'язків у складних умовах.

Методи фізичної підготовки у закладах вищої освіти та силових структурах поділяються на класичні та інноваційні. Серед класичних методів виділяється комплексний, який спрямований на збалансований розвиток сили, витривалості, швидкості та координації. Індивідуальний підхід забезпечує адаптацію тренувальних програм до фізичних можливостей та потреб студентів чи військовослужбовців. Змагальний метод використовується для мотивування, сприяючи активному залученню до фізичної підготовки через участь у спортивних заходах.

Інноваційні методи фізичної підготовки передбачають використання сучасних технологій. Мобільні додатки для фітнесу дозволяють моніторити фізичний стан та прогрес тренувань. Віртуальна реальність (VR) застосовується для імітації бойових умов чи складних тренувань. Інтервальні тренування високої інтенсивності (НІТ) забезпечують швидке покращення фізичної форми, а елементи функціонального тренінгу, як-от кросфіт, ефективні для підготовки силових підрозділів.

Фізична підготовка у закладах вищої освіти стикається з рядом проблем, які обмежують її ефективність. Однією з ключових є недостатній рівень мотивації студентів, що часто зумовлено відсутністю чіткого розуміння важливості фізичної активності для загального розвитку. Додатково ситуацію ускладнює обмеженість ресурсів, через що спортивна інфраструктура еволюціонує та не відповідає сучасним вимогам. Низький рівень зацікавленості студентів у позанавчальній фізичній активності також негативно впливає на загальний стан фізичної підготовки.

У силових структурах основними проблемами є недостатня інтеграція інноваційних методів у тренувальні програми через відсутність системного підходу. Крім того, спостерігається нестача кваліфікованих інструкторів, які могли б впроваджувати сучасні методи підготовки. Перевантаження тренувальних програм часто призводить до травматизму, що значно знижує ефективність фізичної підготовки та створює ризики для виконання службових обов'язків.

Для вдосконалення фізичної підготовки у закладах вищої освіти необхідно запровадити інтерактивні курси з використанням гейміфікації, що сприятиме підвищенню мотивації студентів до занять фізичною активністю. Популяризація спортивних клубів і факультативів допоможе створити сприятливе середовище для залучення більшої кількості молоді до спортивних заходів. Також важливо приділити увагу вдосконаленню програм для груп спеціального медичного призначення, адаптуючи їх до індивідуальних потреб студентів із проблемами здоров'я.

Для силових структур рекомендовано впроваджувати адаптивні програми тренувань, що враховують специфіку завдань різних підрозділів. Створення симуляційних тренувальних центрів із використанням VR-технологій дозволить імітувати реальні бойові умови, підвищуючи ефективність підготовки. Особливу увагу слід приділити підвищенню кваліфікації інструкторів через спеціалізовані навчальні програми, що забезпечать володіння сучасними методиками фізичного тренування.

Таким чином, фізична підготовка є невід'ємною складовою якісної підготовки кадрів у закладах вищої освіти та силових структурах. Вона сприяє розвитку необхідних фізичних та психологічних якостей, що забезпечують ефективність професійної діяльності. Однак сучасні форми і методи потребують адаптації до нових викликів, таких як технологічні інновації та зміни в умовах служби. Для покращення фізичної підготовки необхідно впроваджувати інноваційні методи, підвищувати мотивацію учасників та усувати проблеми, які обмежують ефективність тренувань.

Любчик Р. І., доктор філософії, заступник начальника кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, полковник.

Гарбуз С. В., старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, підполковник.

ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД

В процесі підготовки майбутніх офіцерів значної уваги вимагає не тільки навчання способам подолання елементів смуги перешкод та напрацювання навичок, а і уміння організації навчальних занять як невід'ємної складової компетентності командира під час проведення занять з підпорядкованим особовим складом.

На етапі розучування доцільно планувати у теплий період року в суху погоду, за для запобігання травматизму, а для вдосконалення навичок на протязі усього року. Під час планування необхідно дотримуватися концентрованого тренування, без тривалих перерв між заняттями, за для формування стійких рухових навичок. Бажано в зміст комплексних занять додавати подолання окремих елементів смуги перешкод, під час виконання яких навички будуть вдосконалюватися та закріплюватись. За для систематичного тренування в подоланні окремих елементів смуги перешкод можливо проведення тренувань під час ранкової фізичної зарядки. Під час проведення попутного фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності планується з урахуванням окремих елементів смуги перешкод, що були вивчені під час навчальних занять. Обов'язковим елементом яке має безпосередній вплив на спортивні результати військовослужбовців це спортивні змагання та здача вимог військово-спортивного комплексу які повинні завершувати процес навчання. Це сприяє закріпленню здобутих навичок, засвоєння програми та контролю рівня фізичної підготовленості особового складу.

Загальне фізичне навантаження необхідно рівномірно розподіляти на протязі усього місяця, якщо неможливо то тижня, з обов'язковим урахуванням навантажень які отримані на інших заняттях. Не рекомендується планування та проведення тренування на смузі перешкод більше одного разу на день. Враховуючи вище перелічені положення під час планування занять з подолання перешкод необхідно забезпечити регулярність тренувань особового складу, планомірну підготовку до дій під час проведення польових виходів та практичних занять.

Під час підготовки до занять з подолання перешкод керівник заняття повинен чітко осмислити та уявити завдання, зміст заняття, переглянути навчальні посібники та методичні матеріали з інформацією про техніку подолання елементів смуги перешкод та методику навчання. Під час підбору

фізичних вправ керівник повинен з'ясувати об'єм та зміст учбового матеріалу, продумати організацію заняття, методику його проведення, матеріальне забезпечення, підготувати план конспект з відображеною інформацією про:

- перелік вправ для кожної частини заняття;
- час який відводиться на виконання навчальних питань;
- методичні прийоми навчання та тренування, що використовуються на занятті;
- зміст комплексного тренування та порядок його проведення.

Кожне заняття повинно мати навчально-тренувальну спрямованість та обов'язково направлене на вдосконалення навичок у подоланні перешкод, швидкісної та загальної витривалості.

Перед проведенням занять необхідно перевірити стан смуги перешкод, відповідний технічний стан смуги перешкод, усіх її елементів та інвентарю.

На заняттях подаються наступні команди:

- під час виконання контрольних вправ – «На вихідне положення кроком або бігом РУШ» чи «На старт», «Увага», «РУШ»;
- під час тренувань подається команда наприклад: «Пробігти проходами лабіринту, подолати паркан, повернутися у вихідне положення. Дистанція 20 кроків, потоком ВПЕРЕД»;
- під час метання гранат подається команда «Гранатою ВОГОНЬ».

Дотримання наданих рекомендацій суттєво покращать процес опанування рухових навичок, підвищать набуття бойової майстерності військовослужбовців.

Маняк С.В., аспірант Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Откидач В.С., доктор філософії, старший викладач фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу Українського державного університету імені М. Драгоманова

Бланк А.О., директор спортивного клубу атлетизму та єдиноборств навчально-спортивного центру «Каразінський» Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна

ЗМІШАНІ ЄДИНОБОРСТВА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ

Основною формою фізичної підготовки в системі фізичної підготовки СБУ є навчальні заняття. В системі СБУ спеціальна фізична підготовка курсантів відіграє важливу роль в їх професійній готовності до майбутньої службової діяльності.

Одним із основним розділів спеціальної фізичної в системі фізичної підготовки є засоби фізичного впливу.

На даному етапі розвитку сектору сил безпеки і оборони відбуваються кардинальні зміни в підготовці особового складу. Трансформація фізичної підготовки є важливою складовою підготовки особового складу. Є нагальна необхідність в зміні підходів з огляду на підготовку сил оборони країн-членів НАТО. Більшість країн-членів НАТО використовують засоби різних видів спорту для підготовки особового складу. Зважаючи на викладене в систему фізичної підготовки СБУ є необхідність впровадження новітніх видів спорту, а саме що стосується засобів фізичного впливу. Одним із універсальних, ефективних видів є змішані єдиноборства ММА, які здатні формувати як фізичну так і психологічну витривалість.

Роль змішаних єдиноборств у підготовці курсантів:

1) Фізична підготовка:

- розвиток сили, швидкості, витривалості та координації;
- покращення реакції та моторики;
- зміцнення опорно-рухового апарату.

2) Бойові навички:

- відпрацювання ударної техніки (вивчення ударів руками, ногами, ліктями та колінами);
- боротьба в клінчі (утримання, контроль супротивника, кидки), партері (робота на землі, больові та задушливі прийоми);
- навички самозахисту (ухили, блоки, контратакуючі дії) та знешкодження противника;
- використання тактичних прийомів у ближньому бою.

3) Психологічна стійкість:

- розвиток та формування стресостійкості та самоконтролю (тренування в умовах підвищеного фізичного та психологічного навантаження);
- формування бойового духу та впевненості у своїх силах (навчання витримці, дисципліні та впевненості у собі);
- здатність швидко приймати рішення у критичних ситуаціях (контроль агресії – здатність керувати власними емоціями під час бою).

4) Тактична підготовка:

- використання бойових прийомів у реальних умовах (робота в умовах обмеженого (вузького) простору, боротьба проти кількох супротивників);
- використання прийомів для контролю супротивника;
- адаптація до реальних бойових умов;
- застосування змішаних єдиноборств у складі групових дій (наприклад, знешкодження озброєного супротивника);
- робота над стратегією бою та швидке ухвалення рішень у змінних умовах.

Є необхідність включання засобів змішаних єдиноборств ММА в програму фізичної підготовки, спортивно-масової роботи курсантів СБУ, так як взагалом використовуються засоби і підходи за радянською системою. Змішані єдиноборства ММА поєднуються з іншими видами фізичної підготовки: використання змішаних єдиноборств у поєднанні зі спеціальною фізичною підготовкою (кросфіт, кросова підготовка), застосування прийомів змішаних єдиноборств ММА у навчанні тактики затримання правопорушників, інтеграція з іншими видами бойових мистецтв.

Змішані єдиноборства є ефективним інструментом у системі підготовки курсантів, який не тільки підвищує рівень фізичної підготовки, а й формує необхідні бойові та психологічні якості. Впровадження засобів цього виду спорту сприяє підготовці курсантів до реальних викликів у службовій діяльності. Це дозволяє майбутнім співробітникам бути готовим до фізичних конфліктів та ефективно діяти у критичних ситуаціях.

Оленченко В.В., старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, майор

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ ТА ВИТРИВАЛОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Швидкість і витривалість є ключовими фізичними якостями, необхідними для ефективного виконання службово-бойових завдань військовослужбовцями Національної гвардії України (НГУ). У сучасних умовах, коли військові операції вимагають високої мобільності, здатності діяти в напруженому ритмі та тривалий час залишатися продуктивними, ці якості набувають особливого значення.

Швидкість є однією з основних фізичних якостей, необхідних для оперативного реагування на зміну обставин. Вона проявляється у швидкості прийняття рішень, реакції та виконання дій. Наприклад, під час затримання правопорушника або евакуації людей із зони бойових дій військовослужбовець повинен швидко орієнтуватися у ситуації та діяти миттєво.

Витривалість, своєю чергою, дозволяє зберігати фізичну і психологічну ефективність протягом тривалого часу, що є критично важливим для виконання тривалих операцій, патрулювання або роботи в умовах обмеженого доступу до ресурсів. Високий рівень витривалості допомагає знизити ризик втоми та уникнути помилок, які можуть виникати через фізичне виснаження.

Розвиток швидкості включає тренування на поліпшення реакції, спритності та координації. Серед основних методик можна виділити:

1. Швидкісні інтервальні тренування – чергування коротких періодів інтенсивного бігу або вправ із короткими перервами. Такі тренування підвищують здатність організму виконувати швидкісну роботу.

2. Поліметричні вправи – стрибки, відштовхування та інші вибухові рухи, які тренують м'язи для швидкого скорочення.

3. Тренування реакції – вправи з раптовою зміною напрямку, використання сигналів для початку руху, які розвивають здатність реагувати на непередбачувані ситуації.

4. Спринти з перешкодами – біг на короткі дистанції з додатковими складнощами, такими як бар'єри або зміни рельєфу.

Витривалість тренується через поступове збільшення навантажень і адаптацію організму до тривалої роботи. Основні методики включають:

1. Тривалі пробіжки – біг на середні й довгі дистанції у помірному темпі для розвитку серцево-судинної системи.

2. Марш-кидки – тренування з подоланням значних відстаней у повній амуніції. Вони розвивають фізичну і психологічну стійкість.

3. Кругові тренування – виконання комплексу вправ без пауз, що поєднує силові та кардіонавантаження.

4. Ігрові методики – спортивні ігри, такі як футбол або баскетбол, які сприяють розвитку витривалості через динамічну зміну інтенсивності роботи.

