

Ігор Чоботько

старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

ВАЖЛИВІСТЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Спеціальна фізична підготовка (СФП) відіграє ключову роль у забезпеченні професійної компетентності поліцейських, оскільки вона є фундаментом, на якому базується їх здатність ефективно виконувати службові обов'язки. У контексті сучасних викликів правоохоронної діяльності фізична готовність не лише впливає на оперативність і результативність роботи, але й виступає запорукою особистої безпеки самих поліцейських, а також захисту життя та здоров'я громадян. Цей аспект підготовки набуває особливого значення в умовах, коли професійні обов'язки вимагають від правоохоронців протистояти різноманітним фізичним і психологічним викликам, що виникають у процесі служби.

Поліцейська діяльність за своєю природою пов'язана з високим рівнем непередбачуваності та стресу. Правоохоронці регулярно стикаються з ситуаціями, які вимагають від них не лише інтелектуальних навичок, але й значних фізичних зусиль – будь то переслідування підозрюваних, затримання правопорушників чи контроль натовпу під час масових заходів. Такі завдання потребують розвитку комплексу фізичних якостей, серед яких особливе місце посідають витривалість, м'язова сила, спритність, швидкість реакції та здатність зберігати емоційну стабільність у стресових ситуаціях [1]. На мою думку, недооцінка важливості СФП може призвести до серйозних наслідків, адже без належного рівня фізичної підготовки поліцейський не лише втрачає здатність оперативно реагувати на загрози, але й наражає на ризик як себе, так і оточуючих.

Більше того, у сучасному академічному дискурсі дедалі частіше наголошується на необхідності інтегрального підходу до підготовки правоохоронців, де фізична складова розглядається не ізольовано, а у взаємозв'язку з психологічною стійкістю та тактичними навичками. Таким чином, СФП слід розглядати не просто як набір вправ для підтримання фізичної форми, а як комплексну систему, що сприяє формуванню всебічно розвинутого професіонала, здатного ефективно діяти в екстремальних умовах. Отже, якісна спеціальна фізична підготовка є невід'ємною частиною забезпечення громадської безпеки та підвищення загального рівня професіоналізму в правоохоронних органах.

Фізична підготовка відіграє фундаментальну роль у формуванні

витривалості, що є критично важливою характеристикою для успішного виконання тривалих завдань у складних умовах, таких як польові операції, патрулювання або реагування на екстремальні ситуації. Регулярні аеробні вправи, зокрема біг, плавання чи велотренування, мають доведений позитивний вплив на функціонування серцево-судинної системи. Вони не лише сприяють підвищенню загальної фізичної працездатності, але й відіграють профілактичну роль у зниженні ризику розвитку серцево-судинних захворювань, що є особливо актуальним у контексті професій із високим рівнем стресу та фізичних навантажень.

На додаток до цього, розвинена витривалість забезпечує здатність підтримувати ефективність дій навіть у стані фізичного чи психологічного виснаження, що є невід'ємною частиною роботи поліцейських. У ситуаціях, коли тривале напруження може призвести до зниження концентрації або прийняття помилкових рішень, витривалість стає фактором, що забезпечує стабільність і надійність виконання обов'язків [2]. З академічної точки зору, це підкреслює необхідність інтеграції систематичних кардіотренувань у програми підготовки правоохоронців, адже фізична стійкість напряду корелює з професійною компетентністю.

Не менш важливим аспектом фізичної підготовки є розвиток м'язової сили, яка необхідна для виконання завдань, що вимагають значних фізичних зусиль. Наприклад, затримання агресивних правопорушників, перенесення важкого спорядження або подолання фізичних перешкод у процесі служби часто потребують не лише витривалості, але й достатнього рівня силової підготовки. У цьому контексті комплексний підхід до тренувань, який поєднує аеробні та силові вправи, може розглядатися як оптимальна стратегія для підготовки поліцейських. Такий підхід не лише підвищує їхню здатність справлятися з різноманітними викликами, але й сприяє формуванню фізичної та психологічної резилієнтності, що є ключовим для довготривалої професійної діяльності в умовах високого ризику.

Силові тренування, що охоплюють вправи з обтяженнями, використання власної ваги тіла та функціональні рухи, відіграють ключову роль у зміцненні м'язової системи, підвищенні загальної фізичної сили та витривалості організму. Ці аспекти є фундаментальними для підтримання здоров'я та працездатності, особливо в контексті професій, що вимагають високого рівня фізичної підготовки, таких як служба в поліції. Проте, зазначимо, що акцент у тренувальних програмах не має обмежуватися лише розвитком грубої сили. Не менш важливим є вдосконалення координації рухів, швидкості реакції, що забезпечують адаптивність до динамічних і непередбачуваних ситуацій.

Для працівників правоохоронних органів ці якості набувають особливого значення, оскільки їхня діяльність часто пов'язана з необхідністю оперативно реагувати на швидко змінювані обставини та приймати обґрунтовані рішення за умов дефіциту часу. У цьому контексті доцільно

включати до програм спеціальної фізичної підготовки комплекс вправ, спрямованих на розвиток швидкості (наприклад, спринтерський біг), маневреності (човниковий біг), а також сенсомоторної координації та балансу (тренування з використанням нестабільних платформ чи спеціальних реактивних вправ). Такі тренування не лише підвищують фізичну готовність, але й сприяють формуванню когнітивно-моторних навичок, які є критично важливими в екстремальних умовах [3].

