

Львівський державний університет внутрішніх справ  
Інститут з підготовки фахівців для підрозділів національної поліції

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ  
ТА ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Збірник тез доповідей  
учасників науково-практичного семінару

*17 листопада 2023 року*

м. Львів

Рекомендовано до поширення на електронних ресурсах ЛьвДУВС  
Вченою радою факультету №2 ІПФІНП  
Львівського державного університету внутрішніх справ  
(протокол від 13 грудня 2023 року № 7)

Редакційна колегія:

**Тьорло О. І.**, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 ІПФІНП Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

**Йосипів Ю. Р.**, завідувач кафедри тактико-спеціальної підготовки факультету № 3 ІПФІНП Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

**Чичкан О. А.**, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 ІПФІНП Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

А 72 Актуальні питання фізичної та тактико-спеціальної підготовки здобувачів вищої освіти: збірник тез доповідей учасників науково-практичного семінару (17 листопада 2023 р.) / за заг. ред. О. А. Чичкан. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 169 с.

У збірнику представлені тези доповідей, повідомлень та виступів учасників науково-практичного семінару «Актуальні питання фізичної та тактико-спеціальної підготовки здобувачів вищої освіти» (17 листопада 2023 року). У публікаціях учасників висвітлено навчально-методичні аспекти викладання тактико-спеціальної та вогневої підготовки здобувачів вищої освіти; теоретико-методичні основи фізичної підготовки здобувачів вищої освіти; організація взаємодії практичних підрозділів поліції із навчальними закладами; європейські стандарти підготовки фахівців для правоохоронних структур; психологічні та медико-біологічні аспекти підготовки майбутніх правоохоронців; інформаційні технології у фізичній підготовці та спорті поліцейських; розвиток прикладних видів спорту у ЗВО зі специфічними умовами навчання. Опубліковано в авторській редакції. За дотримання авторських прав, достовірність інформації та коректність висновків відповідальність несуть автори.

УДК 378.6.091.2:[355.53+796.012.62

© Львівський державний університет  
внутрішніх справ, 2023

## ЗМІСТ

### НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

<b>Сергій Банах</b> АРХІТЕКТОНІКА ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ .....	8
<b>Володимир Булачек, Андрій Крук</b> АДМІНІСТРАТИВНО-ЮРИСДИКЦІЙНИЙ СТАТУС ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ, ЩОДО ПОРУШЕННЯ ТА РОЗГЛЯДУ СПРАВ ПРО АДМІНІСТРАТИВНІ ПРАВОПОРУШЕННЯ, ЯКІ ПОВ'ЯЗАНІ З ПОЯВОЮ ГРОМАДЯН В ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ У СТАНІ АЛКОГОЛЬНОГО СП'ЯНИННЯ .....	10
<b>Ілля Польща, Віктор Богуславський</b> НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	14
<b>Юрій Йосипів, Марія Лиса, Катерина Крушельницька</b> СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ У СФЕРІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ІДЕНТИФІКАЦІЇ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ ...	18
<b>Володимир Синенький, Мар'ян Курляк, Андрій Гречанюк</b> ТАКТИЧНІ ПРИЙОМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕСЛІДУВАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА «ПО ГАРЯЧИХ СЛІДАХ» .....	24
<b>Костянтин Ротань, Максим Владимиров</b> НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	28
<b>Назарій Туз, Вікторія Черевко</b> ПРОФЕСІЙНЕ НАВЧАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ: РЕФОРМА, ВИМОГИ ЧАСУ ТА РЕАЛЬНОСТЬ .....	31

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

<b>Олена Тьорло, Микола Костовський, Кароліна Зеленко</b> ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ СИСТЕМИ МВС, В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	35
---	----

<b>Юлія Гончаренко</b> СУЧАСНІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ З ЕЛЕМЕНТАМИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗВО СТРУКТУР СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ.....	39
<b>Андрій Ковальчук, Юрій Антошків, Андрій Петренко</b> СИСТЕМА ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК СЛУЖБИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ.....	41
<b>Владислав БУРХАЙЛО, Антон Черніков</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ БІНАРНИХ ЗАНЯТЬ У СИСТЕМУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ХНУВС.....	45
<b>Анастасія Вольська, Віктор Богуславський</b> ПРОБЛЕМИ ЯКІСНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ .....	47
<b>Ігор Гнип, Микола Кмицяк</b> РОЛЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....	50
<b>Богдан Музика, Оксана Чичкан</b> ЗАСТОСУВАННЯ УДАРНОЇ ТЕХНІКИ ПРИ ЗАТРИМАННІ ПРАВОПОРУШНИКА .....	52
<b>Богдан Бобошко</b> ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	55
<b>Ольга Коробкова, Віктор Богуславський</b> ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ У ВИЩІЙ ЗАКЛАДАХ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ.....	58
<b>Оксана Чичкан, Сергій Котов, Тарас Мороз</b> ВИТОКИ СТАНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ У СТАРОДАВНЬОМУ СВІТІ.....	61
<b>Василь Білошицький, Руслан Лиман, Тарас Дзюба</b> СТАН СФОРМОВАНOSTІ ЛІДЕРСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	66
<b>Марина Червоношапка, Ігор Гнип, Сергій Котов</b> ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗВО МВС УКРАЇНИ .....	71
<b>Вадим Шемчук, Олександр Корнієнко, Олександр Романюк</b> ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ НИЗЬКИХ ТЕМПЕРАТУР.....	74
<b>Вадим Шемчук, Оксана Шемчук, Назарій Вербин</b> СПЕЦИФІКА ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО АКТИВНИХ БОЙОВИХ ДІЙ В УМОВАХ ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ .....	78

<i>Дмитро Оленєв, Олександр Корнієнко, Світлана Курбакова</i> ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ СПЕКОТНОГО КЛІМАТУ .....	82
<i>Олександр Корнієнко, Віталій Ягодзінський, Андрій Нікітін</i> ТРЕНУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ГІРСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ І НА ВИСОКОГІР'І У РІЗНІ ПОРИ РОКУ .....	87
<i>Оксана Чичкан, Марія Львова</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ОРГАНІЗМ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	93
<i>Уляна Шевців, Любов Чеховська, Ольга Жданова</i> СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК-КУРСАНТОК ДО РІЗНОВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ .....	96
<i>Оксана Іваночко, Ольга Бухта</i> ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ.....	99
<i>Михайло Шевців, Зоряна Дубінська</i> ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ У СПОРТІ: ОСНОВНІ АСПЕКТИ .....	104
<i>Дмитро Анісімов</i> АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	108
<i>Сергій Романчук, Орест Лєсько, Микола Шпалов, Антоніна Дунець-Лєсько</i> ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ІНСТИТУТУ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАСВ.....	111
<i>Маргарита Чоботько</i> ВИМОГИ СЬОГОДЕННЯ ДО КАНДИДАТІВ В ПОЛІЦЕЙСЬКІ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНОСТІ .....	113
<i>Ігор Чоботько</i> СУЧАСНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ .....	115
<i>Максим Юрчук</i> ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ТА ПОРЯДКУ В КРАЇНІ .....	118
<i>Данило Яценко</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	121
<i>Марина Червоношапка, Андрій Сарабун</i> ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ «ТАБАТА» У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	121

ОРГАНІЗАЦІЯ ВЗАЄМОДІЇ  
ПРАКТИЧНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ПОЛІЦІЇ  
ІЗ НАВЧАЛЬНИМИ ЗАКЛАДАМИ

*Анжела Проценко, Федір Зуров*  
ОПТИМІЗАЦІЯ ВЗАЄМОДІЇ ПОЛІЦІЇ  
ТА НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ  
БЕЗПЕКИ ТА СПРИЯННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ УЧНІВ..... 126

*Софія Яреценко, Сергій Толкачов*  
ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТА ПРОЗОРОСТІ ВЗАЄМОДІЇ  
МІЖ ПРАКТИЧНИМИ ПІДРОЗДІЛАМИ ПОЛІЦІЇ ТА НАВЧАЛЬНИМИ  
ЗАКЛАДАМИ: НОВІ СТАНДАРТИ ТА ПІДХОДИ ..... 129

*Ренат Султанов-Клинушков, Анатолій Балац*  
ЗАДІЯННЯ КУРСАНТІВ ЗВО СИСТЕМИ МВС ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ  
УМОВАМИ НАВЧАННЯ У ПРАКТИЧНИХ ПІДРОЗДІЛАХ ..... 132

ЄВРОПЕЙСЬКІ СТАНДАРТИ ПІДГОТОВКИ  
ФАХІВЦІВ ДЛЯ ПРАВООХОРОННИХ СТРУКТУР

*Євгеній Коняєв, Віталій Федоров*  
ЄВРОПЕЙСЬКІ СТАНДАРТИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДЛЯ  
ПРАВООХОРОННИХ СТРУКТУР НА ПРИКЛАДІ АВСТРІЇ ТА АНГЛІЇ..... 136

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ  
ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

*Тарас Вайда, Олег Кузнєцов*  
ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ТУРНИКЕТІВ  
У СЛУЖБОВО-БОЙОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДРОЗДІЛІВ  
НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ ..... 140

*Ольга Пазичук, Софія Чубко*  
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ  
У ЗМАГАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ  
КУРСАНТІВ-СПОРТСМЕІНІВ..... 149

*Костянтин Ротань, Володимир Євтушок*  
ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ  
ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ ..... 151

*Світлана Степанюк, Ольга Сернутаько*  
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СПОРТУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ..... 154

ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ  
У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ТА СПОРТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

*Ніка Проколяк, Олег Назаренко*

ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ  
ТА СПОРТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ..... 157

РОЗВИТОК ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ  
У ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

*Дмитро Константинов, Єлизавета Федорова*

РОЗВИТОК ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ  
ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ..... 160

*Владислав Кочин, Олег Пабат*

РОЗВИТОК ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ  
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ..... 163

*Костянтин Ротань, Богдан Лукін*

ВПЛИВ РОЗВИТКУ ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ  
НА ФІЗИЧНИЙ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ І СОЦІАЛЬНИЙ  
РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
З СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ ..... 166

# **НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

***Сергій БАНАХ***

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
(Львівський фаховий коледж спорту)*

## **АРХІТЕКТОНІКА ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ**

Ретельно аналізуючи проблематику допризовної підготовки молоді, яка, у свою чергу, увібрала в себе доволі широкий спектр з одного боку різнорідних форм та засобів інформаційного навантаження, на перший погляд, специфічних галузей, але при детальному розгляді неабияк взаємопов'язаних структурно та ментально окремих навчальних дисциплін. І саме у цьому своєрідному поєднанні слід вбачати потужний інтегральний підхід щодо справді всебічного кваліфікованого бачення у професійно якісній та методологічно обґрунтованій підготовці патріотично вмотивованого підростаючого покоління.

Загалом викладання навчальної дисципліни «Захист Вітчизни» потребує безпосереднього залучення (хоча б частково) вузькоспеціалізованих фахівців з доволі різнорідних сфер. Достатньо вказати, що до блоку вище досліджуваної навчальної дисципліни увійшли: вогнева підготовка, тактична підготовка, медична підготовка, стройова підготовка, статuti ЗСУ, військова топографія, цивільна оборона, історія, політологія, фізична підготовка тощо.

Розглядаючи тематику навчальної дисципліни «Захист Вітчизни», слід звернути увагу на суттєву різницю у плані гендерного спрямування. Тобто, якщо у хлопців вагомі акценти зсунуто насамперед у бік стрілецької, тактичної та фізичної підготовки, то у дівчат відверто домінуюча медична підготовка. Однак, враховуючи сучасні домінуючі тенденції політики гендерної рівності та теренах цивілізованих країн, що сповідають соціальну спрямованість цілковитого паритету, доречно, мабуть, мінімізувати вказаний дисбаланс. Адже жінки з ав-



томатами (скажімо для прикладу Ізраїлю), у країнах в стані війни не викликають жодного подиву в оточуючих, оскільки сучасні тенденції міжнародних конфліктів диктують адаптовані вимоги щодо національної безпеки.

Знову ж таки, нікуди не полишає нас одвічна проблема сучасних обладнаних тирів. Достатньо вказати, що за часи Незалежності України було збудовано лише один відносно повноцінний стрілецький тир. Натомість в останні роки у чемпіонатах України з кульової стрільби приймали участь представники менш як половини областей нашої країни, що вказує на вкрай низький рівень культивування.

Власне, зважаючи на сучасні реалії в геополітиці загалом та запеклі бойові дії з агресивним «сусідом» зокрема, виникає нагальна, на наш погляд, потреба у внесенні змін на законодавчому рівні (у першу чергу щодо дозвільної системи), аби у кожному закладі освіти запровадити повноцінну вогневу (стрілецьку) підготовку із залученням кваліфікованих фахівців. Проектна спроможність переважної більшості навчальних закладів передбачає наявність підвальних галерей достатнього метражу для комфортного проведення навчально-тренувальних стрільб (не лише з пневматичної зброї).

У продовження детального аналізу досліджуваного питання доводиться констатувати цілковиту відсутність вітчизняного виробництва 5,6 мм малокаліберних патронів (за міжнародною класифікацією 22-го калібру). І це, у свою чергу, суттєво гальмує розвиток кульової стрільби, яку доречно розглядати і як олімпійський вид спорту, і як найбільш прикладний (в умовах війни) вид.

З огляду на досліджувану тематику, доволі цікавим та прогресивним експериментом слід вважати створення на теренах Львова 12-ти центрів допризовної підготовки молоді, але їх пропускна здатність та масштаби області відверто несумісні щодо охоплення усього необхідного масиву потребуючих повноцінного та якісного рівня військового вишколу.

Таким чином, враховуючи вищенаведене, можемо констатувати нагальну потребу інтегрального підходу до формування міжгалузевих зв'язків щодо специфічної спрямованості знань, умінь та навичок з метою узгодженого взаємодоповнення широкого арсеналу засобів та методів креативної навчальної дисципліни.

**Володимир БУЛАЧЕК**

кандидат історичних наук, доцент  
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

**Андрій КРУК**

(Львівський державний університет внутрішніх справ)

## **АДМІНІСТРАТИВНО-ЮРИСДИКЦІЙНИЙ СТАТУС ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ, ЩОДО ПОРУШЕННЯ ТА РОЗГЛЯДУ СПРАВ ПРО АДМІНІСТРАТИВНІ ПРАВОПОРУШЕННЯ, ЯКІ ПОВ'ЯЗАНІ З ПОЯВОЮ ГРОМАДЯН В ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ У СТАНІ АЛКОГОЛЬНОГО СП'ЯНІННЯ**

Важливим елементом стабільного існування держави є суспільний лад. Правоохоронні органи докладають значних зусиль щодо його підтримки на належному рівні. Держава несе відповідальність перед окремим громадянином і перед суспільством у частині зміцнення правопорядку, протидії протиправним діям, серед яких за масовістю одне з центральних місць займають правопорушення, пов'язані з появою у громадських місцях у стані алкогольного сп'яніння. Істотна роль у вирішенні належить поліції, оскільки, будучи спеціальним суб'єктом управління, саме поліція здійснює захист життя, здоров'я, права та свободи громадян України, охороняє громадський порядок і забезпечує громадську безпеку у державі, реалізує державно-владні повноваження щодо застосування заходів адміністративного припинення. Ефективність та законність застосування зазначених заходів залежить від чіткої нормативної регламентації підстав, порядку та процедури їх реалізації. Діяльність поліцейських щодо порушення та розгляду справ про адміністративні правопорушення, пов'язані з появою у стані алкогольного сп'яніння, обумовлена особливим адміністративно-юрисдикційним статусом, який виражається в участі у провадженні поліцейських відповідно до компетенції, обмеження дій межами стадій порушення справи та розгляду можливості застосування заходів примусу. [1, с. 382].

У правовій літературі виділяють чотири стадії провадження у справах про адміністративні правопорушення: порушення справи про

адміністративне правопорушення; розгляд справи; оскарження постанови у справі та перегляд постанови; виконання постанови [2, с. 434].

У чинному Кодексі України про адміністративні правопорушення (далі – КУпАП) слід виділити три процесуальні форми провадження у справах про адміністративні правопорушення: спрощена процесуальна форма провадження у справі про адміністративне правопорушення, звичайна процесуальна форма провадження у справі про адміністративне правопорушення, ускладнена процесуальна форма провадження у справі про адміністративне правопорушення, або адміністративне розслідування, яка не має легітимного закріплення в законі [3; 4, с. 8].

Зупинимося докладніше на окремих питаннях, пов'язаних із складанням протоколу про застосування заходу забезпечення – доставлення, при безпосередньому виявленні події адміністративного правопорушення поліцейським. Згідно п. 9 ч. 1 ст. 23 Закону «Про Національну поліцію» відповідно до покладених завдань поліція доставляє у випадках і порядку, визначених законом, затриманих осіб, підозрюваних у вчиненні кримінального правопорушення, та осіб, які вчинили адміністративне правопорушення, тобто здійснює примусове доставлення, в службове приміщення територіального підрозділу поліції або в інше службове приміщення [5, с. 87].

Аналіз статистичних даних показує, що подібна міра є найбільш поширеною при порушенні справи про адміністративне правопорушення при виявленні осіб, які перебувають у п'яному вигляді у громадських місцях і втратили здатність самостійно пересуватися чи орієнтуватися у довіллі, але які не підпадають під поліцейське піклування.

На наш погляд, логічно передбачити єдині уніфіковані вимоги до протоколу про доставлення. По-перше, у протоколі про доставлення необхідно вказувати дату, час та місце складання, час початку та закінчення доставлення. У зв'язку з тим, що доставлення здійснюється у можливо короткий термін, з місця виявлення правопорушення до органу поліції вказівка часу початку та закінчення доставлення дозволить забезпечити захист прав особи, щодо якої ведеться провадження у справі, від надуманого та необґрунтованого обмеження свободи пересування.

По-друге, у протоколі слід відобразити відомості про особу, що доставляється. Зазначимо, що відомості про особу особи, яка перебуває у п'яному вигляді, часто встановити на місці виявлення правопо-

рушення неможливо у зв'язку з її станом, що не дозволяє цій особі повідомити інформацію про себе, та відсутністю документів, що засвідчують особу.

У таких випадках у протоколі необхідно описати зовнішність особи, що доставляється, за правилами складання словесного портрета. Потрібно описати елементи одягу та детально вказати зовнішній вигляд та ознаки небезпечного стану. Наприклад, порушення координації рухів; нездатність самостійно пересуватися або не орієнтування в навколишній обстановці; неадекватність поведінки, що супроводжується порушенням суспільних норм, демонстративними реакціями.

Протокол, у якому докладно зазначені дані ознаки, дозволить у подальшому ототожнити особу, яка вчинила правопорушення та стане доказом у справі.

По-третє, відобразити у протоколі мету застосування заходу за забезпечення. Мета примусового приведення особи, яка перебуває у п'яному вигляді, обумовлена місцем його доставлення. Наприклад, при доставленні до органу поліції метою доставлення може бути: припинення адміністративного правопорушення; встановлення особи порушника; складання протоколу про адміністративне правопорушення за неможливості складання на місці виявлення адміністративного правопорушення.

Незважаючи на те, що протокол про адміністративне правопорушення є одним із способів порушення справи про адміністративне правопорушення та фактично є основним, порівняно з іншими способами, передбаченими КУпАП, поліцейськими при його складанні нерідко припускаються помилок. Часто у протоколі у неповному обсязі відбиваються обставини скоєння адміністративного правопорушення (наприклад, фабула протоколу про адміністративне правопорушення повторює диспозицію норми, що передбачає відповідальність за скоєне правопорушення, а сам характер правопорушення не розкривається) чи мають місце дуже короткі записи (з'явився у громадському місці у п'яному вигляді, чим порушив суспільний лад).

На думку Е. Е. Абдулкадірової розгляд справ про адміністративні правопорушення поліцією: це – здійснення уповноваженими особами поліції збирання й оцінки доказів та прийняття рішення про наявність або відсутність складу адміністративного правопорушення і можливість притягнення особи до адміністративної відповідальності в провадженні, яке розглядається [6, с. 164].

Вивчення проблемних питань, викликаних особливостями порушення та розгляду поліцією справ про адміністративні правопорушення, пов'язані з появою громадян в громадських місцях у п'яному вигляді, дозволяє зробити такі висновки. Найчастіше справи про адміністративне правопорушення, передбачене ст. 178 КУпАП, порушуються при безпосередньому виявленні уповноваженою посадовою особою достатніх даних, що вказують на наявність події адміністративного правопорушення шляхом складання протоколу застосування заходу забезпечення провадження у справі про адміністративне правопорушення.

Таким протоколом слід вважати протокол про доставлення. У зв'язку з тим, що зміст протоколу про доставлення законодавчо не регламентовано, необхідно передбачити єдині уніфіковані вимоги до протоколу про доставлення, в якому, крім дати, часу і місця складання, потрібно вказувати час початку та закінчення доставлення, відомості про доставлену особу із зазначенням зовнішнього вигляду, ознаки його небезпечного стану та мета доставлення.

---

1. Булачек В.Р., «Провадження у справах про адміністративні правопорушення, пов'язані з появою осіб в п'яному вигляді у громадських місцях» Юридичний науковий електронний журнал 30.12.2021р. № 11 С. 382-385. [www.lsej.org.ua](http://www.lsej.org.ua)

2. Адміністративне право України (загальна частина): навчальний посібник / О. І. Остапенко, М. В. Ковалів, С. С. Єсімов, Л. С. Гулак., Н. Я. Отчак, Л. О. Остапенко інші. Львів: НУ «Львівська політехніка», 2021. 618 с.

3. Кодекс України про адміністративні правопорушення : Закон України від 07.12.1984 р. № 8973-Х. URL. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10/>

4. Ковалів М. В., Єсімов С. С., Баб'як Н. В. Сутність адміністративного розслідування правопорушень. Law & Sciences = Право та науки. 2018. № 2. С. 4–9.

5. Бортник Н. П., Крижановська В. А., Єсімов С. С. Нормативно-правове регулювання доставлення громадян у поліцію: теоретичні аспекти. Адміністративне право і процес. 2016. №1 (15). С. 83-96.

6. Абдулкадірова Е. Е. Розгляд справ про адміністративні правопорушення патрульною поліцією: дис. д-ра філософії: спец.: 081. Київ, 2020. 196 с.

7. Про затвердження Інструкції з оформлення матеріалів про адміністративні правопорушення в органах поліції : Наказ МВС України від 06.11.2015 р. № 1376. URL. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1496-15#Text>

**Ілля ПОЛЬЩА**  
здобувач вищої освіти  
(Дніпропетровський державний університет  
внутрішніх справ)

**Віктор БОГУСЛАВСЬКИЙ**  
кандидат юридичних наук, доцент  
(Дніпропетровський державний університет  
внутрішніх справ)

## **НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Основу професійної підготовки поліцейського становить належна тактико-спеціальна підготовка – індивідуальна тактична підготовка до дій у типових й екстремальних ситуаціях, а також підготовка до таких дій у складі службових нарядів і груп.

Необхідність такої підготовки обумовлена такими чинниками:

- 1) динамічні ситуації: поліцейські часто опиняються в динамічних та стресових ситуаціях, і їх підготовка повинна відповідати цим умовам;
- 2) специфіка служби: поліцейська робота включає в себе різноманітні сценарії, від реагування на масові події до ведення слідчої роботи;
- 3) запобігання загрозам: поліцейські повинні бути готові до реагування на різні загрози, включаючи терористичні акти, злочини насильницької природи та інші небезпечні ситуації.

Служба в поліції є державною службою особливого характеру, яка є професійною діяльністю поліцейських з виконання покладених на поліцію повноважень [1]. Тому тактико-спеціальна підготовка є ключовою складовою службово-бойової діяльності поліцейських для забезпечення їхньої здатності ефективно виконувати завдання в умовах збереження громадського порядку та безпеки. Слід зазначити, що тактико-спеціальна підготовка охоплює дві складові частини – спеціальну тактику і тактику професійної діяльності.

Спеціальна тактика охоплює розробку і впровадження в практику застосування превентивних та примусових поліцейських засобів типових способів, методів і прийомів дій особового складу органів та підрозділів загалом в екстремальних ситуаціях, вибір найбільш раціо-

нальних варіантів угруповань сил (бойового порядку) для кожної конкретної ситуації, планування дії усіх сил, що залучаються до вирішення такої ситуації і безпосереднє управління ними в ході спеціальних операцій [3, с.14].

Тактика професійної діяльності включає питання несення служби окремими нарядами (екіпажами) поліції, основні задачі, порядок організації і несення служби поліцейськими з охорони публічного порядку, забезпечення публічної безпеки, боротьби з правопорушеннями на вулицях, площах, транспортних магістралях і в інших публічних місцях [3, с.14].

Тактична підготовка - комплекс заходів, спрямований на набуття і вдосконалення поліцейським навичок практичного застосування теоретичних знань щодо правильного оцінювання конкретних подій з подальшим прийняттям правомірних рішень та психологічної готовності до дій у ситуаціях різних ступенів ризику [2].

Отже, тактико-спеціальна підготовка — це систематичний та цілеспрямований процес тренувань і навчання, спрямований на розвиток у поліцейських спеціальних та тактичних навичок, необхідних для ефективного виконання службових завдань в умовах високого ризику, кризових ситуацій та конфліктів.

Основна мета тактико-спеціальної підготовки полягає в тому, щоб забезпечити поліцейських необхідними знаннями, навичками та стратегіями для взаємодії з небезпечними або ворожими суб'єктами, збереження громадського порядку та безпеки.

Наводимо перелік навичок і вмінь, набуття яких забезпечується тактико-спеціальною підготовкою :

- стрільба: майстерність в обробці та використанні зброї;
- самозахист: вміння захищати себе та інших від фізичної небезпеки;
- переговори: навички спілкування та переговорів у напружених ситуаціях;
- реагування на екстремальні ситуації: ефективне реагування на надзвичайні ситуації, такі як терористичні атаки, вибухи, гучні акції тощо.
- комунікація: вміння ефективно комунікувати з громадою та іншими правоохоронними органами.

Взагалі, до позитивних результатів тактико-спеціальної підготовки треба віднести: – високий рівень професійної компетентності:

забезпечення поліцейських навичками та знаннями для ефективного виконання спеціальних завдань; - мінімізація ризиків: зниження ризиків у випадках виконання небезпечних завдань; - забезпечення безпеки громади та поліцейських: мета полягає в створенні безпечного середовища та ефективному реагуванні на загрози.

Теоретичні положення тактико-спеціальної підготовки знаходять своє відображення у статутах, наказах, настановах, підручниках, навчальних посібниках і теоретичних працях провідних фахівців. Практичний аспект тактико-спеціальної підготовки охоплює діяльність керівників усіх рівнів, підрозділів і формувань, усього особового складу Національної поліції щодо підготовки і безпосереднього ведення службово-бойових дій [4, с.124].

Вогнева підготовка (стрілецька підготовка) є важливою складовою професійної підготовки працівників поліції. Вона спрямована на розвиток навичок у використанні вогнепальної зброї та тактики в умовах, які можуть зустрітись у повсякденній службі.

Ціль та мета вогневої підготовки: 1) забезпечення безпеки: навчання правильному та безпечному використанню вогнепальної зброї для захисту себе, колег та громадян у критичних ситуаціях; 2) ефективність у завданнях: розвиток точності стрільби, уміння ефективно взаємодіяти з іншими поліцейськими та реагувати на різноманітні сценарії; 3) профілактика злочинів: здатність поліцейського вчасно та ефективно реагувати на злочини або загрози застосування сили; 4) створення враження безпеки: демонстрація високого рівня професійної підготовки поліцейських для відсічення потенційних злочинців та забезпечення громадського порядку.

Необхідність вогневої підготовки обумовлена такими факторами: 1) самозахист: поліцейські повинні бути здатні ефективно захищати себе та інших у ситуаціях загрози; 2) специфіка служби: поліцейська діяльність може займати різні форми, і вогнева підготовка дозволяє адаптуватися до різноманітних сценаріїв; 3) легітимний захист: закон дозволяє використання сили та вогнепальної зброї в певних ситуаціях і поліцейські повинні дотримуватися встановлених норм та процедур.

Обов'язки вогневої підготовки: 1) щорічні тести: проведення регулярних тестів та стрільб з вогнепальної зброї для оцінки та підтримки рівня навичок; 2) теоретична підготовка: навчання законів, процедур, тактики та етики використання вогнепальної зброї;



3) симуляційні вправи: проведення сценарних вправ для тренування реальних ситуацій; 4) запобігання зловживань: встановлення строгих правил та нагляду за використанням вогнепальної зброї для запобігання недбалому або неправомірному застосуванню сили.

Треба відзначити що є певні вимоги законодавства, яких треба дотримуватися: 1) легітимна оборона: вогнева підготовка повинна враховувати норми закону про легітимну оборону та використання сили; 2) ліцензія на зброю: поліцейські повинні мати відповідні ліцензії на володіння та використання вогнепальної зброї; 3) законодавчі обмеження: дотримання законодавчих обмежень та процедур, що регулюють використання сили.

Тактико-спеціальна підготовка і вогнева підготовка вимагає від поліцейських великої відданості, дисципліни та високого рівня професійної майстерності. Тактико-спеціальна і вогнева підготовка визначається потребами конкретного поліцейського підрозділу та може бути адаптована до специфічних умов та завдань, з якими стикаються поліцейські в конкретному регіоні чи ситуації

---

1. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015. № 580-VIII, ст. 59.

2. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50, п. 6.

3. Тактико-спеціальна підготовка: навч. посіб. / О. Г. Комісаров, А. О. Собакарь, Е. Ю. Соболь, О. С. Юнін та ін.; Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. Дніпро: ДДУВС, 2017. 277 с.

4. Комісаров О. Г. Предмет тактико-спеціальної підготовки поліцейських, її зміст і завдання в сучасних умовах. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2017. № 2, С. 117–125.