Розвинені швидкість і витривалість мають безпосереднє застосування під час виконання службово-бойових завдань. Наприклад, у спецопераціях швидкість реакції дозволяє військовослужбовцям уникати небезпеки та діяти на випередження; витривалість необхідна для несення тривалих чергувань, патрулювання або участі в рятувальних операціях; комбінація швидкості й витривалості забезпечує успішне подолання смуг перешкод або евакуацію з небезпечних зон.

Регулярні тренування не лише розвивають фізичні якості, а й позитивно впливають на психологічний стан військовослужбовців. Вони підвищують упевненість у власних силах, знижують рівень стресу, розвивають дисциплінованість і мотивацію.

Розвиток швидкості та витривалості є важливим компонентом фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України. Ці якості забезпечують ефективність виконання службово-бойових завдань, підвищують боєздатність особового складу та сприяють збереженню фізичного й психологічного здоров'я. Систематичний підхід до тренувань, використання сучасних методик і мотивація досягати високих результатів роблять військовослужбовців НГУ готовими до виконання завдань будь-якої складності.

Оленченко В.В., старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, майор

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПІДРОЗДІЛАХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Фізична підготовка є одним із ключових елементів професійної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ). У сучасних умовах виконання службово-бойових завдань вимагає від особового складу не лише високого рівня професійних знань, а й фізичної витривалості, сили, швидкості та психологічної стійкості. Особливості організації фізичної підготовки в підрозділах НГУ мають на меті забезпечити готовність військовослужбовців до виконання завдань у будь-яких умовах.

Фізична підготовка в НГУ базується на принципах систематичності, послідовності, поступовості й індивідуального підходу. Важливим є те, що вона організовується з урахуванням специфіки службово-бойових завдань, які виконують різні підрозділи. Наприклад, підрозділи охорони громадського порядку потребують витривалості й спритності, тоді як спецпідрозділи – розвитку сили, швидкості реакції та координації.

Фізичну підготовку організовано як частину загальної бойової підготовки, і вона охоплює регулярні тренування, контрольні нормативи та спеціалізовані заняття, адаптовані до завдань конкретного підрозділу.

Процес фізичної підготовки у підрозділах НГУ включає три основні етапи:

1. Загальна фізична підготовка (ЗФП) – формує базовий рівень фізичної витривалості, сили та координації. Заняття на цьому етапі включають біг, вправи на витривалість, силові тренування та розвиток гнучкості.

2. Спеціальна фізична підготовка (СФП) – спрямована на розвиток фізичних якостей, які необхідні для виконання службово-бойових завдань. Це можуть бути марш-кидки з повною амуніцією, тренування у володінні зброєю або подолання смуги перешкод.

3. Контрольні заходи – передбачають регулярне складання нормативів для оцінки рівня фізичної підготовленості кожного військовослужбовця.

Різні підрозділи НГУ мають свої специфічні завдання, що впливає на організацію їхньої фізичної підготовки.

Підрозділи охорони громадського порядку – наголос на витривалості та спритності, необхідних під час тривалих патрулювань або масових заходів.

Спеціальні підрозділи (КОРД, «Омега») – комплексна підготовка, що включає розвиток сили, швидкості та витривалості для виконання антитерористичних операцій.

Охорона стратегічних об'єктів – тренування на витримку та стійкість до стресу під час тривалого несення служби.

У підрозділах НГУ створені всі необхідні умови для проведення фізичної підготовки. Це спортивні зали, майданчики для занять на відкритому повітрі,

спеціалізовані смуги перешкод. Для підвищення мотивації військовослужбовців організовуються змагання, наприклад, турніри з футболу, волейболу або боротьби.

Значну увагу приділяють сучасним методикам тренувань, які базуються на використанні функціональних тренувань, кросфіту та інших інноваційних підходів.

Високий рівень фізичної підготовки дозволяє військовослужбовцям ефективно виконувати службово-бойові завдання навіть у складних умовах. Це включає тривалі фізичні навантаження, швидке прийняття рішень, здатність до дій в екстремальних ситуаціях. Крім того, фізична підготовка сприяє розвитку дисципліни, командної взаємодії та стійкості до стресу.

Особливості організації фізичної підготовки в підрозділах Національної гвардії України спрямовані на формування фізично підготовленого, витривалого і психологічно стійкого особового складу, здатного ефективно виконувати службово-бойові завдання. Удосконалення тренувальних методик і розвиток інфраструктури сприятимуть подальшому підвищенню рівня фізичної готовності військовослужбовців та зміцненню боєздатності Національної гвардії України в умовах сучасних викликів.

Палевич С.В., доктор філософії, завідувач кафедри СФБП ННТЦ ОБП Національної академії Служби безпеки України, полковник

АНАЛІЗ КОРЕЛЯЦІЇ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ІЗ РУХОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Аналіз кореляції між фізичними вправами та руховою діяльністю військовослужбовців дозволяє визначити, наскільки окремі вправи впливають на загальний рівень фізичної підготовки та здатність виконувати бойові завдання. Це важливий аспект у фізичній підготовці, реабілітації військовослужбовців, оскільки допомагає ефективно планувати тренувальні програми та оптимізувати фізичну підготовку.

Кореляція у фізичній підготовці

Кореляція – це статистичний показник, який відображає ступінь взаємозв'язку між двома змінними. У контексті фізичної підготовки це може означати, наприклад: *Чи є зв'язок між розвитком витривалості на гребному тренажері та часом подолання дистанції у бігу на 3000 м.*

Коефіцієнт кореляції варіюється від -1 до 1:

$r = 1$ – ідеальна позитивна кореляція (обидві змінні зростають разом).

$r = 0$ – зв'язку між змінними немає.

$r = -1$ – ідеальна негативна кореляція (зростання однієї змінної веде до зниження іншої).

Методи аналізу кореляції у фізичній підготовці

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)

Застосовується для аналізу лінійного зв'язку між двома кількісними показниками. Наприклад: *Чи існує зв'язок між максимальним споживанням кисню ($VO_2 \max$) та швидкістю бігу на 3000 м. Як впливає сила рук (виміряна динамометром) на результати у плаванні.*

Якщо $r > 0.7$, зв'язок вважається сильним, якщо $r < 0.3$ – слабким.

Кореляція Спірмена (ρ)

Використовується, якщо дані не мають нормального розподілу або є порядковими (ранговими). Наприклад: *Взаємозв'язок між місцем у рейтингу військовослужбовців та їхніми результатами у тестах на силу. Чи покращення координації впливає на успішність в рукопашному бою.*

Регресійний аналіз

Допомагає прогнозувати, як одна змінна впливає на іншу. Наприклад, можна спрогнозувати, як тренування на гребному тренажері впливає на витривалість з бігу на довгі дистанції.

Практичний приклад аналізу кореляції:

Дослідження зв'язку між бігом на 3000 м і тренуванням на гребному тренажері

Мета: Визначити, чи може регулярне тренування на гребному тренажері покращити результати з бігу на 3000 м серед військовослужбовців.

Методика:

- 1.Відібрано 30 військовослужбовців, які виконали вправу з бігу на 3000 м.
- 2.Протягом 8 тижнів половина групи замінила частину бігових тренувань на заняття на гребному тренажері.
- 3.Після 8 тижнів знову виміряли час проходження 3000 м та порівняли зміни.

Використано коефіцієнт кореляції Пірсона для оцінки взаємозв'язку між покращенням часу бігу та показниками на гребному тренажері.

Результати:

Коефіцієнт кореляції $r = -0.65$ (середньо-сильна негативна кореляція).

Це означає, що покращення показників на гребному тренажері супроводжувалося покращенням у бігу (менший час = кращий результат).

Група, яка використовувала гребний тренажер, показала покращення в середньому на 7%, тоді як контрольна група – лише на 3%.

Висновки: Гребний тренажер може бути ефективним доповненням до бігових тренувань, оскільки розвиває кардіореспіраторну витривалість і загальну силу. Проте для максимального результату варто комбінувати обидва види активності.

Практичне застосування аналізу кореляції:

Оптимізація тренувального процесу

Якщо відомо, що вправи на гребному тренажері мають високий кореляційний зв'язок із бігом, їх можна використовувати як альтернативу при травмах або для різноманітності тренувань.

Якщо вибухова сила ніг корелює зі спринтерською швидкістю, слід більше уваги приділити силовому тренінгу.

Висновки:

Кореляційний аналіз допомагає зрозуміти, які вправи найбільше впливають на розвиток різних фізичних якостей.

Військовослужбовці можуть використовувати ці дані для ефективного планування тренувань.

Гребний тренажер має середню позитивну кореляцію з бігом на 3000 м, що дозволяє використовувати його для розвитку витривалості.

Петрушин Д. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпровського державного університету внутрішніх справ України

ВАЖЛИВА РОЛЬ І МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ СИСТЕМИ МВС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнний стан в Україні вимагає перегляду підходів до підготовки фахівців силових структур, зокрема курсантів системи МВС. Фізична підготовка є ключовим елементом навчального процесу, який формує здатність ефективно виконувати службові обов'язки в екстремальних умовах. Її значення зростає в умовах постійного ризику, небезпеки та інтенсивного фізичного і психологічного навантаження.

Роль фізичної підготовки у професійній діяльності курсантів МВС:

- фізична витривалість: необхідна для тривалого виконання завдань у стресових і екстремальних умовах;
- спритність і швидкість реакції: критично важливі під час виконання операцій із затримання злочинців, евакуації громадян чи уникнення небезпеки;
- сила і стійкість: забезпечують здатність протистояти фізичним загрозам;
- морально-вольова підготовка: фізичні вправи сприяють зміцненню дисципліни, психологічної стійкості та впевненості у власних силах.

Фізична підготовка є одним із ключових компонентів навчального процесу в закладах МВС. Її мета - формування готовності курсантів до виконання службових обов'язків у реальних умовах, від рутинної патрульної служби до роботи в зоні бойових дій. У навчальних програмах фізична підготовка інтегрується з тактичною, вогневою та психологічною підготовкою.

Особливостями фізичної підготовки в умовах воєнного стану є реалістичність тренувань: навчання проводяться в умовах, наближених до реальних (імітація бойових дій, евакуації, робота під обстрілами), посилення акценту на функціональні вправи: розвиток витривалості, сили, швидкості, координації та спритності для ефективного реагування у нестандартних ситуаціях, тактичні вправи: комбінування фізичних вправ із вирішенням завдань, пов'язаних із забезпеченням громадського порядку чи захистом населення, використання сучасних технологій: інтеграція симуляторів та VR-тренажерів для відпрацювання дій у стресових ситуаціях.

Значення фізичної підготовки для підвищення ефективності служби це мінімізація ризиків для здоров'я і життя: фізично підготовлений курсант має більше шансів уникнути травм чи смертельної небезпеки швидка адаптація до змінних умов: курсанти, що проходять регулярні тренування, демонструють кращу готовність до роботи у складних обставинах, зміцнення командної взаємодії: спільні фізичні тренування покращують довіру і координацію між членами підрозділу.

Рекомендації щодо вдосконалення фізичної підготовки курсантів у системі МВС: адаптація навчальних програм, розробка нових методик, що відповідають реаліям воєнного стану, посилення взаємодії з військовими структурами, обмін досвідом між викладачами фізичної підготовки та військовими інструкторами, психофізична підготовка, впровадження методів, спрямованих на розвиток стресостійкості та витривалості, забезпечення навчальних закладів сучасним обладнанням і тренажерами.

Фізична підготовка є основою професійної діяльності курсантів системи МВС, особливо в умовах воєнного стану. Її значення полягає у формуванні фізичних і психологічних якостей, необхідних для виконання службових обов'язків у складних умовах. Подальше вдосконалення програм підготовки, впровадження новітніх технологій і посилення практичної складової є критично важливими для ефективної роботи силових структур України.

Родіонов М.О., старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса)

ВИСОКОІНТЕНСИВНІ ІНТЕРВАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ-РОЗВІДНИКІВ

Аналіз літературних джерел, сучасних методик і програм вдосконалення фізичної підготовленості військовослужбовців свідчить про постійний інтерес науковців до пошуку раціональних методів й способів щодо покращення процесу розвитку рухових якостей, функціонального стану організму, фізичного здоров'я у військовослужбовців ЗСУ, в тому числі й курсантів-розвідників.

Так, О. В. Ролюк рекомендує вдосконалювати спеціальну фізичну підготовку військовослужбовців-розвідників нетрадиційними засобами тренування, власне засобами військового п'ятиборства, й вказує на принципову подібність за структурою рухів та характером фізичних навантажень змагальних вправ п'ятиборства із необхідними руховими якостями та військово-прикладними руховими навичками розвідників під час виконання бойових завдань.

