

Впровадження сучасних стандартів, системна підготовка та належне правове забезпечення здатні не лише знизити рівень летальності на полі бою, а й підвищити загальну боєздатність особового складу.

Список використаних джерел

1. Про екстрену медичну допомогу: Закон України від 05.07.2012. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5081-17#Text>.
2. Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах: наказ МОЗ України від 09.03.2022 № 441. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0356-22#Text>.
3. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>.
4. Про Національну гвардію України: Закон України від 13.03.2014. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/876-18#Text>.
5. Про Державну прикордонну службу України: Закон України від 03.04.2003. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/661-15#Text>.
6. Мислива О. О. Впровадження тактичної медицини в підготовку та діяльність Національної поліції України. *Вісник ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка*. 2018. Вип. 1 (81). С. 304–312.
7. Мислива О. О., Завістовський О. Д., Тінін Д. Г. Тактична допомога пораненим в польових умовах: нормативна та практична складова навчання. *Науковий вісник УжНУ. Серія : Право*. 2024. Вип. 86 (6). С. 399–405.

Андрій КИРИЧЕНКО

старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

ФІЗИЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР БОЄЗДАТНОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ: НАПРЯМИ ПІДВИЩЕННЯ

У сучасних умовах ведення бойових дій, особливо в період дії в Україні воєнного стану, підвищення фізичної готовності військовослужбовців є стратегічним завданням. Серед основних компонентів цієї підготовки центральне місце займає фізична витривалість – здатність організму протистояти втомі при тривалому фізичному чи емоційному навантаженні. Саме ця якість є базисом для ефективного виконання тривалих і складних бойових завдань, підвищення виживаності особового складу, збереження психоемоційної стабільності та підтримки високого рівня бойової готовності [1, с. 141–142].

Фізіологічно витривалість базується на ефективному функціонуванні серцево-судинної, дихальної, нервової та м'язової систем, а також на

здатності організму підтримувати гомеостаз у стресових умовах. В умовах бойових дій організм військовослужбовця зазнає постійного навантаження з огляду на такі чинники: тривала відсутність сну, нестача повноцінного харчування, постійне переміщення, зміни кліматичних умов, шумові та зорові подразники, вплив яких накопичується. Ці фактори прямо впливають на здатність виконувати бойові завдання з належною ефективністю, а отже, на боєздатність підрозділів у цілому [2, с. 143].

У військовій практиці розрізняють кілька основних видів витривалості: загальну (аеробну), спеціальну (силову), психофізичну (емоційну стійкість), а також сенсорну (пов'язану з чіткістю виконання завдань після навантаження). Наприклад, марш-кидки, тривале несення служби у бронезилеті, стрільба після фізичного навантаження або перебування в укритті під час обстрілу – все це вимагає високого рівня витривалості.

Проблема полягає в тому, що не всі військові частини мають достатню підготовчу базу, інструкторів, методики чи навіть інфраструктуру для системного розвитку витривалості у складі повсякденної фізичної підготовки. У низці частин фізичне тренування зводиться до виконання нормативів, а не формування функціональної бойової спроможності. Крім того, чинна нормативно-правова база, зокрема накази МВС України № 511 від 15.06.2017 (щодо службової підготовки) та № 304 від 12.04.2023 (щодо вступу до ЗВО сектору безпеки) [3; 4], не містить достатньою мірою диференційованих підходів до тренувань, спрямованих саме на розвиток витривалості у військовослужбовців різних категорій. Це створює потребу у ґрунтовній оптимізації підходів, що базуються на сучасних наукових дослідженнях.

Одним із найбільш ефективних напрямів розвитку витривалості є використання інтервальних тренувань високої інтенсивності (НІТ). Такі тренування, що чергують фази навантаження і відновлення, дозволяють активізувати як аеробні, так і анаеробні системи організму, суттєво підвищуючи адаптивність до навантажень. Наукові дослідження підтверджують, що вже через 6–8 тижнів систематичного виконання НІТ-програм значно покращуються показники ЧСС у спокої та швидкості відновлення після навантаження, а також загальний рівень витривалості [5, с. 61].

Другим важливим напрямом є поєднання силового і витривалого тренування. Так званий комбінований тренінг дозволяє підтримувати м'язову масу і водночас покращувати здатність організму витримувати тривалі навантаження. Наприклад, чергування підтягувань, бігу, віджимань і кидання важких предметів імітує типове бойове навантаження під час штурму або евакуації поранених.

Вагомим чинником залишається військово-прикладна фізична підготовка, зокрема вправи, що імітують дії на полі бою. До них належать: біг з вантажем, подолання смуги перешкод, метання макетів гранат, евакуація умовного пораненого. Ці вправи не лише формують витривалість, але й водночас

розвивають координацію, швидкість реакції, навички роботи в команді.

Особливу увагу слід звернути на психофізіологічний аспект витривалості. Навіть за достатнього фізичного рівня тренуваності боєць може втрачати працездатність під впливом стресу, страху, емоційного виснаження. Тому до програми підготовки доцільно включати елементи тренувань, які розвивають стійкість до стресу: дихальні техніки, роботу в умовах сенсорного навантаження (гучні звуки, дим, темрява), моделювання бойових ситуацій, психологічні тренінги.

Інноваційним підходом є використання цифрових технологій, як-от: фітнес-браслети, монітори серцевого ритму, спеціальні програми оцінки VO_2 max, біоімпедансного складу тіла. Вони дозволяють проводити об'єктивну оцінку функціонального стану організму та адаптувати тренування до індивідуальних можливостей кожного військовослужбовця.

Важливо також передбачити реабілітаційний компонент – відновлення після тренувань і бойових навантажень. Це включає повноцінний сон, харчування, водний режим, масаж, відновлювальні комплекси вправ. Наявність чіткої програми відновлення знижує ризик травм і перевтоми.

Підсумовуючи викладене, слід наголосити, що фізична витривалість – це не лише одна з якостей, а стратегічно важливий ресурс армії. Вона забезпечує життєздатність підрозділів, знижує бойові втрати, підвищує моральний дух і дозволяє ефективно діяти в умовах невизначеності та високих ризиків. Оптимізація фізичної підготовки в напрямі розвитку витривалості повинна стати пріоритетом для Міністерства оборони України, командирів усіх рівнів, закладів вищої освіти з військовим профілем. Успішне впровадження зазначених підходів дозволить зберегти найцінніше – життя та здоров'я українських захисників.

Список використаних джерел

1. Ковальчук Р., Савіна А. Підвищення витривалості військовослужбовця в реаліях сьогодення. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : педагогічні науки*. 2023. Вип. 34 (3). С. 132–145.
2. Рефель В., Бондар Я., Бондар І. Формула успіху майбутнього офіцера у розвитку та вдосконаленні витривалості під час фізичного виховання. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : педагогічні науки*. 2024. Вип. 36 (1). С. 137–154.
3. Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту : наказ МВС України від 15.06.2017 № 511. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0835-17#Text>.
4. Про затвердження Порядку відбору та прийому до закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які належать до сфери управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій, або до їх відокремлених структурних підрозділів : наказ МВС України від 12.04.2023 № 304. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0961-23#Text>.
5. Трачук С., Холодова О., Хмара В. Особливості фізичного розвитку особового складу підрозділів спеціального призначення. *Природнича освіта та наука*. 2024. Вип. 6. С. 57–63.