**Юрій ЙОСИПІВ**

кандидат юридичних наук, доцент  
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

**Марія ЛИСА**

кандидат історичних наук, доцент  
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

**Катерина КРУШЕЛЬНИЦЬКА**

(Львівський державний університет внутрішніх справ)

## **СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ У СФЕРІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ІДЕНТИФІКАЦІЇ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ**

Сьогодні як ніколи потрібно звернути увагу на питаннях системного підходу до якості підготовки поліцейських з метою запобігання випадків загибелі та травматизму серед працівників Національної поліції, які виконують службові завдання у районах звільнених від окупації чи прифронтових територіях.

Не втрачають актуальності питання якості професійної підготовки працівників поліції які виконують службові обов'язки на територіях областей, що не межують із прифронтовими зонами проте зіштовхуються із необхідністю ідентифікації вибухонебезпечних предметів. Подібні ситуації виникають при реагуванні на правопорушення пов'язані із нелегальним обігом зброї.

Назріває необхідність перегляду методологічних підходів до належної корекції професійних компетенцій поліцейських. Авторами пропонується тематичні напрями програми професійної підготовки поліцейських з метою забезпечення особистої безпеки службової діяльності за рахунок якісної ідентифікації вибухонебезпечних предметів, що можуть зустрічатись як на деокупованих територіях в результаті ведення бойових дій так і під час реагування на злочини пов'язані із замахами за допомогою вибухонебезпечних предметів на життя і здоров'я особи, а також нелегального обігу вибухових речовин та пристроїв.

Одним із методів завдання втрат особовому складу противника, що досі не втрачає популярність в учасників бойових дій сучасності є

тактика застосування вибухових пристроїв. На сьогодні існує чимало способів наповнення вибухонебезпечними предметами території охопленої війною. Активне застосування воюючими арміями інженерних загороджень у тому числі тактики дистанційного мінування, артилерії, авіації та реактивної артилерії у тому числі конструкцій боєприпасів із суббоєприпасами, у значній мірі збільшує кількість небезпечних предметів та їх елементів на територіях України, що охоплені війною та тих територій, що межують із фронтом бойових дій.

Також, варто зауважити, що і у кримінальному середовищі нерідко можна виявити приклади застосування вибухових пасток у першу чергу за допомогою ручних гранат чи інших похідних від штатного військового озброєння з метою залякування чи фізичної розправи із опонентами.

Зазначені обставини призвели до того, що нерідко працівники Національної поліції України змушені реагувати на повідомлення громадян про виявлення предметів схожих на вибухонебезпечні подекуди володіючи лише дуже поверхневими знаннями у питаннях ідентифікації таких небезпечних знахідок. У підсумку, маємо сумну статистику випадків загибелі та травмування в результаті контакту із вибухонебезпечними знахідками серед працівників Національної поліції, про що свідчать дописи на офіційній сторінці МВС України.

Працівники підрозділів Національної поліції зіткнулись із феноменом застосування тактики мінування після запеклих боїв в околицях Києва та населених пунктів Київської області у лютому-квітні 2022 року.

Після масового відступу окупаційних військ виникла логічна необхідність у так званій «зачистці» звільнених населених пунктів. У цих заходах також приймали участь і підрозділи Національної поліції України.

За підсумками проведених заходів, підрозділами збройних сил України, спеціальними службами та поліцейськими було виявлено значну кількість випадків імпровізованих мінувань окупантами предметів побуту та об'єктів побутового середовища. Виявлено значну кількість як пошкоджених боєприпасів так і тих які з невідомих причин не вибухнули.

Особливо старанно окупанти мінували квартири та помешкання громадян. Залишені гранати-пастки різного типу виявляли у легкових автомобілях та біля паркінгів, на опорах у здовж доріг та перилах

підземних переходів, у квартирах між засобами побутової хімії та на полицях із книжками. У повідомленнях засобів масової інформації можна відшукати чимало ілюстрованих коментарів про виявлені мінування пральних машинок, дверцят кухонних меблів, вуликів та під'їздів багатоповерхівок.

Тому, в умовах потенційних загроз застосування окупантом тактики мінування цивільного середовища, засмічення його вибухонебезпечними предметами, доцільно проводити освітню та роз'яснювальну роботу із цивільним населенням стосовно ідентифікації вибухових пристроїв, зовнішніх ознак та методів мінування предметів побуту та цивільної інфраструктури, правил поведінки під час пересування територіями, що можуть становити небезпеку.

Особливу увагу необхідно приділяти професійній підготовці працівників поліції. Саме вони найчастіше першими прибувають на місце пригоди чи реагують на інформацію про виявлення предмету схожого на вибухонебезпечний. Саме від професійних дій поліцейських, від об'єктивного аналізу ситуації та можливих наслідків, у тому числі і відповідного реагування вагомо залежить безпека не тільки самих поліцейських але і цивільного населення.

Актуальність питань пов'язаних із особистою безпекою поліцейського ще більше зростають у зв'язку із існуванням загрози трафіку вибухонебезпечних предметів із зони ведення бойових дій на мирні території.

Сьогодні працівник Національної поліції, не залежно від регіону несення служби повинен володіти базовими знаннями про те які саме пристрої становлять небезпеку; у яких місцях можна на них натрапити; що може спричинити вибух; чи доцільно викликати допоміжні сили та вживати комплекс необхідних заходів чи перед працівниками поліції муляж вибухового пристрою який не становить загрози.

На сьогодні, Департаментом освіти, науки та спорту Міністерства внутрішніх справ України, зроблені перші кроки до імплементації питань пов'язаних із ідентифікацією потенційних небезпек до освітнього процесу правоохоронців.

У світовій практиці протидії негативним наслідкам контактів із вибухонебезпечними предметами, мінами та іншими НВП, значна увага приділяється саме просвітницькій роботі з питань небезпек.

Даний вид діяльності отримав назву Mine Risk Education. В українській практиці даний вид діяльності має багато назв, частіше за все використовується термін «протимінна безпека».

За результатами багаторічних досліджень проблем формування культури безпеки населення також можна ознайомитись із працями багатьох українських вчених які працювали над проблематикою розвитку національної системи навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях як освітньої системи, що безумовно можуть бути використані як теоретичне підґрунтя для формування єдиного навчально-методичного комплексу освітніх програм правоохоронців у питаннях формування професійних компетенцій із протимінної безпеки.

Починаючи з 2022 року діяльність правоохоронних органів здійснювалась в умовах підвищеного навантаження, що пов'язано з виконанням як безпосередньо функцій з протидії злочинності так і з виконанням завдань пов'язаних із відбиттям та стримування збройної агресії російської федерації.

Ускладнюють ситуацію і тенденції до збільшення обороту нелегальної, у тому числі трофейної зброї у цивільного населення таких територій.

По при проведення заходів із оперативного розмінування деокупованих та прифронтових територій, загалом факторами небезпеки для поліцейських на деокупованих територіях виявляються: інженерні боєприпаси для облаштування мінно-вибухових загороджень; імпровізовані вибухонебезпечні саморобні пристрої чи інші боєприпаси, що використовуються не за штатним призначенням; залишки складів артилерійського та іншого озброєння; залишки боєприпасів та суббоєприпасів, що не вибухнули; окремі боєприпаси та крупнокаліберні набой. За необізнаності із зовнішнім виглядом та матеріальною частиною пристрою, можуть становити небезпеку і сигнальні, освітлювальні, імітаційні та спеціальні засоби, які теж входять до числа виявленої піротехніки.

Місцями локалізації вибухонебезпечних предметів найчастіше стають: об'єкти дорожньої інфраструктури, (мости, перехрестя доріг, пішохідні переходи, залізничні колії), підходів до блокпостів (покинуті блокпости).

Окремої уваги до питань професійної підготовки працівників поліції вимагають ситуації із необхідністю реагування на повідомлення про виявлення вибухонебезпечних предметів.

Для реалізації функцій поліції а також для забезпечення особистої безпеки поліцейського, вимогами часу продиктовано необхідність до формування нових професійних компетенцій працівника

поліції у яких немає допуску до піротехнічних робіт, а саме знання із основ ідентифікації вибухонебезпечних предметів.

Станом на сьогодні, беручи до уваги зміст основних освітньо професійних програм підготовки поліцейських, можна окреслити низку основних прогалин у професійній підготовці працівників поліції які виконують чи потенційно виконуватимуть свої повноваження у регіонах забруднених вибухонебезпечними предметами, а саме:

- низький рівень інженерної підготовки більшої частини особового складу підрозділів поліції;
- недостатній рівень знань про зовнішній вигляд та властивості вибухонебезпечних предметів;
- відсутність навиків у визначенні саморобних вибухових пристроїв за демаскуючими ознаками;
- відсутність належної навчальної матеріально-технічної бази з сучасними та раніше невідомими зразками інженерних боєприпасів, боєприпасів номенклатури ракетно-артилерійського озброєння та засобів авіаційного ураження;
- недоліки психологічної готовності до дій на територіях потенційного мінування;
- відсутність взаємодії та координації в роботі між військовими інженерно-саперних підрозділів та територіальними управліннями поліції.

Проте, по при соціально просвітницьку роботу із мінної безпеки яка проводиться у тому числі і на рівні Міністерства внутрішніх справ України, поліцейському практику, що не має допуску до піротехнічних робіт такої інформації для виконання службових обов'язків не достатньо.

Отже, у післявоєнний час нагальною проблемою буде повне обстеження небезпечних територій та інфраструктурних об'єктів на наявність вибухонебезпечних речовин та предметів, їх виявлення та знищення. Реалізація комплексу заходів з гуманітарного розмінування потребує чіткого планування та організації проведення всіх робіт зі знешкодження і знищення боєприпасів, що не вибухнули.

Не дивлячись на потребу наукового обґрунтування процесу вирішення цієї проблеми уже стає очевидним, що цей процес займатиме десятки років та потребуватиме значних технічних та людських ресурсів. І протягом всього цього часу неодмінним елементом системи протидії небезпек пов'язаних із ризиками загибелі чи каліцтва

людей від вибухонебезпечних предметів будуть підрозділи Національної поліції України.

---

1. Нероба В. Роль мінної зброї в сучасних війнах і прикордонних конфліктах. / *Військова наука*. 2019. №. 3 (81) С. 155–171.

2. Міжнародна науково-практична конференція «Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану». Харківський національний університет внутрішніх справ. Харків : ХНУВС, 2022. – 440 с.

3. Гаваза А. Світовий досвід формування культури безпеки протимінної діяльності та можливість імплементації його в Україні. *Науковий вісник: Державне управління*. 2021. 1(7), 40–65.

4. Звіт Національної поліції України про результати роботи у 2022 році. Офіційний портал Національної поліції України. <https://www.npu.gov.ua/>

5. Наказ Міністерства внутрішніх справ № 691 «Про затвердження Інструкції про поводження з вибуховими матеріалами в органах і підрозділах Національної поліції України та підрозділах Експертної служби Міністерства внутрішніх справ України», від 19.08.2019 року.

**Володимир СИНЕНЬКИЙ**

*кандидат історичних наук,*

*доцент, полковник поліції*

*(Львівський державний університет внутрішніх справ)*

**Мар'ян КУРЛЯК**

*кандидат економічних наук, майор поліції*

*(Львівський державний університет внутрішніх справ)*

**Андрій ГРЕЧАНЮК**

*(Львівський державний університет внутрішніх справ)*

## **ТАКТИЧНІ ПРИЙОМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕСЛІДУВАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА «ПО ГАРЯЧИХ СЛІДАХ»**

Затримання правопорушника без попередньої підготовки переслідування правопорушника «по гарячих слідах» характеризується підвищеним тактичним ризиком, однак є ефективним способом спрощення завдань працівникам поліції. Необхідність у такому затриманні виникає під час безпосереднього виявлення ознак кримінального правопорушення (зокрема, працівники поліції негайного реагують на повідомлення про злочин, що надійшло з інших джерел), тобто в ситуації, коли є реальна можливість невідкладно захопити правопорушника, а зволікання може зумовити негативні наслідки. У працівників поліції практично відсутній час на необхідну попередню підготовку, розроблення плану затримання і проведення тренувань. Обирати конкретний спосіб затримання доводиться або в дорозі, або вже на місці затримання з огляду на ситуацію, що склалася. Вибір тактики затримання здійснюється зважаючи на обстановку і місце перебування правопорушників. Така ситуація щодо затримання становить значну небезпеку і для працівників поліції, і для сторонніх громадян. Під час проведення захоплення вагомим значенням набувають раптовість, рішучість дій працівників поліції, належно організована взаємодія, забезпечення безпеки оточуючих. Тому працівникам поліції мають бути притаманні висока боєздатність, зібраність, оперативне мислення. Важливого значення набуває володіння навиками рукопашного бою, вмілого застосування зброї та спеціальних засобів.



Затримання без попередньої підготовки в жодному разі не означає захоплення правопорушника негайно після його виявлення. Навіть під час переслідування правопорушника «по гарячих слідах», якщо розвиток ситуації є сприятливим, доцільно перед безпосереднім захопленням правопорушника встановити за ним спостереження і обрати найбільш зручне і безпечне місце та час затримання.

Під час затримання озброєного правопорушника за відсутності часу на необхідну підготовку дій (наприклад, одночасно переслідуючи декількох правопорушників або підозрюваних) поліцейські не повинні розділятися. Безпечніше вдвох переслідувати одного з двох переслідуваних, аніж намагатися поодиноці затримувати кожного з них. Під час переслідування двома працівниками поліції одного правопорушника поліцейські не повинні бігти один за одним, між ними має зберігатися значний інтервал.

Поліцейський, підстраховуючи напарника, що знаходиться попереду, має знаходитися збоку від нього на одному з флангів. Водночас під час участі в переслідуванні поліцейського-кінолога з собакою інші поліцейські мають слідувати позаду нього. За ситуації, коли озброєний правопорушник сховався в під'їзді житлового будинку або в якій-небудь споруді, не кидатися необдуманно слідом за ним.

Потрібно вжити всіх заходів щодо блокування приміщення, взяти під контроль можливі виходи й терміново викликати допомогу. Якщо обставини змушують негайно розпочати пошук правопорушника в приміщенні, то необхідно: джерело світла тримати у руці, витягнутій убік від корпусу; не залишатися у стулці дверей або на тлі вікон; не перебігати отвори вікон або дверей у повний зріст; не входити відразу до центру приміщення; максимально використовувати наявні прикриття (меблі, прилавки), зброю тримати готовою до негайного застосування; після затримання правопорушника негайно здійснити його зовнішній огляд, а також огляд речей і одягу. Затримання правопорушника має проводитися, як правило, за допомогою інших працівників Національної поліції України або добровольців із громадян.

За крайньої необхідності, затримання підозрюваного варто здійснювати, мінімізувавши небезпеку для сторонніх: у літаку – після того, як правопорушник пристебнеться до крісла; в поїзді і на водному транспорті (відповідно в купе і каюті), зайнявши вільні місця членами групи захоплення під виглядом випадкових попутни-

ків. Якщо конкретне місце перебування правопорушника на транспорті не відоме, затримання варто здійснювати із застосуванням методу обходу, замаскувавши обхід, наприклад, перевіркою квитків або багажу. Під час затримання правопорушників, що пересуваються на автотранспорті, дуже важливо «вивести» правопорушників, здійснюючи переслідування і заблокувавши інші шляхи руху, на заздалегідь підготовлене місце затримання. На місці затримання потрібно встановити спецзасоби зупинки транспорту (Іжак-М) або заблокувати дорогу іншим способом, визначити вогневі точки і місце розташування групи захоплення, що дасть змогу контролювати дії правопорушника(ів). Після зупинки автомобіля з правопорушниками за допомогою засобів посилення мовлення потрібно подати команду: «Вийти з машини і лягти на землю!» Навіть у разі опору злочинцем заздалегідь обране і підготовлене місце затримання, чисельна і технічна перевага, озброєність співробітників правоохоронних органів дадуть можливість зберегти контроль над ситуацією. Значну користь має застосування тактичного прийому «засідка». Засідка (у класичному визначенні) – це приховане, іноді замасковане розташування співробітників поліції на території або в приміщенні для затримки всіх, хто приходить туди. Затримання озброєного правопорушника або групи правопорушників характеризується підвищеним рівнем небезпеки і для оточуючих, і безпосередньо для працівників поліції. Тому в такій ситуації найбільш важливо здійснити ретельну і всебічну підготовку до затримання, правильний вибір тактичних прийомів і чітко організовану взаємодію.

Важливість комплексної підготовки, ретельного планування та адаптивних стратегій під час переслідування правопорушників складно переоцінити. Крім того, необхідною є етична та відповідальна практика, яка ґрунтується на принципах справедливості, законності та поваги до прав людини протягом усього процесу переслідування.

Оскільки працівники поліції продовжують стикатися з розвинутою та складною злочинною діяльністю, постійне дослідження та вдосконалення тактичних методів є надважливим. Знання нових технологій, інноваційних методів і успішних стратегій, дає змогу професіоналам в цій галузі адаптувати та розвивати свій підхід для ефективної боротьби зі злочинністю. Зрештою, переслідування правопорушника потребує гармонійного поєднання інтелекту, спритності та здорового мислення. Висвітлено різноманітний зміст переслідування

правопорушників, надано цінну інформацію, яка сприяє безперервному прагненню до справедливості та збереженню безпеки в наших громадах.

---

1. Кримінальний кодекс України від 05.04.2001. *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 25–26. Ст 131.

2. Кримінальний процесуальний кодекс України від 13.04.2012. *Відомості Верховної Ради України*. 2013. № 9–10, № 11–12, № 13. Ст. 88.

3. Кодекс України про адміністративні правопорушення від 07.12.1984. *Відомості Верховної Ради Української РСР*. 1984. Додаток до № 51. Ст. 1122.

4. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015. *Відомості Верховної Ради України*. 2015. № 40–41. Ст. 379.

5. Про затвердження Інструкції з організації реагування на заяви і повідомлення про кримінальні, адміністративні правопорушення або події та оперативного інформування в органах (підрозділах) Національної поліції України: наказ МВС України від 27.04.2020 № 357. *Офіційний вісник України*. 2020. № 41. Ст. 1345.

6. Про затвердження порядку організації і тактики проведення поліцейської операції «Перехват»: наказ МВС України від 23.11.2018 № 946дск.

7. Про затвердження Інструкції про організацію та порядок проведення поліцейських операцій з розшуку і затримання озброєних та інших осіб, які вчинили суспільно небезпечне діяння: наказ МВС України від 09.10.2017 № 841дск.

8. Банах С. М., Йосипів Ю. Р., Курляк М. Д. та ін. Особиста безпека працівників правоохоронних органів, залучених до патрулювання: навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 264 с.

9. Тьорло О. І., Йосипів Ю. Р., Синенький В. М. та ін. Тактико-спеціальна підготовка працівників Національної поліції: навч. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2018. 480 с.

10. Йосипів Ю. Р., Банах С. М., Булачек В. Р., Землянський І. Ю., Курляк М. Д., Московчук М. О., Моргун М. В., Синенький В. М., Тьорло О. І., Ярославський А. В. Тактичне керівництво щодо несення служби на блокпостах в умовах наступу і оборони, затримання озброєних злочинців, банд та формувань: методичні рекомендації. Львів: ЛьвДУВС, 2014. 139 с.

**Костянтин РОТАНЬ**

*здобувач вищої освіти*

*(Харківський національний університет внутрішніх справ)*

**Максим ВЛАДИМИРОВ**

*(Харківський національний університет внутрішніх справ)*

## **НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Навчально-методичні аспекти викладання тактико-спеціальної та вогневої підготовки здобувачів вищої освіти є важливими для забезпечення ефективного навчання студентів у цих областях. Основними цілями такого навчання є розвиток тактичних навичок, вміння приймати рішення в стресових ситуаціях та володіння навичками вогневої підготовки.

Основні принципи навчання тактико-спеціальної та вогневої підготовки вищої освіти включають:

1. Інтеграція теорії та практики: Навчання повинно поєднувати теоретичні знання з практичними навичками. Студенти повинні мати можливість застосовувати теоретичні знання у реальних ситуаціях, що допомагає їм краще зрозуміти та запам'ятати матеріал.

2. Використання сучасних методів навчання: Викладання тактико-спеціальної та вогневої підготовки повинно використовувати сучасні методи навчання, такі як симуляційні тренажери, відеоаналіз, рольові ігри та інші інтерактивні методи. Це допомагає студентам активно залучатися до навчального процесу та розвивати необхідні навички.

3. Індивідуалізація навчання: Врахування індивідуальних особливостей студентів є важливим аспектом навчання тактико-спеціальної та вогневої підготовки. Викладачі повинні адаптувати свої методи до потреб та рівня підготовки кожного студента, щоб забезпечити їхній успіх.

4. Практичні тренування: Практичні тренування є необхідною складовою навчання тактико-спеціальної та вогневої підготовки. Студенти повинні мати можливість виконувати реальні вправи та

сценарії, що дозволяє їм отримати практичні навички та відчути реалістичність ситуацій.

5. Безпека: Безпека є найважливішим аспектом навчання тактико-спеціальної та вогневої підготовки. Викладачі повинні дотримуватись всіх необхідних заходів безпеки [1].

Навчально-методичні аспекти викладання тактико-спеціальної та вогневої підготовки здобувачів вищої освіти є важливими для забезпечення ефективного навчання студентів у цих областях. Основними цілями такого навчання є розвиток тактичних навичок, вміння приймати рішення в стресових ситуаціях та володіння навичками вогневої підготовки.

Основні принципи та методи навчання тактико-спеціальної та вогневої підготовки включають:

1. Індивідуалізація навчання: Врахування особистих особливостей студентів, їхніх здібностей та рівня підготовки. Це дозволяє забезпечити оптимальні умови для кожного студента та підвищити ефективність навчання.

2. Послідовність навчання: Навчання повинно проходити від простого до складного, з поступовим підвищенням рівня складності завдань. Це допомагає студентам засвоювати основні навички та поступово розвивати їх до більш складних ситуацій.

3. Використання симуляцій та практичних вправ: Симуляції та практичні вправи дозволяють студентам відтворити реальні ситуації та відпрацювати свої навички в безпечних умовах. Це допомагає підвищити рівень їхньої підготовки та впевненості.

4. Використання сучасного обладнання: Використання сучасного обладнання, такого як вогнепальні тренажери, віртуальна реальність та інші технології, дозволяє студентам отримати реалістичний досвід та покращити свої навички [2].

5. Застосування інтерактивних методів навчання: Використання інтерактивних методів, таких як групові дискусії, рольові ігри та ситуаційні завдання, сприяє активному залученню студентів до навчального процесу та розвитку їхніх аналітичних та комунікативних навичок.

Навчально-методичні аспекти викладання тактико-спеціальної та вогневої підготовки здобувачів вищої освіти є важливими для забезпечення ефективного навчання студентів у цих областях. Основними цілями такого навчання є розвиток тактичних навичок, вміння

приймати рішення в стресових ситуаціях та володіння навичками вогневої підготовки.

---

1. Відділ зв'язків з громадськістю. У ЛьвДУВС відбудеться постійно діючий науково-практичний семінар «Актуальні питання фізичної та тактико-спеціальної підготовки здобувачів вищої освіти». Львівський державний університет внутрішніх справ. URL: <https://www.lvduvs.edu.ua/uk/new-ua/u-lvduvs-vidbudetsia-postiino-diiuchy-naukovo-praktychnyi-seminar-aktualni-pytannia-fizychnoi-ta-taktyko-spetsialnoi-pidhotovky-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity.html> (дата звернення: 09.11.2023).

2. Нові підходи у методиці викладання вогневої підготовки під час воєнного стану / *Аналітично-порівняльне правознавство*. URL: <http://journal-app.uzhnu.edu.ua/article/view/284717> (дата звернення: 09.11.2023).

**Назарій ТУЗ**

*кандидат юридичних наук, доцент,  
інспектор відділу професійного навчання,  
старший лейтенант поліції  
(Управління кадрового забезпечення ГУНП  
у Львівській області)*

**Вікторія ЧЕРЕВКО**

*слухач 1-го курсу освітнього ступеня «магістр»  
факультету № 1 ППФППП,  
старший лейтенант поліції  
(Львівський державний університет внутрішніх справ)*

## **ПРОФЕСІЙНЕ НАВЧАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ: РЕФОРМА, ВИМОГИ ЧАСУ ТА РЕАЛЬНІСТЬ**

Сучасний період розвитку нашої держави характеризується доволі динамічними змінами у багатьох сферах життя. Не минули ці зміни і систему Міністерства внутрішніх справ України (далі – МВС України), перші кроки щодо реформування якої розпочались ще у 2015 році. Визначальною складовою реформування системи МВС України, зокрема Національної поліції України, є виховання поліцейських, діяльність яких спрямована на, в першу чергу посилення захисту прав та свобод українських громадян, підтриманням публічної безпеки і порядку, боротьби зі злочинністю, підвищення авторитету поліцейських та рівня довіри з боку населення, а також викорінення корупції в правоохоронних органах. Безперечно, що реформування – це процес наскільки необхідний, настільки ж і болісний. Руйнування стереотипів, перехід на нове бачення виконання поставлених завдань, ніколи не проходить швидко та гладко. Природне бажання якомога швидше побачити позитивні зрушення нерідко призводить до протилежного результату. Саме тому, особлива увага в процесі реформування Національної поліції України приділяється професійному навчанню поліцейських, як основного із основних суб'єктів реалізації правоохоронної функції в державі.

Не можна не погодитися з тим, що мета професійного навчання поліцейських, обумовлена потребами сучасної держави та членів її суспільства. Професійне навчання поліцейських є однією із вагомих і ключових складових навчання поліцейського загалом, це система орга-

нізаційних заходів, основною метою якої є формування професійної спрямованості, розвитку поліцейських як професіоналів, підвищення рівня їх професійної правової свідомості та правової культури, отримання ними нових спеціальних знань, навичок, умінь, які дозволять чітко, оперативно, неупереджено виконувати свої професійні обов'язки, відповідно до норм міжнародного і національного законодавства, професійної етики, ґрунтуючись на потребах суспільства та держави.

Вагомість професійного навчання поліцейських актуальна ще й тим, що вона допомагає підготувати кваліфікованих фахівців правоохоронної діяльності, здатних на належному рівні забезпечувати охорону публічного порядку, проводити заходи по боротьбі зі злочинністю та захисту законних прав, свобод людини і громадянина, передбачених Конституцією України, набуття працівниками поліції знань і спеціальних навичок, необхідних для успішного виконання професійних завдань та постійне їх вдосконалення, а також удосконалення навичок керівного складу правоохоронних органів та навчання підлеглих, упровадження в практику оперативно-службової діяльності досягнень науки та техніки, передових форм та методів роботи, основ наукової організації праці [1, с. 441].

Головними і визначальними факторами, що забезпечують ефективність навчального (освітнього) процесу в системі професійної підготовки поліцейських, є вдосконалення організації навчання, його навчально-методичне та кадрове забезпечення, належна матеріально-технічна база тощо.

Питанню професійної підготовки поліцейських на сьогоднішній день приділяється доволі велика увага, оскільки реформування системи правоохоронних органів нашої держави, зміни чинного законодавства, соціально-політична ситуація в державі обумовлюють переосмислення підходів щодо процесу професійної підготовки працівників органів Національної поліції України.

Підвищення якості професійної підготовки поліцейських в Україні вимагає впровадження сучасних інформаційних технологій, залучення висококваліфікованих працівників, потребує узагальнення та впровадження світового досвіду підготовки правоохоронних органів, з метою створення високопрофесійного кадрового корпусу, який би ефективно та оперативно вирішував покладені на Національну поліцію України завдання.



Справа підготовки фахового поліцейського - це справа не одного року наполегливої праці, розпочинаючи від навчання у вищих навчальних закладах і далі продовжуючи роботи у практичних підрозділах, зокрема вміння реалізувати на практиці засвоєні знання.

Варто зазначити, що професійне навчання поліцейських в Україні проводиться першопочатково, як на базовому рівні, тобто у вищих навчальних закладів МВС із специфічними умовами навчання та установ (закладів) Національної поліції, що діють для забезпечення організації відповідної спеціальної підготовки поліцейських, уперше прийнятих на службу в поліції, а також підвищення кваліфікації і перепідготовки особового складу поліції, проведення окремих видів службової підготовки поліцейських тощо.

Провідними освітніми установами, що на сьогодні забезпечують відповідні структурні підрозділи Національної поліції висококваліфікованими поліцейськими кадрами, є передусім заклади вищої освіти з специфічними умовами навчання системи МВС України. Вони ж забезпечують своїх здобувачів вищої освіти спеціальними та юридичними знаннями, досвідом, надають можливість набуття відповідних професійних навичок.

Підготовка поліцейського у спеціалізованих закладах вищої освіти на сьогодні здійснюється науково-педагогічним персоналом, який відповідає не лише загальним, а й спеціальним вимогам щодо стажу, досвіду, психологічної і професійної придатності виконувати службові обов'язки за посадами відповідних служб поліції. До специфічних умов навчання належать фізичне і психологічне загартування здобувачів освіти, використання різноманітних навчальних полігонів, проведення навчальних занять у нічний час та в інших штучно ускладнених умовах, використання методу поліцейського квесту, тобто, заздалегідь логічне ускладнення навчального завдання, додавання факторів стресу, ризику, несподіваності в навчальних ситуаціях.

Тому, сьогоднішнє широке запровадження в навчальний процес методу поліцейського квесту, моделювання та обслуговування з навчальною метою типових та ускладнених життєвих випадків, надає змогу підготувати кваліфікованого поліцейського. Або ж навпаки, вчасно відсіяти, відрахувати з лав курсантів недостатньо схильних за своїми природними здібностями здобувачів, надавши їм змогу закінчити навчання юридичній спеціальності на цивільному юридичному факультеті [2, с. 54].