У дисертаційній роботі В. П. Ягодзінський репрезентує систему кросфіт (CrossFit), як сучасний і ефективний засіб фізичного виховання військовослужбовців десантно-штурмових військ, а також курсантів-десантників у процесі навчання у ВВНЗ.

І. В. Хлібович, розглядає заняття рукопашним боєм як засіб розвитку рухових та вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців сил спеціальних операцій ЗСУ з метою якісного виконання специфічних професійно-бойових завдань за призначенням.

І. Л. Шлямар та колеги наголошують, що РБ як різновид єдиноборств належить до фізичних вправ змінної інтенсивності, ациклічного ситуаційного характеру з безперервним реагуванням на дії противника. Виконання прийомів РБ пов'язані зі значною руховою активністю і, залежно від її інтенсивності та дій противника, робота може бути помірного, великого і субмаксимального фізичного навантаження.

Питання вдосконалення фізичної підготовленості військовослужбовців розвідувальних підрозділів ЗСУ активно досліджували В. А. Ожаревський, А. В. Луньков та інші, які визначили, що виконання всього спектру бойових завдань передбачає високу фізичну підготовленість розвідників, насамперед, у рівні розвитку сили, загальної та швидкісної витривалості. Проте, фахівці не конкретизують, яким все ж таки чином та за допомогою яких засобів краще розвивати згадані фізичні якості у військовослужбовців-розвідників.

М. В. Кузнецов досліджував фізичну та психологічну підготовленість курсантів ВВНЗ – кандидатів на проходження служби у ССО та дійшов

висновку, що поетапне виконання курсантами вправ аеробно-анаеробного характеру упродовж року (безперервна рівномірна робота у формі темпового бігу чи кросу із широким діапазоном швидкостей до «субкритичної» включно, вправи з обтяженням, що виконуються тривалий час) суттєво покращують рівень загальної та силової витривалості, та як наслідок, дають змогу кандидатам пройти вступне випробування до ССО.

Проте, переважна більшість досліджень організовувалася й проводилася науковцями в мирний час, у пунктах постійної дислокації підрозділів, та є у певній мірі не актуальними. Крім того, ряд наукових розробок більшою мірою проводилися у контексті вибору засобів вдосконалення фізичної підготовленості конкретного виду спорту, що передбачає акцентований розвиток окремих рухових якостей військовослужбовців.

На сьогоднішній день, ефективними засобами фізичної підготовки військовослужбовців-розвідників мають бути засоби, що впливають на розвиток усіх груп м'язів, розвиток основних рухових якостей (витривалість, сила, спритність, швидкість), підвищення функціональної готовності, формування військово-прикладних навичок, необхідних для успішного виконання у майбутньому спектру спеціальних і бойових завдань, підвищення психологічної стійкості курсантів, особливо враховуючи умови воєнного стану, що актуалізує тему нашого дослідження.

На нашу думку, одним із дієвих засобів удосконалення фізичної підготовленості курсантів-розвідників в умовах воєнного стану можуть стати високоінтенсивні інтервальні тренування (ВІТ), що з англійського перекладу (High-intensity interval training) означає вид фізичного тренування, основною характеристикою якого є зміна короткотермінових інтенсивних анаеробних вправ коротшими періодами відпочинку. Іншими словами ВІТ – це ефективний метод фізичних тренувань, що чергує короткі періоди інтенсивної активності з періодами відпочинку або менш інтенсивної діяльності.

Доступними, популярними й ефективними видами ВІТ фахівці вважають: «Табата», «Фартлек», методи Гершлера, Гібали, Зунія, Тімонса, Пітера Коу, методики кросфіт тренувань «EMOM» та «AMREP» та інші.

Враховуючи фактичну ситуацію, в якій зараз відбувається освітній процес курсантів-десантників, а також умови військово-професійної та бойової діяльності розвідників, а саме: різноманітні стресори у військовому середовищі, надмірна фізична активність низької інтенсивності, негативний енергетичний баланс, депривація сну, що мають шкідливий вплив на оптимальний розвиток фізичної працездатності, з упевненістю можемо рекомендувати ВІТ найефективнішим засобом розвитку рухових якостей курсантів-розвідників та підготовки їх до майбутньої бойової діяльності в умовах воєнного стану.

Враховуючи ґрунтовний аналіз літератури та інтернет джерел вважаємо, що перевагами застосування курсантами-розвідниками ВІТ перед іншими засобами фізичного виховання є:

отримання високоінтенсивних фізичних навантажень за короткий проміжок часу (10-30 хв);

можливість застосування широкого спектру вправ (із використанням обтяження, із масою власного тіла);

можливість виконання вправ як на свіжому повітрі, так і у підвальному приміщенні, бомбосховищі, окопі, опорному пункті тощо;

різносторонній та всебічний розвиток рухових якостей;

формування військово-прикладних рухових навичок;

суттєве підвищення функціональних можливостей організму курсантів;

втрата надлишкової (жирової) маси тіла курсантів;

покращення фізичного стану організму курсантів;

покращання соматичного здоров'я;

покращання морально-психологічного стану: психологічне загартування, відмінне самопочуття, впевненість у своїх силах, стійкість дій в екстремальних ситуаціях, а також до впливу бойового стресу та інші;

вдосконалення навичок роботи у складі команди (маневреної групи).

Таким чином, вважаємо, що впровадження ВІТ у освітній процес з фізичного виховання курсантів-розвідників для ефективного розвитку рухових та психологічних якостей, формування військово-прикладних рухових навичок, покращання морфо-функціонального стану в умовах дії правового режиму воєнного стану є доцільним та своєчасним.

Садовський П.Л., викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України, майор

ВИТРИВАЛІСТЬ: ОСНОВА ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ

Постійна участь військовослужбовців у бойових діях по захисту нашої держави насичена виконанням різноманітних дій в нелегких умовах та несе небезпеку їх життю. З метою збереження життя військовослужбовців велика увага приділяється їх підготовці, особливо фізичній. Фізична підготовка військовослужбовців відіграє вирішальну роль в успішному виконанні бойових завдань. Високий рівень фізичної підготовленості є ключовою якістю військовослужбовців, для успішного виконання завдань у підвищених фізичних і психологічних умовах, на межі своїх можливостей. Розвиток витривалості є одним із чинників, що впливає на функціональні можливості військовослужбовців під час виконання бойових завдань.

Аналіз виконання функціональних обов'язків військовослужбовців, які беруть участь в захисті держави від агресії російської федерації свідчить, що вони виконуються в критичних і нелегких умовах, при великих фізичних навантаженнях та значно підвищили вимоги до підготовки військовослужбовців. Військовий досвід показав, що важливим та найефективнішим засобом професійної готовності військовослужбовців є їхня якісна підготовка. Ефективність екстремальної діяльності, особливо під час бойових дій військовослужбовців визначається не тільки професійними знаннями, вміннями та навичками, але і їх фізичною підготовленістю, яка відіграє ключову роль у підготовці військовослужбовця. Основою фізичної підготовленості військовослужбовців є їх витривалість. Витривалість поділяється на загальну та спеціальну, що визначається здатністю організму протистояти стомленості в процесі військово-професійної діяльності..

Військово-професійна діяльність супроводжується великими 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 фізичних якостей при підготовці військовослужбовців, 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.

Таким чином, зміст фізичної підготовки військовослужбовців 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 засобом вдосконалення загальної витривалості є різні методи тренувань, які сприяють розвитку серцево-судинної та дихальної систем, а також підвищенню працездатності організму. Перший метод - рівномірний, який передбачає тривалу безперервну роботу середньої або низької інтенсивності до нього відносять біг, плавання, їзда на велосипеді, тощо. Другий метод розвитку - інтервальний, який базується на чергуванні періодів інтенсивного навантаження з короткими перервами на відпочинок або менш інтенсивну роботу. Третій метод розвитку - круговий метод, який передбачає виконання комплексу вправ на різні групи м'язів з мінімальними паузами на відпочинок. Четвертий метод - ігровий, який використовує різні види рухливих ігор тобто поєднання фізичних навантажень із елементами змагання, що допомагає підвищувати витривалість у динамічних умовах. Останній метод це змагальний який передбачає тренування в умовах наближених до реальних змагань або бойових дій. Він дозволяє розвивати не лише фізичну, а й психологічну витривалість.

Отже, виконання функціональних обов'язків з захисту нашої держави в умовах сьогодення вимагає від військовослужбовців сил сектору безпеки і оборони України не тільки професійних знань і навичок, но також фізичних і морально-вольових зусиль. При цьому витривалість, як загальна так і спеціальна відіграє ключову роль підготовці військовослужбовців, вона дозволяє ефективно виконувати завдання у складних та екстремальних умовах, зберігаючи концентрацію, силу і координацію рухів для успішного виконання бойових завдань.

Садовський П.Л., викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України, майор

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КЛЮЧОВИЙ АСПЕКТ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ НА СБ УКРАЇНИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Результати аналізу бойових дій переконливо доводять, що зміна поглядів на характер, форми та методи ведення збройної боротьби не знизили вимог до рівня фізичної підготовленості курсантів, а фізична підготовка залишається важливим засобом забезпечення бойової готовності підрозділів. Крім того, фізична підготовка залишається вагомим чинником психологічної готовності до дій в екстремальних обставинах, а методичні навички, щодо організації самостійної роботи, що закладені в загальній системі навчання і виховання майбутніх офіцерів впливають на зміцнення здоров'я, підтримання високої працездатності і удосконалення спортивної майстерності.

Належний розвиток фізичних якостей військовослужбовців впливає на їх професійно важливі вміння й навички, необхідні для ефективного виконання службово-оперативних завдань. Також дуже важливим аспектом є доведення до належного рівня набутих знань та навичок для того, щоб навчити кожного майбутнього співробітника Служби безпеки України застосовувати це в повсякденному житті, для подальшого самовдосконалення.

Військовослужбовці мають розвивати здатність переносити різноманітні фізичні навантаження так, щоб їх працездатність не знижувалася під час виконання службових завдань. З цього можна зрозуміти, що для ефективного виконання професійних обов'язків співробітнику необхідно акцентувати увагу не тільки на відповідних професійних та особистих якостях, а й підтримувати високий рівень фізичної підготовленості.

Метою фізичної підготовки майбутніх співробітників СБ України є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до виконання завдань оперативно-службової діяльності, збереження здоров'я, набуття теоретичних знань, формування спеціально-прикладних та життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання оперативно-службових завдань.

Зміст фізичної підготовки курсантів НА СБ України охоплює теоретичні знання, методики розвитку фізичних якостей, практичні навички застосування прийомів рукопашного бою, спеціальних засобів та способів допомоги. Основними засобами їхньої фізичної підготовки є фізичні вправи, виконання яких необхідно поєднувати з дотриманням заходів безпеки та правил гігієни та заходів.

Зважаючи на ці завдання освітнього процесу курсантів, які зумовлені специфікою професійної діяльності, можна сформулювати педагогічну суть військово-професійного навчання, під яким розуміють інтеграційний

педагогічний процес, в ході якого формуються психофізіологічні та психофізичні якості, що визначають успіх у військово-професійному навчанні та діяльності: стійкість організму до екстремальних чинників діяльності; високий рівень працездатності й динамічне здоров'я, що зумовлює професійне довголіття, розвиток фізичних якостей та рухових навиків, які необхідні для якісного виконання професійних завдань та формування мотивації до систематичних занять фізичною підготовкою та спортом.

У НА СБ України зі специфічними умовами навчання підготовка курсантів здійснюється в таких форматах фізичної підготовки: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, фізичне тренування в умовах в умовах оперативно-службової діяльності, індивідуальне фізичне тренування.

Фізична підготовка як навчальна дисципліна є компонентом цілісного розвитку особистості і повинна забезпечувати необхідний рівень фізичної готовності військовослужбовців. Зміст навчально-тренувальних занять передбачає їх проведення за розділами фізичної підготовки: гімнастика, подолання перешкод, рукопашний бій, легка атлетика і прискорене пересування, лижна підготовка, військово-прикладне плавання, спортивні і рухливі ігри. Комплексні заняття спрямовані на розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей та ознайомлення курсантів зі спеціально-підготовчими вправами, методикою навчання та вдосконалення прийомів рукопашного бою, підготовку планів конспектів та самостійне проведення курсантами практичних занять та окремих його частин. Важливо зазначити, що під впливом здійснення систематичних фізичних навантажень суттєво зміцнюється та удосконалюється робота серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату. Критеріями оцінки рівня фізичної підготовки курсантів є перевірка рівня розвитку фізичних якостей та володіння прийомами рукопашного бою.

Також відомо, що метою фізичної підготовки майбутніх співробітників СБ України виступає збереження здоров'я та трудової активності на належному рівні, забезпечення фізичної готовності, всебічний розвиток фізичних якостей військовослужбовців, набуття теоретичних та методичних знань, формування професійно-прикладних та життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання службових завдань.

