

модель фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної поліції // Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану: зб. наук. пр. Харків: ХНУВС, 2022. С. 185-188. URL : <https://dspace.univd.edu.ua>

3. Тьорло О.І. Організація фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України: методичні рекомендації для самостійної роботи. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 35 с. URL : <https://dspace.lvduvs.edu.ua>

4. Чоботько І.І. Ефективні прийоми рукопашного бою при затриманні в Україні // Всеукраїнський круглий стіл «Правові аспекти застосування прийомів рукопашного бою при силовому затриманні та проблемні питання надання домедичної допомоги», кафедра СФП та ТСП. ДДУВС, м. Дніпро, ДДУВС, 05 лютого 2021 року. – С. 41-43.

Маргарита Чоботько

старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БОЄЗДАТНОСТІ СИЛОВИХ СТРУКТУР УКРАЇНИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ БЕЗПЕКОВИХ ВИКЛИКІВ

У нинішніх умовах, коли безпекові виклики стають дедалі складнішими й непередбачуваними, забезпечення національної безпеки набуває особливого значення та є одним із пріоритетних напрямів державного управління. Важливо усвідомлювати, що фізична підготовка військовослужбовців і працівників спеціалізованих підрозділів є не просто частиною бойової підготовки, а її фундаментом. Саме від рівня фізичної витривалості, сили й готовності до дій у складних умовах значною мірою залежить ефективність виконання бойових і службових завдань [1].

Особливо важливим є всебічне вивчення системи фізичної підготовки в силових структурах України. Варто не лише критично оцінити її відповідність сучасним нормативам і стандартам, а й перевірити її ефективність у реальних бойових та екстремальних ситуаціях. Такий підхід дозволяє не тільки виявити наявні переваги, а й своєчасно вдосконалити слабкі ланки, що в перспективі підвищить боєздатність і стійкість підрозділів. На мій погляд, в умовах зростаючих викликів безпеки, зокрема гібридних загроз, особливо актуальним є постійне оновлення підходів до фізичної підготовки. Потрібно інтегрувати сучасні тренувальні методики, враховувати міжнародний досвід та адаптувати навчальні програми до специфіки сучасного поля бою. Це забезпечить не лише високий рівень фізичної витривалості військовослужбовців, а й їхню готовність діяти в умовах високої динаміки та непередбачуваності сучасних конфліктів.

Одним із основних завдань цього дослідження є всебічне вивчення системи фізичної підготовки в силових структурах України з акцентом на виявлення її сильних сторін і проблемних аспектів [2]. Робота спрямована на об'єктивне оцінювання того, як фізична підготовка впливає на підвищення бойової спроможності особового складу, його витривалості, працездатності, а також на пошук шляхів для подальшого удосконалення існуючої системи.

Фізична підготовка в Збройних Силах України розглядається не лише як засіб підтримки належного рівня фізичної форми, а як комплексний процес, що формує специфічні навички, необхідні для виконання службових завдань у складних умовах. Його сутність полягає у розвитку як загальних, так і спеціалізованих фізичних якостей військовослужбовців, а також у вихованні таких рис, як витримка, рішучість, готовність діяти в екстремальних ситуаціях. У цьому процесі важливу роль відіграє використання не лише традиційних методів тренування, але й військово-прикладних та спортивних підходів, що дозволяє забезпечити всебічний розвиток бійця.

Вважаємо, що ефективна система фізичної підготовки має бути гнучкою, адаптованою до сучасних викликів і вимог, що постають перед силовими структурами в умовах реальних бойових дій. Також важливо приділяти увагу не лише фізичним, а й психологічним аспектам підготовки, оскільки саме поєднання витривалості тіла й стійкості духу визначає справжню боєздатність військовослужбовця.

Спеціальна фізична підготовка відіграє важливу роль у формуванні бойової готовності особового складу, адже саме вона є однією з найдієвіших складових підвищення загальної боєздатності правоохоронних органів. Цей напрям організовується відповідно до чинних нормативів Міністерства внутрішніх справ України, а також внутрішніх наказів керівництва відповідних підрозділів. Системність та цілеспрямованість таких заходів дозволяє підтримувати відповідний рівень підготовки особового складу для реагування на різноманітні оперативно-службові виклики.

Основною метою професійної фізичної підготовки є всебічне формування як фізичної, так і психологічної витривалості курсантів та діючих співробітників правоохоронних органів. Це необхідно для ефективного й безпечного виконання службових завдань у динамічних і часто стресових умовах. Значна увага приділяється навчанню методам раціонального використання фізичної сили, оволодінню силовими прийомами та техніками хортингу, а також спеціальними засобами, що дозволяють зупиняти правопорушення без перевищення повноважень.