Підсумовуючи, варто зазначити, що професійне навчання поліцейських є важливим елементом службової кар'єри, що полягає у цілеспрямованому формуванні їх професіоналізму шляхом набуття знань, розвиток вмінь та навичок для реалізації своєї трудової діяльності у відповідних підрозділах Національної поліції. Рівень знань та вмінь, які набувають працівники поліції в процесі своєї підготовки, має бути достатнім для ефективного виконання працівниками поліції своїх функціональних обов'язків, а також для подальшого вдосконалення особистого професіоналізму як в процесі самонавчання, так в процесі участі у заходах післядипломної освіти.

---

1. Швець Д.В. Поняття, зміст та функції професійної підготовки поліцейського в Україні / *Forum Prava*, 2017. (5). С. 441–446.

2. Грищенко Н. В. Деонтологічна складова професійної підготовки працівників поліції. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2020. 336 с.

# **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

***Олена ТЬОРЛО***

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
(Львівський державний університет внутрішніх справ)*

***Микола КОСТОВСЬКИЙ***

*(Львівський державний університет внутрішніх справ)*

***Кароліна ЗЕЛЕНКО***

*здобувач вищої освіти  
(Львівський державний університет внутрішніх справ)*

## **ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ СИСТЕМИ МВС, В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Система підготовки правоохоронців вимагає постійного вдосконалення. У зв'язку із повномасштабним вторгненням країни-агресора в Україну, від поліцейських вимагаються виконання не тільки загальноприйнятих службових обов'язків, але й притаманних практичних навиків для військовослужбовців. Силowymi підрозділами МВС та НП шляхом бойових дій звільнялися території України, ми знаємо, що звільнялися у важких умовах. Працівники Національної поліції України беруть участь у боротьбі з диверсійними, розвідувальними групами ворога, іншими їхніми збройними формуваннями, в якій потрібно мати високий рівень тактико-спеціальної, вогневої та фізичної підготовленості.

Це в свою чергу вимагає від науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання системи МВС корегувати освітній процес з практико-орієнтованих дисциплін.

Так, наприклад, з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» варто звернути увагу в першу чергу на розвиток рухових навичок, а саме: витривалості, силових та швидкісних якостей. Фізична підготовка спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня загальної працездатності, оптимізацію фізичного та психічного стану, загартовування організму [1]. Правоохоронці, які відправляються на передову лінію, повинні мати високий рівень фізичної підготовки. Хотілося б зазначити, що окрім того правоохоронці, які задіяні на службі на передовій ще мають додаткове навантаження. Бронежилет 4 класу у повній її комплектації може важити від 12 до 16 кг. Вага тільки захисних пластин становить від 5 до 7 кг. [2] А також ще й додаткова вага це вогнепальна зброя, засоби індивідуального захисту (шолом, наколінники, налокітники), засоби зв'язку, аптечка, БК тощо.

Відтак з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» до програми підготовки здобувачів вищої освіти варто внести теми із загальної фізичної підготовки, такі як: «Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій», «Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності», «Подолання перешкод», «Розвиток спеціальної витривалості».

Відповідно до листа Департаменту освіти, науки та спорту Міністерства внутрішніх справ України «Про впровадження пропозицій» від 03.02.2023 № 4695/5/48-2023 [3] з метою забезпечення єдиних підходів у підготовці поліцейських першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальностями 081 «Право» та 262 «Правоохоронна діяльність», другого (магістерського) рівня вищої освіти за 262 «Правоохоронна діяльність» та Курсів підвищення кваліфікації для працівників Патрульної поліції науково-педагогічними працівниками кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 ІПФНПІ опрацьовані узагальнені пропозиції щодо включення до програм окремих навчальних дисциплін актуальної тематики та прийнято рішення про включення до Робочих програм навчальних дисциплін:

1. «Спеціальна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальностями 081 «Право» та 262 «Правоохоронна діяльність»:

до теми «Спеціальні підготовчі вправи» Акробатика зі зброєю – перекати, зміна сектору, зміна положення;

до теми «Подолання смуги перешкод» Подолання природніх перешкод у повному спорядженні (зброя, бронежилет, протигаз, саперна лопата, шолом тощо), метання гранати на влучність та на дальність;

до теми «Захист від нападу, що загрожує життю» навчального питання «Особливості захисту від нападу із застосуванням зброї на працівника поліції на деокупованих територіях та під час воєнного стану»;

до теми «Моделювання ситуацій службової діяльності» навчальним питанням «Застосування засобів фізичного впливу в приміщеннях з обмеженим освітленням на деокупованих територіях»;

до теми «Техніка прийомів захисту від нападу озброєного правопорушника» навчального питання «Особливості захисту від нападу озброєного правопорушника в обмеженому просторі при зачистці будівель на деокупованих територіях»;

до теми «Техніка дій при погрозі вогнепальною зброєю» навчального питання «Застосування тактичних прийомів з врахуванням психоемоційного стану правопорушника в умовах воєнного стану»;

до теми «Моделювання ситуацій» опір при перевірці документів на блокпосту, затримання правопорушника з явними ознаками ПТСР;

до теми «Вдосконалення техніки дій при спробі правопорушника обеззброїти працівника поліції» питанням «Застосування фізичної сили поліцейським при спробі відібрати автомат у нього під час патрулювання в умовах воєнного стану»

2. «Удосконалення навиків тактичної та спеціально-фізичної підготовки» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти за 262 «Правоохоронна діяльність» до теми «Вдосконалення застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів в обмеженому просторі у приміщеннях» навчального питання «Застосування засобів фізичного впливу в приміщеннях з обмеженим освітленням на деокупованих територіях»;

3. «Практичне відпрацювання навичок з охорони публічного порядку на прикладі ситуативних завдань» для слухачів курсів підвищення кваліфікації Патрульної поліції до теми: «Робота в команді. Контакт і прикриття» питанням «Тактичні дії поліцейських при патрулюванні в умовах воєнного стану».

Окрім корекції програми підготовки здобувачів вищої освіти, пропонуємо ряд пропозицій, а саме:

відновити впровадження навчальних дисциплін під час проведення табірної збору: «Загальна фізична підготовка», «Вогнева підготовка», «Захист населення від засобів масового ураження», «Інженерна підготовка»;

запровадити тренінги з тактичної медицини на старших курсах; на полігонах проводити тактичні навчання комплексного характеру з моделюванням ситуацій, таких як завдання з пошуку та затримання озброєних злочинців, ворожих диверсійних груп, з елементами тактичної медицини тощо.

Це дозволить курсантам вдосконалювати навички тактики переміщення на відкритій місцевості, взаємодії та комунікації між підрозділами та в середині малої групи, що дозволить їх більш якісно підготувати до виконання службово-бойових завдань в умовах воєнного стану.

---

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>

2. «Бронежилет модульний технічна специфікація Міністерства оборони України на предмети речового забезпечення». URL: [TC\\_Bronezhylet\\_Modul'nyu\\_2\\_redaktsiya.pdf](TC_Bronezhylet_Modul'nyu_2_redaktsiya.pdf) (mil.gov.ua).

3. Лист Департаменту освіти, науки та спорту Міністерства внутрішніх справ України «Про впровадження пропозицій» від 03.02.2023 № 4695/5/48-2023.

**Юлія ГОНЧАРЕНКО**

*здобувач вищої освіти*

*(Національний університет оборони України)*

## **СУЧАСНІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ З ЕЛЕМЕНТАМИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗВО СТРУКТУР СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ**

Відповідно до сучасних умов ведення бойових дій та вимог до виконання службових завдань за призначенням, виникає неабияка необхідність постійного вдосконалення процесу фізичної підготовки кадрів майбутнього офіцерського складу.

Головне завдання фізичної підготовки в силових структурах - розвиток професійно важливих фізичних умінь та навичок, підвищення рівня фізичної підготовленості та морально-психологічної стійкості, що є запорукою успішного виконання завдань за призначенням відповідно до умов службової діяльності, стверджують у своїх працях О. Попович, С. Федак, С. Романчук [1]. Вирішення даних завдань можливе за умови впровадження інноваційних технологій в процес фізичної підготовки слухачів, зазначає С. Романчук [2], наприклад сучасних фітнес-програм з елементами бойових мистецтв.

Фітнес з елементами східних єдиноборств є аеробним тренуванням, що ґрунтується на сполученні ритмічно-гімнастичних вправ з окремими технічними прийомами і елементами боксу, кік-боксу, карате, тхеквондо, тайського боксу тощо. Даний вид рухової активності має позитивну тенденцію впливу та спеціальну спрямованість. Безпосередньо сприяє розвитку загальних фізичних якостей силовиків, покращує рівень витривалості їх організму, приводить усі м'язи тіла в тонус, підвищує гнучкість м'язів, гостроту реакції, координацію та точність відображення рухів у просторі.

Структура комплексу бойової аеробіки складається з аеробного та спеціального блоків. Аеробний містить в собі засоби загальної спрямованості (біг, ходьба, базові елементи ударної техніки, загально-розвиваючі вправи); у спеціальний блок входять засоби спеціальної спрямованості (ударна техніка рук і ніг у різних режимах роботи, складно-координаційні вправи, робота з обтяженням).

Важливо дотримуватися правильної послідовності побудови заняття з бойової аеробіки. Слід починати заняття з підготовчої частини метою якої є збільшення притоку крові до м'язів, збільшення м'язової еластичності та підготовка організму до подальшого навантаження. Основна частина характеризується ритмічними довготривалими рухами великих м'язових груп, протягом часу, достатнього для досягнення серцево-судинних змін, її метою є збільшення силової витривалості та сили, гнучкості, спритності та швидкості. У заключній частині помітно знижується характер навантаження, актуальними будуть вправи на розслаблення та відновлення. Важливо дотримуватися принципу поступового розучування вправ (від простих до складних рухів), а також плавно підвищувати навантаження.

Комплекси бойової аеробіки - універсальні, вони можуть застосовуватися на навчальних заняттях з слухачами, можуть бути включені, як варіанти проведення спортивно-масової роботи або ранково-фізичної зарядки для урізноманітнення процесу фізичної підготовки. Відсоткове співвідношення засобів бойової аеробіки та його спрямованості визначається індивідуально, відповідно до віку, рівня фізичного стану, тренуваності, фізичної підготовленості та цільової спрямованості заняття.

Отже, у процесі занять бойовою аеробікою слухачами освоюються прийоми самооборони, удари руками та ногами, знання та вміння застосування яких є необхідними в усіх силових структурах у всі часи. Проведення занять під музичний супровід дозволить поліпшувати емоційний стан слухачів, цим самим зняти зайву напругу і покращити загальне самопочуття.

Слід зазначити, що досконале оволодіння бойовими навичками можливе лише за систематичного використання вправ бойової аеробіки в тренувальному процесі.

---

1. Попович О. І., Федак С. С., Романчук С. В. Спеціальна фізична підготовка як засіб адаптації до стрес-факторів навчально-бойової і бойової діяльності військовослужбовців. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-11/10%20riaos.pdf>. (дата звернення: 07.09.2023)

2. Романчук С.В. Інноваційні технології організації фізичної підготовки в навчальних закладах Збройних Сил України. 2016. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/14068>



**Андрій КОВАЛЬЧУК**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
(Львівський державний університет безпеки життєдіяльності)*

**Юрій АНТОШКІВ**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту  
(Львівський державний університет безпеки життєдіяльності)*

**Андрій ПЕТРЕНКО**

*(Львівський державний університет безпеки життєдіяльності)*

## **СИСТЕМА ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК СЛУЖБИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ**

Професійна підготовка жінок служби цивільного захисту включає в себе систему підготовки набуття вмінь та навиків з різних напрямів службової діяльності, а зокрема практичне відпрацювання контрольних нормативів з загальної фізичної підготовки (фізичне виховання), яка є основою фундаментом виконання оперативно-рятувальних завдань за призначенням. Відповідно до статті 90 Кодексу цивільного захисту України та з метою забезпечення належного рівня професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників органів управління та формувань оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України, Наказ Міністерства внутрішніх справ України 15.06.2017 № 511 здійснюється практична оцінка рівня спеціальної та загальної фізичної підготовки працівників підрозділів ДСНС України [1, 2].

У зв'язку з підвищенням вимогливості до стану рівня загальної фізичної підготовки атестованого складу підрозділів ДСНС України на нашу думку та на підставі створення робочої групи провідних фахівців у сфері фізичної культури та спорту підрозділів та вищих навчальних закладів ДСНС України (Наказ ДСНС України № 17 2831/172 2 від 21.02.2022 р.) слід переглянути та доопрацювати систему оцінки рівня фізичної підготовленості та нормативів виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України до виконання завдань за призначенням.

Завданнями нашого дослідження проаналізувати існуючі нормативи виконання навчальних вправ фізичної підготовки для особового складу жіночої статі служби цивільного захисту України.

До опису виконання нормативів виконання навчальних вправ з фізичної підготовки для особового складу підрозділів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту долучались значна частина науковців [3, 4, 5], але до кількості та якості цих нормативів залишилось багато не вирішених завдань.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості серед жінок, відповідно до Наказу Міністерства внутрішніх справ України 15.06.2017 № 511, який змінено та доповнено наказом МВС України від 12 червня 2023 року N 480, запропоновано 3 контрольні вправи, які оцінюють рівень розвитку окремих рухових якостей.

У виконанні навчальної вправи згинання та розгинання рук з упору лежачи запропоновані наступні зміни, які відображено у табл. 1.

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз виконання вправи згинання та розгинання рук з упору лежачи**

Начальна вправа	Керівний документ	Оцінка	Медико-вікові групи					
			I	II	III	IV	V	VI
Згинання та розгинання рук з упору лежачи (кількість разів)	Згідно скасованого наказу МВС №1470	задовільно	14	10	6	5	4	-
		добре	18	12	8	8		
		відмінно	23	16	10			
	Згідно затвердженого наказу МВС №511	задовільно	14	11	8	5	3	2
добре		18	15	12	9	6		
відмінно		23	20	17	14	11		

Аналізуючи таблицю 1, слід зазначити, що зміни відбулися у всіх медико-вікових групах (МВГ), окрім I групи.

У виконанні навчальної вправи з бігу на дистанцію 100 метрів запропоновані наступні зміни, які відображено у табл. 2.

Таблиця 2

**Порівняльний аналіз виконання вправи з бігу на дистанцію 100 метрів**

Начальна вправа	Керівний документ	Оцінка	Медико-вікові групи					
			I	II	III	IV	V	VI
Біг на дистанцію 100 м. (сек)	Згідно скасованого наказу МВС №1470	задовільно	16,6	17,0	17,4	-	-	-
		добре	15,8	16,2	16,6			
		відмінно	15,0	15,5	16,0			
	Згідно затвердженого наказу МВС №511	задовільно	16,6	17,6	18,6	19,6	20,6	21,6
		добре	15,8	16,8	17,8	18,8	19,8	20,8
		відмінно	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0

Аналізуючи таблицю 2, можна зауважити, що зміни відбулися у всіх медико-вікових групах, окрім I групи.

У виконанні навчальної вправи з бігу на дистанцію 1000 метрів запропоновані наступні зміни, які відображено у табл. 3.

Таблиця 3

**Порівняльний аналіз виконання вправи  
з бігу на дистанцію 1000 метрів**

Начальна вправа	Керівний документ	Оцінка	Медико-вікові групи					
			I	II	III	IV	V	VI
Біг на дистанцію 1000 м. (хв)	Згідно скасованого наказу МВС №1470	задовільно	4,30	4,40	5,00	5,10	-	-
		добре	4,10	4,20	4,30	4,40		
		відмінно	3,50	4,00	4,10	4,20		
	Згідно затвердженого наказу МВС №511	задовільно	4,50	5,20	5,50	6,20	6,50	7,20
добре		4,30	5,00	5,30	6,00	6,30	7,00	
відмінно		4,10	4,40	5,10	5,40	6,10	6,40	

Аналізуючи таблицю 3, можна зауважити, що зміни відбулися у всіх медико-вікових групах, окрім I групи.

Провівши аналіз контрольних нормативів з оцінки рівня фізичної підготовленості жінок служби цивільного захисту України нами зроблені наступні висновки:

1. Аналізуючи наказ МВС України №511 від 15.06.2017 р. «Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту» виокремлено шість МВГ з періодом в п'ять років для жінок. Для оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей жінок запропоновано 3 тестових вправи з оцінки загально-фізичної підготовки.

2. На підставі проведеного аналізу нормативів з фізичної підготовки жінок служби цивільного захисту України слід проводити тестування з загально-фізичної підготовки упродовж усього терміну несення служби, а саме у всіх МВГ. Для оцінки використовувати лише диференційний залік як вид контролю.

---

1. Наказ МВС України №511 від 15.06.2017 р. «Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту».

2. Кодекс Цивільного захисту України від 02.10.2012 року № 5403-VI.

3. Ратушний Р. Т. Фізичне виховання курсантів навчальних закладів МНС України упродовж дня / Р. Т. Ратушний, В. В. Кошеленко, А. М. Ковальчук, Ю. М. Антошків. Львів: Навчально-методичний посібник. 2011. 140 с.

4. Ковальчук А.М. Виконання навчальних вправ з фізичної та рятувальної підготовки / А.М. Ковальчук, А.М. Петренко, Ю. М. Антошків, Д. В. Смоляк – Львів: рекомендацій. 2020. 92 с.

5. Антошків Ю., Ковальчук А Фізична підготовка майбутніх рятувальників в умовах військового стану//Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді у сучасному освітньому процесі: зб. матер. міжнар. форуму. Дніпро: ДДУВС, 2023 С. 157–157.

**Владислав БУРХАЙЛО**

*(Харківський національний університет  
внутрішніх справ)*

**Антон ЧЕРНІКОВ**

*(Харківський національний університет  
внутрішніх справ)*

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ БІНАРНИХ ЗАНЯТЬ У СИСТЕМУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ХНУВС**

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури, беручи до уваги досвід організації системи фізичної та спеціальної фізичної підготовки представників інституцій сектору безпеки і оборони України із правоохоронними функціями (Ю. Йосипів, О. Моргунов, А. Турчинов, О. Тьорло, О. Хацаюк, О. Ярещенко) членами науково-дослідної групи встановлено, що актуальним питанням визначення ефективності впровадження бінарних навчально-тренувальних занять в систему спеціальної фізичної підготовки (СФП) майбутніх офіцерів-правоохоронців, присвячено недостатню кількість досліджень. Це у свою чергу підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Метою дослідження є визначення ефективності впровадження бінарних навчально-тренувальних занять в систему СФП майбутніх офіцерів-правоохоронців (курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ).

В процесі дослідно-експериментальної роботи були використані наступні методи: абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція, моделювання, математично-статистичні, (кореляційного аналізу, факторного аналізу) тощо. Крім цього, членами науково-дослідної групи (НДГ) використано особистий досвід організації системи багаторічної підготовки майбутніх офіцерів-правоохоронців.

З метою підтвердження робочої гіпотези, членами НДГ проведено педагогічний експеримент, мета якого – здійснити перевірку ефективності впровадження бінарних навчально-тренувальних занять в систему СФП представників досліджуваної категорії.

Незалежні змінні: педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до виконання завдань за призна-

ченням із акцентованим використанням засобів фізичної та спеціальної фізичної підготовки. Залежна змінна: рівень сформованості готовності представників досліджуваної категорії до застосування заходів фізичного впливу (сили) у різних умовах службово-бойової (оперативної) діяльності. Доцільно підкреслити, що представники КГ та ЕГ суттєво не розрізнялися за рівнем розвитку професійно-прикладних навичок застосування заходів фізичного впливу (сили), завдяки чому була забезпечена однорідність складу груп на початку проведення педагогічного експерименту.

Надалі, із дотриманням теоретичних положень членами НДГ разом із фахівцями службово-прикладного рукопашного бою проведено дослідно-експериментальну роботу, яка реалізована у три етапи: константувальний, формувальний та контрольний. Необхідно зауважити, що у представників Кг, які прийняли участь у дослідно-експериментальній роботі, процес відбувався традиційно.

В результаті емпіричного дослідження членами НДГ визначено ефективність впровадження бінарних навчально-тренувальних занять в систему спеціальної фізичної підготовки курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ. Аналіз отриманих експериментальних даних засвідчив позитивну динаміку сформованості готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців (представників ЕГ) до застосування техніки та тактики заходів фізичного впливу, сили у різних умовах службово-бойової (оперативної) діяльності.

В результаті аналізу емпіричних даних нами з'ясовано, що в ході педагогічного експерименту значно зменшилася кількість курсантів ЕГ із низьким рівнем сформованості досліджуваних показників на 43,4 %, водночас збільшилася кількість курсантів, які мають високий рівень сформованості готовності до ведення рукопашної сутички (застосування заходів фізичного впливу, сили) на 18,5 %. У респондентів КГ зазначені вище зміни виражені несуттєво.

Результати емпіричного дослідження впроваджені у систему спеціальної фізичної підготовки курсантів: Харківського національного університету внутрішніх справ; Київського інституту Національної гвардії України та Національної академії Національної гвардії України. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають визначення ефективності бінарних навчально-тренувальних занять в системі вогневої підготовки майбутніх офіцерів-правоохоронців.

**Анастасія ВОЛЬСЬКА**

*здобувач вищої освіти  
(Дніпропетровський державний університет  
внутрішніх справ)*

**Віктор БОГУСЛАВСЬКИЙ**

*кандидат юридичних наук, доцент  
(Дніпропетровський державний університет  
внутрішніх справ)*

## **ПРОБЛЕМИ ЯКІСНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Умови воєнного стану [4], вимагають від поліцейських спеціальної підготовки та фізичної готовності для ефективного виконання своїх обов'язків у надзвичайних ситуаціях. Проте, існують значні проблеми у якості фізичної підготовки поліцейських, які варто вирішувати для забезпечення їхньої оптимальної готовності та успішного функціонування під час воєнного стану. Ця теза розглядає ці проблеми та вказує на шляхи підвищення якості фізичної підготовки поліцейських у контексті воєнного стану [1].

Серед основних проблем, які стикаються поліцейські у процесі фізичної підготовки під час воєнного стану, можна виділити наступні:

1. Недостатня кількість тренувань: багато поліцейських вимушені бути на передовій та виконувати обов'язки, які не залишають багато часу на тренування. Це може вплинути на їхню фізичну готовність.

2. Відсутність спеціалізованих програм: фізична підготовка поліцейських вимагає особливих навичок та знань, які не завжди доступні у загальних програмах тренувань.

3. Фізичне та психологічне перевантаження: воєнний стан може призвести до збільшеного фізичного та психологічного навантаження на поліцейських, що може негативно вплинути на їх фізичну готовність та загальний стан здоров'я.

Для вирішення цих проблем важливо розробити спеціалізовані програми фізичної підготовки для поліцейських у воєнних умовах, забезпечити їм доступ до тренувань та навчених інструкторів, і вдосконалити моніторинг їхньої фізичної готовності та здоров'я. Тільки таким чином можна забезпечити ефективну роботу поліцейських під

час воєнного стану та зберегти безпеку суспільства. Далі важливо розглянути питання ресурсів та фінансування для здійснення необхідних змін та покращень у фізичній підготовці поліцейських під час воєнного стану. Забезпечення необхідних ресурсів, таких як спортивні обладнання, інструктори, тренувальні бази, буде вимагати інвестицій та фінансової підтримки від владних структур [2].

Крім цього, для підвищення якості фізичної підготовки поліцейських, можливо, потрібно буде переглянути стандарти та вимоги до фізичної готовності, щоб вони були більш адаптовані до специфіки сьогодення. Важливо також залучити до обговорення цього питання експертів, вчених та представників поліції для розробки комплексного плану покращення фізичної підготовки поліцейських під час воєнного стану.

Зокрема, важливо розглянути можливість впровадження симуляційних тренувань та військових ігор, що допоможе поліцейським отримати необхідний практичний досвід в умовах, максимально наближених до реальних воєнних операцій[3].

Завданням також може бути створення інструкцій та рекомендацій для поліцейських щодо самостійної фізичної підготовки поза офіційними тренуваннями. Це дозволить їм підтримувати готовність протягом всього періоду.

Загалом, забезпечення належної фізичної підготовки поліцейських під час воєнного стану вимагає комплексного підходу, що включає в себе ресурси, освіту, тренування та системний моніторинг. Це сприятиме підвищенню якості виконання поліцейськими своїх завдань у найскладніших умовах та забезпечить безпеку суспільства.

Важливо відзначити, що співпраця між різними гілками правоохоронних органів та військовими підрозділами також має велике значення для підвищення якості фізичної підготовки поліцейських під час воєнного стану. Обмін досвідом та спільні тренування можуть сприяти покращенню навичок та забезпечити єдність дій в критичних ситуаціях.

Також варто розглянути можливість залучення до підготовки поліцейських ветеранів та осіб з досвідом військової служби, які можуть поділитися своїми знаннями та навичками. Все це допоможе створити комплексну систему фізичної підготовки, яка буде ефективною та адаптованою до вимог воєнного стану. В іншому випадку, недоліки у фізичній готовності поліцейських можуть вплинути на



їхню здатність виконувати завдання та забезпечувати безпеку громадян у найбільш критичних обставинах.

Отже, важливо зазначити що підвищення якості фізичної підготовки поліцейських під час воєнного стану є надзвичайно важливим завданням для забезпечення ефективного функціонування правоохоронних органів в умовах кризи. Зазначені проблеми, такі як не достатність кількість тренувань, відсутність спеціалізованих програм, фізичне та психологічне перевантаження, вимагають серйозного уваги та розв'язання. Для досягнення цієї мети, важливо враховувати специфіку воєнного стану та розробити програми фізичної підготовки, що відповідають цим умовам. Посилення фізичної готовності поліцейських також вимагатиме інвестицій у ресурси, включаючи спортивні обладнання та тренерів, а також активну співпрацю між різними відомствами та використання експертного досвіду. Забезпечення належної фізичної підготовки поліцейських під час воєнного стану є важливим аспектом забезпечення безпеки суспільства в надзвичайних обставинах. Системний та комплексний підхід до цієї проблеми допоможе підвищити готовність правоохоронців та забезпечити ефективну реакцію на кризові ситуації.

---

1. Потопа М. О. Особливості фізичної підготовки майбутніх працівників Національної поліції України як складова службової підготовки, 2019 р. 192–198 с.

2. Бортнік С. М. Фізична підготовка працівника поліції як важливий складник його професіоналізму. Розвиток фізичних якостей Харків, 2021. С. 50–52.

3. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В. Педагогічні умови застосування ситуаційних задач під час професійного навчання майбутніх працівників патрульної поліції. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2018. № 1. С. 96–102.

4. Указ Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#Text>

**Ігор ГНИП**

доцент, кандидат історичних наук  
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

**Микола КМИЦЯК**

старший викладач  
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

## **РОЛЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ**

Для якісного виконання своїх службових обов'язків працівникам правоохоронних органів завжди потрібно приділяти велику увагу не тільки тактико-спеціальній та вогневій підготовці, але і володіти на достатньому рівні прийомами рукопашного бою. Без належної фізичної підготовленості правоохоронцям важко будуть даватись виконання поставлених завдань та досягнення цілей.

При охороні громадського порядку при проведенні масових заходів часто виникають непередбачені надзвичайні ситуації, що потребують силового втручання з боку працівників правоохоронних органів. За родом специфіки своєї професійної діяльності правоохоронці часто перебувають в екстремальних ситуаціях, спілкуються з людьми аморальної поведінки, правопорушниками та злочинцями. Усі ці та інші чинники впливають на нервово-психічну систему працівників, їхнє особисте життя, риси характеру, поведінку вдома й на роботі, та тягнуть за собою фізичну втому та фізичне перенавантаження. Таким чином, особистість правоохоронця під впливом умов службової діяльності піддається суттєвим змінам, що часто призводить до зниження професіоналізму, а іноді до професійної деформації. Як правило, ці процеси супроводжуються роздратованістю, байдужістю і черствістю до проблем громадян тощо.

Це здебільшого обумовлюється тим, що працівники правоохоронних органів не завжди через свою специфіку роботи знаходять час для підтримки та вдосконалення своїх фізичних якостей. Тому так важливо ознайомити правоохоронців з основами розвитку фізичних якостей та рухових навичок, навчити правильності їх набуття та переконати у їхній повсякденній необхідності для використання у своїй службовій діяльності.

Система професійної підготовки у правоохоронних органах України включає такі основні організаційні види навчання, що забезпечують його безперервність: початкова підготовка, підвищення кваліфікації.

ліфікації, перепідготовка, стажування, службова підготовка, навчання в аспірантурі, ад'юнктурі та докторантурі, самостійна підготовка.

Службова підготовка у свою чергу включає в себе функціональну підготовку, тактику дій особового складу в типових і екстремальних ситуаціях, вогневу підготовку, фізичну підготовку, психологічну підготовку, загально-профільну (домедична підготовка, засоби зв'язку і спеціальної техніки, цивільна оборона) підготовку.

У відповідності до чинної нормативно-правової бази, що діє в Україні, заняття з фізичної підготовки – це комплекс заходів спрямованих на формування, підтримку та розвиток у працівників правоохоронних органів фізичних якостей, а також дає можливість загартовувати у собі важливі професійно-психологічні та морально-стійкі якості, додає здатність внутрішнього самоконтролю в конфліктних ситуаціях, психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях.

Заняття з вдосконалення та розвитку фізичних якостей та рухових навичок проводяться викладачами (інструкторами) на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки особового складу.

Враховуючи стресогенний характер професійної діяльності працівників правоохоронних органів, розвиток фізичної готовності до забезпечення заходів з охорони громадського порядку повинен мати низку специфічних завдань, зокрема: сформувані новий, відповідний до вимог сучасності, всебічно розвинений, позитивно спрямований на успішну професійну діяльність тип особистості правоохоронця; навчити правоохоронців переборювати почуття страху; орієнтуватись в будь-яких обставинах; виходити з тривалих стресових станів; витримувати фізичні навантаження; користуватись прийомами релаксації; швидко приймати правильні рішення; надати знання зі спеціальної фізичної підготовки; навчити максимально використовувати свої фізичні якості в екстремальних умовах тощо.