Таким чином, у сучасних умовах навчання фізична підготовка є фундаментальною складовою підготовки курсантів забезпечуючи їхню витривалість, силу та психологічну стійкість. Вона сприяє розвитку фізичних якостей необхідних для виконання службових завдань, підвищення рівня бойової готовності та загальної працездатності. Завдяки систематичним фізичним тренуванням курсанти виховують дисципліну, витримку та вміння діяти в екстремальних умовах, що є невід'ємною частиною їхнього професійного становлення.

Самойленко Б.В., студент навчальної групи Н-232, Національна безпека (забезпечення державної безпеки в інформаційній сфері), Навчально-наукового інституту інформаційної безпеки та стратегічних комунікацій Національної академії Служби безпеки України

Євтушенко В.В., доцент кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки ННТЦ ОБП Національної академії СБ України, полковник

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВИХ: ВАЖЛИВІСТЬ ПРИСТРОЇВ ДЛЯ МОНИТОРИНГУ ЗДОРОВ'Я ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАНЬ

З початком повномасштабної війни кількість призовників до лав Збройних сил України різко зросла. Військові операції завжди вимагають високого рівня фізичної підготовки, надзвичайної влучності та готовності діяти в будь-якій ситуації. Враховуючи ці фактори, загострилися проблеми фізичної підготовки, її управління, моніторингу та оптимізації відповідно до сучасних умов. У зв'язку з цим сучасні технології виявляються важливим інструментом оптимізації процесу фізичної підготовки військовослужбовців, підвищення її якості та ефективності.

Сучасні технології вже роблять значний внесок у процес формування тіла та здоров'я. Натільні пристрої, такі як фітнес-трекери та смарт-годинники, відіграють важливу роль у зборі даних про фізичну активність і стан здоров'я. Ці пристрої вимірюють зроблені кроки, пройденої відстань, споживання калорій та інші показники фізичної активності.

Ці пристрої допомагають фахівцям фізичної підготовки контролювати фізичну активність під час тренувань та у повсякденному житті військовослужбовця. Отримана інформація є важливою основою для розрахунку оптимальної програми тренувань, моніторингу серцевої діяльності та персоналізації підходу до кожного окремого військового.

Крім того, ці пристрої можна використовувати як інструмент для моніторингу якості сну військовослужбовців. Вони аналізують стадії сну, тривалість та якість сну за допомогою вбудованих датчиків. Це дозволяє виявляти проблеми зі сном та розробляти заходи для покращення якості відновлення військовослужбовців.

Важливим аспектом використання цих приладів є можливість моніторингу рівня стресу та втоми військовослужбовців. Можливість виявляти фізичну втому та психоемоційне напруження дає можливість керувати тренувальним процесом та запобігати перевантаженню навіть з віддалених місць дислокації.

До речі, GPS-технології також заслуговують на увагу інструкторів з фізичної підготовки: GPS-технологія стала невід'ємною частиною сучасних систем навігації та вимірювання руху, що також важливо у військовому

контексті. Це дозволяє не лише відстежувати переміщення під час тренувань та військових операцій, але й збирати дані про маршрути пересування та тренувальні майданчики (наприклад, у випадку спортивного орієнтування чи бігу по пересіченій місцевості).

Ця інформація також важлива для аналізу та оптимізації навчальних програм: GPS-трекінг дозволяє інструкторам і командирам контролювати виконання завдань у режимі реального часу та вносити корективи.

Сучасні інформаційні технології дозволяють збирати великі обсяги даних про фізичну активність військовослужбовців та результати тренувань. Інформація про кількість виконаних вправ, навантаження, тривалість та інші параметри фіксується автоматично і в режимі реального часу за допомогою натільних пристроїв і спеціальних додатків.

Ці дані не лише полегшують моніторинг та управління з боку інструкторів і командирів, але й дають змогу аналізувати результати навчання. Це може допомогти виявити тенденції та зміни у виконанні місії, що призведе до коригування навчальних програм і підходів.

Використання сучасних інформаційних технологій також може допомогти у створенні систем, які підвищують мотивацію і підзвітність солдатів. Вони можуть отримувати звіти і сповіщення про прогрес і цілі, що може заохотити їх до активної участі в тренуваннях. Це також може створити загальну зацікавленість в тому, щоб стежити за досягненнями інших учасників.

Водночас є і ризики використання GPS-технологій військовими в місцях проведення операцій, доведеться відмовитися від Google-карт та інших програм, що дозволяють відстежити їхню геолокацію. До заборонених пристроїв належать фітнес-додатки, програми на телефонах, які відстежують місцезнаходження, а також інші пристрої і програми, які це роблять. Вважається, що можливості геолокації на сучасному рівні становлять серйозний ризик для військовослужбовців під час виконання службових обов'язків в зоні ведення бойових дій.

Можливості системи глобального позиціонування (GPS) можуть містити особисту інформацію, розташування і "потенційно може створити непередбачувані наслідки для безпеки і підвищити ризик під час проведення спільних дій.

Отже, використання сучасних інформаційних технологій може допомогти у створенні систем, які підвищують мотивацію і підзвітність військовослужбовців сил сектору безпеки і оборони України. Вони можуть отримувати звіти і сповіщення про прогрес і цілі, що може заохотити їх до активної участі в тренуваннях. Це також може створити загальну зацікавленість в тому, щоб стежити за досягненнями інших учасників.

Семикоп А.М., студент, навчальної групи Н-232, Національна безпека (забезпечення державної безпеки в інформаційній сфері), Навчально-наукового інституту інформаційної безпеки та стратегічних комунікацій Національної академії Служби безпеки України

Івахно О.В., доцент кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки ННТЦ ОБП Національної академії Служби безпеки України, підполковник

ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ АРМІЇ США

Фізична підготовка в армії США покликана забезпечити готовність до виконання спеціальних завдань в умовах фізичного та психічного стресу. Фізична готовність солдатів досягається за допомогою чітких, прогресивних та інтегрованих тренувальних програм, які включають в себе нові військові прикладні інструменти та техніки в навчальному процесі.

У керівному документі «Army physical readiness training distribution restriction Headquarters Department of the Army» зазначається, що фізична готовність солдатів і військовослужбовців спрямована на виконання військово-професійних завдань з використанням сучасних технологій у поєднанні з вимогливими, реалістичними і складними фізичними навантаженнями.

Для перевірки фізичної готовності солдатів використовуються фізичні вправи, розроблені з урахуванням досвіду, набутого в бойових ситуаціях, та вимог Посібника з бойової підготовки армії США. Кожна вправа має рейтингову шкалу для визначення рівня фізичної підготовки.

Оцінювання фізичної підготовки американських солдатів вперше було розроблено у Військовій академії США. Великий акцент у підготовці солдатів робився на легкоатлетичні вправи. Вони неодноразово переглядалися і коригувалися у відповідь на нові ситуації та методи ведення бойових дій у підготовці солдатів. Згідно з реформою армії США, вправи для підготовки солдатів включають згинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи на спині, згинаючи ноги, і біг на дві милі. Армійський тест фізичної підготовки (APFT) був розроблений для перевірки м'язової сили, витривалості та розвитку серцево-легеневої системи американських солдатів.

Слід зазначити, що в умовах стрімкого та динамічного розвитку інформаційних технологій та використання сучасного озброєння і військової техніки, APFT не забезпечує показник фізичних якостей, необхідний для перевірки фізичної готовності військовослужбовців. Вправи в цьому тесті не відповідають показникам фізичної готовності, оскільки вони погано корелюють з бойовими завданнями солдата або виконанням фізичних вправ. У зв'язку з цим, армія США розробила Тест бойової фізичної підготовки (Army Combat Fitness Test, ACFT) - сучасний комплекс фізичних вправ, спрямований на виявлення внутрішнього резервного потенціалу кожного солдата.

АСFT - це тест, який оцінює фізичну підготовку американських солдатів. Він був розроблений для моделювання бойових ситуацій, оцінки фізичної підготовки солдатів і зниження ризику травм опорно-рухового апарату. У війнах в Іраку та Афганістані кількість евакуацій з поля бою через травми опорно-рухового апарату була більшою, ніж під час тривалих бойових дій. АСFT також точно моделює фізичні завдання і навантаження, пов'язані з виконанням функціональних завдань у бойових ситуаціях, а також м'язову силу, швидкість і спритність солдата, рівновагу і тестування розвитку м'язової та аеробної витривалості.

Тест АСFT складається з шести пунктів:

1. Силова тяга, три повтори вагою від 64 кг до 150 кг (Repetition Maximum Deadlift, 3 time).
2. Кидок кулі 4,5 кг на дальність назад над головою (Standing Power Throm).
3. Згинання рук з відведенням прямих рук в сторону та підняттям кистей у положенні лежачи, протягом 2 хв (Hand-Release Push-up).
4. Комбінована вправа на 250 м, що включає човниковий біг, волочіння вантажу, біг приставними кроками, перенесення вантажу (Sprint-Drag-Carry).
5. Підтягування на перекладині з підняттям колін до ліктів, протягом 2 хв (Leg Tuck).
6. Біг на дистанцію 2 милі (2 Mile Run).

Американські військові навчання передбачають фізичні маневри і створюють складні ситуації, такі як перенесення вантажів та боєприпасів, транспортування та евакуація поранених з поля бою, виконання будівельних та фортифікаційних робіт, ходьба в бойовому спорядженні зі зброєю та спорядженням, подолання складного рельєфу, метання гранат, переповзання через будівельні загородження, швидке пересування по полю бою, форсування перешкод по воді та ін. Вправи АСFT виконуються послідовно, поступово збільшуючи навантаження на солдата, таким чином наближаючи їх до стресу реальних бойових ситуацій. Вправи АСFT виконуються послідовно, поступово збільшуючи навантаження на солдата, таким чином наближаючи їх до стресу реальної бойової ситуації.

Фізична підготовка солдатів у збройних силах США контролюється щорічно. За результатами тестів фізичної підготовленості визначається рівень загальної фізичної підготовленості та розвитку витривалості військовослужбовців. Основними тенденціями розвитку системи оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців є збільшення кількості тестів та розширення програми тестування. Вправи, що входять до цієї програми, сприяють розвитку швидкості, сили та витривалості, а також координаційних здібностей солдата.

Таким чином, розвиток інформаційних технологій, зброї та озброєння вплинув на військове командування США на перегляд фізичних вправ для військової підготовки. Впровадження нових фізичних вправ у процес бойової підготовки солдата дозволить визначити фізичну готовність солдата з урахуванням бойового досвіду та виконанням завдань, які дуже схожі на реальні бойові дії.

Філатов М.М., викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, молодший лейтенант.

НЕОБХІДНІСТЬ ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ ЯК ВИДУ СПОРТУ ДЛЯ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

В умовах сучасного військового середовища підготовка кадрів у вищих військових навчальних закладах потребує комплексного підходу до вдосконалення професійних навичок. Одним із найважливіших компонентів є вогнева підготовка, яка відіграє ключову роль у формуванні бойової готовності майбутніх офіцерів. У цьому контексті практична стрільба як вид спорту набуває особливої актуальності.

Практична стрільба, що поєднує швидкість, точність та стратегічне мислення, є унікальною дисципліною, яка ставить спортсмена в умови, максимально наближені до бойових ситуацій. Під час змагань учасники працюють на межі своїх фізичних і психологічних можливостей, що дозволяє не лише перевірити їхні навички, але й розвинути стійкість, витримку та здатність приймати рішення під тиском. Саме ці якості є критично важливими для військових, які мають діяти ефективно у складних та динамічних умовах.

Змагання з практичної стрільби створюють можливість відточувати техніку поведінки зі зброєю, покращувати координацію рухів та швидкість реакції. Крім того, вони сприяють розвитку тактичного мислення, оскільки учасники мають аналізувати ситуацію, обирати оптимальні маршрути та приймати швидкі рішення. У результаті практична стрільба стає не лише ефективним засобом тренування, але й потужним інструментом вдосконалення професійної майстерності курсантів.

Основна різниця між практичною і прикладною стрільбою полягає в тому, що прикладна стрільба спрямована на точність пострілу в статичних умовах і передбачає відносно прості завдання, такі як стрільба по мішенях з фіксованих позицій. Зазвичай у прикладній стрільбі менше уваги приділяється динаміці та тактиці, і вона використовується для початкової підготовки курсантів.

Практична стрільба є більш комплексною дисципліною, яка включає як точність, так і швидкість, реакцію, координацію рухів та вирішення тактичних завдань під час руху. На відміну від прикладної стрільби, під час практичної стрільби стрілець переміщається між кількома позиціями, вирішує завдання в умовах стресу та обмеженого часу, що наближає цю дисципліну до реальних бойових умов. У практичній стрільбі важливо не тільки потрапити у ціль, але й зробити це швидко, правильно вибираючи пріоритетні цілі.