Зазначимо, що належний рівень спеціальної фізичної підготовки позитивно впливає не лише на функціональну здатність до служби, але й на загальний психологічний стан працівників. Висока фізична форма сприяє підвищенню впевненості в собі, зниженню рівня стресу, а також розвитку дисципліни та витримки, що особливо важливо в умовах, коли від рішень і

дій працівника залежить безпека громадян і колег.

На сьогодні фізична підготовка в системі оборони України здійснюється відповідно до чинних нормативно-правових документів. Основу цього процесу складають наказ Міністерства оборони України №225 від 5 серпня 2021 року, яким затверджено Інструкцію з фізичної підготовки, а також наказ №452 від 28 грудня 2022 року, що затвердив Концепцію розвитку фізичної підготовки і спорту в системі МОУ [3, 4].

Зокрема, наприкінці 2020 року для окремих видів Збройних сил України були розроблені спеціалізовані настанови з організації фізичної підготовки. Важливо зауважити, що Повітряні сили, Десантно-штурмові війська та Сили спеціальних операцій тоді отримали пробну версію Інструкції, що виявила певні недоліки – помилки, неточності та недостатню адаптованість до специфіки кожного роду військ. Попри це, оновлену редакцію цих Настанов було підготовлено лише для Сухопутних військ.

На мій погляд, така ситуація свідчить про потребу в системнішому підході до стандартизації фізичної підготовки у ЗСУ з урахуванням специфіки кожного роду військ. Адже ефективність бойової підготовки безпосередньо залежить від якості фізичної підготовки військовослужбовців, і її стандарти мають бути гнучкими, але чітко адаптованими до різних умов та вимог [5].

У ході аналізу організації фізичної підготовки в силових структурах України стає очевидним, що цей процес має цілісний, системний характер і чітко регламентується відповідними нормативно-правовими актами та стандартами, затвердженими Міністерством оборони України. Встановлені нормативи та концептуальні підходи, закріплені у наказах, визначають вимоги до фізичної підготовки представників різних родів військ. Така структурована система забезпечує не лише підтримання фізичної форми, а й формує основу для бойової готовності та професійної витривалості військовослужбовців.

Водночас, детальний аналіз показує, що ця система не є статичною – вона постійно вдосконалюється: здійснюється моніторинг ефективності, виявляються слабкі місця, коригуються інструкції та впроваджуються нові підходи. Це свідчить про прагнення до підвищення якості підготовки відповідно до змін у воєнно-політичній ситуації та викликів сучасного безпекового середовища.

На нашу думку, варто також наголосити, що ефективна фізична підготовка сьогодні – це не лише питання стандартів і нормативів, а й вміння адаптувати тренувальні методики до реальних умов служби. Особлива увага має приділятися функціональному тренуванню, що є максимально наближеним до бойових дій. Це дозволяє не лише підтримувати фізичну форму, але й розвивати витривалість, силу волі та стресостійкість – критично важливі якості для сучасного воїна [6].

Організація фізичної підготовки у силових структурах України

ґрунтується на чітко визначених нормативних вимогах і стандартах, що покликані зміцнювати бойову готовність та підтримувати високий рівень працездатності особового складу. У сучасних умовах, коли безпекові виклики стають дедалі складнішими, поєднуючи вдосконалення цієї системи набуває ще більшої актуальності. Адже саме добре підготовлений фізично фахівець здатен ефективно діяти в екстремальних ситуаціях, приймати швидкі рішення і витримувати значні навантаження. Зрештою, фізична витривалість – це не лише питання особистої форми, а й фактор національної безпеки.

Список використаних джерел:

1. Овчарук І. С., Ольвий О. М., Сидорченко К. М., Колот М. В. Теорія та організація фізичної підготовки військ: навчально-методичний посібник, частина 2. Одеса, 2015, 234 с.
2. Пащенко П. Л., Єрьоменко Е. А. Система підготовки курсантів до служби в силових структурах держави, 2017.
3. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225.
4. Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України: наказ Міністерства оборони України від 28.12.2022 № 452.
5. Шлямар І. Л., Романчук С. В., Воронцов О. С. та ін. Настанова з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України: навч.- метод. посіб. Київ. 2021. 180 с.
6. Чоботко М.А. Проблеми підготовки, формування та розвитку військових фахівців з організації фізичної підготовки та спорту // VI Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України». 2022. С.118-120.

Маргарита Чоботко

Ігор Чоботко

старші викладачі кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

**ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ТА СПОРТУ ДЛЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Процес підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту є надзвичайно складним і динамічним явищем, що супроводжується низкою викликів, що суттєво впливають на якість професійного становлення майбутніх викладачів і, відповідно, на ефективність їхньої діяльності у практичному полі.