На нашу думку, для досягнення головної мети з розвитку фізичних якостей та рухових навичок правоохоронців необхідно максимально уваги приділяти заняттям спортом, правильності харчування та проведення заходів щодо відновлення організму після фізичних та психологічних навантажень. У процесі набуття розвитку фізичних якостей та рухових навичок правоохоронець повинен набути навички, які дозволять йому стати більш уважним, спостережливим, помічати багато такого, чого раніше не помічав взагалі, підвищити швидкість сприймання інформації і точність.

**Богдан МУЗИКА**

*майор поліції*

*(Львівський державний університет внутрішніх справ)*

**Оксана ЧИЧКАН**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

*(Львівський державний університет внутрішніх справ)*

## **ЗАСТОСУВАННЯ УДАРНОЇ ТЕХНІКИ ПРИ ЗАТРИМАННІ ПРАВОПОРУШНИКА**

Несення служби працівниками поліції у підпорядкованих підрозділах Національної поліції України під час воєнного стану відбувається переважно в напруженій обстановці, часто в екстремальних ситуаціях з високим психологічним напруженням, ризиком для свого життя і здоров'я, особливо в областях України, де війна залишає жахливі наслідки та непередбачувані події в майбутньому. Професійна діяльність працівників Національної поліції України часто пов'язана із затриманням осіб, які вчинили кримінальне правопорушення, дефіцитом інформації та часу для прийняття правомірних рішень, постійною зміною обстановки, несподіваністю дій правопорушника тощо. Навчальна дисципліна «Спеціальна фізична підготовка» в закладах вищої освіти системи МВС України спрямована на підготовку курсантів із високим рівнем всебічної фізичної підготовленості, здатних ефективно виконувати оперативно-службові завдання, стійко переносити нервово-психічні й фізичні навантаження без зниження професійної працездатності, при цьому досконало володіти прийомами фізичного впливу та навичками самозахисту. Одним із важливих компонентів у структурі спеціальної фізичної підготовленості курсантів є володіння ударними діями руками та ногами. При цьому, важливою для курсантів є здатність виконувати удари з високою швидкістю й помірною силою (з урахуванням вразливих точок на тілі людини та заподіяння найменшої шкоди правопорушнику при затриманні), оскільки це дає змогу ефективно випереджати дії правопорушника та чинити негативний вплив на його працездатність за умови прямої загрози життю й здоров'ю працівника поліції або громадян. При цьому у навчальному процесі викладання дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» здобувачам вищої освіти, науково-педагогічними

працівниками навчальних приділяється значна увага питанням сили ударів та спеціальним методикам їх удосконалення.

Процес вивчення й удосконалення техніки ударних дій у навчальному процесі з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» слід розпочинати з імітації ударів у повітрі, в парі з партнером, потім на боксерських мішках, ручних і стаціонарних маківарах та інших спортивних снарядах. Мета тренування здобувачів вищої освіти полягає в тому, щоб вміло реалізувати ударну техніку при затриманні правопорушника на практиці, де застосований поліцейський захід є пропорційним, якщо шкода, заподіяна правам і свободам людини або інтересам суспільства чи держави, не перевищує блага, для захисту якого він застосований, або створеної загрози заподіяння шкоди.

Поліцейський повинен проявити спритність, швидкість та правильну техніку виконання ударної техніки і прийомів затримання, інакше сам процес затримання поліцейським перейде до бійки та обмін ударами з правопорушником. В процесі навчання з курсантами, звертається увага на чітке і правильне виконання прийомів затримання після нанесення ударів по умовному правопорушнику-партнеру (забороняється наносити удари із застосуванням сили, з прийомами затримання удари виконуються тільки способом зазначенням та чітким імітуванням по тілу людини).

Обраний поліцейський захід із застосуванням ударної техніки і прийомів затримання є ефективним, якщо його застосування забезпечує виконання повноважень поліції.

У навчальних групах присутні здобувачі вищої освіти, які займалися і займаються бойовими єдиноборствами, відповідно у них є натренована імпульсивність вибухової сили удару, яка досить висока щоб завдати великої шкоди здоров'ю особі, яку потрібно затримати. Застосування ударної техніки поліцейськими при затриманні правопорушника вимагає великої обережності і дозування ударів по вразливих місцях на тілі людини, адже надмірно сильні удари можуть призвести до поранення, каліцтва і навіть позбавлення життя людини.

Згідно Кримінального Кодексу України – перевищенням заходів, необхідних для затримання злочинця, визнається умисне заподіяння особі, що вчинила злочин, тяжкої шкоди, яка явно не відповідає небезпечності посягання або обставинці затримання злочинця. Пере-

вищення заходів, необхідних для затримання злочинця, має наслідком відповідальність лише у випадках, спеціально передбачених у статтях 118 та 124 Кримінального Кодексу.

---

1. Вачев С. М. Динамічні показники поодиноких ударів ліктями й колінами у тайбоксерів масових розрядів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. № 7. С. 9–41.

2. Гнип І. Я., Чичкан О. А., Флуд О. В. Диференційований підхід до процесу спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 29–30 лист. 2017 р.). Київ: НУОУ, 2017. С. 176–178.

3. Гуцул Н. З. Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт: зб. наук. праць/за ред. Г. М. Арзютова. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 5 (75) 16. С. 36–38.

4. Кузьма Р. Особливості динамічних характеристик бокових ударів «передньою» рукою у боксерів різної кваліфікації. Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. Львів: ЛДДФК, 2012. Т. 1. С. 132–137.

5. Никитенко А. О. Вплив типу ударів боксерів на їх швидкісно-силові характеристики. Матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. «Роль фізичної культури в здоровому способі життя». Львів, 1997. С. 98–99.

6. Савчин М. П., Вачев С. М. Хронодинамометрія як метод наукових досліджень працездатності спортсменів в ударних одноборствах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2005. Вип. 8. С. 148–149.

8. Саєнко В. Г. Сила ударів ногами у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія/за ред. С. С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. № 8. С. 111–114.

9. Тактико-спеціальна та спеціальна фізична підготовка оперативних працівників відділів карного розшуку підрозділів Національної поліції: практичний посібник / О. І. Тьорло, О. А. Чичкан, М. О. Червоношапка, Б. Ю. Музика, В. М. Синенький та ін. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 201 с.

10. Червоношапка М. О., Чичкан О. А. Основи методики вдосконалення силових та часових показників ударних прийомів у спортивних єдиноборствах: М. О. Червоношапка, метод. рек. Львів: ЛьвДУВС, 2010. 32 с.

11. Закон України «Про Національну поліцію».

12. Кримінальний Кодекс України.

**Богдан БОБОШКО**

*здобувач вищої освіти*

*(Дніпропетровський державний університет*

*внутрішніх справ)*

## **ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Удосконалення фізичної підготовки фахівців Національної поліції в умовах воєнного стану є надзвичайно важливою та актуальною темою. Воєнний стан вимагає від правоохоронців найвищого рівня готовності і фізичної витривалості, оскільки вони стають перед великою кількістю складних завдань, що включають боротьбу з тероризмом, контроль над масовими подіями, і забезпечення безпеки громадян [1]. Для досягнення цих цілей і підвищення загального рівня фізичної підготовки фахівців Національної поліції, можна вжити ряд заходів:

1. Регулярні тренування. Фахівці мають проводити регулярні фізичні тренування, включаючи біг, плавання, аеробіку та силові вправи. Тренування мають бути націлені на покращення основних фізичних якостей, таких як витривалість, сила, швидкість та гнучкість.

2. Спеціалізовані тренування. В умовах воєнного стану, поліцейські повинні мати навички та знання, специфічні для військових операцій. Це може включати тактичні тренування, навчання роботі зі спеціальним спорядженням, та навички першої допомоги на полі бою.

3. Спеціалізовані курси. Національна поліція може співпрацювати зі спеціалізованими інститутами та військовими академіями для надання фахівцям можливості пройти спеціалізовані курси з фізичної підготовки та тактичного навчання.

4. Індивідуальний підхід. Врахування індивідуальних потреб та здібностей фахівців допоможе максимально використовувати їх потенціал. Проведення оцінки фізичних здібностей і планування тренувальних програм на основі цих даних може бути корисним.

5. Збалансоване харчування. Фахівці мають дотримуватися збалансованого раціону харчування, що враховує їхню фізичну активність та енергетичні потреби.

Удосконалення фізичної підготовки фахівців Національної поліції в умовах воєнного стану – це надзвичайно важлива завдання, яке

вимагає систематичності, відданості та сумлінності. Военний стан може виникнути у будь-який момент, тому підготовка поліцейських до фізично вимогливих завдань є життєво важливою. У процесі удосконалення фізичної підготовки поліцейських слід враховувати психологічний аспект. Під час воєнного стану фахівці знаходяться під великим психологічним стресом, тому важливо навчати їх керувати стресом, приймати рішення в екстремальних умовах та зберігати внутрішню стійкість [2].

Для досягнення цих цілей, програми фізичної підготовки повинні включати тактичні тренування, які допомагають поліцейським розвивати навички, необхідні для роботи в умовах воєнного стану. Це може включати тактику руху в городі, методи затримання та евакуації, а також навчання роботі зі спеціальним зброєю та обладнанням.

Слід також надавати увагу індивідуальним потребам фахівців. Кожна людина має свої особисті фізичні можливості та обмеження, тому важливо створити програми, які враховують ці особливості.

Сучасні технології можуть бути корисними для вдосконалення фізичної підготовки. Використання віртуальної реальності для симуляції реальних ситуацій та тренування реакцій може допомогти фахівцям поліції розвивати навички та підвищувати рівень готовності.

Програми фізичної підготовки повинні бути ретельно спроектовані та включати в себе тренування з використанням спеціальних засобів, обладнання та симуляційних умов. Поліцейські повинні бути навчені використовувати свою зброю, захисне спорядження, а також виконувати тактичні операції в найрізноманітніших умовах. Фахівці з фізичної підготовки та інструктори повинні мати високий рівень професіоналізму та досвіду. Вони відповідають за розробку та впровадження програм тренувань, а також за оцінку та моніторинг фізичної готовності поліцейських[3].

Співпраця з іншими силовими структурами та військовими може бути корисною для обміну досвідом та знаннями. Военні операції можуть включати спільні операції з армією або іншими силовими підрозділами, тому важливо, щоб фахівці поліції були здатні працювати в команді та розуміли тактику та стратегію воєнних операцій. Загальна підтримка та мотивація поліцейських є важливим аспектом їхньої фізичної підготовки. Вони виконують важливі обов'язки для забезпечення безпеки громадян і вимагають підтримки та визнання за свою роботу.



Отже, удосконалення фізичної підготовки фахівців Національної поліції в умовах воєнного стану є надзвичайно важливим завданням, оскільки від них залежить забезпечення безпеки та порядку в країні під час кризових ситуацій та воєнного конфлікту. Ця підготовка не обмежується лише фізичними навичками, вона також включає в себе психологічну стійкість, навички прийняття рішень в умовах стресу, а також вміння співпрацювати в команді та реагувати на небезпеку. Програми фізичної підготовки повинні бути комплексними, інтенсивними та індивідуалізованими, враховуючи особисті можливості та обмеження фахівців. Сучасні технології та спеціалізовані тренувальні полігони можуть бути корисні для надання реалістичного досвіду та підвищення рівня готовності.

---

1. Указ Президента України «Про введення воєнного стану в Україні»  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#Text>

2. Белкова Т. О. Спеціальна фізична підготовка у роботі поліцейського. Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної Поліції в умовах воєнного стану: збірник матеріалів регіональної науково-практичної конференції молодих вчених. С. 13–15.

3. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навчальний посібник / Київ, 2019. 98 с

**Ольга КОРОБКОВА**  
здобувач вищої освіти  
(Дніпропетровський державний університет  
внутрішніх справ)

**Віктор БОГУСЛАВСЬКИЙ**  
кандидат юридичних наук, доцент  
майор поліції  
(Дніпропетровський державний університет  
внутрішніх справ)

## **ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ У ВИЩІЙ ЗАКЛАДАХ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ**

Фізична підготовка є важливою складовою підготовки майбутніх офіцерів національної поліції. Поліцейські повинні мати високий рівень фізичної працездатності, оскільки їхня робота вимагає активних дій та готовності впоратися з різноманітними ситуаціями, включаючи екстремальні. Однак, вищі навчальні заклади, де готують офіцерів поліції, потребують спеціального підходу до покращення фізичної підготовки. Ось кілька шляхів, які можуть допомогти підвищити рівень фізичної працездатності майбутніх офіцерів Національної поліції в цих умовах [1]:

1. Розробка спеціалізованих програм фізичної підготовки, які враховують специфіку роботи поліцейських. Ці програми повинні включати в себе елементи фітнесу, тактичної підготовки, бойові мистецтва та навички роботи зі спеціальним обладнанням, яке використовує поліція.

2. Спеціалізовані тренери та інструктори з досвідом роботи в сфері правопорядку може допомогти курсантам покращити їхні фізичні навички та підготуватися до реальних ситуацій.

3. Регулярні фізичні вправи та тренування, які курсанти зможуть виконувати під керівництвом інструкторів. Це допоможе підтримувати постійну фізичну підготовку протягом навчання.

4. Підготовка до стресових ситуацій. Окрім фізичної підготовки, курсантам слід навчатися працювати в стресових ситуаціях. Це

може включати в себе тренування на відновлення після фізичних навантажень, підготовку до конфліктних ситуацій та ефективну комунікацію.

5. Моніторинг та оцінка прогресу. Важливо систематично відстежувати фізичний прогрес курсантів і надавати їм зворотний зв'язок щодо їхньої підготовки. Це допоможе стимулювати майбутніх офіцерів поліції до досягнення кращих результатів.

6. Збалансоване харчування та здоровий спосіб життя, поліцейські повинні бути в хорошій фізичній формі, і це вимагає збалансованого харчування та здорового способу життя. Важливо надавати курсантам інформацію щодо здорового харчування та регулярної фізичної активності.

Покращення фізичної працездатності майбутніх офіцерів національної поліції у вищих навчальних закладах з специфічними умовами навчання вимагає системного підходу та зусиль як курсантів, так і навчальних закладів. Забезпечуючи належну фізичне навантаження, майбутні офіцери будуть готові ефективно виконувати свої обов'язки та забезпечувати безпеку та порядок в суспільстві.

Усі ці заходи спільно спрямовані на підвищення рівня фізичної працездатності майбутніх офіцерів Національної поліції, щоб вони могли виконувати свої службові обов'язки з високою ефективністю і безпекою для себе та інших громадян. Такий підхід допомагає готувати кваліфікованих і професійних поліцейських, які можуть ефективно впоратися з викликами своєї професії. Покращення фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної поліції в університетах є ключовим завданням для створення сильного та дисциплінованого корпусу поліцейських. Фізична підготовка має велике значення для їхньої здатності виконувати службові обов'язки, особливо в умовах, коли на них покладаються важливі завдання щодо збереження громадського порядку та безпеки громадян[2].

Для досягнення успіху в покращенні фізичної підготовки майбутніх офіцерів поліції в університетських навчальних закладах, слід також розглянути можливість використання інноваційних методів та технологій. Використання трекерів фізичної активності та мобільних додатків може сприяти моніторингу та підтримці курсантів у підтриманні фізичної форми[3].

Отже, покращення фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної поліції в університетських навчальних закладах є

надзвичайно важливим завданням для створення ефективного та дисциплінованого корпусу поліцейських. Фізична підготовка є обов'язковою, оскільки поліцейська служба вимагає від своїх працівників високого рівня фізичної підготовки та здатності до фізичних навантажень. Університети повинні надавати курсантам доступ до належної фізичної підготовки, включаючи обов'язкову фізичну активність, доступ до професійних тренерів та сучасних спортивних об'єктів. Психологічна підготовка також важлива, оскільки поліцейська служба часто пов'язана з високим рівнем стресу та небезпеки. В цілому, фізична підготовка майбутніх офіцерів поліції в університетах є важливим елементом їхньої професійної підготовки. Вона сприяє формуванню сильних, дисциплінованих та готових до викликів поліцейських, які здатні забезпечувати безпеку громадян та ефективно виконувати свої службові обов'язки.

---

1. Боровик М. О. Методика формування загальної фізичної витривалості у працівників Національної поліції України / *Педагогічні науки. Збірник наукових праць*. Вип. ІХХV Т. 3 С. 21.

2. Чичкан О. А., Костовський М. Г., Кмицяк М. В. Проблема мотивації курсантів закладів вищої освіти до власного фізичного вдосконалення в умовах воєнного стану // *Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану: матеріали Регіональної науково-практичної конференції молодих вчених (в авторській редакції)*, (м. Кропивницький, 16 вересня 2022 року). Кропивницький, 2022. С. 215–286.

3. Навчальний посібник *Фізична підготовка працівників Національної Поліції України «Мета й завдання фізичної підготовки поліцейських.»* С. 11–12.

**Оксана ЧИЧКАН**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
(Львівський державний університет внутрішніх справ)*

**Сергій КОТОВ**

*кандидат історичних наук, доцент  
(Львівський державний університет внутрішніх справ)*

**Тарас МОРОЗ**

*(Львівський державний університет внутрішніх справ)*

## **ВИТОКИ СТАНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ У СТАРОДАВНЬОМУ СВІТІ**

Імовірна участь поліцейських у бойових діях, викликають потребу у навчанні курсантів, слухачів та працівників ОВС військовій справі. Велике значення у військовій підготовці, має військово-прикладна та спеціальна фізична підготовка.

Вивчення історії розвитку і становлення військово-прикладної та спеціальної фізичної підготовки дозволяє розширити загальнокультурний і політичний кругозір майбутніх спеціалістів, ознайомлює їх із загальними закономірностями історичного розвитку фізичної культури людства, допомагає зрозуміти минуле і теперішнє, краще використовувати накопичений позитивний досвід для подальшого вдосконалення національної системи військового виховання.

Навчальний посібник містить матеріали про всесвітні історичні передумови виникнення військово-прикладної, спеціальної фізичної підготовки. В ньому розкривається сутність військово-прикладного та спеціального напрямку фізичної підготовки, історичні й етнічні фактори що її обумовлюють.

Передісторія фізичної культури заглиблюється своїм корінням в той час, коли вся фізична і розумова діяльність людини обмежувалась безпосереднім забезпеченням умов існування.

Здобуваючи знання про історію існування людства, з археологічних знахідок, літописів, легенд, народного епосу, творів давніх істориків і вчених, можемо передбачати, що само прикладні, спеціальні фізичні вправи були зародком, першоджерелом фізичної культури

як якої. Підтвердженням цього, є археологічні знахідки, де на скельних, печерних малюнках, відображені первинний уклад життя, праці, полювання, войовничих сутичок первісних людей. У первісному суспільстві ігри та фізичні вправи мали природний, виключно «прикладний» характер, в них відтворювались елементи праці, полювання, фрагменти бою первісних людей.

Між племенами часто виникали бойові сутички. Сутички відбувалися за кращі умови для полювання і рибальства, за кращі землі, де були більш багата рослинність, де були джерела питної води і т. ін. Важливі були і бойові трофеї, зброя, первинні знаряддя виробництва, одомашнені тварини, предмети первинного побуту, шкури, продукти харчування тощо. Бажаною здобиччю були також і полонені. Дорослих вояків як правило вбивали, жінок полонили за для плотських втіх, та як потенційне джерело збільшення чисельності племені. Дітей та підлітків використовували як рабську, дармову трудову силу.

Такі умови існування, вимагали особливої системи заходів щодо виживання та протидії складним умовам первісного життя.

У племенах, хлопчиків з малих літ вчили майстерно володіти зброєю, навичкам тактики бою, полювання та рибальству. Старші воїни з хлопчиками та підлітками, в рольових іграх моделювали, реальні ситуації бойових сутичок та полювання. Таки ігри, по суті, були первинними тренуваннями з бойової та фізичної підготовки. Так через ігри, через прикладні спеціальні фізичні вправи, у хлопчиків та юнаків з малих літ формувались необхідні бойові навички та розвивались фізичні якості. Дорослі воїни племені, якщо запасу їжі вистачало, у вільний час, також регулярно тренувались. Ситі вояки, щоб виплеснути надмірну енергію, похизуватись перед потенційними обрацями, та щоб не втрачати фізичну форму і бойову майстерність, влаштували таки собі навчальні бої та змагання.

Мабуть має право на існування думка, що зародком фізичної культури була саме прикладна, спеціальна фізична підготовка, як необхідна умова задля виживання первісної людини.

З вищенаведеного можна припустити, що фізична культура і спорт, як окрема галузь, виникла історично значно пізніше, з початком нової сходинок цивілізації людства. З появою натурального господарства, розведення домашньої худоби, культурної обробки землі, появою зародків торгових відносин «обміну товару на товар», почалась нова ера існування людства. З окремих поселень почали утворю-

ватися міста. З'являються перші ремісницькі майстерні, мануфактури, а разом з ними і робітники. Саме в цей же час виникла суттєва різниця у матеріальному статку між людьми. З'явилися багаті та бідні, а разом з ними – класи та класова нерівність. Непомірне збагачення одних, та збіднення інших призводило до суперечок та конфліктів. Бажання найбагатших заволодіти кращими землями, худобою, знаряддями праці, зброєю, захоплення полонених з метою перетворення їх в рабів, поступово призвело до чіткого розшарування суспільства. Саме такі ознаки стали характерними для рабовласницького суспільства, тобто виник так званий рабовласницький устрій. Виникли класи рабовласників та рабів. Суспільство розділилось на заможних людей, рабовласників з одного боку та рабів і бідноти з іншого. Ремісники, робітники найманці та де яка невелика частка так званих вільних громадян, складали прошарок між основними класами, і в соціально-політичному житті суспільства на той час, рішучої ролі не відігравали. В суспільстві почали з'являться особи без визначеного роду діяльності та проживання, з числа повністю збіднілих людей, біглих рабів, а іноді просто ледацюг. Представники саме таких соціальних елементів поповнювали ряди різноманітних жебраків, злодіїв, грабіжників, вбивць, насильників, часто вони збирались у злочинні угруповання та банди. Вірогідно в ці часи, фактично виник такий прошарок суспільства, як злочинники. У стародавньому Римі, вже в той час, були створені загони з фізично міцних, добре озброєних та навчених бойової справі чоловіків, які вже тоді називались міліцією. Ці загони повинні були підтримувати громадський порядок та боротись зі злочинністю. Отже, в той час і розпочався процес утворення прототипу сьгоднішніх органів внутрішніх справ.

Якщо у первісному суспільстві фізичні вправи та володіння зброєю були засобом задля виживання, то у рабовласницькому суспільстві військова та фізична підготовка стали інструментом збагачення. Почали створюватись військові загони та армія. А військово-фізична підготовка стала основою їх професійної підготовки. Війська створювались з метою захисту від ворожих нападів а також з метою захватницьких війн, за для заволодіння чужими територіями, розграбування та заволодіння цінностями та скарбами, захоплення полонених.

Скільки існувало людство, стільки ж існували воєнні сутички і конфлікти. Вчені аналізуючи різноманітні історичні джерела, прийшли до висновку, що практично вся історія людства згадується на опи-

санні різноманітних війн, бойових походів, революцій, палацових переворотів, озброєних повстаннях та сутичках. Постійні військові дії, викликали потребу в організації військової фізичної підготовки чоловіків, а іноді і жінок та дітей.

Фізичне вправи, бойові прийоми та дії, активно використовувались також і для підготовки професійних охоронців, завданням яких було забезпечити безпеку заможних громадян, а також придушення опору рабів, гладіаторів, та бунтарів з числа незадоволених громадян.

Армія, в основному, складалась з професійних воїнів, які майже все життя присвячували військовій справі. Уклад їх життя складався з щоденних тренувань з бойової та фізичної підготовки, або участі у чисельних війнах та походах.

Рабовласницьке суспільство обумовило класовий характер фізичної культури. Рабовласники-аристократи, не працюючи фізично за раді проживання, займались військово-фізичною підготовкою для підвищення власної військової майстерності та фізичного вдосконалення. Повагу, авторитет, бойову славу, аристократи та багатії, здобували у військових походах очолюючи легіони, полки, війська намагаючись проявити військову доблесть, полководську мудрість, та відмінний військовий вишкіл.

Фізичні вправи і бойова підготовка вояка були нероздільними із стародавніх часів. Завжди у всіх народів, в усі часи воїн, як захисник, завжди уособлював обличчя нації, держави. До складу армії входили, як правило, кращі, всебічно розвинені представники чоловічої статі, а командний склад, крім цього, вирізнявся високим інтелектом, шляхетним вихованням, відмінним фізичним розвитком. У всьому світі, загальноприйнятим було і є те, що фізично слабкий, ненавчений військовій справі чоловік, рахувався несумісний з поняттями «армія», «воїн», «захисник», «справжній чоловік».

Про те, що бойові успіхи будь-якої армії залежать від рівня та якості військово-фізичної підготовки переконливо свідчать перемоги армій Спарти, Афін, Древнього Рима. В VIII–IV ст. до н.е. Спартанці, наприклад, створили сувору систему військової фізичної підготовки: дотепер широко відомий термін “спартанське виховання”. З історії до нас дійшли відомості, що за рішенням старійшин Спарти хворих і слабких немовлят убивали. Діти віком від 7 до 17 років у Спарті жили у школах, більше подібних на казарми, де займалися, в основному, фізичними вправами. З 17 до 21 року юнаки продовжували військово-



фізичну підготовку в спеціальних загонах, потім їх приймали у воїни, де вони несли службу до самої старості. Фізичне виховання у Спарті поширювалося й на дівчат.

У фізичній підготовці юнаків переважали фізичні вправи з метання диска і списа, боротьба і кулачний бій, стрільба з лука, біг і стрибки, полювання на дичину і військові ігри, які розвивали мужність і спритність.

**Василь БІЛОШИЦЬКИЙ**  
(Національний університет оборони України)

**Руслан ЛИМАН**  
(Національний університет оборони України)

**Тарас ДЗЮБА**  
(Житомирський військовий інститут  
імені С. П. Корольова)

## **СТАН СФОРМОВАНOSTІ ЛІДЕРСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Для визначення стану сформованості лідерської компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту (далі – МОФФКіС) у 2023 році було проведено констатувальний етап педагогічного експерименту. Аналіз її сформованості здійснювався за ціннісно-мотиваційним, когнітивним, поведінково-діяльним, індивідуально-психічним і суб'єктивним компонентами [1, с. 215].

У ході проведення констатувального етапу педагогічного експерименту з'ясовано методичні та практичні, а також частково теоретичні аспекти лідерської компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України (далі – ННІФК та СОТ) і з урахуванням вимог системного, компетентнісного, контекстного та суб'єктивно-діяльнісного методологічних підходів було визначено критерії діагностування її сформованості [2, с. 23]. У процесі їх виокремлення враховано рекомендації науковців щодо мінімального обсягу критеріїв оцінювання сформованості лідерської компетентності МОФФКіС та визначено аксіологічно-мотиваційний, знанієвий, праксеологічний, психологічний і рефлексивний критерії діагностування сформованості її компонентів на основі використання багаторівневого аналізу.

Вважаємо, що ці критерії мають бути обов'язково конкретизовані відповідними показниками в залежності від посади та функціональних обов'язків, які виконуватиме в майбутньому даний офіцер. З урахуванням цього методологічного положення нами виокремлено такі критерії діагностування сформованості лідерської компетентності МОФФКіС ННІФК та СОТ:

1) аксіологічно-мотиваційний критерій, показниками якого є лідерські цінності, лідерська мотивація та бажання до лідерської поведінки та діяльності як професіонала в сфері фізичної культури і спорту в військовому середовищі;

2) знанієвий – теоретичні знання МОФФКіС щодо своєї лідерської поведінки та діяльності як офіцера; військово-професійні та фахові знання, які містять лідерський аспект та лідерський стиль управлінської діяльності; знання про лідерство та лідерську поведінку як майбутнього начальника фізичної підготовки і спорту військової частини;

3) праксеологічний – практичні лідерські навички, уміння та здатності МОФФКіС щодо своєї лідерської поведінки та діяльності як офіцера; військово-професійні та фахові уміння та здатності, які містять лідерський аспект та лідерський стиль управлінської діяльності; практичні лідерські навички, уміння та здатності, необхідні для лідерської поведінки як начальника фізичної підготовки і спорту військової частини;

4) психологічний – домінантність (лідерство); цілеспрямованість; сміливість і рішучість; наполегливість і завзятість; ініціативність і самостійність; самовладання і витримка;

5) рефлексивний – усвідомлення і сприйняття самого себе як суб'єкта – лідера (лідерська суб'єктність); відповідальність; рефлексивність [2, с. 23].

Генеральна сукупність досліджуваної категорії складає 45 майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту, відповідно, вибіркова сукупність буде достатньо малою. У діагностуванні брали участь 45 курсантів Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт. З яких 14 курсантів – перший рік навчання, 11 – другий рік навчання, 10 – третій рік навчання та 10 курсантів – четвертий рік навчання. З урахуванням особливостей вибірки буде проведений послідовний педагогічний експеримент.