У випадках, коли військові навчальні заклади стикаються з обмеженнями щодо кількості боєприпасів та місцем проведення для тренувань, можна ефективно використовувати альтернативні засоби. Наприклад, стрільба з airsoft-зброї може бути корисним рішенням для розвідку та підтримання навичок практичної стрільби. Airsoft-зброя дозволяє поставити вірну техніку погодження

зі зброєю, покращити навичок швидкого прицілювання, відпрацювання точності та ефективності пострілів при менших витратах ресурсі.

Airsoft-зброя забезпечує унікальну гнучкість у виборі місця для тренувань, що значно розширює можливості її використання. На відміну від вогнепальної зброї, яка потребує спеціально обладнаного стрільбища або тиру, airsoft-зброя дозволяє організовувати заняття навіть у звичайних приміщеннях, таких як спортзали або підвалні приміщення.

Враховуючи ці аспекти, впровадження практичної стрільби як спорту у навчальну програму вищих військових навчальних закладів сприятиме підвищенню загального рівня вогневої підготовки, формуванню ключових навичок для виконання бойових завдань і розвитку висококваліфікованих кадрів.

Філатов М.М., викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, молодший лейтенант

ВДОСКОНАЛЕННЯ ВОЛОДІННЯМ ПІСТОЛЕТОМ З ДОПОМОГОЮ ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ ЯК ВИДУ СПОРТУ

Збройна агресія Російської Федерації проти України наочно продемонструвала, що в сучасних бойових умовах навички володіння короткоствольною зброєю, зокрема пістолетом, та рукопашним боєм залишаються критично важливими. На жаль, значна кількість військовослужбовців не володіє пістолетом на належному рівні, особливо в екстремальних ситуаціях.

Практична стрільба (IPSC) є видом спорту, який поєднує точність та швидкість, моделюючи реальні стресові умови бою. Учасники IPSC навчаються швидко та ефективно використовувати зброю, приймати рішення в умовах обмеженого часу та підвищеного психологічного навантаження. Ці навички безпосередньо переносяться на військову службу, де здатність діяти впевнено та результативно під тиском є вирішальною.

Важливо, що в IPSC значна увага приділяється не тільки формуванню правильного хвату пістолета, стійки та положення рук, що, на мою думку, становить не менше 50% успішного та швидкого ураження цілі. Крім того, спортсмени навчаються швидкому прицілюванню та миттєвому перенесенню зброї з однієї цілі на іншу, ефективному ураженню рухомих мішеней, правильному вибору пріоритетних цілей та злагодженій роботі з пістолетом у стресових обставинах.

Розвиток практичної стрільби як спортивної дисципліни в рамках програм підготовки військовослужбовців сприятиме значному підвищенню їхньої професійної майстерності. Включення IPSC у тренувальні процеси дозволяє військовим не лише вдосконалити техніку володіння пістолетом — правильний хват, стійку, положення рук, швидке та точне прицілювання — а й відпрацювати миттєве прийняття рішень у критичних ситуаціях. Крім того, регулярні заняття з практичної стрільби розвивають психологічну стійкість, необхідну для ефективної роботи під тиском, коли кожна секунда та правильність дій можуть визначити результат бою. Учасники таких тренувань навчаються швидко адаптуватися до змінних умов, працювати з різними типами мішеней, уражати рухомі цілі та правильно розставляти пріоритети при обмеженому часі. Важливим аспектом є також розвиток моторної пам'яті, що дозволяє військовослужбовцям доводити дії до автоматизму, зменшуючи час на прицілювання та підвищуючи точність стрільби. Тренування в IPSC формують звичку тримати зброю в готовності, швидко перезаряджати її та контролювати кількість патронів, що є життєво необхідним у реальних бойових умовах. Крім того, участь у змаганнях з практичної стрільби стимулює постійне самовдосконалення, вміння аналізувати свої помилки для подальшого зростання.

Усе це є надзвичайно важливим для сучасних військових, адже підготовка до реальних бойових умов потребує не тільки фізичних навичок, а й високої емоційної витримки, рішучості та впевненості у своїх діях.

Таким чином, впровадження методик практичної стрільби в систему військової підготовки є необхідним кроком для забезпечення високого рівня бойової готовності особового складу.

Хацаюк О.В., начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту – начальник фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України, заслужений тренер України, полковник

Мартиненко О.М., викладач кафедри фізичного виховання та спеціальних дисциплін ННІ №5 Харківського національного університету внутрішніх справ України

ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ПІДРОЗДІЛІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ ДО ВЕДЕННЯ РУКОПАШНОЇ СУТИЧКИ У ВОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Сучасні умови ведення бойових дій та виконання спеціальних завдань підрозділами спеціального призначення інституцій сектору безпеки і оборони України вимагають від військовослужбовців високого рівня фізичної, психологічної та професійної підготовки. Особливе значення набуває формування готовності майбутніх офіцерів підрозділів спеціального призначення до ведення рукопашної сутички у водному середовищі, що є надзвичайно складним та специфічним видом службово-бойової діяльності.

Ведення рукопашної сутички у водному середовищі вимагає від військовослужбовця не лише досконалого володіння бойовими техніками, але й адаптації до впливу фізичних факторів, таких як змінена щільність середовища, обмежена мобільність та підвищене енергетичне навантаження. Водне середовище суттєво ускладнює контроль за тілом, порушує баланс і координацію рухів, що потребує специфічних методів навчання та підготовки.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю удосконалення методик підготовки майбутніх офіцерів підрозділів спеціального призначення до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності (СБД), зокрема під водою та на її поверхні. Важливим є визначення домінуючих складників (передумов), що впливають на формування готовності до рукопашної сутички у водному середовищі, серед яких: рівень фізичної та спеціальної фізичної підготовленості, психофізіологічна адаптація, розвиток спеціальних тактичних навичок, використання ефективних методик навчання та впровадження сучасних технологій в освітній процес майбутніх офіцерів.

Теоретичне дослідження виконано відповідно до ініціативного наукового проєкту «Extreme Aquatic Environment».

Метою дослідження є проведення аналізу передумов формування готовності майбутніх офіцерів підрозділів спеціального призначення до ведення рукопашної сутички у водному середовищі, визначення основних компонентів цієї підготовки та обґрунтування підходів до її вдосконалення.

Методи дослідження: аналіз і синтез, порівняльний аналіз, моделювання, анкетування та опитування, методи математичної обробки даних опитувань. Крім цього, в процесі дослідно-аналітичної роботи використано досвід бойових дій та багаторічний досвід організації системи багаторічної підготовки офіцерських кадрів для потреб інституцій сектору безпеки і оборони України.

Для досягнення поставленої перед нами мети, послідовно були вирішені наступні завдання:

- 1) визначити специфіку ведення рукопашної сутички у водному середовищі;
- 2) здійснити аналіз фізичних, психологічних та тактичних чинників, що впливають на ефективність ведення рукопашного бою у водному середовищі;
- 3) дослідити сучасні підходи щодо підготовки військовослужбовців до рукопашної сутички в екстремальних умовах;
- 4) обґрунтувати рекомендації щодо вдосконалення процесу підготовки майбутніх офіцерів підрозділів спеціального призначення до виконання бойових завдань у водному середовищі.

Аналізуючи наукові праці дослідників: М. Голубничого, М. Кузнецова, Н. Партико, О. Харитонова, С. Соколюка доцільно констатувати, що ведення рукопашної сутички у водному середовищі є унікальним видом бойових дій, що вимагає високого рівня спеціальної підготовки, фізичної витривалості та адаптації традиційних технік ближнього бою до специфічних умов води.

У свою чергу, моніторинг наукових праць учених: В. Пономарьова, С. Кучеренка, О. Багаса, Д. Анісімова, Ю. Романенка, дозволив нам визначити домінуючі фізичні, психологічні та тактичні чинники, які свідчать про те, що рукопашний бій у водному середовищі є багатовимірною та складною діяльністю, яка вимагає спеціалізованої підготовки.

Для підвищення ефективності бойових дій у водному середовищі необхідно:

- 1) фізично адаптувати військовослужбовців до роботи у водному середовищі, розвиваючи витривалість, силу та контроль дихання;
- 2) формувати психологічну стійкість шляхом тренувань у складних умовах, включаючи моделювання бойових ситуацій під водою;
- 3) оптимізувати тактичну підготовку, орієнтуючись на використання маневрених прийомів, ефективного контролю супротивника та адаптацію бойових технік до умов водного середовища;

На наш погляд, впровадження цих підходів дозволить підвищити рівень боєготовності військовослужбовців та забезпечить їх ефективність під час виконання спеціальних завдань у водному середовищі. Крім цього, підготовка військовослужбовців до ведення рукопашного бою в екстремальних умовах є життєво необхідною складовою бойової підготовки. Вона не тільки підвищує ефективність військових у нестандартних ситуаціях, але й сприяє їхньому фізичному загартуванню, психологічній стійкості та тактичній гнучкості. Використання спеціалізованих методик тренувань у складних умовах дає змогу забезпечити високий рівень боєготовності військових підрозділів та підвищити їхню ефективність у виконанні бойових завдань.

У ході теоретичного дослідження визначено та обґрунтовано передумови формування готовності майбутніх офіцерів підрозділів спеціального призначення до ведення рукопашної сутички у водному середовищі. Отримані результати дозволяють зробити такі узагальнення:

- 1) актуальність підготовки до ведення рукопашної сутички у водному середовищі зумовлена сучасними викликами у сфері безпеки та оборони, що

передбачають виконання бойових завдань у складних умовах, зокрема у водному просторі, при обмеженій мобільності та підвищеному фізичному навантаженні;

2) визначено ключові компоненти готовності майбутніх офіцерів підрозділів спеціального призначення, що включають фізичну підготовленість, психофізіологічну адаптацію, техніко-тактичні навички, спеціальні методи ведення бою у воді та мотиваційно-вольові якості;

3) обґрунтовано фізіологічні та психологічні особливості ведення рукопашного бою у воді, серед яких: вплив зміненої щільності середовища на рухові функції, підвищені енергетичні витрати, зниження ефективності стандартних прийомів ближнього бою та необхідність швидкого прийняття рішень у нестандартних умовах;

4) проаналізовано сучасні методики підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій у водному середовищі, що базуються на поєднанні адаптованих прийомів бойових мистецтв, спеціальної функціональної підготовки, дихальних практик, психологічної стійкості та тактичного маневрування у воді;

5) запропоновано вдосконалення навчально-тренувального процесу майбутніх офіцерів підрозділів спеціального призначення через впровадження інноваційних методів підготовки, зокрема використання підводних тренажерів, моделювання тактичних ситуацій, застосування спеціалізованого водолазного обладнання та інтеграцію елементів виживання у бойових умовах;

6) наголошено на важливості міждисциплінарного підходу у підготовці, що передбачає комплексне поєднання знань з військової гідродинаміки, ергономіки бойових дій у водному середовищі, спортивної фізіології та військової психології.

Результати дослідження можуть бути використані у розробці навчально-тренувальних програм для підрозділів спеціального призначення інституцій сектору безпеки і оборони України, що спеціалізуються на виконанні бойових операцій у водному середовищі, а також у вдосконаленні системи підготовки майбутніх офіцерів підрозділів спеціального призначення Національної гвардії України.

Чоботько І.І., старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпровського державного університету внутрішніх справ України

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ І ЗДАТНІСТЬ ДО ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Фізична підготовка є важливим чинником у підтримці психологічної стійкості, особливо в умовах екстремальних ситуацій, що виникають у діяльності представників судочинства, зокрема суддів, адвокатів, прокурорів та працівників правоохоронних органів. В умовах реформування української правової системи та адаптації до європейських стандартів, фізична підготовка стає важливим елементом підготовки фахівців судової системи для ефективного функціонування в умовах стресу та загрози.

Згідно з дослідженнями, фізична активність позитивно впливає на когнітивні функції людини, включаючи здатність до швидкого прийняття рішень та ефективного аналізу ситуацій під час підвищеного психологічного тиску. Це особливо актуально для суддів, які часто стикаються з надзвичайно складними правовими питаннями під час судових засідань. Підвищений рівень фізичної підготовки дозволяє знизити рівень тривожності та підвищити емоційну стабільність, що в свою чергу знижує ризик помилок у судових рішеннях, які можуть бути прийняті під тиском.