Також вважаємо, що подібний підхід до тренувань має ширші імплікації. Наприклад, під час переслідування правопорушників або уникнення загрозливих ситуацій поліцейський мусить демонструвати не лише силу, але й здатність до точного контролю рухів та миттєвого аналізу обстановки. Ці навички, на мою думку, є синтезом фізичної підготовки та ментальної стійкості, що підкреслює необхідність інтегративного підходу до професійного розвитку правоохоронців. Таким чином, спеціалізовані тренування стають не просто інструментом фізичного вдосконалення, а й засобом підвищення ефективності виконання службових обов'язків у реальних умовах.

Окрім фізичних характеристик, суттєву роль у підготовці поліцейських відіграє розвиток навичок самозахисту та технік затримання, які становлять основу їхньої професійної компетентності. Такі тренування зосереджені на вдосконаленні прийомів боротьби, методів контролю та маніпуляцій, що дає змогу не лише знизити ймовірність травматизму як для самих правоохоронців, так і для осіб, з якими вони взаємодіють, але й забезпечити ефективне виконання службових обов'язків. Ці навички дозволяють поліцейським діяти з високим рівнем професіоналізму та впевненості, уникаючи зокрема надмірного застосування сили, що є важливим аспектом у контексті етичних стандартів та дотримання прав людини.

На додаток до цього, психологічна підготовка виступає невід'ємною складовою спеціальної фізичної підготовки (СФП). Високий рівень фізичної готовності позитивно впливає на ментальний стан правоохоронців, сприяючи підвищенню їхньої стійкості до стресових ситуацій. Регулярні фізичні вправи, як зазначається в численних дослідженнях, сприяють зниженню рівня тривожності завдяки стимуляції вироблення ендорфінів – природних гормонів, що покращують емоційний фон. У професійному контексті це дозволяє поліцейським зберігати холонокровність і приймати зважені рішення навіть у критичних обставинах. З огляду на те, що діяльність правоохоронних органів пов'язана з щоденним зіткненням із конфліктами, небезпекою та високим рівнем відповідальності, інтеграція фізичної та психологічної підготовки набуває особливого значення. Наразі саме комплексний підхід до розвитку цих аспектів формує не лише фізично сильного, але й психологічно стабільного фахівця, здатного ефективно виконувати свої функції в умовах сучасних викликів [4].

У контексті воєнного стану та ескалації різноманітних загроз питання

фізичної готовності поліцейських набуває особливої значущості й актуальності. Сучасні умови вимагають від правоохоронців не лише високого рівня професійних знань і навичок, але й здатності оперативно реагувати на екстремальні ситуації, що можуть включати носіння важкого екіпірування, надання допомоги пораненим чи виконання завдань у критичних обставинах. У зв'язку з цим адаптація програм фізичної підготовки до реалій сьогодення стає невід'ємною частиною професійного розвитку поліцейських, адже від їх фізичної витривалості та підготовленості залежить не лише успішність виконання службових обов'язків, але й збереження власного життя та здоров'я.

Інтеграція спеціалізованої фізичної підготовки в систему навчання правоохоронних органів є важливим кроком до підвищення їхньої загальної боєздатності та ефективності. Такий підхід дозволяє не лише вдосконалювати фізичні якості поліцейських, але й формувати психологічну стійкість і тактичну грамотність, які є критично важливими в умовах підвищеного ризику. На мою думку, акцент на спеціальній фізичній підготовці відображає розуміння того, що сучасний поліцейський – це не просто виконавець закону, а й захисник суспільства, який має бути готовий до багатогранних викликів. Ця підготовка сприяє розвитку комплексних компетентностей, що включають силу, витривалість, швидкість реакції та здатність приймати обґрунтовані рішення під тиском.

Відтак, спеціальна фізична підготовка відіграє ключову роль у забезпеченні безпеки самих правоохоронців, що є фундаментальним аспектом їхньої діяльності. Поліцейські, які перебувають у належній фізичній формі, мають більше шансів уникнути травм під час виконання завдань, а також можуть ефективніше захищати громадян і підтримувати громадський порядок. У цьому сенсі постійне оновлення та вдосконалення програм фізичної підготовки, їхня адаптація до актуальних викликів і загроз є не просто доцільною, а й необхідною умовою для створення професійного корпусу поліцейських, здатного відповідати вимогам часу.

Отже, зазначимо, що в академічному контексті дослідження цього питання могло б додатково зосередитися на аналізі ефективності різних підходів до фізичної підготовки, порівнянні міжнародного досвіду та розробці рекомендацій для оптимізації навчальних програм. Такий підхід сприяв би не лише практичному вдосконаленню підготовки поліцейських, але й поглибленню теоретичного розуміння ролі фізичної готовності у професійній діяльності правоохоронців.

Список використаних джерел:

1. Римик В.Р., Синиця А.В., Антонов С.В. Характеристика програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських // Фізичне виховання та спорт. 2023. №4. С. 31-41. URL : <https://journalsofznu.zp.ua>
2. Забора А.В., Колесніков В.В., Ярещенко О.А. Дидактико-функціональна

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.