В основу визначення стану сформованості лідерської компетентності у МОФФКіС з урахуванням специфіки їх військово-професійної та методичної діяльності, нами створена система анкет та опитувальників, яка включає такі методики та тести:

трансформована методика С. Бубнова «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» – для з'ясування їх ціннісних орієнтацій до лідерської діяльності;

трансформована методика Т. Елерса «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» – для діагностування мотивації до лідерської діяльності;

тест на визначення рівнів сформованості теоретичних знань МОФФКіС щодо своєї лідерської поведінки та діяльності як офіцера;

тест на визначення рівнів військово-професійних та фахових знань, які містять лідерський аспект та лідерський стиль управлінської діяльності офіцерів;

тест на визначення рівнів знань про лідерство та лідерську поведінку як майбутнього начальника фізичної підготовки і спорту військової частини;

квазіпрофесійні ситуації на з'ясування сформованості практичних лідерських навичок, умінь і здатностей МОФФКіС щодо своєї лідерської поведінки та діяльності як офіцера;

квазіпрофесійні ситуації на з'ясування сформованості практичних лідерських навичок, умінь і здатностей МОФФКіС, які містять лідерський аспект та лідерський стиль управлінської діяльності офіцерів;

квазіпрофесійні ситуації на з'ясування сформованості практичних лідерських навичок, умінь і здатностей МОФФКіС щодо своєї лідерської поведінки та діяльності як начальника фізичної підготовки і спорту військової частини;

тест для діагностування лідерських можливостей за методикою (Е. Жариков, Е. Крушельницький);

методика Н. Стамбулової «Оцінка вольових якостей» – для діагностування їх рівня вольових якостей, таких як: цілеспрямованість; сміливість і рішучість; наполегливість і завзятість; ініціативність і самостійність; самовладання і витримка;

методика М. Щукиної «Оцінка рівня розвиненості суб'єктності особистості» – для з'ясування суб'єктних проявів досліджуваних;

методика Л. Осташевої «Тест на відповідальність» – для діагностування їх рівня відповідальності;

методика А. Карпова «Оцінка рефлексивності» – для діагностування рівня їх рефлексивності.

Діагностування рівнів сформованості лідерської компетентності МОФФКіС за обраними методиками мали різні шкали. У зв'язку з цим для визначення об'єктивних результатів педагогічного експерименту всі результати за обраними методиками та тестами співвідносились з узагальноною 100 бальною шкалою відповідно до бальної

системи Європейської тарифно-кредитної системи оцінювання. Зокрема, так:

100–90 балів – високий рівень сформованості відповідного компонента лідерської компетентності, що діагностуємо у досліджуваних;

89–65 балів – середній рівень сформованості відповідного її компонента;

64–50 балів – достатній рівень сформованості відповідного її компонента;

49–0 балів – низький рівень сформованості відповідного її компонента.

На основі отриманих статистичних даних, які характеризують сформованості окремих компонентів лідерської компетентності МОФФКіС, було проведено аналіз та узагальнення результатів їх рівнів, що відображено в таблиці 1. За допомогою синтезування матеріалів експерименту можна виділити головну тенденцію щодо сформованості лідерської компетентності досліджуваних, а саме – у МОФФКіС спостерігається переважно низький і достатній рівні сформованості лідерської компетентності. Важливо зауважити, що високий рівень, а отже сформованість нашого педагогічного явища спостерігається лише у 4 МОФФКіС (8,9% респондентів).

*Таблиця 1*

**Сформованість лідерської компетентності МОФФКіС на констатувальному етапі педагогічного експерименту**

Компоненти	Усього осіб	Рівні сформованості							
		низький		достатній		середній		високий	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Ціннісно-мотиваційний	45	9	20	24	53,3	11	24,5	1	2,2
Когнітивний	45	27	60	9	20	8	17,8	1	2,2
Поведінково-діяльнісний	45	14	31,1	16	35,6	9	20	6	13,3
Індивідуально-психічний	45	25	55,5	7	15,6	6	13,3	7	15,6
Суб'єктний	45	20	44,4	14	31,2	6	13,3	5	11,1
Усього за компетентність	45	19	42,2	14	31,1	8	17,8	4	8,9

Висновки. Отже, результати констатувального експерименту, з одного боку, відображають достатньо критичний стан сформованості їх лідерської компетентності, який є важливою складовою їх військово-професійної компетентності, а з іншого – підтверджують актуальність теми науково-педагогічного дослідження.

Проблемні питання щодо формування у МОФФКіС лідерської компетентності можна вирішити за допомогою зміни системи їх підготовки, шляхом підсилення необхідними педагогічними умовами, які забезпечать цілеспрямоване її формування.

---

1. Василь Білошицький. Критерії і показники діагностування лідерської компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту в процесі професійно-педагогічної підготовки. Військова освіта: зб. наук. пр. Національного університету оборони України. 2022. №47. С. 19–29.

2. Василь Ягупов, Василь Білошицький. Сутність, структура і зміст лідерської компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту. Наукові записки: зб. наук. пр. Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка. 2023. № 1. С. 210–219.

**Марина ЧЕРВОНОШАПКА**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

**Ігор ГНИП**

кандидат історичних наук, доцент  
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

**Сергій КОТОВ**

кандидат історичних наук, доцент  
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗВО МВС УКРАЇНИ**

Важливим компонентом у структурі фізичної підготовленості курсантів ЗВО МВС України є високий рівень координаційних здібностей (КЗ). Як зазначають фахівці, саме високий рівень розвитку КЗ є важливим підґрунтям для успішного опанування нових видів рухових дій, успішного пристосування до різних умов діяльності (у тому числі екстремальних) [1–3]. В залежності від особливостей прояву, фахівці виділяють декілька різновидів КЗ. Варто відзначити декілька з них, які, на нашу думку, є найбільш важливими для процесу підготовки правоохоронців. Насамперед, це здатність до орієнтування у просторі, яка є необхідною для ефективної діяльності правоохоронців в різних умовах службової діяльності. Завдяки їй поліцейський може оперативнo оцінити просторові умови ситуації, що склалася у процесі службової діяльності і відреагувати на неї раціональними та ефективними діями.

Також важливу роль у діяльності правоохоронців відіграють такі різновиди КЗ, як здатність до регулювання часових, просторових та силових параметрів рухів та здатність до збереження рівноваги (що забезпечують правильність траєкторії рухів, своєчасність та ефективність прояву зусиль при застосуванні заходів фізичного впливу).

Також у процесі підготовки курсантів доцільно звертати увагу на здатність до довільного розслаблення м'язів, як прояв КЗ. Фахівці зазначають, що здатність довільного розслаблення м'язів є одним із найважливіших факторів забезпечення ефективного виконання рухів.

Тоді як підвищена напруженість м'язів суттєво знижує координованість рухів, зменшує їхню амплітуду, обмежує прояв швидкісних та силових якостей, призводить до зайвих енергетичних витрат та негативно впливатиме на результативність діяльності правоохоронців. Для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів застосовують спеціальні фізичні вправи та засоби вдосконалення психічної регуляції [1, 2].

Координованість рухів (спритність) є ще одним різновидом КЗ, який має важливе значення для правоохоронців. Високий рівень цієї здібності є необхідною передумовою оволодіння курсантами технікою засобів фізичного впливу. Цей різновид КЗ дозволяє швидко і адекватно перебудовувати рухові дії, пристосовуючи їх до умов службової діяльності на основі існуючого запасу

рухових умінь та навичок. Спритність має важливе значення в екстремальних умовах службової діяльності, особливо в умовах дефіциту простору і часу. Вона дозволяє поліцейському адаптуватися і ефективно діяти за звичних умов правоохоронної діяльності та за умов ускладнення оперативної обстановки (різними явищами природного, техногенного, соціального характеру).

Для вдосконалення КЗ у навчальному процесі з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» може бути застосоване широке коло засобів: вправи зі спортивних ігор та єдиноборств, а також засоби спеціальної фізичної підготовки, а саме, виконання прийомів рукопашного бою (заходів фізичного впливу) із застосуванням різноманітних ускладнюючих факторів. Ефективним засобом є подолання смуги перешкод з використанням прийомів рукопашного бою, а також виконання фізичних вправ та відпрацювання заходів фізичного впливу із застосуванням різноманітних ускладнюючих факторів:

– додаткові фізичні навантаження, проведення занять в ускладнених погодних умовах, виконання прийомів на незвичному покритті тощо;

– виконання прийомів на фоні раптових різноманітних світлових і звукових подразників;

– створення умов ліміту і дефіциту простору і часу (виконання вправ та прийомів при обмеженому просторі та скорочення часу на виконання тих чи інших дій);

– виконання вправ та прийомів на фоні наростаючої втоми.



Також з метою підвищення рівня координаційної підготовленості слід активно залучати курсантів до секційної роботи зі спортивних ігор та єдиноборств.

---

1. Колумбет О. М. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 4. С. 62–65.

2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. К.: Олімпійська література, 2012. 391 с.

3. Сергієнко Л. П., Лишевська В. М. Контроль розвитку координаційних здібностей людини. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010. № 4. С. 107–112.

**Вадим ШЕМЧУК**  
кандидат педагогічних наук, старший дослідник  
(Національний університет оборони України)

**Олександр КОРНІЄНКО**  
(Національного університету оборони України)

**Олександр РОМАНЮК**  
(Національного університету оборони України)

## **ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ НИЗЬКИХ ТЕМПЕРАТУР**

Низькі температури можуть стати справжнім викликом для військовослужбовців, вимагаючи від них особливої фізичної та психологічної готовності. У низьких температурах організм отримує додатковий стрес, і фізична підготовка виявляється критично важливою. Тренування повинне включати в себе елементи, які сприяють підтримці теплового комфорту та фізичної активності в умовах холоду [1].

Фізичні вправи в умовах низьких температур вимагає не лише фізичної, але й психологічної підготовки. Військовослужбовці повинні вивчати методи адаптації до холоду, контролю стресу та підтримки психологічної стійкості в умовах екстремального клімату [1–3].

Саме спортивне тренування військовослужбовців в умовах низьких температур, у гірській місцевості та високогір'ї проводять з урахуванням їх індивідуальних особливостей та вибудовують на основі системи сучасної спортивної підготовки, зважаючи на загальні педагогічні принципи навчання і тренування. Систематичне тренування підвищує стійкість організму військовослужбовця до негативного впливу кліматично-географічних чинників [2; 4–6].

Підготовка до тренування включає в себе ознайомлення зі спеціальним обладнанням, яке допомагає зберігати тепло в умовах холоду. Відповідний одяг, взуття, герметизація та тепловідведення – усе це стає частиною підготовки військовослужбовців. У ході тренування в умовах низьких температур (взимку на відкритому повітрі) необхідно дотримуватися низки вимог до організації та проведення навчаль-

но-тренувальних занять. Особливу увагу слід приділяти одягу та взуттю. Взуття має бути вільним, щоб його можна було одягнути на вовняну шкарпетку із вкладеною повстяною або вовняною устілкою. Одяг має бути теплим, легким, вітрозахисним, на голові – в'язана шапочка або шапка-вусанка, руки захищені від холоду рукавичками або рукавицями [2; 6–8; 10].

Заняття при температурі повітря не нижче мінус - 20...25°C при силі вітру до 5 м/с мають тривати до 90 хв. Якщо швидкість вітру понад 5 м/с і температура мінус - 20°C і нижче, необхідно скоротити тривалість навчально-тренувальних занять до 70 хв.

Керівники занять мають ретельно добирати вправи для тренування взимку, зважаючи на програму підготовки на цей період тренування або навчання.

Підготовча частина навчально-тренувального заняття має тривати 25 хв і більше. До її складу включають динамічні вправи (пробіжки, стрибки, вправи удвох, біг із високим підніманням стегна, підскоки тощо), виконувані потоком.

Під час проведення тренування в умовах низьких температур вживають додаткових заходів для захисту від обмороження, переохолодження, застудних захворювань. Щоб запобігти захворюванням верхніх дихальних шляхів, інтенсивність проведення підготовчої частини забезпечують у такому темпі, який не потребує використання ротового дихання. Виконувати інтенсивні пробіжки та прискорення доцільно лише після розігрівання організму, коли забезпечений максимальний приплив крові до верхніх дихальних шляхів, що є важливою умовою запобігання переохолодженню горла. У разі використання ротового дихання обов'язково потрібно навчити військовослужбовців робити вдих, коли кінчик язика притиснутий до піднебіння, тоді холодні потоки повітря дещо зігріватимуться, омиваючи гарячий язик.

Для основної частини тренування (заняття) добирають вправи, раніше вивчені військовослужбовцями, щоб для їх виконання було досить короткого пояснення чи команди. Підтримувати високу працездатність допомагає вибір правильної та найбільш раціональної послідовності виконання вправ. Це дає змогу чергувати роботу і відпочинок різних груп м'язів. Вправи багаторазово повторюють і чергують, а перерви між виконанням скорочують. Під час добору вправ важливо враховувати, що додатковий одяг ускладнює рухи, зменшує їх амплітуду, створює додаткове навантаження, тому вправи, включені в

заняття, мають бути простими і не потребувати точності виконання [2; 7–9].

Усі вправи у процесі тренування обов'язково чергують з пробіжками чи стрибками на місці. Навантаження має досягати найбільшої величини до часу завершення основної частини тренування. У сильний мороз необхідно пам'ятати, що швидкісні пробіжки проводять нетривалими і виконують лише за напрямком вітру.

Заклучна частина тренування має включати пробіжку у повільному темпі з подальшим переходом на ходьбу.

У разі температури мінус – 25...30°C та сильного вітру (більше 5 м/с) тренування слід проводити у захищеному від вітру місці, щільність заняття має бути високою, вправи емоційно спрямованими. До змісту занять необхідно включати різноманітні вправи на розслаблення, що сприяють одночасному вдосконаленню системи м'язової терморегуляції та рухових функцій людини.

Тренування в умовах низьких температур повинне включати в себе елементи, пов'язані з безпекою та збереженням здоров'я. Вивчення основ першої медичної допомоги, робота зі стандартами та процедурами в умовах холоду – все це надає військовослужбовцям необхідні інструменти для ефективної дії в екстремальних (надзвичайних, бойових) умовах [7–10].

Індивідуальні особливості тренування військовослужбовців в умовах низьких температур є ключовим елементом їх готовності до викликів, які може поставити перед ними екстремальний клімат. Фізична та психологічна підготовка, спеціальна оснащеність та навички роботи в умовах холоду загартовують організм військовослужбовців більш ефективними та стійкими. Тренування військовослужбовців в умовах різного клімату важливо для забезпечення їх готовності до різних сценаріїв військових операцій. Специфічні тренування та адаптація до екстремальних умов дозволяють військовослужбовцям ефективно функціонувати в будь-яких кліматичних умовах та забезпечують успішне виконання бойових та навчально-бойових завдань.

---

1. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : *навч.-метод. посіб.* Вербин Н., Петрачков О., Шемчук В. та ін. К.: НУОУ, 2020. 120 с. URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/ndc-pfv-1.pdf> (дата звернення 11.11.2023)

2. Легка атлетика та прискорене пересування: *навч. посіб.* Корнієнко О., Петрачков О., Шемчук В. та ін. К.: НУОУ, 2023. 224 с.

3. Наказ Міністерства оборони України “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України” від 05.08.2021 № 225, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 01.10.2021 за № 1289/36911. URL: <https://zakononline.com.ua/documents/show/501699683297> (дата звернення 11.11.2023)

4. Витримка та виживання на полі бою : *підручн.* Вербин Н., Жембровський С., Шемчук В. та ін. К.: НУОУ, 2020. 190 с. URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/ndc-pfv-2.pdf> (дата звернення 11.11.2023)

5. Організаторська діяльність фахівця з фізичної підготовки і спорту : *навч. посіб.* Оленев Д., Шемчук В., Корнієнко О. та ін. К.: НУОУ, 2023. 120 с. URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/ndc-pfv-6.pdf> (дата звернення 11.11.2023)

6. Вербин Н. Б., Шемчук В. А. Методика формування рухових навичок з військово-прикладного плавання у слухачів та курсантів вищих військових навчальних закладів. *Materials of the scientific and pedagogical internship “The use of best European educational practices in the pedagogical training process of physical education specialists”* : (November 15 – December 26, 2021) Wloclawek, Republic of Poland: “Baltija Publishing”. 2021. Р. 4–8.

7. Шемчук В.А. Апробація педагогічної моделі формування готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України до виконання завдань за призначенням в умовах водного середовища. Шемчук В.А., Кіндзер Б.М., Скальські Д.В., Людовик Т.В., Лукін Б.П. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя: КПУ, 2021. № 76, Т.3. С. 171–177. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.76-3.31> (дата звернення 11.11.2023)

8. Шемчук В.А. Конструювання педагогічної моделі формування готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України до виконання завдань за призначенням в умовах водного середовища. Шемчук В.А., Бутенко К.В., Лещінський О.В. та ін. *Науковий журнал «Інноваційна педагогіка»*. Одеса, 2021. № 34. Т.2. С. 141–146. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/34-2.28> (дата звернення 11.11.2023)

9. Шемчук В. А. Концептуальні засади формування готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності. *Імплементация нововведень до правових та воєнних наук та підвищення ролі спорту на державному рівні* : колективна наукова монографія. Вінниця, 2020: Вид 1. Р. 2. С. 2–17. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12\(144\).36](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).36) (дата звернення 11.11.2023)

10. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод : *навч. метод. посіб.* / Шемчук В., Петрачков О., Вербин Н. та ін. К.: НУОУ, 2021. 72 с. URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/ndc-pfv-3.pdf> (дата звернення 11.11.2023)

**Вадим ШЕМЧУК**

*кандидат педагогічних наук, старший дослідник  
(Національний університет оборони України)*

**Оксана ШЕМЧУК**

*кандидат психологічних наук  
(Національний університет оборони України)*

**Назарій ВЕРБИН**

*кандидат педагогічних наук, доцент  
(Національний університет оборони України)*

## **СПЕЦИФІКА ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО АКТИВНИХ БОЙОВИХ ДІЙ В УМОВАХ ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ**

В умовах правового режиму воєнного стану військовослужбовці знаходяться в постійній готовності до виконання службово-бойових завдань (активних бойових дій). Тренування в цих умовах вимагає особливого підходу та адаптації, щоб максимально ефективно підготувати військовослужбовців до сучасних бойових реалій у ході повномасштабної російсько-української війни.

Один із ключових елементів тренувань – це створення реалістичних сценаріїв та симуляція реальних бойових ситуацій. Це допомагає військовослужбовцям отримати практичний досвід реагування на непередбачувані обставини та розвивати тактичне мислення [1–3].

Тренування повинні включати в себе використання сучасного озброєння та техніки, які використовуються в реальних бойових умовах. Це важливо для того, щоб військовослужбовці відчували себе комфортно та ефективно використовували їх у бойових діях.

Фізична готовність важлива, але також потрібно приділяти увагу психологічній готовності. Тренування мають включати в себе ситуації, які тестують стресостійкість, рішучість та спроможність відновлення від психологічного навантаження [4–5].

Наявна на цей час система тренування військовослужбовців із формування у них рухових навичок та фізичних якостей у процесі навчально-бойової діяльності забезпечує належний рівень фізичної підготовленості. Водночас участь військових підрозділів у бойових діях зумовлює необхідність спеціального фізичного тренування, зміст

якого визначається: конкретними завданнями, які особовий склад вирішує у ході бойових дій; кліматично-географічними умовами, у яких планують ведення бойових дій; рівнем підготовленості залученого особового складу.

Відмінною особливістю організації фізичної підготовки на цьому етапі є використання вправ прискороного пересування як базової сполучної ланки для формування всіх необхідних рухових навичок та фізичних якостей на основі розвитку і вдосконалення загальної та швидкісно-силової витривалості. Заняття, проведені на цьому етапі, переважно є комплексними що передбачає включення до їх складу вправ із різних розділів фізичної підготовки [6].

Залежно від завдань спеціального фізичного тренування зміст занять, як і самої програми підготовки, може значно змінюватися. Водночас загальні вимоги та підходи, застосовувані фахівцем з фізичної підготовки і спорту під час розроблення програм, залишаються незмінними та обов'язковими [2–4; 7–8]. Розглянемо порядок вирішення завдань фізичної підготовки на прикладі найскладнішої програми – підготовки військовослужбовців у стислі терміни до дій в умовах гірсько-пустельної місцевості.

Підготовка військовослужбовців до активних бойових дій за умов високих температур гірсько-пустельної місцевості передбачає дотримання низки вимог. Розглянемо ці вимоги на прикладі змісту підготовки десантних підрозділів. Для цих підрозділів цифрові показники пропонованих фізичних навантажень зменшують на 25...30%.

Фізичні тренування для підготовки військовослужбовців до активних бойових дій у скорочені терміни планують у три етапи.

Основні завдання *першого етапу* навчання визначають побудову навантажень, спрямованих на переважний розвиток загальної витривалості. Основним засобом на навчальних заняттях з фізичної підготовки є безперервний біг помірної інтенсивності у спортивному взутті 32...44 км на тиждень, у підсумку – 208...228 км за період навчання. Застосування полегшеного спортивного взуття зумовлена насамперед прагненням від першого заняття запобігти виникненню потертостей, які можуть в умовах спеки після перших занять вивести з ладу до 30% особового складу.

Основним способом організації занять є роздільний, суть якого полягає у проведенні двох занять на день по 25 хв з інтервалом не менше 4 год (замість одного 50-хвилинного заняття).

База загальної фізичної готовності, сформована на цьому етапі навчання, дасть змогу підвищувати фізичні навантаження в умовах високої температури повітря на наступному етапі навчання, що сприятиме поліпшенню результатів за всіма показниками фізичної готовності на заключному етапі.

Фізична підготовка на *другому етапі* навчання за основними завданнями переважно спрямована на формування військово-прикладних рухових навичок, удосконалення загальної витривалості, сили та силової витривалості.

Крім вправ прискореного пересування та легкої атлетики, зміст занять мають доповнювати вправи з інших розділів фізичної підготовки.

На *третьому етапі* навчання метою фізичної підготовки є формування довготривалої адаптації організму військовослужбовців до великих фізичних навантажень у майбутній діяльності.

Основними завданнями фізичної підготовки на цьому етапі є вдосконалення швидкісної витривалості як основного засобу підвищення адаптації організму на клітинному і тканинному рівнях, а також формування готовності до дій у рукопашному бою, навичок колективної взаємодії під час подолання смуги перешкод та у маршкідках [5–8].

Основним методом тренування для вироблення швидкісної витривалості є повторне пробігання відрізків 400 м з інтервалом відпочинку до 6 хв і 1000 м – з інтервалом до 4 хв.

Спрямованість заняття у структурі навчального дня така: заняття на швидкісну витривалість слід проводити або після вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силової витривалості, або перед вправами, що розвивають загальну витривалість.

Критерієм фізичної готовності десантників наприкінці навчання має бути виконання вправ ІФП на оцінку “відмінно”.

Ефективність бойових дій залежить від командної взаємодії. Тренування повинні акцентувати на роботі в групі, відділення команд, взаємодію між підрозділами, щоб забезпечити координовану дію в умовах дії правового режиму воєнного стану.

В умовах правового режиму важливо вміло використовувати територію та природний рельєф для переваги. Тренування повинні включати сценарії, де військовослужбовці вчитимуться пристосовуватися до різних типів місцевості та використовувати їх для своєї переваги [1; 4–5].



Проведення тренувань для підготовки військовослужбовців до активних бойових дій в умовах дії правового режиму воєнного стану є складним завданням, яке вимагає комплексного підходу. Реалістичні сценарії, використання сучасного озброєння, психологічна та фізична готовність, а також навички командної взаємодії – все це входить у складну мозаїку тренувань, спрямовану на забезпечення високої готовності та ефективності військовослужбовців в умовах сучасних бойових реалій сьогодення російсько-української війни.

---

1. Організація та проведення фізичної підготовки військовослужбовців в умовах дії правового режиму воєнного стану : *навч.-метод. посіб.* Нізов Р. М., Сухорада Г. І. К.: УФК МОУ, 2022. 230 с.

2. Наказ Міністерства оборони України «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» від 05.08.2021 № 225, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 01.10.2021 за № 1289/36911. URL: <https://zakononline.com.ua/documents/show/501699683297> (дата звернення 11.11.2023)

3. Шемчук В. А. Обґрунтування педагогічних умов розвитку професійно-стратегічного мислення офіцерів. *Зб. наук. праць «Військова освіта»*. 2014. 1(29). С. 221–230.

4. Шемчук В. А. Концептуальні засади формування готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності. *Імплементация нововведень до правових та воєнних наук та підвищення ролі спорту на державному рівні* : колективна наукова монографія. Вінниця, 2020: Вид 1. Р.2. С.2–17. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12\(144\).36](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).36) (дата звернення 11.11.2023)

5. Шемчук В. А., Сіренко П. О., Кононенко А. О., Жіденс Я., Березяк К. М., Нброва Т. Г. Спеціальна витривалість – складова готовності майбутніх офіцерів до дій в екстремальних умовах службово-бойової діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15*, К.: 2023. (4(163), 194-202. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).37](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).37) (дата звернення 11.11.2023)

6. Легка атлетика та прискорене пересування: *навч. посіб.* Корнієнко О., Петрачков О., Шемчук В. та ін. К.: НУОУ, 2023. 224 с.

7. Шемчук В.А., Донець І.О., Леоненко А.В., Красілов А.Д., Кулібаба С.О. Модернізація системи рукопашної підготовки майбутніх офіцерів. *Науковий журнал “Інноваційна педагогіка”*. Одеса, 2020. Вип. 25 (Т. 1). С. 108-112. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/25-1.20> (дата звернення 11.11.2023)

8. Турчинов А., Шемчук В., Одеров А., Климович В., Саморок М. Педагогічна модель формування навичок рукопашного бою майбутніх офіцерів до дій в екстремальних умовах. *Актуальні питання гуманітарних наук міжвузівський зб. наук. праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Дрогобич, 2021. 4(28). С. 190–198 DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863.4/28.208837> (дата звернення 11.11.2023)

**Дмитро ОЛЕНЄВ**

*доктор педагогічних наук, доцент  
(Національний університет оборони України)*

**Олександр КОРНІЄНКО**

*(Національний університет оборони України)*

**Світлана КУРБАКОВА**

*(Українська військово-медична академія)*

## **ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ СПЕКОТНОГО КЛІМАТУ**

Військовослужбовці зобов'язані бути готовими до дії в різноманітних умовах, включаючи різний клімат. Тренування військовослужбовців у таких умовах вимагає спеціального підходу та врахування різноманіття екстремальних кліматичних умов. Умови життя та бойових дій можуть суттєво варіювати від холодних північних регіонів до жарких пустель. Тренування включає в себе адаптацію до різних температурних режимів. Військовослужбовці повинні навчатися працювати як в умовах низьких, так і високих температур, використовуючи відповідний одяг та обладнання [1–2].

Бойові дії в пустелях чи в умовах високої вологості можуть вимагати особливого підготовлення. Військовослужбовці повинні вивчати стратегії збереження води, захист від сонця та інші специфічні навички для роботи в цих умовах. У районах зі спекотним кліматом провідним чинником, що посилює дієздатність організму, є висока температура в літню пору року (+35...38°C) за низької вологості повітря та високої сонячної радіації.

Виконання фізичної роботи в таких умовах потребує, крім посиленого кровопостачання, роботи м'язових груп для підтримання інтенсивного кров'яного потоку і забезпечення роботи систем терморегуляції. Подвійне навантаження визначає максимальне напруження з боку серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. У разі недостатньої тренуваності цих систем виникає порушення рівноваги між забезпеченням виконання м'язової роботи та підтриманням теплового обміну, що може призвести до несприятливих наслідків (зокрема, теплового удару) [3–5].

Здебільшого для забезпечення професійної працездатності, пов'язаної із фізичними навантаженнями в умовах спеки, необхідно проводити спеціальне фізичне тренування, як правило, у ранковий час. У разі неможливості скористатися відносно прохолодним часом доби застосовують фізичне тренування, в ході якого чергують короткі інтервали роботи з періодами відпочинку в тіні.

В особливих випадках підвищення стійкості організму до впливу високої температури навколишнього середовища використовують фармакологічні засоби, що сприяють підтриманню адекватної температури тіла. Неспецифічну стійкість організму можуть, наприклад, забезпечити стимулятори, що допомагають витерплювати фізичні і теплові навантаження: зелений чай, вишневий відвар, лимонник, женьшень, елеутерокок, вітаміни та ін. Однак через необхідність матеріальних витрат і суворий медичний контроль застосування фармакологічних засобів та стимуляторів у військах не набули поширення. Найдієвішим засобом можна вважати розроблення методів активної адаптації організму військовослужбовців до м'язової діяльності в умовах спекотного клімату засобами та методами фізичної підготовки [3; 5–7].

У разі постійної дислокації військовослужбовців у районах зі спекотним кліматом організовувати фізичну підготовку потрібно відповідно наявних можливостей. Так, у зимовий період навчання можна планувати проведення занять із розвитку витривалості до високих фізичних навантажень. Отже, основним завданням буде розвиток витривалості, що триватиме до періоду впливу високих температур.

Встановлено, що початок військової служби у літній період навчання навіть для мешканців, призваних із районів спекотного клімату, повсюдно пов'язаний із труднощами їх адаптації до фізичних навантажень. Відповідно навчальні заняття з фізичної підготовки слід планувати вранці, коли температура повітря не перевищує + 30°C.

На початковому етапі, у фазі “аварійної” адаптації, яка може тривати 1...2 тижні (5...10 днів), фізична підготовка має бути спрямована на перебудову фізіологічних функцій організму, сприяти виробленню пристосувальних реакцій у системі терморегуляції.

Для навчальних занять слід добирати вправи, нескладні за координацією та легко контрольовані керівником заняття: подолання найпростіших природних і штучних перешкод, інтервальний біг на відрізках до 300 м, біг на 1 км. Заняття слід проводити в ранковий час за температури повітря не вище + 30°C, ЧСС при цьому не має

перевищувати 150...160 уд./хв., тривалість навантаження (одноразового – 3...4 хв).

На цьому етапі у фазі «гострої адаптації» також можливе планування фізичного навантаження, коли одне навчально-тренувальне заняття проводять протягом дня за два прийоми, тривалість кожного з яких не перевищує 20 хв. Найзручнішою формою фізичної підготовки є фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності – супутнє фізичне тренування (СФТ). Так, якщо пересування до нових місць занять займає близько 15 хв, можливі такі варіанти пересування по встановлених маршрутах СФТ:

ходьба прискореним кроком (120...130 кроків/хв) із переходом на повільний біг 200...400 м);

прискорення з подоланням елементів природних та штучних перешкод;

дії за раптовими командами («повітря», «до бою» тощо).