Особливо важливим є те, що фізична підготовка сприяє розвитку психологічної стійкості – здатності людини залишатися стабільною в стресових умовах та зберігати здатність до раціонального мислення. У контексті судочинства це може мати вирішальне значення для суддів і прокурорів, які повинні приймати рішення в умовах емоційного тиску, зокрема в справах, пов'язаних з насильством, корупцією або іншими кримінальними діяннями. Психологічна стійкість суддів є ключовим аспектом незалежності та неупередженості судової влади, передбаченої ст. 126 Конституції України.

Крім того, фізична підготовка допомагає правоохоронцям зберігати оперативну ефективність у критичних ситуаціях, таких як затримання правопорушників, проведення спеціальних операцій або забезпечення правопорядку в судах. Згідно з вимогами Закону України «Про Національну поліцію», поліцейські повинні демонструвати високий рівень фізичної та психологічної готовності для виконання своїх обов'язків, зокрема у стресових ситуаціях.

В Україні існують спеціальні програми з фізичної підготовки для представників правоохоронних органів та судової влади, які мають на меті покращення їх фізичного стану та психологічної стійкості. Програми розробляються відповідно до Закону України «Про забезпечення прав і свобод громадян та правовий режим на тимчасово окупованій території України», який

встановлює підвищені вимоги до службовців, що працюють у складних умовах конфліктних зон або виконують свої обов'язки в екстремальних умовах.

Отже, фізична підготовка є невід'ємною частиною комплексної підготовки фахівців у сфері українського судочинства. Вона сприяє не лише фізичній витривалості, але й розвитку стресостійкості та здатності до прийняття зважених рішень в умовах психологічного тиску, що є критично важливим для забезпечення справедливого та неупередженого судочинства в Україні.

Чоботько М.А., старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Дніпровського державного університету внутрішніх справ України

ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ БОРОТЬБИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Зважаючи на те, що Україна перебуває у стані війни, необхідно вдосконалювати фізичний стан молодого покоління. Одним із ключових аспектів розвитку суспільства сьогодні є зміцнення здоров'я молоді. За останні роки спостерігається суттєве погіршення здоров'я підлітків, значною мірою через недостатню рухову активність.

Боротьба є високоінтенсивним і складнокоординаційним видом спортивних єдиноборств. Вона активно розвивається в Україні та набуває дедалі більшої популярності. Цей вид спорту висуває високі вимоги до фізичної підготовки, водночас сприяючи розвитку фізичних та функціональних можливостей людини. Регулярні тренування з боротьби при належному підході забезпечують низку позитивних ефектів, серед яких:

- зміцнення імунної системи;
- покращення стану опорно-рухового апарату;
- підвищення працездатності серцево-судинної та дихальної систем;
- розвиток витривалості, координації, сили та гнучкості;
- зменшення надмірної ваги;
- оволодіння навичками самооборони;
- формування інтуїції та впевненості у власних силах.

Ці переваги є лише частиною позитивного впливу, який дає боротьба. Крім того, заняття цим видом спорту сприяють розвитку ключових фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, координація та гнучкість. У межах фізичного виховання фізична підготовка насамперед спрямована на зміцнення здоров'я та досягнення оптимального рівня фізичного розвитку. Загальна фізична підготовка в боротьбі передбачає всебічний розвиток і включає різноманітні засоби, серед яких ходьба, біг, стрибкові вправи, а також вправи з предметами та без них. Водночас у підготовці студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання особливе значення мають спеціалізовані засоби боротьби.

Однією з провідних фізичних якостей у боротьбі є сила – здатність долати опір або протидіяти йому завдяки м'язовим зусиллям. Борець постійно змушений долати супротив суперника, що впливає на розвиток швидкісних якостей та витривалості. Під час змагальної діяльності рівень прояву сили змінюється залежно від умов та ситуації на борцівському майданчику. Отже, поряд із силовими якостями важливими є швидкісно-силові, координаційні та витривалісні характеристики.

Витривалість у боротьбі визначається як здатність виконувати фізичну роботу високої інтенсивності протягом тривалого часу, що є ключовим чинником успішної змагальної діяльності. Важливу роль у підготовці борця

відіграють також швидкісні якості, оскільки боротьба вимагає їх прояву у різних варіативних ситуаціях поєдинку.

Загалом боротьба як вид спорту та рухової активності сприяє гармонійному фізичному розвитку, підвищенню рівня фізичних якостей, що є важливими для професійної діяльності (сили, координації, витривалості тощо), а також формуванню навичок самозахисту. Вважається доцільним впровадження та розширення використання засобів боротьби у навчальному процесі закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання для підготовки фізично та морально стійких громадян, здатних протистояти агресії.

Шепель Є.В., старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, підполковник

КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ПРИ ТРАВМАХ ГОМІЛКИ ТА СТОПИ

Якщо вірити останнім статистичним даним, то травми стопи і гомілковостопного суглоба знаходяться на одному з перших місць серед усіх випадків травматизму. Пояснюється така тенденція тим, що на цю частину нижньої кінцівки припадають великі фізичні навантаження.

Але травми - не єдина проблема гомілки, стопи і суглоба, який їх з'єднує. Негативний вплив надає зайва маса тіла, підвищені фізичні навантаження, загальні захворювання організму. Щоб мінімізувати наслідки всіх перерахованих факторів, сьогодні активно використовується нова інноваційна методика - аплікації за допомогою кінезіотейпування. Виконання цієї процедури має свої особливості, з якими слід познайомитися ближче.

Кінезіотейпування може бути в нагоді військовослужбовцям при повсякденному виконанню службових обов'язків, під час виконання службово-бойових завдань. Особливо в сучасних умовах воєнного стану коли травмування та реабілітація військовослужбовців зашкалює, у зв'язку з цим для збільшення ефективності реабілітації та рухової активності необхідне тейпування.

Для зняття болю травматичного характеру, а також вирішення інших проблем в області гомілки, потрібно правильно накладати тейпи на уражене місце. Розібратися в цьому питанні допоможуть прості рекомендації, які наведені нижче.

Ефективність процедури. Проводити кінезіотейпування доречно при травмах гомілки, від яких найчастіше військовослужбовці, які отримують під час виконання службово-бойових завдань особливо на пересіченій місцевості. Аплікації кінезіотейпування супроводжуються наступними позитивними ефектами:

- знімають біль;

- здійснюють надійну фіксацію гомілковостопного суглоба і литкового м'яза ноги.

Результат допоміжної терапії залежить від правильного виконання процедури. Тому треба чітко слідувати схемі тейпування, яка зазначена в кожній інструкції.

Загальні правила. Для всіх методик тейпування гомілки є кілька загальних рекомендацій:

- якщо процедура спрямована на зняття хворобливих відчуттів, при накладенні аплікацій потрібно застосувати мінімальний натяг;

- у випадках, коли треба зафіксувати м'яз, стрічку наклеюють так, щоб вона виконала це завдання. Але при цьому аплікація не повинна порушувати нормальну рухливість ноги і суглоба;

при відновленні після травматичних випадків схема тейпування підбирається у відповідності із зоною ушкодження.

Детальне вивчення техніки правильного тейпування необхідно для того, щоб в процесі відновлення завжди спостерігалася позитивна динаміка.

Ці прості правила допоможуть освоїти правильну техніку накладання тейпів самостійно. Тобто військовослужбовець може без сторонньої допомоги в міру необхідності виконувати маніпуляцію, що підвищить загальний результат всієї реабілітації, або зменшить больовий бар'єр та скованість дій під час виконання службово-бойових завдань.

Інструкція по проведенню тейпування гомілковостопного суглоба. Кінезіологічні стрічки на гомілковостопному суглобі дуже швидко знімають біль після отриманих травм і запальних процесів. Тому таку процедуру дуже корисно виконувати самостійно, якщо немає часу на відвідування лікарні.

Кілька важливих правил:

для області голеностопа потрібно взяти три стрічки шириною 5 см.;

перший елемент аплікації наклеюється ззаду, залучаючи суглоб і повністю закриваючи п'яту;

другою смужкою треба огорнути ногу таким чином, щоб край стрічки перебував в середині прогину стопи;

третій фрагмент треба зафіксувати з зовнішньої сторони підошви у п'яткової кістки;

носити аплікацію можна не знімаючи до п'яти днів.

Інструкція по застосуванню кінезіотейпа при болю в гомілці і литковому м'язі. Дана методика допоможе зняти дискомфорт і біль при ходьбі. Також з її допомогою можна стабілізувати стан м'язів гомілки.

Аплікація робиться не тільки на гомілку, але також охоплює весь литковий м'яз. Це допоможе швидше відновити нормальні функції ноги.

Алгоритм дій:

треба підготувати довгу стрічку тейпа;

без натягу тейп в середині довжини закріплюється знизу п'яти, а потім обидва кінці стрічки переходять на литковий м'яз і там фіксуються з двох сторін не нижче коліна.

Дана схема створює додаткову підтримку п'яті і сухожиль, забезпечуючи всьому суглобу стабільність.

При проявах бурситу накладання тейпів знижує тиск на м'язи і знімає хворобливі відчуття.

Алгоритм дій:

для аплікації в подібній ситуації треба підготувати стрічку 15 см завдовжки. Кінці тейпа необхідно закруглити з двох сторін для надійної фіксації;

потім стрічка складається навпіл і розрізається на 4 рівні частини;

з кожного боку тейпа повинні залишитися «якоря» приблизно по 3 см;

перед накладанням аплікації стопу треба витягнути і трохи відтягнути носок на себе;

у такому положенні ноги пластир фіксується вище і трохи нижче п'яти, а промені наклеюються з боків від неї.

Якщо тейп накладено правильно, ефективність процедури практично відразу дасть про себе знати.

Інструкція по застосуванню кінезіотейпа при болю у зв'язку з пошкодженням зв'язок (підвивихів) в гомілковостопного суглоба. Ця схема допомагає знизити інтенсивність больового синдрому, який є постійним супутником таких травм. Крім цього аплікація забезпечує стабілізацію і підтримку всього гомілкостопу і бічним зв'язкам.

Послідовність дій:

першим кроком треба наклеїти тейп від п'яти до середньої лінії гомілки, застосовуючи силу натягу 50%;

після цього дії необхідно в середині тейпа розділити підкладку, а потім накласти аплікацію на п'яту, переходячи до кісточки.

Зверніть увагу! Ця схема допомагає у вирішенні проблеми з п'ятковою шпорою, але в такому випадку стрічку треба фіксувати зверху стопи з максимальним натягом аж до початку ікри.

Роблячи висновок, можемо відзначити те що, кінезіологічна стрічка не пов'язане з високими ризиками для здоров'я і не передбачає серйозних фінансових витрат, а значить, спробувати застосувати її може кожен.

Шквородюк В.Ю., студентка навчальної групи Н-242, Національна безпека (забезпечення державної безпеки в інформаційній сфері) Навчально-наукового інституту інформаційної безпеки та стратегічних комунікацій Національної академії Служби безпеки України;

Євтушенко В.В., доцент кафедри СФБП ННТЦ ОБП Національної академії Служби безпеки України, полковник

РОЛЬ ЛІДЕРСТВА В ЕФЕКТИВНОМУ УПРАВЛІННІ ПІДРОЗДІЛАМИ НА ПРИКЛАДІ ЗБРОЙНИХ СИЛ США

Поняття «навчання» лідерським навичкам набуває все більшого значення в контексті підвищення боєздатності військ.

У 1930-х роках західні соціологи за допомогою досліджень довели, що лідерство – це не що інше, як певна поведінка, якої можна навчитися. Так народився британський скаутський рух, який навчав навичкам «ефективного моделювання поведінки», що мало сприяти зміцненню довіри в колективі. Невдовзі, у 1960-х роках, розпочався розвиток лідерських навичок серед американських сержантів (експерименти проводилися у військовій школі в Каліфорнії). На основі цього узагальненого досвіду в 1974 році був опублікований, мабуть, перший підручник для військових лідерів - «Посібник з підготовки лідерів підрозділів» (Staff Guide to Developing Unit Leaders).

Ми вважаємо, що завдяки унікальному характеру розвитку лідерства сержантського складу в армії США досягнуто головної мети та якісного результату – підготовки висококваліфікованих сержантських кадрів.

Історія армії США, безумовно, свідчить про те, що сержантський склад незмінно відігравав ключову роль у підтримці з'єднань, корпусів та малих підрозділів у постійній бойовій готовності. У першому армійському статуті, «Блакитній книзі», який з'явився в 1778 році в розпал війни за незалежність США, важливість рядового складу описується наступним чином: «Порядок і дисципліна в полку настільки залежать від рядового складу, що неможливо оцінити вагу репутації, яку він заробив своєю зразковою поведінкою. Командування армії США вважає це твердження дуже сучасним, і тому доречно зазначити, що факти, перевірені століттями, можуть бути розумно включені в повсякденне життя.