Окремі вправи слід виконувати не довше 1...2 хв. Після тренування дають короткий відпочинок для споживання води, приведення до ладу обмундирування та спорядження [1; 3; 6–7].

На другому етапі адаптації, коли в організмі починають формуватися пристосувальні реакції, фізичні навантаження починають поєднувати із дозованим впливом температурного подразника. Тривалість цього етапу – місяць (25...30 днів). Основними його завданнями є подальший розвиток загальної фізичної витривалості та вдосконалення пристосувальних реакцій організму для підтримання рівноваги у внутрішньому середовищі.

Передбачені планом 10...12 навчальних занять (3 заняття на тиждень) рекомендовано розподілити так:

перші два тижні – в ранковий час;

другі два тижні – о 12...13 год зі зниженням обсягу вправ і чергуванням виконання вправ із 3-хвилинними перервами для відпочинку (бажано в тіні).

В останній тиждень місяця (другого етапу адаптації) заняття з окремих розділів фізичної підготовки можна проводити у вигляді комплексного тренування. При цьому тривалість виконання вправ на кожному навчальному місці може становити 5 хв безперервного навантаження з відпочинком до 3 хв. Такий метод чергування навантаження та відпочинку спричиняє незначне підвищення температури тіла військовослужбовців протягом дня (в межах + 37,3...39,3°C, що сприяє виробленню пристосувальних механізмів і виключає перегрівання та виникнення теплового удару).

Супутнє фізичне тренування (СФТ) планують у дні, коли немає занять із фізичної підготовки. Величину фізичного навантаження за обсягом та інтенсивністю визначають з урахуванням температурного чинника, навантаження підвищують поступово протягом усього етапу (після кожного тижня підготовки).

У години, відведені на спортивну роботу (двічі на тиждень та у неділю), проводять спортивні тренування з бігу та ігрових вправ (рухливих іграх). Один раз на тиждень проводять прискорене пересування на 5 км (без зброї та з урахуванням часу проходження дистанції).

Зазначимо, що на цьому етапі важливо стежити за дотриманням питного режиму до занять фізичними вправами, та у процесі навчальних та інших форм занять. Рекомендовано вживати воду по 80...100 г (пити малими ковтками) через кожні 15...20 хв занять. Доцільно використовувати зелений чай, відвар, верблюжої колючки, воду з лимонною кислотою тощо.

На третьому етапі адаптації (1...1,5 місяці) організм починає пристосовуватися до рухового режиму за певної температури, перебіг реакцій відбувається у межах допустимих коливань з боку основних функціональних систем організму. Заняття з фізичної підготовки планують у звичайному режимі з обов'язковим лікарсько-педагогічним контролем у процесі занять та за умови дотримання водного режиму.

Ранкова фізична зарядка набуває тренувальної спрямованості із застосуванням методу кругового тренування. Її тривалість зростає до 50 хв.

Навчальні заняття переважно проводять комплексними, передбачаючи виконання вправ із різних розділів фізичної підготовки. У цей час планують оволодіння основними руховими навичками у поєднанні з подоланням фізичних навантажень за температури + 35°C. Частота серцевих скорочень під час короткочасних навантажень може досягати 160...180 уд./хв.

Супутнє фізичне тренування у цей період також проводять із підвищеною інтенсивністю. Поряд із підвищенням навантаження фахівець із фізичного виховання не повинен послаблювати контроль за реакцією організму військовослужбовців, особливо найбільш підготовлених. Практика показала, що саме вони, володіючи високими вольовими якостями та сумлінністю у виконанні завдань, найменше схильні звертати увагу на стан свого організму і, як наслідок, найчастіше зазнають теплового або сонячного удару.

Спортивну роботу посилюють елементами змагальних спортивних ігор, виконанням вправ на витривалість за умов обов'язкового

медичного контролю, дотримання гігієнічних вимог та постійного педагогічного контролю [2–4].

На цьому етапі, після завершення формування стійких реакцій організму на підтримання стану внутрішнього середовища організму в умовах спеки, проведення фізичної підготовки планують у звичайному режимі без послаблень з огляду на спеку, але з дотриманням перерв між безперервними фізичними навантаженнями, необхідними для підтримання пристосувальних реакцій організму та переходу на новий рівень його функціонування.

Таким чином, завданнями фізичної підготовки військовослужбовців у цих умовах є: розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей із переважним розвитком загальної, швидкісної та силової витривалості; виховання психічної стійкості, впевненості у своїх силах, сміливості, рішучості, наполегливості, завзятості.

---

1. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : *навч.-метод. посіб.* Вербин Н., Петрачков О., Шемчук В. та ін. К.: НУОУ, 2020. 120 с. URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/ndc-pfv-1.pdf> (дата звернення 11.11.2023)

2. Наказ Міністерства оборони України «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» від 05.08.2021 № 225, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 01.10.2021 за № 1289/36911. URL: <https://zakononline.com.ua/documents/show/501699683297> (дата звернення 11.11.2023)

3. Легка атлетика та прискорене пересування: *навч. посіб.* Корнієнко О., Петрачков О., Шемчук В. та ін. К.: НУОУ, 2023. 224 с.

4. Шемчук В. А. Концептуальні засади формування готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності. *Імплементация нововведень до правових та воєнних наук та підвищення ролі спорту на державному рівні* : колективна наукова монографія. Вінниця, 2020: Вид 1. Р. 2. С. 2–17. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12\(144\).36](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).36) (дата звернення 11.11.2023)

5. Витримка та виживання на полі бою : *підручн.* Вербин Н., Жембровський С., Шемчук В. та ін. К.: НУОУ, 2020. 190 с. URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/ndc-pfv-2.pdf> (дата звернення 11.11.2023)

6. Організаторська діяльність фахівця з фізичної підготовки і спорту : *навч. посіб.* Оленев Д., Шемчук В., Корнієнко О. та ін. К. : НУОУ, 2023. 120 с. URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/ndc-pfv-6.pdf> (дата звернення 11.11.2023)

7. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод : *навч.-метод. посіб.* / Шемчук В., Петрачков О., Вербин Н. та ін. К.: НУОУ, 2021. 72 с. URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/ndc-pfv-3.pdf> (дата звернення 11.11.2023)

**Олександр КОРНІЄНКО**  
(Національний університет оборони України)

**Віталій ЯГОДЗІНСЬКИЙ**  
кандидат педагогічних наук,  
(Військова академія)

**Андрій НІКІТІН**  
(Військова академія)

## **ТРЕНУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ГІРСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ І НА ВИСОКОГІР'І У РІЗНІ ПОРИ РОКУ**

Тренування військовослужбовців в гірській місцевості і на високогір'ї у різні пори року є важливою складовою їх військово-професійної підготовки та здоров'я. Особливо це стосується тих, хто бере участь у бойових діях або навчально-бойових завданнях в таких умовах. Такі умови вимагають від військових високого рівня фізичної витривалості, сили, гнучкості, координації та адаптації до стресу [1–3].

*Мета:* дослідити, як тренування впливає на ефективність та безпеку військових в таких умовах, а також запропонувати рекомендації щодо його оптимізації. Провідна *ідея* полягає в тому, що тренування військовослужбовців має бути індивідуалізоване, систематичне, комплексне та збалансоване, щоб враховувати специфіку службово-бойових завдань та особливості їх організму.

Висоту від 400 до 1000 м вважають низькогір'ям, від 1000 до 2000 м – середньогір'ям, понад 2000 м – високогір'ям. Гірська місцевість має специфічні кліматичні особливості. Зі збільшенням висоти території над рівнем моря знижуються атмосферний і парціальний тиск кисню, а також температура повітря. Інтенсивність сонячної радіації зі збільшенням висоти зростає: на рівнині – 1,52 кал/(см<sup>2</sup>·хв), із підняттям на кожні 100 м висоти збільшується в середньому на 3...4% [4–6].

Взимку в горах середня річна температура на тій самій висоті значно нижча, ніж влітку, взимку повітря сухіше (внаслідок зменшення абсолютної вологості), швидкість вітру більша в низько розташованих місцях, інтенсивність сонячного випромінювання зменшена. З

усіх негативних чинників гірського клімату найбільше на організм військовослужбовців впливає знижений парціальний тиск кисню у вдихуваному повітрі, що призводить до зменшення вмісту кисню у крові і, як наслідок, кисневого голодування. Зниження тиску кисню у вдихуваному повітрі викликає розлад функцій окремих органів, систем і організму в цілому: частішає ритм дихання, збільшуються його глибина та легенева вентиляція, частішає пульс, підвищується артеріальний кров'яний тиск.

Усі зазначені зміни виникають під впливом гірського та високогірного клімату на організм людини, яка перебуває у спокої.

Фізичне тренування і взагалі будь-яке навантаження в горах позначається на роботі всіх органів та систем людини, завдаючи додаткового навантаження. Через те, що організму потрібно постачити велику кількість кисню, органи дихання реагують почастищенням дихання, серцево-судинна система – збільшенням частоти пульсу та підвищенням кров'яного тиску. Під впливом фізичних вправ в організмі відбувається функціонально-морфологічні та біохімічні зміни, які розширюють та підвищують біологічні можливості військовослужбовця [3; 5–6]. У зв'язку з цим високий рівень фізичної підготовленості дає змогу підвищити стійкість організму до впливу гірського клімату.

Приспосувальні зміни, що відбуваються в організмі, є реакцією у відповідь на фізичне навантаження і зовнішні впливи кліматично-географічних фізіологічних чинників. Попереднє фізичне тренування особового складу перед виходом у гори проводять у формі навчально-тренувальних занять та починають за місяць- (півтора) до передислокації особового складу у гори.

Завданнями попереднього фізичного тренування є: вдосконалення основних фізичних якостей при переважному розвитку загальної та швидкісної витривалості; оволодіння навичками подолання гірських перешкод; виховання психологічної стійкості, впевненості у своїх силах, сміливості і рішучості, ініціативності і винахідливості, наполегливості та завзятості, витримки й самовладання.

Попереднє фізичне тренування організують у формі комплексних занять, у ході яких використовують такі основні засоби прискореного пересування: загальнорозвивальні та силові вправи; біг на короткі дистанції із затримкою дихання; біг на середні дистанції, кроси і марш-кидки. Взимку, крім того, проводять тренування на лижах, гірськолижну підготовку.



До змісту підготовчої частини заняття включають різні загально-розвивальні та спеціальні вправи.

Основну частину заняття проводять на 4...5 місяцях. До її складу включають: пробігання відрізків до 80 м із затримкою дихання, біг різної інтенсивності на середні та довгі дистанції, кроси, спортивні ігри в масках для тренування дихання, що дає змогу імітувати стан, який характеризується нестачею кисню для організму. У процесі тренування керівник тренування робить 2...3 перерви по 1...2 хв для підрахунку пульсу з метою визначення та регулювання рівня фізичного навантаження військовослужбовців.

До заключної частини заняття включають вправи на розслаблення, глибоке дихання, повільну ходьбу.

Виконання вправ у масках для тренування дихання пов'язане зі значним фізичним та психологічним напруженням, тому потребує постійного контролю з боку керівника тренування за станом здоров'я військовослужбовців, а також дотриманням заходів із запобігання травматизму. Для цього керівник заняття зобов'язаний:

перед зайняття ретельно перевірити правильність підготовки до роботи в масках для тренування дихання кожним, хто навчається;

спостерігати за військовослужбовцями, періодично перевіряти фізичне навантаження за ЧСС та дозувати його відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто навчається;

використовувати маски для тренування дихання тільки в основній частині заняття з таким розрахунком часу: перші два заняття – 15...20 хв, наступні два заняття – 20...25 хв, решта занять – 25...30 хв;

постійно вимагати дотримання на заняттях високої військової дисципліни.

На останніх заняттях перед виходом у гори перевіряють фізичну підготовленість військовослужбовців (відповідно до ІФП), після чого вони проходять медичний огляд, у ході якого визначають їх придатність до занять у гірській місцевості. Якщо військовослужбовець має загальну незадовільну оцінку з фізичної підготовки, його не можна на цьому етапі допускати до занять у горах. З такими військовослужбовцями організуються додаткові тренування з фізичної підготовки, у ході яких особливу увагу звертають на розвиток витривалості.

Висока фізична підготовленість особового складу, досягнута на рівнині, дає змогу скоротити адаптаційний період, зробити менш відчутними негативні зрушення у функціональних системах організму

людини, відсунути настання гірської хвороби, а часом і запобігти її появі.

Фізичне тренування в гірських умовах протягом перших двох тижнів після прибуття військовослужбовців у гори з рівнини проводять 4...5 разів на тиждень. Основна мета тренувань у цей період – швидке пристосування організму військовослужбовців до перебування в умовах кисневої недостатності.

Завданнями фізичної підготовки в умовах гірської місцевості є розвиток і вдосконалення загальної та спеціальної витривалості, а також інших основних якостей – сили, спритності, швидкості у діях.

Для вирішення цих завдань використовують такі засоби: загальнорозвивальні вправи; біг на короткі, середні та довгі дистанції; кроси, марш-кидки (5...10 км); метання гранат.

Навчальні заняття (тренування) у гірських умовах організовуються у вигляді комплексних занять. Для військовослужбовців, які пройшли попереднє тренування протягом 5...6 днів (6...12 днів – для тих, хто його не пройшов), тривалість підготовчої частини занять становить 15 хв. Фізичне навантаження та щільність заняття у цей період знижують. У ході заняття необхідно робити 2...3 перерви по 2...5 хв для відновлення дихання та контролю за фізичним навантаженням по пульсу. Надалі у міру адаптації організму військовослужбовців до нестачі кисню щільність і навантаження у тренуванні поступово підвищуються і до кінця другого тижня перебування в горах мають відповідати рівнинним умовам. Наступні тренування проводять 2...3 рази на тиждень.

Тренування в середньогір'ї можуть сприяти успішному виступу військовослужбовців у змаганнях в горах і підвищенню їх спортивних успіхів після повернення на рівень моря. Однак позитивного ефекту досягають лише у разі правильного дозування вправ, раціонального харчування тощо. Під час розподілу навантажень із поступовим переходом до великого обсягу й інтенсивності необхідно ретельно враховують не лише час гострого періоду адаптації (перші 10...15 днів перебування в горах), а й наслідки гірського тренування після повернення на рівень моря.

Особливо тривалий час необхідний для пристосування до циклічної роботи великої та середньої інтенсивності (понад 5 хв). Дослідження показали, що швидкість бігу на кожен кілометр знижується на висотах 2000 м на 30...40 с, 5000 м – на 60...90 с.

Порушення в дозуванні навантажень, недостатній лікарський контроль у цих умовах можуть призвести до виникнення патологічних явищ у стані здоров'я.

Варто відзначити, що висуваються вимоги до фізичної підготовки військових, які тренуються або діють в гірській місцевості і на високогір'ї у різні пори року, тренування є важливою складовою для виконання таких завдань, як розвідка, дії штурмових підрозділів у гірській місцевості, евакуація та домедична допомога тощо. Особливості такої місцевості, такі як суворий клімат, низький тиск, нестача кисню, сніг, лавини, скелі тощо мають умови, які створюють додаткове навантаження на організм військових, що може призвести до зниження їх фізичної та психічної працездатності, а також підвищити ризик травм та захворювань.

Тренування впливає на ефективність та безпеку військових в таких умовах. Наукові дані, підтверджують що є позитивний вплив тренування на різні функції організму, такі як серцево-судинна, дихальна, нервова, м'язова, кісткова, імунна тощо. Тренування в гірській місцевості і на високогір'ї у різні пори року покращує показники військових, у таких фізичних якостях та психічних процесах, як швидкість, сила, витривалість, гнучкість, координація, реакція, концентрація, пам'ять, стресостійкість тощо [3–6].

Тренування допомагає військовослужбовцям виконувати свої завдання більш ефективно та безпечно, а також зберігати своє здоров'я та самопочуття. Тренування військовослужбовців в гірській місцевості і на високогір'ї у різні пори року є необхідним засобом підвищення їх професійної підготовки та фізичного та психічного здоров'я. Таке тренування має позитивний вплив на різні функції організм людського тіла.

---

1. Шемчук В. А. Концептуальні засади формування готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності. *Імплементация нововведень до правових та воєнних наук та підвищення ролі спорту на державному рівні* : колективна наукова монографія. Вінниця, 2020: Вид 1. Р. 2. С. 2–17. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12\(144\).36](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).36).

2. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод : навч.-метод. посіб. / Шемчук В., Петрачков О., Вербин Н. та ін. К.: НУОУ, 2021. 72 с. URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/ndc-pfv-3.pdf> (дата звернення 11.11.2023)

3. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : *навч.-метод. посіб.* Вербин Н., Петрачков О., Шемчук В. та ін. К.: НУОУ, 2020. 120 с. URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/ndc-pfv-1.pdf> (дата звернення 11.11.2023)

2. Легка атлетика та прискорене пересування: *навч. посіб.* Корнієнко О., Петрачков О., Шемчук В. та ін. К.: НУОУ, 2023. 224 с.

3. Витримка та виживання на полі бою : *підручн.* Вербин Н., Жембровський С., Шемчук В. та ін. К.: НУОУ, 2020. 190 с. URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/ndc-pfv-2.pdf> (дата звернення 11.11.2023)

4. Організаторська діяльність фахівця з фізичної підготовки і спорту : *навч. посіб.* Оленів Д., Шемчук В., Корнієнко О. та ін. К. : НУОУ, 2023. 120 с. URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/ndc-pfv-6.pdf> (дата звернення 11.11.2023)

**Оксана ЧИЧКАН**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
(Львівський державний університет внутрішніх справ)*

**Марія ЛЬВОВА**

*здобувач вищої освіти  
(Львівський державний університет внутрішніх справ)*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ОРГАНІЗМ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність – рух. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані в здоров'я і активне довголіття тільки за умови постійної роботи з фізичними навантаженнями. На жаль, більшість людей в Україні ведуть малорухомий спосіб життя. Серед них найбільшу частину складають жінки, які приділяють свій вільний час перегляду телепередач, домашньому клопоту і зовсім не звертають увагу на різноманітні відхилення у стані свого здоров'я. Зовні непомітні болячки чи симптоми (хронічний гастрит, порушення дихання, гіпертонія, зайва вага тощо) з часом призведуть до серйозних захворювань, які важко вилікувати. Особливо турбує той факт, що кількість людей, які балансують на межі здоров'я й нездоров'я, катастрофічно зростає. До них належать не тільки люди старшого і середнього віку, але і все ті ж жінки.

Сприяє низькому рівневі фізичної активності науково-технічний прогрес – автоматизація промисловості, розвиток транспорту, механізація домашньої праці, телефонізація, телебачення, які скоротили до мінімуму рухову активність людини, яка є невід'ємною частиною повноцінного життя. А що таке повноцінне життя? Це раціональне співвідношення роботи і відпочинку. Зі спортивної термінології відпочинок буває активний і пасивний. В свою чергу активний відпочинок сприяє кращому відновленню організму після розумової, фізичної та іншої діяльності.

Гіподинамія призводить, як це не парадоксально, до збільшення навантаження на серцевий м'яз. Коли людина ходить, біжить чи займається фізичними вправами, м'язи, натискаючи на судини допомагають серцю перекачувати кров по артеріях на периферію, а по венах – до

серця. Коли людина не рухається, цього не відбувається, серце швидко зношується, виконуючи важку роботу, а йому за хвилину доводиться перекачувати 4-5 літрів крові. Під час роботи м'язів відбувається „згорання” тієї енергії, що надходить з їжею. При малорухомому способі життя, незбалансованому харчуванні запаси енергії відкладаються у вигляді жирів (надмірна вага), холестерину в судинах (стенокардія, інфаркт, інсульт), а відкладання солей веде до остеохондрозу. Як показали результати досліджень (Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл, 2003 та ін.) гіподинамія вдвічі підвищує ризик виникнення інфаркту міокарда. На даний час встановлено, що достатньо всього лише фізичної активності невеликої інтенсивності, щоб знизити ризик цього захворювання. Для зміцнення здоров'я не потрібно фізичного навантаження високої інтенсивності. Тренування аеробної спрямованості викликає позитивні фізіологічні зміни, які забезпечують зменшення ризику серцевих приступів, – збільшення діаметру коронарних артерій, розмірів серця і збільшення його насосної здатності.

Також під час спокою більша частина легень не бере участі у акті дихання, що спричиняє застій слизу, внаслідок чого є більше шансів захворіти на пневмонію, бронхіт. Ось далеко не повний спектр тих змін, що відбуваються в організмі при гіподинамії. Висновки однозначні – при малорухомому способі життя потерпають всі органи і системи, у тому числі й серцево-судинна, смертність від якої посідає одне з перших місць в Україні.

Отже, виконуючи фізичні вправи людина, попадає в світ нових відчуттів, позитивних емоцій, покращується настрій, стає більш життєрадісною, відчуває приплив сил.

Низкою науковців (Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл, 2003 та ін.) встановлено, що систематичні заняття фізичним вихованням і, зокрема, оздоровчою гімнастикою, дотримання правильного рухового й гігієнічного режиму є потужним засобом попередження багатьох захворювань, підтримки нормального рівня діяльності й працездатності організму.

При виконанні фізичних вправ від працюючих м'язів, суглобів і сухожилок у центральну нервову систему, зокрема, у кору головного мозку, надходить велика кількість сигналів, які, у свою чергу, із центральної нервової системи направляються до усіх внутрішніх органів – до серця, легень, м'язів тощо. Відбувається прискорення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, збільшується швид-

кість руху по судинах, підвищується артеріальний тиск, підсилюється обмін речовин. Ступінь зміни діяльності внутрішніх органів залежить від характеру роботи; ніж складніший і інтенсивніший м'язовий рух, тим більше виражені зміни у діяльності систем організму.

Регулярні заняття фізичними вправами підвищують рухливість грудної клітки й діафрагми. У людей, які займаються, подих стає більш рідшим і глибшим, дихальні м'язи – більш міцними і витривалими. При глибокому й ритмічному подиху відбувається розширення кровоносних судин серця, у результаті чого поліпшується кровопостачання серцевого м'язу.

Під впливом регулярних занять фізичними вправами м'язовий корсет людини збільшується в обсязі, стає більш сильнішим, підвищується пружність м'язів, покращується осанка, зменшується венозний застій у нижніх кінцівках, збільшується загальна кількість циркулюючої крові й покращується транспорт кисню з кров'ю до працюючих органів і тканин.

Отже, необхідно пам'ятати, що заняття фізичними вправами – не разовий захід, не тижневик і не місячник, а цілеспрямоване, вольове, регулярне фізичне самовиховання протягом усього життя. Мудреці казали: «Рух здатний замінити всі на світі ліки, але жодні з ліків не замінять руху».

**Уляна ШЕВЦІВ**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
(Львівський державний університет  
фізичної культури імені Івана Боберського)*

**Любов ЧЕХОВСЬКА**

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  
(Львівський державний університет  
фізичної культури імені Івана Боберського)*

**Ольга ЖДАНОВА**

*кандидат педагогічних наук, професор  
(Львівський державний університет  
фізичної культури імені Івана Боберського)*

## **СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК-КУРСАНТОК ДО РІЗНОВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

**Вступ.** Основними завданнями фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві. Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху. Фізична культура у сфері освіти базується на затверджених відповідно до закону державних стандартах освіти, спрямованих на забезпечення науково обґрунтованих норм рухової активності дітей та молоді з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку [Частина третю статті 26 виключено на підставі Закону № 76-VIII від 28.12.2014]. У закладах вищої освіти фізична культура реалізується через предмет фізичне виховання або відповідно до навчальних планів Університетів внутрішніх справ через дисципліни: Спеціальна фізична підготовка, Основи володіння заходами фізичного впливу, Фізична підготовка, Основи рухової активності та здорового способу життя, Удосконалення навиків тактичної та спеціальної фізичної підготовки, Вогнева та тактико-спеціальна підготовка. Існуючі програми з фізичного виховання передбачають, як правило, «спонування»



студентів до виконання навчальних нормативів, які не враховують індивідуальні можливості і потреби тих, для кого вони розроблені. Фахівці наголошують на необхідності пошуку нових засобів рухової активності, так як застосування традиційних засобів сьогодні не сприяє підвищенню рухової активності студенток [1, 2, 3, 4 та ін.].

**Мета** нашого дослідження полягала у з'ясуванні ставлення студенток-курсанток ЛьвДУФС до різновиду рухової активності.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні дослідження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилося в навчальному закладі Львівського державного університету внутрішніх справ. Нами було проведено анкетування студенток першого року навчання. Всього було опитано 50 студенток. Дані були оброблені методами математичної статистики.

На підставі проведеного опитування з'ясовано, які причини перешкоджають дівчатам займатися фізичними вправами. Результати свідчать, що основною причиною для переважної більшості опитуваних дівчат була причина «не вистачає вільного часу» (59,1%). Серед провідних причин вони назвали «поганий інвентар та обладнання спортивних об'єктів» (47,3%) та «відсутність бажання» (36,6%).

Відповіді на питання «Який вид рухової активності вам подобається виконувати?» дозволили з'ясувати те, що сучасній молоді подобаються заняття з фітнесу (54,8%). Значну зацікавленість у студенток викликають сучасні танці (46,2%) та аеробіка (38,7%). Високий рейтинг отримали також ходьба (37,6%), плавання (33,3%) та волейбол (23,7%).

Аналізуючи відповіді на питання «Який вид рухової активності вам не подобається виконувати?» ми отримали наступні результати: найбільше не хочуть студентки займатися футболом (62,4%) та бігом на довгі дистанції (59,1%). Високий негативний рейтинг отримали також акробатика (40,9%) та стрибки у довжину (37,6%).

### **Висновки:**

1. Результати опитування студенток-курсанток свідчать про те, що переважна більшість дівчат віддає перевагу таким видам рухової активності, як фітнес, сучасні танці та аеробіка. Менше цікавлять дівчат ходьба, плавання та рухливі ігри.

2. Серед причин негативного ставлення студенток до виконання фізичних вправ провідними є: «не вистачає вільного часу», «відсут-

ність бажання» та «поганий інвентар та обладнання спортивних об'єктів».

3. Причин негативного ставлення студенток до фізичних вправ можна уникнути, застосувавши у фізичному вихованні студенток новітні оздоровчі технології та надавши їм можливість вибору різновиди рухової активності.

**Ключові слова:** фізична культура, студентки-курсантки, різновиди рухової активності.

---

1. Линець М. М. Формування зацікавленості студенток до урочних форм занять з фізичного виховання / М. М. Линець, Є. М. Свіргунець, В. М. Гумен // Соціально-гуманітарні та психолого-педагогічні науки : Зб. наук. праць викладачів гуманітарного інституту. – Хмельницький : ХНУ, 2005. С. 159–163.

2. Попрошаєв О. Необхідність збереження навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах в умовах реформування Національної системи освіти / О. Попрошаєв // Молода спортивна наука України. 2017. № 21. Т. 2. С. 66–67.

3. Чеховська Л. Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія / Л. Я. Чеховська. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського., 2019. 293 с.

4. Шевців У. Пошук шляхів підвищення інтересу дівчат-старшокласниць до шкільних уроків фізичної культури / Теорія і методика фізичного виховання. 2008. № 2. С. 94–97.

**Оксана ІВАНОЧКО**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
(Львівський національний медичний університет  
ім. Д. Галицького)*

**Ольга БУХТА**

*здобувач вищої освіти  
(Львівський національний медичний університет  
ім. Д. Галицького)*

## **ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ**

Фізичне виховання в медичних ЗВО є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів, але й складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутнього лікаря.

Виходячи з концепції здорового способу життя, лікар сьогодні повинен бути орієнтований не тільки на патологію, але й займатися профілактикою захворювань, тобто – здоров'ям здорової людини. Випускник медичного ЗВО на сучасному етапі повинен бути пропагандистом формування престижності здоров'я і впровадження фізкультури в життя всіх верств населення. Медичні ЗВО повинні готувати всебічно розвинених спеціалістів, які б володіли теоретичними знаннями і практичними навичками та вміннями застосування різноманітних засобів фізичної культури в своїй лікувально-профілактичній роботі. У зв'язку з цим “Фізичне виховання та здоров'я” повинно стати пріоритетною дисципліною при підготовці медичних кадрів у ЗВО.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна:

– базується на вивченні студентами медичної біології, біологічної хімії, фізіології, анатомії людини та інтегрується з цими дисциплінами;

– закладає основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності;

– забезпечує послідовність та взаємозв'язок із спортивною медициною, лікувальним контролем, гігієною, фізичною реабілітацією, що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами та фор-

мування умінь застосувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого навчання та у професійній діяльності.

**Результати дослідження.** Серед форм організації фізичного виховання студенток спеціальних медичних груп особливе місце посідає академічне заняття з фізичного виховання. Навчальний процес з фізичного виховання в період академічних занять і самостійних в домашніх умовах планувався з трьох частин - підготовчої, основної та заключної.

На 1-ому та 2-ому етапах на академічних заняттях підготовча частина заняття повинна плануватись в обсязі 50–55 хв, основна в обсязі 25–30 хв, заключна в обсязі 10–15 хв; на 3-ому та 4-ому етапах, в зв'язку із прогнозованим та наявним покращенням функціональних можливостей організму та зміни завдань заняття, основна частина має бути збільшена за рахунок підготовчої частини та складати 35–40 хв. В зв'язку з цим підготовча частина має зменшуватись до 40–45 хв. Але вона має залишитись тривалішою за основну частину. Це обумовлено: по-перше, тим, що в основній частині заняття фізичними вправами вимагають від організму студенток СМГ більше витрат фізичних та функціональних можливостей, ніж у підготовчій частині та їх триваліше виконання призводить до негативних наслідків; по-друге, загально розвиваючі вправи відіграють провідну роль у формуванні фізичних якостей студенток спеціальної медичної групи.

Також уперше в авторській програмі нами закладено нові вимоги стосовно частин самостійного заняття, так підготовча частина повинна плануватись в обсязі 30–35 хв, основна частина – 20–25 хв, заключна – до 5 хв.

В підготовчій частині академічного заняття мають використовуватись:

- стройові та порядкові фізичні вправи;
- фізичні вправи в русі, танцювальні кроки;
- фізичні вправи на гімнастичній стінці;
- фізичні вправи з предметами (гантелі, гімнастичні палки, набивні м'ячі і т.ін.).

В основній частині академічного заняття мають застосовуватись фізичні вправи для розвитку витривалості та спритності:

- біг в чергуванні з ходьбою;
- біг по пересіченій місцевості (крос в чергуванні з ходьбою);
- спортивні ігри (бадмінтон, баскетбол та настільний теніс);
- рухливі ігри у вигляді естафет.

В заключній частині академічного заняття мають виконуватися фізичні вправи на розслаблення м'язів:

- повільна ходьба;
- малорухливі ігри;
- вправи на відновлення дихання.

В підготовчій частині академічного та самостійного заняття рекомендуємо загально розвиваючі вправи з предметами (гантелі, гімнастичні палки, набивні м'ячі) та без предметів; в основній – біг в чергуванні з ходьбою (у погану погоду – піднімання сходами), біг по пересічній місцевості (крос в чергуванні з ходьбою), спрощені спортивні ігри (бадмінтон); в заключній – вправи на розслаблення м'язів.

За допомогою загально розвиваючих вправ мають вирішуватися наступні завдання заняття:

**в підготовчій частині** – вироблення правильного дихання та правильної постави, розвиток гнучкості та сили, вдосконалення координації рухів тощо;

**в основній частині** – завдання розвитку витривалості та спритності;

**в заключній частині** – відновлення фізичного та функціонального стану студенток.

Засоби фізичного виховання студенток СМГ мають плануватися по етапам з врахуванням конкретних завдань по вдосконаленню функціонального стану організму та його рухових якостей.

**До 1-го етапу** повинні включатися загально розвиваючі вправи без предметів та різноманітні рухливі та спортивні ігри.

**До 2-го етапу** – повинні включатися загально розвиваючі вправи без предметів, а саме фізичні вправи на гімнастичній стінці, елементи рухливих та спортивних ігор та різноманітні ігри, біг в чергуванні з ходьбою. В третій та четвертий етапи – вправи без предметів та з предметами, вправи на гімнастичній стінці, рухливі та спортивні ігри, біг в чергуванні з ходьбою та біг по пересічній місцевості (крос в чергуванні з ходьбою).

**На 3-4-му етапу** фізичного виховання біг по пересічній місцевості (крос в чергуванні з ходьбою) поєднується з загально розвиваючими вправами без предметів, які проводяться на відкритому повітрі; рухливі ігри за типом естафет поєднувались з вправами на гімнастичній стінці.

Від етапу до етапу має зростати складність фізичних вправ. Разом з ускладненням фізичних вправ має плануватись збільшення їх

кількості, зменшення інтервалів відпочинку у процесі заняття, збільшення ваги предметів (гантелей, набивних м'ячів).

Заняття фізичними вправами за розкладом та самостійні повинні проводитися з врахуванням принципів доступності, послідовності та систематичності. При проведенні занять має дотримуватися принцип чергування фізичного навантаження різних м'язових груп, чим забезпечується менша втома студенток та більш швидке відновлення функцій організму. З цією метою рекомендовано застосовувати поєднання різноманітних вихідних положень (стоячи, лежачи, стоячи на колінах тощо). Для прискорення адаптації організму студенток до фізичних навантажень заняття бажано проводити із музичним супроводом. На занятті мають чергуватися фізичні вправи різної інтенсивності, виходячи з функціональних можливостей організму. В залежності від погодних умов заняття в залі повинні чергуватися з заняттями на відкритому повітрі. На всіх етапах фізичного виховання академічні заняття повинні проводитися комплексно-груповим методом, але з індивідуальним підходом до кожної студентки.

Під час проведення самостійних занять з фізичного виховання частота серцевих скорочень (ЧСС) має визначатись (можна пальпаторно) – перед початком заняття, після виконання деяких фізичних вправ в кожній частині заняття, в період відпочинку між фізичними вправами, та по їх завершенню і через п'ять хвилин після його закінчення. Підрахунок частоти серцевих скорочень має проводитись протягом 10 с, після чого отриманий показник повинен бути помножений на 6 (має визначатися частота серцевих скорочень за одну хвилину).

При правильній організації академічних та самостійних занять, весь обсяг запланованого фізичного навантаження має бути виконано повністю.

Отже, ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи і групи лікувальної фізичної культури визначається організованою і раціонально розробленою структурою та методикою занять.

---

1. Боднар І. Організаційно-методичні особливості занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи / Іванна Боднар // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7. Л., 2003. Т. 2. С. 327–330.

2. Бойчук Т. В. Методика корекції вегетативної дисфункції у студентів / Бойчук Т. В., Левандовський О. С., Голубєва М. Г. // Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Булонської декларації : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ, 2007. С. 182.

3. Магльований А. Організм і особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. – Львів : Медична газета України. 1998. 250 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.

**Михайло ШЕВЦІВ**

*кандидат юридичних наук, доцент  
(Львівський державний університет внутрішніх справ)*

**Зоряна ДУБІНСЬКА**

*доктор філософії у галузі права, провідний консультант  
(Управління молоді та спорту  
Львівської обласної державної адміністрації)*

## **ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ У СПОРТІ: ОСНОВНІ АСПЕКТИ**

Основою побудови демократичної, правової держави та громадянського суспільства, є перш за все можливість такої держави забезпечити, на належному рівні, загальносуспільні, групові та індивідуальні інтереси людини та громадянина.

Євроінтеграційні процеси нашої держави, особливо залежить також й від гендерної складової. Принцип рівності прав жінок і чоловіків виключає дискримінацію за будь-якою ознакою, у тому числі й за ознакою статі. Разом з тим, декларування Україною рівності прав жінок і чоловіків й досі не забезпечує гендерної рівності щодо статевої приналежності.

Стаття 24 Конституції України безпосередньо присвячена подоланню дискримінації стосовно жінок в Україні та наголошує на рівності прав жінок і чоловіків, які забезпечується наданням жінкам рівних з чоловіками можливостей [1].

Наведена стаття Конституції України гендерне питання розглядає в двох площинах. З одного боку – як формальне закріплення рівності чоловіків та жінок шляхом встановлення рівних прав і можливостей у правових нормах (питання законотворчої діяльності), а з другого – як практичне існування рівних умов реалізації наданих законом можливостей, втілення правових принципів і норм у повсякденній діяльності [2].

На підтвердження зазначених норм Основного Закону держави, законом України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків» визначається, що жінки та чоловіки мають рівні можливості для реалізації своїх прав, що дозволяє особам обох статей брати рівну участь у всіх сферах суспільного життя [3].



Однією із складових видів правових відносин в Україні, де гендерний чинник відіграє особливе значення є правові відносини в галузі спорту, адже саме статева приналежність визначає специфіку суб'єктів таких правовідносин.

Стаття 4 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» встановлює засади державної політики у сфері фізичної культури і спорту. Зокрема, держава визнає фізичну культуру і спорт як пріоритетний напрям гуманітарної політики держави, фізичну культуру як важливий чинник всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя, а спорт – як важливий чинник досягнення фізичної та духовної досконалості людини, формування патріотичних почуттів у громадян і позитивного міжнародного іміджу держави. А також, забезпечення гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей, справедливості, взаємної поваги та гендерної рівності, гарантування рівних прав та можливостей громадян у сфері фізичної культури і спорту [4].

Таким чином, наша держава, визначаючи одним зі своїх пріоритетів розвиток фізичної культури і спорту, в тому числі акцентує на важливості рівних можливостей усіх, без винятку суб'єктів на участь в спортивних правовідносинах.

Правові відносини в сфері спорту мають свої особливості та сфери правового регулювання. Серед них можна назвати формування здорового способу життя молоді, зміцнення здоров'я, підготовка до відповідної професійної діяльності там, де потрібні відповідні фізичні вимоги (наприклад, робота в поліції, службі надзвичайних ситуацій, тощо), а так само спроможність захищати Батьківщину. А ще, свої особливості є в регулюванні спорту як способу проведення дозвілля або способі інтеграції в суспільство людей з інвалідністю. Не можна забувати і про спорт високих досягнень – олімпійський та паролімпійський рух. Зацікавленість держави в належному розвитку правовідносин у сфері спорту пов'язана, зокрема, зі зменшенням захворюваності внаслідок широкої участі громадян в різноманітній спортивній діяльності, і, відповідно, зменшення навантаження на систему охорони здоров'я, а відтак і зі зростанням тривалості життя. У зв'язку з цим належне формулювання умов стимулювання сприятиме як розвитку спортивного руху в цілому, так спортивної індустрії та інфраструктури [5, с.12].

Звернемося до особливостей гендерної рівності суб'єктів правовідносин у сфері спорту, їх можливостей для реалізації рівних прав жінок та чоловіків спортсменів.

Забезпечення гендерної рівності у спорті на міжнародному рівні є невід'ємним чинником.

До прикладу, Міжнародний олімпійський комітет визначив та напрацював ґрунтовні рекомендації для Національних олімпійських комітетів щодо досягнення гендерної рівності у спорті. Ключовими з них є збільшення кількості жінок на керівних посадах у спорті, а також збільшення кількості жінок-тренерів та технічних працівників на Олімпійських іграх тощо.

Водночас, гендерній політиці у сфері спорту у нашій країні не приділено належної уваги.

Зазначимо, що із 44 національних федерації з олімпійських видів спорту, лише дві очолюють жінки. Президентом Української федерації гімнастики художньої є Альбіна Дерюгіна, а керівником федерації України альпінізму і скелелазіння є Ганна Ясинська.

Також гендерна нерівність в спортивній сфері простежується й у займанні тренерських посад. Жінки-тренерки частіше зустрічаються у спорті, де є висока частка жінок (наприклад, танці, гімнастика, фігурне катання та кінний спорт), і вони переважно працюють з жінками, підлітками та дітьми, які конкурують на місцевому, регіональному та загальнодержавному рівнях. Кількість жінок, які працюють на тренерських посадах практично у всіх видах спорту, є непропорційно низькою щодо загальної кількості жінок у спорті. Більшість чоловіків тренують жінок і дівчат, і лише деякі жінки тренують чоловіків. На рівні професійного спорту кількість жінок-тренерок дуже низька, а у випадках, коли жінки-тренерки працюють із спортсменами з більш високими показниками ефективності, вони зазвичай займають посади помічників тренерів [6].

Гендерна нерівність у сфері спорту, поряд з тим, викликана й об'єктивними причинами, котрі виникають через біологічні особливості чоловічої та жіночої статей. Зокрема, такі відмінності мають місце в нормативних показників між жінками-спортсменками та спортсменами-чоловіками згідно Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту, затвердженого наказом Міністерства молоді та спорту України від 17 квітня 2014 року № 1258 і Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту затвердженого наказом Міністерства молоді та спорту України від 4 квітня 2014 року № 1305.

Українські спортсменки на кожній Олімпіаді демонструють свою високу спортивну майстерність, зокрема, першою українською олімпійською чемпіонкою зі спортивної гімнастики стала – Ніна Бочарова у далекому 1952 році на XV-х Літніх Олімпійських іграх у Гельсінкі, а в складі Національної команди України – фігуристка Оксана Баюл у 1994 році на XVII-х Зимових Олімпійських іграх у Ліллекхаммері.

Отже, правові відносини в сфері спорту в Україні посідають особливе місце в сучасному державотворчому процесі, та обумовлені різного роду чинниками, де чи не найважливішим визначається гендерний паритет.

Спортсмени-жінки роблять, поряд з чоловіками-спортсменами, чималий внесок для популяризації і формування спортивного іміджу нашої країни на світовій арені.

Наведені вище приклади свідчать про те, що у спортивній сфері не завжди можливо дотримуватися гендерної рівності. Інколи вимоги для чоловіків та жінок відрізняються впливаючи із об'єктивного чинника, а відповідно й офіційно задекларовані у відповідних нормативно-правових актах.

---

1. Конституція України: Закон України від 26.06.1996. № 436-IV. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр>

2. Конституція України. Науково-практичний коментар / редкол.: В.Я. Тацій (голов. редкол.), О. В. Петришин (відп. секретар), Ю. Г. Барабаш та ін.; Нац. акад. прав. наук України. Вид. 2-ге, переробл. і допов. Х.: Право, 2011. С.170.

3. Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків: Закон України від 07.01.2018. № 2229-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15>

4. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993. № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

5. Костенко М. П. Законодавче та нормативно-правове забезпечення розвитку спорту вищих досягнень в Україні. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: зб. наук. праць*. К.: Науковий світ, 2003. С.12–17.

6. European Institute of Gender Equality: Sport. Relevance of gender in the policy area. URL:<http://EuropeanInstituteofGenderEquality.europa.eu/gendermainstreaming/policy-areas/sport>

*Дмитро АНІСІМОВ*

*доктор філософії в галузі права,  
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки  
(Дніпропетровський державний університет  
внутрішніх справ)*

## **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Спортивна діяльність в першу чергу забезпечується Конституцією України. Згідно ст. 3 Конституції України права і свободи людини та їхні гарантії визначають зміст і спрямованість діяльності держави. Держава повинна дбати про розвиток фізичної культури і спорту, проголошено в ст. 49 Конституції України.

Більше того, фізична культура і спорт відіграє ключове місце в фаховій підготовці майбутніх працівників Національної поліції. Службова діяльність працівників Національної поліції України відбувається в екстремальних умовах, за наявності низки несприятливих чинників, серед яких: постійне перебування в осередку конфліктних ситуацій, імовірності збройного нападу; необхідність миттєвого прийняття рішення щодо застосування виду поліцейського заходу, своєчасного переходу від превентивного заходу до заходу примусу й навпаки; підвищена втомлюваність, стресовість; постійне носіння важкого спорядження (бронежилет, зброя, спецзасоби тощо); низька рухова активність під час патрулювання в автомобілі, що негативно позначається на фізичному стані та загальному здоров'ї працівників. Високої фізичної підготовленості та сформованості спеціальних рухових умінь і навичок вимагають дії, що пов'язані з переслідуванням і затриманням правопорушників [1, с. 6].

Поміж цього, постійне підвищення вимог до фізичної підготовленості співробітників силових відомств зумовлюється реаліями сучасної ситуації в країні та світі. Саме вони визначають необхідність розширення сфери наукових досліджень, спрямованих на вдосконалення методики підготовки співробітників до дій в екстремальних ситуаціях, необхідність пошуку нових підходів до організації процесу фізичної підготовки, що містить у собі не тільки педагогічні та психологічні, а й фізіологічні, медико-біологічні та соціологічні аспекти [2, с. 110].

Ба більше, в час складної соціально-політичної та воєнно-економічної ситуації в державі надважливе значення задля успішного забезпечення гарантованого Конституцією України правопорядку і громадської безпеки в державі має достатній рівень підготовленості працівників Національної поліції України до ефективних та злагоджених дій у штатних та екстремальних ситуаціях [3, с. 5]. Фахова підготовленість працівників Національної поліції України та здобувачів вищої освіти в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання є вирішальним чинником якості правоохоронної діяльності, забезпечення законності при охороні правопорядку та боротьби зі злочинністю [4, с. 1]. Високий рівень фізичної підготовленості, як складової частини фахової підготовленості, гарантує ефективність виконання оперативно-службових завдань, забезпечення особистої безпеки працівника Національної поліції України та його оточення. Виходячи з цього проблема фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів сьогодні, як ніколи є актуальною [5, с. 14], [6, с. 3092].

Постійне підвищення вимог до фізичної підготовленості співробітників силових відомств зумовлюється реаліями сучасної ситуації в країні та світі. Саме вони визначають необхідність розширення сфери наукових досліджень, спрямованих на вдосконалення методики підготовки співробітників до дій в екстремальних ситуаціях, необхідність пошуку нових підходів до організації процесу фізичної підготовки, що містить у собі не тільки педагогічні та психологічні, а й фізіологічні, медико-біологічні та соціологічні аспекти [7, с. 110], [8, с. 345], [9, с. 47].

Отже, сучасний стан державно-політичного буття України, встановлює нові вимоги перед суспільством та правоохоронними органами, як свого роду гаранту забезпечення прав і свобод громадян. Це в свою чергу зумовлює необхідність наукового пошуку у напрямку вдосконалення фізичної підготовки працівників правоохоронних органів.

---

1. Bondarenko, V. V. Profesiina pidhotovka pratsivnykiv patrolnoi politzii: zmist i perspektivni napriamy [Professional training of patrol police officers: content and promising directions]. Kyiv : FOP Kandyba T.P., [in Ukrainian].

2. Galimova, A. G., Kudryavtsev, M.D., Glubokiy, V.A., Galimov, G.Ya. (2017) Theoretical substantiation of the methodology of high-intensity multifunctional crossfit

training. Vestnyk BHU. Pedahohyka, fylolohyia, fylosofyia. Ulan-Ude. Vp. 7. Pedahohyka. pp. 110–115 (In Russian).

3. Анісімов, Д. О. (2018) Окремі питання фізичної підготовки курсантів першого курсу Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. *Службова підготовка як система заходів, спрямованих на удосконалення знань, умінь та навичок працівників Національної поліції України* : матеріали круглого столу, (м. Одеса, 02 листопада 2018). Одеса : ОДУВС, 5–6.

4. Anisimov, D., Petrushin, D., Boguslavsky, V. (2022) Improvement of physical training of first-year cadets of Dnipropetrovsk state university of internal affairs. Scientific space in the condition of global transformations of the modern world: Scientific monograph. Riga, Latvia: Baltija Publishing, pp. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-255-5-1> (In Ukrainian).

5. Anisimov, D., & Antipova, A. (2022) Gender aspects of physical training of law enforcement officers. *Molodyi vchenyi*. № 10 (110). pp. 14–16. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-10-110-3> (In Ukrainian).

6. Anisimov, D.O. & Shablysty, V.V. (2021). Doping as a global problem of the 21st century on account of its illegal influence on the results of official sports competitions. *Wiadomosci lekarskie*, 74.11 cz 2, pp. 3092–3097. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek202111239> (In English).

7. Galimova, A.G., Kudryavtsev, M.D., Glubokiy, V.A., Galimov, G.Ya. (2017) Theoretical substantiation of the methodology of high-intensity multifunctional crossfit training. Vestnyk BHU. Pedahohyka, fylolohyia, fylosofyia. Ulan-Ude. Vp. 7. Pedahohyka. pp. 110–115 (In Russian).

8. Petrushin, D., Anisimov, D., & Pozhidaev, M. (2019) Methodology for the development of special physical abilities of cadets in laying the foundation for the best education of the National Police of Ukraine with crossfit systems. *Molodyi vchenyi*. № 2 (66). pp. 345–348. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-75> (In Ukrainian).

9. Соловей, О., Пожидаєв, М., Анісімов, Д. Вознюк, К. & Логвиненко, М. (2020). Особливості фізичного стану курсантів, які займаються єдиноборствами при підготовці до професійної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (10), 47–54.

**Сергій РОМАНЧУК**

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  
(Національна академія сухопутних військ  
ім. П. Сагайдачного)*

**Орест ЛЕСЬКО**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
(Національна академія сухопутних військ  
ім. П. Сагайдачного)*

**Микола ШПАЛОВ**

*(Національна академія сухопутних військ  
ім. П. Сагайдачного)*

**Антоніна ДУНЕЦЬ-ЛЕСЬКО**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
(Львівський державний університет фізичної культури  
ім. І. Боберського)*

## **ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ІНСТИТУТУ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАСВ**

В умовах воєнного стану, коли наша країна стикається з гострими викликами щодо своєї національної безпеки та територіальної цілісності через повномасштабне вторгнення та агресивну політику Російської Федерації, важливою стає проблема підготовки військово-службовців, здатних відповідати цим викликам. Саме фізична підготовка виступає одним з ключових факторів для досягнення цієї мети. Прогресивні зміни форм бойового застосування підрозділів та збільшення чисельності військовослужбовців Збройних сил України зумовили нагальну потребу всебічного реформування процесу навчання та виховання курсантів. Згідно керівних документів та вимог до курсантів, вони повинні мати певний рівень фізичної підготовленості, який зможе забезпечити їх швидку адаптацію до служби в ЗСУ швидше оволодіти військово-прикладними навичками. Багато попередніх наших досліджень вже довели, що рівень фізичної підготовленості курсантів не забезпечує їх готовність до виконання завдань навчально-виховного процесу. Тому актуальністю питання, є дослідження фізи-

чної підготовленості курсантів з метою удосконалення змісту програми навчальної дисципліни та робочої програми навчальної дисципліни з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки. Мета – проаналізувати рівень загальної фізичної підготовленості курсантів Інституту морально-психологічного забезпечення (ІМПЗ) Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (НАСВ). Методи: теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел); педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент констатувальний). Дослідження було проведено на базі ІМПЗ НАСВ (м. Львів). У дослідженні взяли участь курсанти (1-4 роки навчання) ІМПЗ. Тестування було проведено за загальновідомими вправами, які передбачені Інструкцією з фізичної підготовки в Збройних Силах України (ІФП-2021) та характеризують рівень загальної фізичної підготовленості, а саме: біг на 100 метрів, підтягування на перекладині та біг на 3000 метрів. Аналіз показників у бігу на 100 м курсантів виявив, що середній результат становить: –14,7 с. Дослідження показників у підтягування на перекладині курсантів засвідчили що результат становить 13,2 підтягувань. Дослідження результатів курсантів у бігу на 3000 метрів засвідчило, результат 13хв. 29с. Результати експерименту щодо визначення рівня загальної фізичної підготовленості курсантів ІМПЗ встановили, що результати виконання вправ є не достатні для якісного виконання навчально-бойових та службових завдань. На нашу думку для покращення фізичної підготовленості курсантів ІМПЗ потрібно включати в зміст програми навчальної дисципліни та робочої програми навчальної дисципліни з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки більше розділів, тем, занять, вправ із військово-прикладною спрямованістю.



## **ВИМОГИ СЬОГОДЕННЯ ДО КАНДИДАТІВ В ПОЛІЦЕЙСЬКІ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНОСТІ**

Почнемо з того, що для підтримки високого рівня особистої безпеки поліцейського, треба враховувати належний рівень його тактичної та вогневої підготовки. Помилки, спричинені неправомірним застосуванням вогнепальної зброї, недостатнім рівнем управління поліцейськими силами і засобами, прорахунки у тактиці під час типових та екстремальних ситуацій, у проведенні поліцейських операцій призводять до загибелі та травмування службовців.

Зазначимо, що сприяння успішності в кульовій стрільбі як серед дівчат-курсантів, так і серед хлопців стає можливим, коли навчально-виховний процес, спрямований на підготовку майбутнього офіцера органів внутрішніх справ, включає курсантів у різноманітні види діяльності, які допомагають засвоїти не тільки необхідні знання, але й розвивають професійні здібності та вміння, творчий потенціал, формують навички управління своїм психічним станом.

При рівних правах жінок та чоловіків поліцейських, важливим є вміння жінок вправно та якісно користуватися вогнепальною зброєю, адже згідно п. 4 ст. 46 Закону України «Про Національну поліцію» [1] співробітник даного правоохоронного органу має право застосовувати вогнепальну зброю. В цьому випадку є актуальним дотримання гендерної рівності вже на етапі навчання з вогневої підготовки, адже вміння користуватися вогнепальною зброєю є важливим не залежно від статі поліцейського.

Хочемо зазначити, що впровадження гендерної перспективи у роботу поліції сприяє більш ефективному створенню безпечного середовища та наданню доступу до правосуддя для всіх і кожного. Чоловіки, жінки, хлопці та дівчата стикаються з відмінними проблемами стосовно безпеки, оскільки щодо них скоюються різні кримінальні правопорушення, у різних місцях, вони вчиняються різними правопорушниками.

Поліція з різноманітним складом, в тому числі, з гендерної точки зору, може отримати перевагу, скориставшись більш широким

спектром ідей, навичок та досвіду. Наявні дані свідчать про те, що жінки-співробітниці поліції, як правило, мають особливі якості. Наприклад, в певних обставинах робота жінок-поліціанток асоціюється з меншим використанням сили та меншою кількістю скарг від громадян у порівнянні з чоловіками [2].

Більша представленість жінок є також практично необхідною для правоохоронної діяльності, оскільки вони мають більше шансів для успішної перевірки підозрюваних-жінок, проведення бесід з жінками-потерпілими від злочинів і проведення обшуків жінок. При цьому, жінки складають тільки невеличку частку працівників поліції у всьому світі.

З часом більш різноманітна у гендерному відношенні поліція може сприяти трансформації організаційної культури у службі поліції та зробити її більш ефективною у реагуванні на потреби стосовно безпеки всіх громадян. Вона також може працювати у напрямку досягнення гендерної рівності у більш широкому сенсі: прийом на роботу більшої кількості жінок може сприяти розширенню їх економічних можливостей та слугувати прикладом для інших жінок та дівчат [3].

У висновках варто сказати, що важливо прагнути досягнення гендерної рівності у самій поліції (роблячи поліцію репрезентативною), а також ця робота може бути продовжена далі шляхом правоохоронної діяльності, що надасть можливості для гендерної різноманітності кадрового складу та підвищить рівень захисту та безпеки всіх громадян. Нинішній етап реформування Національної поліції України вимагає від співробітника поліції нових якостей і враховує гендерний аспект, який заснований на системі ідей і переважання компетентності та професіоналізму незалежно від статі. Також важливою є правильна та чітка позиція самих правоохоронців щодо питань гендерної рівності, адже майже кожного дня працівник Національної поліції стикається з різними верствами та групами населення, і толерантне та неупереджене ставлення до всіх без винятку людей значно підвищить рівень довіри з боку населення як до правоохоронних органів безпосередньо, так і до держави в цілому.

---

1. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 в редакції від 08.08.2021 року, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text> (дата звернення 08.12.2021 р.)

2. Івченко Ю. Професійне зростання жінок у правоохоронній сфері: проблемні питання. Право України. 2006. № 5. С. 57–61.

3. Гендер у психологічних та соціологічних дослідженнях: навч. посіб./ Шевченко Л. О., Кобікова Ю. В., Ламаш І. В. та ін. Київ. 2015. 148 с.

**Ігор ЧОБОТЬКО**

*старший викладач*

*(Дніпропетровський державний університет*

*внутрішніх справ)*

## **СУЧАСНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ**

Повсякденна робота правоохоронця вимагає постійної готовності реагувати на непередбачувані ситуації; належна фізична підготовка забезпечує їм здатність правильно та ефективно діяти в таких обставинах. Це є гарантією не лише успішного виконання завдань, покладених на них, але й забезпечує їх особисту безпеку.

Нестабільна політична та економічна ситуація в Україні негативно впливає на суспільство. Суспільні негаразди в державі провокують громадян до протиправних дій, що у свою чергу змушує правоохоронців застосовувати до правопорушників (злочинців) комплекс превентивних заходів, які знаходяться в правовому полі та передбачені функціональними обов'язками, відпрацьованими у відповідності до законів України.

В той самий час, завдання щодо вирішення проблем, пов'язаних із впровадженням комплексу заходів для створення умов ефективної боротьби з злочинністю в Україні, залишаються на порядку денному та є дуже актуальними. Це вказує на те, що часті напади на правоохоронців та військовослужбовців Національної гвардії України, які часто супроводжуються використанням холодної та вогнепальної зброї, в тому числі вибухових пристроїв, призводять до серйозних травм, поранень та навіть загибелі цих представників правопорядку. Крім того, в ході виконання своїх обов'язків правоохоронцям часто доводиться застосовувати фізичні заходи впливу, спрямовані, передусім, на захист громадян від агресивно налаштованих осіб та забезпечення власної безпеки в небезпечних ситуаціях.

На даний момент підготовка правоохоронців до ведення рукопашної сутички з правопорушником (злочинцем) має актуальне значення для підвищення бойової готовності. Слід зазначити, що увага

до службово-прикладного рукопашного бою при підготовці правоохоронців викликана тим, що розглядає навчання техніці та тактиці застосування прийомів не лише як ефективний засіб спеціальної фізичної підготовки, але і як незамінний засіб психологічного загартування правоохоронців, виховання у них впевненості в собі, вмотивованої агресивності, сміливості і стійкості до дій в екстремальній ситуації.

Вищевикладене вимагає від навчальних закладів освіти МВС України приділення особливої уваги напряму вдосконалення професійної підготовленості правоохоронців, складовою якої являється фізична підготовленість, яка у свою чергу є базою для розвитку та вдосконалення техніки (тактики) службово-прикладного рукопашного бою.

Так, можна визначити, що впродовж останніх років відбувається зменшення рівня фізичної підготовки абітурієнтів. Це пояснюється зменшенням кількості годин, призначених для фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах, а також відносно недостатнім рівнем матеріально-технічного забезпечення. Враховуючи це, належною стає адаптація першокурсників до фізичних навантажень, які передбачаються у процесі навчання.

Значущою вимогою щодо фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів з особливими умовами навчання є її тісний зв'язок із практикою. Основна мета курсу фізичної підготовки полягає у формуванні рухових навичок та вмій майбутніх правоохоронців, а також у розвитку їх фізичних якостей та здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності. У зв'язку з цим, важливим елементом інтенсивного курсу спеціальної фізичної підготовки є вивчення ситуацій, які відтворюють умови, що наближені до тих, які можуть виникнути під час виконання службових обов'язків, особливо в умовах стресових факторів (наприклад, несприятливе оточуюче середовище, обмежений час для виконання завдань і т.д.). З цієї причини важливо впроваджувати імітаційні засоби навчання, які дозволяють емулювати реальні сценарії подій, з якими можуть зіткнутися правоохоронці під час виконання своїх обов'язків, з метою вироблення належних навичок реагування на нестандартні ситуації. Це, у свою чергу, підкреслює важливість як належного методичного, так і адекватного матеріально-технічного забезпечення занять із спеціальної фізичної підготовки.