Серед американських військовослужбовців існує перебільшене уявлення про високий рівень досягнень американського сержантського складу. Сержанти-інструктори навчають не лише солдатів, але й, що незвично, мічманів, випускників військових академій, які до навчання ніколи не служили в армії. Ця неортодоксальна практика породила ідею, що армія може обійтися без мічманів, але незабаром розвалиться, якщо зникнуть унтер-офіцери.

У різних статутах, інструкціях, директивах і посібниках, що регламентують обов'язки командира взводу, завжди підкреслюється, що його робота здійснюється в щоденному спілкуванні з особовим складом ввіреного йому

підрозділу. Це покладає на командира взводу більшу відповідальність за нагляд за своїми підлеглими. *Найважливішою характеристикою командира відділення є його лідерські якості.*

Американські унтер-офіцери добре засвоїли, що тільки командири з відмінними і високими організаторськими здібностями можуть ставити високі вимоги до своїх підлеглих.

Американські військові експерти розрізняють поняття «командування» та «лідерство». На їхню думку, командування – це офіційна посада, яка надається будь-якому військовому офіцеру. Наказом військовий офіцер стає старшим за званням. Сержант, призначений на посаду командира, стає командиром підрозділу. При цьому правильно вважати, *що право на командування не передбачає можливості керувати підлеглими.* Варто зазначити, що навіть цей дуже очевидний момент підтверджується наочними прикладами. У монархічних державах не було рідкістю, коли король-хлопчик віддавав накази сивочолому генералу. Юридичні документи підкреслюють, що в армії немає нікого, хто міг би віддавати накази, які б перетворювали солдата на менеджера або, на американський манер, на лідера. Не існує законів, документів, звань, зірок і смуг, стрічок, почестей, які б створювали лідерів у природі. Вважається, що менеджери формуються в людях. Лідерські якості, вроджені чи набуті, притаманні як новобранцям, так і генералам.

Повноцінним командиром в армії США вважається той, хто може конструктивно керувати організацією та здійснювати ефективний контроль. У Посібнику для сержантського складу армії США зазначено, що деякі битви були виграні погано керованими, але вміло керованими підрозділами. Однак жодна війна ще не 98улав играна армією з поганим керівництвом. Військова історія стверджує, що вона не знає жодної армії-переможниці, яка б не мала достатньо добре підготовлених і хоробрих сержантів. Незалежно від якості офіцерського складу, кожна армія зазнає поразки, коли сержантський склад, який не навчений керувати, веде війська в бій.

Розвиток військового лідерства знаходиться в центрі процесу підготовки командирів. Усі види збройних сил США утворюють систему підготовки професійних військових кадрів і мають велику мережу стаціонарних навчальних закладів, які готують молодих офіцерів.

На думку американських військових експертів, хороший сержант – це тактично і технічно підготовлений солдат. Це лідери, які знають і можуть перевищити високі стандарти.

Основними критеріями визначення професійного рівня сержанта були визначені фактична працездатність, теоретичні знання та сумлінне ставлення до військової служби. Ці три категорії є динамічними. Очікується, що вони будуть ускладнюватися з кожним наступним рівнем сержантського складу. У зв'язку з цим особлива увага приділяється систематичному розвитку військових якостей на армійських заочних курсах і в цивільних навчальних закладах.

Сержантський склад становить «кістяк» американської армії. Американці схильні стверджувати, що сержантський склад вирішує проблеми, з якими стикаються молоді офіцери в пострадянських арміях. Велика кількість

компетентних сержантських командирів в американській армії дозволяє вирішувати складну кадрову проблему поєднання молодих кандидатів на офіцерські посади з професійно підготовленими сержантами без шкоди для боєздатності американської армії.

Шлямар І.Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, заслужений працівник фізичної культури та спорту України, професор кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України, полковник

ВИТРИВАЛІСТЬ: ОСНОВА ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ВВНЗ УКРАЇНИ ДО ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Аналіз бойової роботи військовослужбовців сил сектору безпеки і оборони України, які беруть участь в захисті держави від агресії російської федерації свідчить, що вони виконуються в критичних і нелегких умовах, при великих фізичних навантаженнях та значно підвищили вимоги до підготовки військовослужбовців. Важливим засобом професійної готовності військовослужбовців є їхня якісна та систематична підготовка. Для збереження життя військовослужбовців велика увага приділяється їх військово-професійній підготовці, в тому числі фізичній. Фізична підготовка військовослужбовців завжди була предметом досліджень та удосконалення, особливо курсантів – майбутніх офіцерів. Ефективність екстремальної діяльності, особливо під час бойових дій військовослужбовців визначається не тільки професійними знаннями, вміннями та навичками, але і їх фізичною підготовленістю, яка відіграє ключову роль у підготовці військовослужбовця. Витривалість має одну з ключових ролей в підготовці військовослужбовців в умовах сьогодення для виконання функціональних обов'язків по захисту держави під час війни.

Науковці вважають, що системна підготовка у навчанні представлена трьома принципами:

- перший, вивчення професії, яку бажаєш отримати;
- другий, визначення своєї готовності до обраної професії;
- третій, тренування і виконання спеціальних нормативів, що дають можливість визначити рівень військово-прикладної готовності до майбутньої професії.

Разом з тим, наявні наукові дослідження не у повній мірі розкривають актуальність завдання, а саме – удосконалення витривалості курсантів, які мають недостатній рівень фізичної підготовленості та забезпеченні готовності до завдань військово-професійної діяльності.

Однією з ключових якостей, що дає змогу військовим успішно долати ці виклики, є витривалість. Вона сприяє адаптації до складних умов служби, підвищенню стійкості до нервово-емоційної напруги, зміцненню здоров'я та забезпеченню професійної діяльності військовослужбовців. Загальна витривалість – це сукупність функціональних можливостей військовослужбовця, яка визначає його здатність ефективно виконувати військово-професійну діяльність помірної інтенсивності із залученням основних м'язових груп. Вона вимагає високої ефективності роботи серцево-судинної, дихальної та центральної нервової системи. Нині рівень розвитку фізичних якостей

недостатньо високий, існуюча система фізичної підготовки характеризується багатьма проблемами й потребує реформування, спрямованого на підвищення інтересу військовослужбовців до занять фізичною підготовкою, виховання особистості, здатної до активного творчого способу життя, самостійного прийняття рішень, пошуку нових підходів до змісту, форм і методів практичної діяльності.

Ряд вітчизняних науковців підтвердили ефективність витривалості в програмах підготовки курсантів всіх спеціальностей. Витривалість, в різних видах її прояву характеризує діяльність людини будь-якого виду реалізації. Здатність витримувати виконання своїх планів з належною якістю на фазі стомлення – актуальна для особи якість.

Витривалість класифікують на:

- загальну і спеціальну;
- аеробну та анаеробну;
- м'язову і вегетативну;
- сенсорну й емоційну;
- статичну і динамічну;
- швидкісну і силову.

Такий поділ на типи «дає можливість виявити фактори, що визначають прояв якості в кожному конкретному випадку, і вибрати більш ефективний метод, але не забезпечує достатнього виконання конкретних вимог підготовки та змагань». Вони вважають, що «з практичною метою витривалість можна поділити на загальну і спеціальну».

Витривалість розглядається через координати бачення типів стомлення: одне з них фізичне, що призводить до тривалої або більш інтенсивної м'язової активності. Зазначається, що – фізична стійкість дуже важлива в житті людини:

- дозволяє виконувати більший обсяг рухової активності;

- підтримання фізичної активності високої інтенсивності протягом тривалого часу;

- швидко відновлює сили після великих навантажень.

В координатах бачення особливостей використання фізичних вправ в загальному тренуванні визначається витривалість як здатність протистояти стомленню і «розрізняють м'язову і кордіореспіраторну (аеробну чи загальну) витривалість. Загальну витривалість, це можливість людиною проводити монотонну роботу протягом тривалого часу, який вимірюється десятками хвилин і годинами. Науковці виділяють:

- витривалість силову (можливість зберігати працездатність монотонної роботи з навантаженнями);

- витривалість статичну (здатність до тривалої безупинної підтримки м'язових зусиль);

- витривалість швидкісну (здатність підтримувати високу швидкість на коротких дистанціях на високій або максимальній швидкості).

Одночасно з підвищенням рівня загальної витривалості нами реалізовувались вправи, які першочергово були направлені на зміцнення м'язів ніг. Серед основних напрямів реформування – впровадження індивідуального та

диференційованого підходів, підвищення мотивації до занять фізичної підготовки, використання новітніх методичних розробок і фізкультурно-оздоровчих технологій. До останніх належить і активне використання на заняттях з фізичної підготовки сучасного тренажерного обладнання, що має чимало переваг порівняно із традиційними формами занять. Підвищення витривалості є ключовим компонентом успішної підготовки військових до виконання завдань у військовому середовищі. Розробка та впровадження ефективних методів підвищення витривалості набули особливої актуальності в реаліях сьогодення. Комплексні підходи до фізичної підготовки військовослужбовців враховують їхні індивідуальні характеристики, вікові особливості та стан здоров'я. Це дає змогу досягти оптимального рівня витривалості, що є реальним завданням. Поряд із фізичною підготовкою є розвиток психологічної стійкості, волевих якостей та мотивації військових. Це допоможе підготувати військовослужбовців до стресових ситуацій, що можуть виникнути у процесі бойової діяльності. Забезпечення адекватного рівня мотивації до занять фізичними вправами та тренуваннями є особливим місцем. Це ефективність навчально-тренувального процесу та сприяння збереженню постійного інтересу військовослужбовців до покращення витривалості. У контексті постійного розвитку військових технологій та змінних вимог підвищення перспектив бойової підготовки подальших наукових досліджень у сфері витривалості військовослужбовців є вивчення технологій фізичної та психологічної підготовки, адаптація їх до конкретних умов і специфіки військової діяльності. Крім того, створення та впровадження інноваційних методик, які раціонально поєднують фізичну та психологічну компоненти, має великий потенціал для покращення підготовки військовослужбовців до сучасних викликів. Індивідуальний підхід до підвищення витривалості має бути помітним у контексті здоров'я та фізичних можливостей кожного військовослужбовця. Адаптація програми підготовки до специфічних захворювань і обмежень допоможе забезпечити ефективність тренувань і запобігти можливим травмам. Оптимальне поєднання фізичної витривалості та психологічної стійкості є важливим аспектом успішної військової діяльності. Подальші дослідження в області біомеханіки витривалості, психологічної стійкості та адаптації військовослужбовців до екстремальних умов сприятимуть покращенню методів підготовки та готовності до викликів сучасності.

Шуляк І.Є., заступник начальника курсу №1 факультету логістики Національної академії Національної гвардії України, майор.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ У ВНЗ

У статті розглянуто важливість професійно-прикладної фізичної підготовки, її значення, завдання, форми та фактори. ППФП реалізовує дії майбутніх вчителів фізичної культури та підвищує рівень професійно педагогічної діяльності та майстерності.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, її значення, завдання, форми та фактори, вчитель фізичної культури, фізичне виховання.

Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні гармонійної особистості, його професійних здібностей, а саме професійно-прикладна фізична підготовка, яка повною мірою сприяє створенню необхідного рівня професійно важливих якостей, умінь і навичок.

Засада нерозривного зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю широко втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Цей принцип, звичайно, поширюється не лише у вузькій сфері діяльності, а має вплив на всю соціальну систему фізичного виховання, яка в свою чергу, знайшла своє особливе вираження у ППФП.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) представляє собою спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється у згоді з вимогами і особливостями даної професії. Термін «прикладна» підкреслює профіль певної частини фізичної культури щодо головної діяльності у житті людини – професійної праці.

У ППФП є ряд ключових термінів, які необхідно знати, але одним із основних термінів є «фізична підготовка». Фізична підготовка – це комплекс заходів щодо фізичного вдосконалення людини, спрямований на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, формування професійно-прикладних навичок, виховання морально-вольових і психологічних якостей. Будь-яка професія специфічна за своєю природою, тому потребує значних фізичних та психічних якостей, конкретних прикладних навичок, знань та умінь. Тому, виникла необхідність розробити різні профілі, щоб підготувати молоде покоління до праці, а також поєднати загальну фізичну підготовку зі спеціалізованою – професійно-прикладною фізичною підготовкою.

Багаточисленні наукові дослідження доводять, що ППФП істотно впливає на підвищення якості професійного навчання, зменшення часу для оволодіння професійно важливими вміннями та навичками, створення передумов для стійкої і високої працездатності, що, у свою чергу, підвищує на 60% надійність виробничого процесу, особливо у системі «людина-машина». ППФП також

поліпшує стан організму, зменшує захворюваність і сприяє професійному довголіттю кадрового складу робітників. Все вище зазначене свідчить про те, що у ППФП найбільш конкретно відтворюється один із найважливіших принципів системи фізичного виховання – принцип органічного взаємозв'язку фізичного виховання із практикою трудової діяльності.

Можна визначити, що ППФП планово впливає на адаптацію людини, її підготовку, та взагалі до будь-якого виду трудової діяльності. Тому, основне завдання ППФП засобами фізичної культури і спорту сприяти розвитку професійно важливих здібностей і особистісних властивостей, притаманних фахівцю. Необхідно підкреслити, що перебіг ППФП, крім особливого тренувального ефекту, забезпечується, у певній мірі, і генералізований ефект, тобто певний психічний розлад, що характерний людині, яка має певну тривогу чи нервозність. У такому випадку, трудова діяльність стає основною умовою забезпечення не лише життєдіяльності, але і гармонійного виховання особистості, розвитку її фізичних і духовних здібностей. Відповідно, зміцнюється стан здоров'я, зміцнюється організм, підвищується рівень її всебічного фізичного розвитку та розвиток фізичних якостей. Всебічний розвиток рухових умінь і навичок збагачується за рахунок фізичних якостей людини, які в свою чергу, гарантують загальні передумови продуктивності будь-якої діяльності, у тому числі і професійної.

Основними факторами, що визначають професійно-прикладну спрямованість фізичного виховання окремо взятої професії, є: характер рухового режиму; виробничі показники працездатності; фізіологічні показники; санітарно-гігієнічні умови; причини втомлюваності та оцінка їх; особливості впливу професійної діяльності й умов праці на фізичний стан; працездатність і здоров'я; режим праці; виробничий травматизм і професійні захворювання.

Можна виділити основні компоненти притаманні руховій та трудовій діяльності: м'язова сила, витривалість, швидкість, координація рухів, здібність до концентрованої та стійкої уваги, реакція вибору та інші психофізичні якості.

Основний сенс професійно-прикладної фізичної підготовки покладається на психічні та фізичні показники, котрі регулюють рівність у трудовій діяльності, фізичній культурі та спорті. Виконання вправ та фізичне навантаження конструює уяву людини та моделює певні окремі елементи трудових процесів та станів.

Ключові фактори, що визначають зміст поняття професійно-прикладної фізичної підготовки - характер та умови праці, форми та види праці за спеціальностями та спеціалізаціями, режим праці та відпочинку, динаміка та спад трудової діяльності, її специфічні риси, стомлення та захворюваність.

Розрізняють такі форми праці:

1. Фізична – характеризується безпосередньою взаємодією людини із засобами виробництва, її залученням до технологічного процесу, виконавськими функціями у трудовому процесі. Усі ці ознаки взаємопов'язані й лише в єдності дають повну характеристику фізичної праці як соціального процесу.

2. Розумова – включає інформаційні, логічні, узагальнюючі і творчі елементи, характеризується відсутністю прямої взаємодії працівника із засобами виробництва та забезпечує потреби виробництва в знаннях, організації та управлінні.

Поділ праці на фізичну та розумову має умовний характер та базується на професійному, функціональному і галузевому розподілі праці. Саме за допомогою поділу праці спеціалістам легко вивчати динаміку працездатності протягом робочого дня, а також підбирати засоби фізичної культури і спорту з метою підготовки студентів до майбутньої роботи за спеціальністю.

Умови праці (тривалість робочого часу, комфортність виробничої сфери) впливають на підбір засобів фізичної культури і спорту для досягнення високої працездатності та трудової активності людини, визначають конкретний зміст ППФП спеціалістів у визначеній професії.

Таким чином, зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів визначається в оптимальному використанні методів і форм фізичного виховання з метою досягнення і підтримки на базі загальної фізичної підготовки переважного розвитку психічних і фізичних якостей, до яких висувають підвищені вимоги в процесі навчання і освоєнні конкретної професії.

Шутєєв І.В., аспірант Харківської державної академії фізичної культури

Єфременко А.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Харківської державної академії фізичної культури

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В РАМКАХ БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ: ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді в умовах воєнної загрози передбачає необхідність формування належного рівня фізичної підготовленості. З 2025 року, окрім нормативних та вибіркових занять з фізичного виховання, студентство буде залучене до проходження базової загальновійськової підготовки (БЗВП). Важливим фактором успішності проходження курсу, а також однією з його складових, виступає фізична підготовка.

Вдосконалення системи фізичної підготовки в силових структурах опирається на використання інноваційних технологій. Це дозволяє зробити процес фізичної підготовки інтерактивним та більш індивідуалізованим. В контексті БЗВП студентів це є важливим фактором, що пов'язано з їх значно неоднорідним рівнем фізичної підготовленості. При цьому, частина студентів продовжує навчання онлайн, що ускладнює процес фізичної підготовки.

Можливості належної організації фізичної підготовки студентів можуть бути розширені з використанням технологій мобільного навчання. Мобільні технології можуть бути використані, як для розробки програм занять, так і для безпосередньої реалізації навчання. Мінімальними умовами розробки програм фізичної підготовки студентів в рамках БЗВП виступають: наявність персонального пристрою для комунікації; стабільний доступ до мережі інтернет; електронні освітні ресурси з фізичної підготовки.

Програма фізичної підготовки з використанням мобільного технологій передбачає комплексне використання різних браузерних програм, додатків, засобів зв'язку. Це дозволяє комплексно формувати знання та вміння студентів з фізичної підготовки при вивченні БЗВП. Структура програми має включати три складові: інструкторська; виконавча; контрольна. Інструкторська пов'язана з використанням мобільних засобів для роботи з навчальним контентом з теорії та методики фізичної підготовки, а також містити умови та пояснення щодо проходження курсу в електронному форматі. Виконавча, пов'язана з виконанням фізичного навантаження навчаючого та тренуючого характеру. Це відбувається з залученням мобільних додатків із вправами та методиками тренування, а також в процесі онлайн занять. Контрольна складова зосереджується на встановленні успішності проходження курсу студентами. Це передбачає використання мобільних додатків для теоретичного та рухового тестування. Поточний контроль здійснюється через звітування в обраних каналах зв'язку, або засобами мобільних додатків, які використовуватимуться для навчання.

Без сумніву, належна фізична підготовленість студентів є однією з ключових складових успішного проходження цієї програми БЗВП. Використання мобільних технологій у процесі фізичного виховання сприяє підвищенню його ефективності, забезпечуючи інтерактивність, індивідуалізацію та доступність навчання, що є особливо важливим у контексті змішаного та дистанційного форматів здобуття освіти.

Таким чином, мобільні технології дозволяють не лише розробляти програми занять, а й ефективно реалізовувати навчання та здійснювати контроль за успішністю студентів. Основними умовами їх застосування є доступ до персональних пристроїв, стабільного інтернет-з'єднання та електронних освітніх ресурсів. Інтеграція мобільних технологій у фізичну підготовку студентів відкриває нові можливості для забезпечення якісного навчання, враховуючи різний рівень їхньої фізичної підготовленості. Подальший розвиток мобільних додатків та платформ може стати важливим кроком для забезпечення високої якості фізичного виховання в сучасних умовах, сприяючи підвищенню загальної фізичної готовності студентської молоді.

Ярещенко О.А., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України, полковник

Посулько Л.П., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, інструктор з фізичної підготовки і спорту (начальниця спортивного комплексу) кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України, полковник

ФІЛОСОФІЯ НОЖОВОГО БОЮ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ: КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ТА ТАКТИЧНІ АСПЕКТИ

Сучасні виклики в галузі безпеки та оборони вимагають від офіцерів Національної гвардії України не лише високого рівня професійної підготовки, а й глибокого розуміння тактичних та філософських аспектів ведення бою. Одним із ключових елементів індивідуальної бойової підготовки є володіння ножовим боєм, який виступає не лише як ефективний метод самозахисту, а й як система мислення, що формує бойову готовність, психологічну стійкість та тактичну гнучкість військовослужбовця.

Філософія ножового бою охоплює широкий спектр аспектів, включаючи психологічну підготовку, морально-етичні принципи застосування зброї, тактику ведення ближнього бою та адаптацію до нестандартних умов. Вона базується не лише на фізичних навичках, а й на стратегічному мисленні, що дозволяє офіцерам ухвалювати оперативні рішення в умовах загрози життю.

Особливу увагу у процесі підготовки майбутніх офіцерів слід приділяти взаємодії фізичних і ментальних чинників, що впливають на ефективність застосування ножового бою в реальних умовах. Підготовка має враховувати моделювання бойових ситуацій, розвиток реакційної швидкості, координації рухів та формування стійкого бойового духу.

Мета дослідження – проаналізувати концептуальні засади філософії ножового бою, визначити ключові тактичні аспекти його застосування у підготовці майбутніх офіцерів Національної гвардії України та обґрунтувати необхідність комплексного підходу до бойового навчання.

Тренування з холодною зброєю сприяє розвитку особистості, формує характер, виховує дисципліну та самоконтроль. При цьому для тих хто тренується це задоволення, захоплення, спорт та філософія які розвивають не тільки фізично але й інтелектуально. Інтелектуальний розвиток полягає у розвитку стратегії бою, прогнозування можливої дії партнера.

Під час тренування, людина удосконалюється психологічно, стає більш усвідомленою у своїх діях, стримує емоції та потяги (порывы). Так як емоції людини під час змагань зашкалюють, ними необхідно вміти керувати. Крім цього, під час тренування на близькій відстані особливо на початковому етапі навчання, починаючи спортсмени навчаються адекватності, тобто правильно та

психологічно стійко відбивати атаку опонента, а не «вибухати на ускладнену атаку». В цей період розвивається витримка, вміння стримувати емоції, а головне формується самоконтроль що вкрай необхідно та корисно під час періоду відновлення у військовослужбовців які потребують реабілітації після військових дій, тобто, тренування несе фізкультурно-реабілітаційну функцію, пропаганду здорового способу життя.

Тренування з холодною зброєю це єдиноборство яке має духовні цінності і благородство взаємовідносин бо бере свої корені від фехтування. Під час навчання як військовослужбовців так і цивільних осіб кожної тактичної дії яка сповнена смисловим навантаженням, ми пробуджуємо в них цікавість до занять та мотивацію до життя.

При заняттях з холодною зброєю не має значення ні зріст ні вага ні вік тих хто займається. Муляж ножа урівнює можливості. Кожен може одержати перемогу. Філософія ножового бою заснована на здоровому способу життя, розвиває здібності до розумової діяльності, поліпшує прагнення до розвитку та самовдосконалення, вміння прогнозувати різні варіанти життєвих ситуацій, приймати рішення в короткий проміжок часу.

Ті, хто тренується ножовому бою удосконалюють себе, вирішують психологічні завдання (від подавлення тривожності, до виховання бійцівських якостей). Ножовий бій спонукає особистість до рефлексії (у даному конкретному випадку) до розвитку самоконтролю, самопізнання себе як особистості. Принцип ножового бою – не дозволити себе вразити.

Філософія ножового бою у підготовці майбутніх офіцерів Національної гвардії України є важливим компонентом їхньої бойової та тактичної підготовки. Вона охоплює не лише технічні аспекти володіння холодною зброєю, але й формує психологічну стійкість, стратегічне мислення та бойову ефективність в умовах ближнього бою.

У ході дослідження встановлено, що ножовий бій як елемент військово-професійної підготовки виконує кілька ключових функцій:

- 1) фізична підготовка – розвиток швидкості, сили, координації та витривалості в умовах високого стресу;
- 2) психологічна стійкість – формування бойової витримки, подолання страху та навичок швидкого ухвалення рішень у критичних ситуаціях;
- 3) тактична гнучкість – здатність адаптуватися до змінних бойових умов, ефективно використовувати місцевість та імпровізувати в умовах обмежених ресурсів;
- 4) морально-етичні аспекти – розуміння меж застосування сили, правових та етичних норм використання холодної зброї у військових операціях.

Практична реалізація концепції ножового бою у військовій підготовці вимагає комплексного підходу, що включає: удосконалення програм підготовки з акцентом на реалістичне моделювання бойових ситуацій; інтеграцію психологічних тренінгів для розвитку стресостійкості та швидкої реакції в екстремальних умовах; застосування сучасних навчальних методик, включаючи використання інтерактивних технологій та симуляторів; розширення тактичних

сценаріїв навчання із залученням досвіду спеціальних підрозділів, що мають реальний бойовий досвід застосування ножового бою.

Таким чином, інтеграція філософії ножового бою в систему військової підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України сприятиме підвищенню їхньої боєздатності, готовності до виконання складних оперативно-тактичних завдань та ефективному реагуванню на загрози в умовах ближнього бою.

Для нотаток

Для нотаток

III ВСЕУКРАЇНСЬКА 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: *Б.О. Кедровський*

Формат 60x84¹/₁₆. Ум. друк. арк. 2,2.

Тираж 10 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.