Отже, можна зробити висновок, що організація фізичної підготовки правоохоронців є найбільш актуальною складовою процесу формування якісного складу правоохоронної системи. Умови сучасності вимагають застосування новаторських підходів та методик при організації фізичної підготовки майбутніх правоохоронців. Ця теза обумовлена необхідністю розвитку в них стійких вмінь та навичок, які будуть використовуватися при здійсненні практичних заходів з забезпечення громадської безпеки та порядку.

**Максим ЮРЧУК**

*здобувач вищої освіти*

*(Дніпропетровський державний університет*

*внутрішніх справ)*

## **ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ТА ПОРЯДКУ В КРАЇНІ**

Воєнний стан - це надзвичайний час для будь-якої країни, коли стабільність та безпека суспільства під загрозою [1]. У цих умовах особливо важливою є роль поліцейських, які відповідають за збереження порядку та забезпечення безпеки громадян. Фізична підготовка поліцейських в цей період відіграє ключову роль у забезпеченні ефективного функціонування правопорядку, а тому важливість цього питання не може бути недооціненою.

По-перше, фізична підготовка поліцейських під час воєнного стану є необхідною для збереження особистої безпеки правоохоронців. У цей період рівень загрози може значно зростати, і поліцейські повинні бути готові до різних ситуацій, включаючи конфлікти та напади. Фізична підготовка допомагає підвищити фізичну витривалість та міцність поліцейських, що робить їх більш здатними впоратися з надзвичайними обставинами.

По-друге, воєнний стан, може призвести до масових заворушень та порушень громадського порядку. Фізична підготовка допомагає поліцейським підтримувати контроль над ситуацією, виявляти владні якості та ефективно втручатися в події. Вміння швидко реагувати та керувати людьми стає ключовими факторами для запобігання більшим конфліктам.

По-третє, фізична підготовка підвищує авторитет поліцейських серед громадян. У складних часах люди шукають лідерів, які можуть забезпечити їхню безпеку та захистити їхні права. Фізично підготовлені поліцейські викликають довіру та повагу, що сприяє співпраці громадян з правоохоронними органами. Підсилюючи фізичну підготовку поліцейських під час воєнного стану, керівництво правоохоронних органів повинно враховувати декілька ключових аспектів:

1. Поліцейські повинні мати доступ до регулярних тренувань, які включають фізичну активність, бойові навички та стрільбу.

Постійна підготовка підтримує фізичну силу та підвищує реакцію в критичних ситуаціях.

2. Спеціалізована підготовка. Воєнний стан може вимагати специфічних навичок, таких як взаємодія зі спецслужбами або контроль над масовими зібраннями. Поліцейські повинні бути підготовлені до різноманітних ситуацій.

3. Психологічна готовність. Фізична підготовка повинна супроводжуватися психологічною підготовкою. Поліцейські повинні бути стійкими психологічно і вміти приймати рішення в умовах стресу та загрози.

4. Забезпечення необхідними ресурсами. Для успішної фізичної підготовки поліцейських необхідні відповідні обладнання, спортивні майданчики, інструктори та лікарський супровід.

5. Співпраця з армією та іншими військовими службами. Важливо підтримувати взаємодію та обмін досвідом між поліцією і військовими службами під час воєнного стану. Це допомагає створити єдиний фронт для забезпечення безпеки країни[2].

Фізична підготовка допомагає поліцейським зберігати фізичну та психологічну стійкість. Ситуації воєнного стану можуть бути надзвичайно напруженими та стресовими. Підготовлені поліцейські мають кращу здатність витримувати стрес, реагувати швидко та залишатися впевненими в собі, що важливо для виконання їхніх завдань. Фізична сила та витривалість необхідні для виконання різноманітних завдань у складних умовах. Поліцейські можуть стикатися з масовими заворушеннями, терористичними актами, природними катастрофами та іншими критичними ситуаціями. Їхня фізична підготовка дозволяє їм ефективно діяти в цих обставинах, включаючи врятування життів та захист важливих об'єктів.

Крім того, фізична підготовка допомагає поліцейським підвищити швидкість реакцій, координацію та витривалість, що важливо у виконанні їхніх обов'язків, фізична підготовка поліцейських сприяє забезпеченню контролю та порядку в умовах воєнного стану. Поліцейські повинні бути здатні реагувати на порушення закону та забезпечувати безпеку громадян. Їхня фізична готовність дозволяє їм діяти швидше та ефективніше. Це допомагає їм бути здатними до будь-яких ситуацій та реагувати на них швидко та ефективніше[3].

Важливість фізичної підготовки поліцейських в умовах воєнного стану невідома лише тим, хто не розуміє складність та небезпеку

їхньої роботи в цих умовах. Воєнний стан призводить до різкого зростання навантаження на правоохоронців. Вони повинні відстоювати закон і порядок в умовах, коли суспільство може бути в аномалії.

У воєнний період, поліцейські стикаються з ризиком зазнати фізичних та психологічних травм під час конфліктів і стикаються з різними видами небезпеки. Тому фізична підготовка стає важливою, адже вона допомагає поліцейським бути більш витривалими та стійкими в обличчі небезпеки[4].

Фізична готовність також сприяє розвитку лідерських якостей серед поліцейських. Вони мають вміти приймати рішення, керувати командою та діяти в екстремальних ситуаціях. Це важливо для збереження не лише їхнього життя, але і для ефективного виконання службових обов'язків.

Отже, фізична підготовка поліцейських під час воєнного стану виявляється вирішальною для забезпечення безпеки та порядку в країні. У воєнних умовах, коли загрози безпеці та порядку зростають і стають надзвичайно складними, фізична готовність правоохоронців важлива як для їхнього власного захисту, так і для забезпечення безпеки громадян. Фізично підготовлені поліцейські мають можливість бути більш стійкими в стресових ситуаціях, реагувати на загрози ефективніше та підтримувати громадський порядок в умовах небезпеки. Також важливою є їхня здатність керувати командою та приймати рішення в екстремальних обставинах.

---

1. Указ Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#Text>

2. Вахіна О.О., Надутий А.В., Скляр О.С., Шляхи підвищення боєздатності працівників Національної Поліції ст.168

3. Хацаюк О. В., Єлісеєва О. С., Жуков В. Л., Клименко В. П., Бережний Ю. М. Модель формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу в різних умовах службово-бойової діяльності. Збірник наукових праць «Інноваційна педагогіка». 2020. № 29 (2). С. 174–178.

4. Збірник наукових праць «Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану». Кушнар'єв С. В., «Взаємодія фахівців сектору безпеки і оборони України у сфері тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та психологічної підготовки. ст. 224.



*Данило ЯЦЕНКО*  
*здобувач вищої освіти*  
*(Дніпропетровський державний університет*  
*внутрішніх справ)*

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Фізична підготовка здобувачів вищої освіти в сучасному світі визнається не лише складовою загального здоров'я, а й важливою частиною повноцінного освітнього процесу. Теоретико-методичні основи фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів визначаються комплексом наукових підходів, спрямованих на досягнення максимального розвитку фізичних, психічних та соціальних якостей особистості.

Однією з ключових теоретичних основ є ідея взаємозв'язку фізичної активності та успішності в навчанні. Дослідження підтверджують, що регулярні заняття фізичними вправами сприяють покращенню когнітивних функцій, концентрації уваги та пам'яті, що безпосередньо впливає на академічні досягнення.

Другий аспект теоретико-методичних засад – індивідуалізація підходів до фізичної підготовки. Різноманітність фізичних можливостей та інтересів студентів вимагає розробки програм, які враховують їхні індивідуальні особливості. Це дозволяє створювати ефективні та мотивуючі заняття, сприяючи не лише фізичному розвитку, а й формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя [2, с. 5].

Третя теоретико-методична основа — врахування психосоціального аспекту фізичної активності. Взаємодія в групах, командна робота та вирішення спільних завдань на фізичних заняттях сприяють формуванню соціальних навичок та зміцнюють комунікативні здібності студентів [1, с. 50].

Дослідження проблем організації фізичної підготовки та фізичного виховання студентів, базоване на аналізі літературних джерел та практичному досвіді, дозволило визначити фактори неефективності її функціонування, зокрема:

- Відсутність чіткої концепції системи фізичної підготовки у вищих навчальних закладах. Існуючі підходи вимагають перегляду мети, завдань і принципів фізичного виховання.

- Відсутність систематизації спеціальностей відповідно до фізичної підготовки.

- Використання нормативно-авторитарного командного підходу у навчальному процесі.

- Відсутність науково обґрунтованої системи модельних нормативів фізичної підготовленості для різних груп спеціальностей.

- Відсутність навчальних програм з фізичної підготовки.

- Відсутність алгоритму побудови навчального процесу відповідно до вимог теорії та методики фізичного виховання, а також розвитку психофізіологічних якостей протягом навчання.

- Низький організаційний рівень фізичної підготовки на всіх рівнях управління.

- Відсутність науково обґрунтованих підходів до формування мотивації для занять фізичною підготовкою.

- Незацікавленість викладачів у використанні інноваційних підходів до організації фізичної підготовки студентів на базі антропних технологій [3, с. 10].

Розв'язання цієї проблеми у вигляді розробки концепції науково-методичного обґрунтування системи фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів стає актуальним завданням, яке має великий практичний та науковий інтерес. Це визначає нові завдання для фізичної підготовки фахівців, що передбачають розробку сучасних технологій організації фізичної підготовки у вищих навчальних закладах [4, с. 29].

Отже, теоретико-методичні основи фізичної підготовки здобувачів вищої освіти виступають як система науково обґрунтованих підходів, спрямованих на гармонійний розвиток особистості та підготовку майбутніх фахівців до викликів сучасного суспільства.

---

1. Асаулюк І. О. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей. 2020 р. С. 50

2. Імас Є. В. Теоретико-методичні засади екологічної освіти у сфері фізичної культури і спорту. 2018 р. С. 8.

3. Сергієнко Ю.П. Теоретико-методичні засади підготовки фахівців фізичної культури і спорту з використанням технологій дистанційної освіти. 2021 р. С. 70.

4. Сушко Р. О. Теоретико-методичні основи розвитку спортивних ігор в умовах глобалізації. 2018 р. С. 60.

**Марина ЧЕРВОНОШАПКА**

*доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту  
(Львівський державний університет внутрішніх справ)*

**Андрій САРАБУН**

*здобувач вищої освіти  
(Львівський державний університет внутрішніх справ)*

## **ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ «ТАБАТА» У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Одним із важливих завдань процесу підготовки здобувачів вищої освіти у процесі навчання є формування високого рівня всебічної фізичної підготовленості із застосуванням ефективних засобів та методів. Аналіз науково-методичних джерел показав, що увагу науковців останнім часом викликає застосування у процесі розвитку рухових здібностей здобувачів вищої освіти високоінтенсивних інтервальних тренувань за системою Табата. Проведено низку наукових досліджень, спрямованих на перевірку ефективності застосування тренування за системою Табата у галузі фізичного виховання та спорту.

Аналіз науково-методичних праць показав, що високоінтенсивні інтервальні тренування, що запропонував Ізумі Табата, дозволяють за невеликий часовий проміжок підвищити як аеробні, так і анаеробні можливості організму і цілеспрямовано розвивати витривалість у процесі практичних занять [1, 7]. Автори рекомендують використовувати цей метод у навчальних заняттях для підготовлених студентів 2–4 рази на тиждень, для студентів з низьким рівнем підготовленості 1–2 рази на тиждень, чергуючи з іншими видами занять для підвищення інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності. Доведено ефективність застосування методики «Табата» на заняттях з фізичної культури з невисокою інтенсивністю та вправами, підібраними відповідно до підготовленості [2]. Окрім позитивного впливу на розвиток рухових здібностей, фахівці відзначають, що застосування методики Табата під час занять з фізичної культури зі студентами позитивно впливає на покращення ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності; формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою; підвищення рівня впевненості у своїх силах; покращення

щення стану відвідування здобувачами вищої освіти занять; активізацію фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами [1]. Дослідженнями встановлено, що реалізація методу інтервальних тренувань за системою «Табата» в рамках фізичного виховання студентів нефізкультурних закладів вищої освіти позитивно впливає на виховання витривалості, сили, швидкісно-силових якостей, швидкості та спритності [6]. Також відмічається позитивний вплив на фізичну працездатність студентів [5].

Для процесу спортивних тренувань також актуальне застосування системи «Табата». Результати педагогічного експерименту показали, що застосування тренувань за системою «Табата» дозволяє досягти більш вираженого підвищення рівня загальної фізичної підготовленості курсантів ЗВО МВС України у процесі секційних занять з боротьби дзюдо, порівняно з традиційними методиками [4]. Також у ході педагогічного експерименту було встановлено достовірне підвищення результатів показників фізичної підготовленості спортсменів-студентів, які займаються міні-футболом, суттєве покращення техніки виконання вправ, безпосередньо пов'язаних з ефективністю техніко-тактичних дій у футболі [3].

Таким чином, методика Табата може бути ефективно застосована у підготовці курсантів та студентів ЗВО МВС України як у освітньому процесі, так і у процесі секційної роботи.

---

1. Булейченко О. В. Використання системи Табата в процесі фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи в умовах педагогічного вузу // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. № 2 (71). С. 55–58.

2. Гуцул Н. З., Лешик В. В., Рихаль В. І., Гук Г. І. Підвищення рівня фізичної підготовленості за методикою "Табата" для майбутніх фахівців дизайнерів // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation). 2022. № 10. С. 95–100.

3. Кокарева С., Кокарев Б. Обґрунтування використання вправ TRX та методики Ізумі Табата для організації занять із загальної фізичної та спеціальної рухової підготовки спортсменів у ігрових видах спорту // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. 2016. Вип. 2. С. 69-73.

4. Котов С. М. Застосування системи «Табата» у процесі секційної роботи з боротьби дзюдо у закладах вищої освіти МВС України // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науко-

во-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023. Вип. 5(164). С. 77-80.

5. Мадяр-Фазекаш Е., Окопний А., Ворончак М. Виховання загальної витривалості методом «Табата» на заняттях фізичної культури студентів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 7(152), С. 83–87.

6. Пашкевич С. А., Бондаренко Н. І., Нікуліна Г.Л. Вплив методики Табати як варіанту інтервального тренінгу на рівень фізичної працездатності студентів педагогічного університету // Теорія та методика фізичного виховання. 2015. № 2. С. 47–51.

7. Tabata I., Irisawa K., Kouzaki M., Nishimura K., Ogita F., Miyachi M. Metabolic profile of high intensity intermittent exercises // Med Sci Sports Exerc. 1997 Mar. 29(3): 390-5.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ВЗАЄМОДІЇ ПРАКТИЧНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ПОЛІЦІЇ ІЗ НАВЧАЛЬНИМИ ЗАКЛАДАМИ**

**Анжела ПРОЦЕНКО**

*здобувач вищої освіти  
(Харківський національний університет  
внутрішніх справ)*

**Федір ЗУРОВ**

*старший лейтенант поліції  
(Харківський національний університет  
внутрішніх справ)*

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ВЗАЄМОДІЇ ПОЛІЦІЇ ТА НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ТА СПРИЯННЯ СОЦІАЛЬНІЙ ІНТЕГРАЦІЇ УЧНІВ**

Шлях оптимізації базових підвалин державності завжди вносить певні корективи в суспільне життя. Залучення до зазначеного процесу досягнень психологічної галузі знань стає дедалі актуальнішим. На цьому наголошує міністр внутрішніх справ України Ігор Клименко, зазначаючи, що «оптимізація поліцейської діяльності завершиться тоді, коли молоде покоління, яке є носіями нової ідеології і сучасних поглядів та думок зрозуміє всю сутність діяльності правоохоронних органів та державних установ. Тоді реформа, я вважаю, завершена» [1].

Зазначене передбачає залучення до системи правоохоронних органів представників широкого загалу всіх прошарків суспільства. Це зумовлює наявність у лавах Національної поліції людей з різними уявленнями про правила поведінки та підвалини соціальної взаємодії всередині професійної спільноти та за її межами. Соціальні норми характеризуються значною варіабельністю залежно від місця проживання, рівня загальної культури, освіченості особистості та вікової категорії зокрема.

Право – це єдина (неальтернативна) для конкретної професійної спільноти сукупність норм, що закріплює вже сформовані відносини,

у т. ч. загальнолюдські, або визнає припустимими (обов'язковими) соціально корисні варіанти професійної поведінки, які не мали до того масового характеру.

Основним нормативним підґрунтям функціонування поліції і її взаємовідносин з суспільством став Закон України «Про Національну поліцію» (далі – Закон), який набув чинності 7 листопада 2015 року. Створюючи новий орган державної влади, законодавець особливу увагу приділив питанням співпраці поліції з населенням. Так, згідно з основними принципами, діяльність Національної поліції здійснюється на засадах партнерства в тісній співпраці з населенням, територіальними громадами та громадськими об'єднаннями і спрямована на задоволення їхніх потреб [2].

Слід визнати той факт, що на сьогодні взаємозв'язок між суспільством і правоохоронними структурами є доволі слабким, оскільки він завжди був одностороннім. Завдання поліції полягало і полягає в тому, щоб виконувати встановлені законом обов'язки, здійснювати свою діяльність на основі дотримання прав і свобод людини і громадянина, а завдання суспільства – в тому, щоб виконувати закони України і з повагою ставитися до поліції, як до вартового закону. Розвинута молодь в питанні громадської безпеки є найважливішою передумовою побудови правової держави і його рівноправним партнером. Саме в такій державі більшість членів суспільства беруть активну участь у забезпеченні правопорядку і не вважають що: забута на зупинці сумка до них не має ніякого відношення; чоловік, який лежить на узбіччі просто п'яний; з квартири сусіда побутову техніку виносять тому, що він вирішив переїхати.

На теперішній час у деяких школах залишаються провідними такі способи спілкування, як настанови, заборони, вимоги, покарання. У результаті – взаємне відчуження учнів і вчителів. Ризикована і протиправна поведінка дітей та підлітків – проблема, з якою стикалися в усі часи всі суспільства. З досвіду відомо: краще попередити розвиток певної проблеми, ніж мати справу із її наслідками. У профілактиці ризикованої та протиправної поведінки важливу роль відіграє просвітницько-профілактична діяльність, що спрямована саме на попередження негативних явищ через формування у дітей та підлітків знань, умінь, навичок, які сприяють відповідальній адаптивній, безпечній поведінці. Аналіз сучасної соціально-педагогічної ситуації дозволяє зробити висновок, що робота з профілактики правопорушень серед

учнів загальноосвітніх навчальних закладів потребує оновлення мети, змісту, пошуку ефективних способів попередження правопорушень. Вирішенню цих проблем сприяє програма «Школа і поліція» [3].

Співпраця поліції та школи у громаді – це відхід від традиційних методів роботи поліції. Іншими словами, це підхід з орієнтацією на попередження проблеми, а не інцидент, який уже відбувся. При такому партнерстві школа і правоохоронний орган – це одна команда, а роль працівника правоохоронного органу розширюється і передбачає профілактику та втручання на ранній стадії. Дуже важливою в цьому співробітництві є неперервна якісна комунікація, а присутність правоохоронця в шкільних закладах чи поліцейського автомобіля, розглядається як показник того, що відбуваються певні заходи, які гарантують безпеку у школі та формують середовище, сприятливе для навчання. Маємо надію, що такий важливий проект «Шкільний офіцер поліції» і надалі буде якісно розвиватись. Діти – це підрастаюче покоління, якому розбудовувати нашу успішну європейську країну [4].

І від нас дорослих залежить сьогодні те, яким буде це недалеке майбутнє.

Відтак, поліція як приклад для молоді та як сторона, що зацікавлена в дотриманні принципів верховенства права, повинна активно долучатись до виховання патріотичної молоді.

Крім того, авторитет нової поліції серед патріотично налаштованої молоді впливає на стримування праворадикальних груп та організацій деструктивного характеру, що теж активізувалися за останні чотири роки. Співпраця із конструктивними патріотичними організаціями стає фактором противаги у громадах.

---

1. Василець Н. М. Соціально-психологічні чинники довіри громадян до працівників органів внутрішніх справ України: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи / Василець Наталія Михайлівна К., 2016. 523 с.

2. Про Національну поліцію (Стаття 11. Взаємодія з населенням на засадах партнерства; Стаття 89. Спільні проекти з громадськістю): Закон України від 02.07.2015. № 580-VIII [Електронний ресурс].

3. Методичні рекомендації щодо проведення просвітницькопрофілактичних занять з учнями 1–11 класів за програмою «Школа і поліція»: Міністерство освіти і науки України, Національна поліція України. К., 2016.

4. Про впровадження експерименту «Шкільний офіцер поліції»: Наказ Національної поліції України від 19.08.2016. № 729.



**Софія ЯРЕЩЕНКО**

*здобувач вищої освіти  
(Харківський національний університет  
внутрішніх справ)*

**Сергій ТОЛКАЧОВ**

*майор поліції  
(Харківський національний університет  
внутрішніх справ)*

## **ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТА ПРОЗОРОСТІ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ ПРАКТИЧНИМИ ПІДРОЗДІЛАМИ ПОЛІЦІЇ ТА НАВЧАЛЬНИМИ ЗАКЛАДАМИ: НОВІ СТАНДАРТИ ТА ПІДХОДИ**

В сучасному суспільстві важливу роль відіграє взаємодія практичних підрозділів Національної поліції та студентів навчальних закладів. Керівництво спільно з практичними підрозділами мають на меті забезпечення безпеки в навчальних закладах для здобувачів освіти, саме поліція, є тією складовою частиною єдиної централізованої системи федерального органу виконавчої влади у сфері внутрішніх справ.

В ст. 11 Закону України «Про Національну поліцію» зазначена взаємодія поліції з населенням на засадах партнерства. А саме в ч.1 визначено, що діяльність поліції здійснюється в тісній співпраці та взаємодії з населенням, територіальними громадами та громадськими об'єднаннями на засадах партнерства і спрямована на задоволення їхніх потреб [1]. Серед засобів зміцнення довіри громадськості до поліції, першим і найважливішим є реалізація органами Національної поліції принципів прозорості та відкритості. Ці принципи закріплені в Законі України «Про Національну поліцію» в ст. 9 [1]. Оскільки формування тісної взаємодії поліції та громадськості є засноване на принципах відкритості та прозорості, важливо чітко розуміти, що означають ці принципи.

Принцип прозорості включає в себе можливість взаємодії громадян та їх об'єднань з поліцією в процесі реалізації державної політики. Громадяни можуть очікувати отримання об'єктивної та достовірної інформації про діяльність поліції. Крім того, прозорість проявляється в кадровому забезпеченні поліції. Відкритість функціонування

поліції, з свого боку, передбачає активну і безпосередню участь громадян у контролі за її діяльністю. Наприклад, регулярне представлення звітів перед громадськістю голів центрального та територіальних органів поліції.

Слід визнати той факт, що на сьогодні взаємозв'язок між суспільством і правоохоронними структурами є доволі слабким, оскільки він завжди був одностороннім. Завдання поліції полягало і полягає в тому, щоб виконувати встановлені законом обов'язки, здійснювати свою діяльність на основі дотримання прав і свобод людини і громадянина, а завдання суспільства – в тому, щоб виконувати закони України і з повагою ставитися до поліції, як до вартового закону. [2]

Взаємодія поліції та громади - це підхід у щоденній роботі поліції, побудований на принципах постійної комунікації, де:

- поліція та місцева громада відчують спільну відповідальність за безпеку;

- поліція реагує на місцеві потреби й вимоги, які визначає громада;

- взаємодія і комунікація між населенням і поліцією є ефективною і приносить результати;

- застосовується індивідуальний підхід до вирішення місцевих проблем у взаємодії з населенням та відповідальними органами влади;

- співпраця спрямована на попередження правопорушень і наявний спільний план превентивної діяльності. [3]

На даний час показник взаємодії громадян з поліцією є доволі низьким. Слід також вказати значимість дій поліції щодо не повнолітніх осіб. Щоб в навчальних закладах було менше скоєння булінгу в різних його проявах, психологічного, фізичного, матеріального та іноді й сексуального насильства тощо, потрібно донести здобувачам вищої освіти, а також викладачам, що всі ці ситуації можливо минути саме від їх пильності. Неодмінно викликів поліції стане більше, але це і буде шлях до безпечного майбутнього. Якщо взяти за той факт те, що на даний момент часу громадськість та поліція йдуть як дві окремі частини, то потрібно йти до того щоб вони стали як дві системи, але були одним цілим, та розуміли що все буде йти для спільної безпеки. Це потрібно доносити до молоді як змога раніше, що все залежить від того як вони будуть ставитися до цієї ситуації та взаємодіяти з нею. Для досягнення цієї мети можна впровадити нові стандарти та підходи, які сприяють спільній роботі і обміну інформацією між цими сферами, наприклад:

1. Залучення здобувачів вищої освіти до деяких слідчих дій, наприклад до слідчого експерименту. Залучення їх як статистів до пред'явлення особи до впізнання (ст. 228 КПКУ).

2. Показувати систему кримінальних розслідувань з середини, але не даючи всі дані про учасників кримінального провадження.

3. Зробити екскурсію до суду на судове засідання, розповісти про кожного учасника судового засідання.

Ці дії повинні зацікавити молодь та більш довіряти поліції. Так, можна зазначити, що проводити лекції в навчальних закладах покращать довіру, але у здобувачів освіти не буде зацікавленості, а на практиці коли вони стають учасниками цих занять їм стає досить цікаво. Звісно, що всі заходи повинні бути безпечними, та не будуть загрожувати їхньому життю та здоров'ю. Згодом, крок за кроком здобувачі освіти почнуть довіряти та допомагати і далі підтримувати партнерські зв'язки з поліцією.

---

1. Про Національну поліцію. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text> (дата звернення: 03.11.2023).

2. Сучасні стратегії та перспективи оптимізації взаємодії поліції і населення в соціумі: матеріали круглого столу, 23 листопада 2017 р. / упорядники З. Р. Кісіль, Л. Й. Гуменюк. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 172 с.

3. Взаємодія поліції та громади. ecpl.com.ua. URL: [https://ecpl.com.ua/wp-content/uploads/2017/02/com\\_pol.pdf](https://ecpl.com.ua/wp-content/uploads/2017/02/com_pol.pdf) (дата звернення: 03.11.2023).

4. Кримінальний процесуальний кодекс України. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4651-17#Text> (дата звернення: 03.11.2023).

**Ренат СУЛТАНОВ-КЛИНУШКОВ**

*здобувач вищої освіти  
(Харківський національний університет  
внутрішніх справ)*

**Анатолій БАЛАЦ**

*майор поліції  
(Харківський національний університет  
внутрішніх справ)*

## **ЗАДІЯННЯ КУРСАНТІВ ЗВО СИСТЕМИ МВС ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ У ПРАКТИЧНИХ ПІДРОЗДІЛАХ**

В сучасності є багато прикладів задіяння курсантів ЗВО системи МВС із специфічними умовами навчання у практичних підрозділах й це є гарною практикою для майбутніх працівників правоохоронних органів. При взаємодії курсантів та професійно підготовлених працівників практичних підрозділів курсанти отримують корисну інформацію про особливості роботи, знання про досвід працівників та навички які дуже полегшують процес роботи.

Курсанти в практичних підрозділах правоохоронних органів, можуть допомагати підрозділам на різних рівнях. Вони можуть бути корисними для практичних підрозділів наступними способами:

1. Виконання рутинних завдань: Курсанти можуть виконувати рутинні завдання, такі як патрулювання, підтримка громадського порядку, обробка документації, контроль доступу. Це важливо для звільнення основного складу для більш складних завдань.

2. Допомога в дослідженні справ: Курсанти можуть допомагати в проведенні розслідувань справ, збиранні доказів, відвідуванні місць подій.

3. Підтримка громадськості: Курсанти можуть брати участь у роботі з громадськістю, відповідаючи на запити громадян, надавати інформацію та консультувати їх з питань правової сфери.

4. Участь у спеціальних операціях: У разі виникнення кризових ситуацій чи потреби в спеціальних операціях, курсанти можуть брати участь у виконанні специфічних завдань під наглядом досвідчених фахівців.

5. Підготовка матеріалів і документації: Курсанти можуть допомагати в підготовці документації, аналізі даних, розробці звітів.

6. Участь у навчальних заходах: Курсанти можуть брати участь у навчальних програмах та тренуваннях підрозділу, допомагаючи зміцнити навички та підготовку основного складу.

7. Підвищення своєї кваліфікації: Практика в практичних підрозділах дозволяє курсантам отримувати практичний досвід та навички, що є корисними для їхньої подальшої кар'єри в правоохоронних органах.

Задіяння курсантів у роботі практичних підрозділів допомагає їм отримати реальний досвід та внести вклад у роботу правоохоронних органів, одночасно забезпечуючи допомогу цим підрозділам в їхній роботі.

Це не всі приклади задіяння курсантів у практичних підрозділах. Також треба зазначити, що після кожного року навчання курсанти проходять практику у практичних підрозділах, при якій за кожним курсантом закріплен керівник практики, який є обізнаним й підготовленим працівником у практичному підрозділі.

Курсанти практичних підрозділах МВС можуть бути корисні для цих підрозділів у багатьох аспектах:

1) Додаткова робоча сила: Курсанти надають додаткову робочу силу, що може бути важливою, особливо в ситуаціях зі значним обсягом роботи або в особливих умовах (наприклад, в періоди екстрених подій чи масових заходів).

2) Освіження та інновації: Курсанти можуть вносити свіже погляди, ідеї та інновації у роботу підрозділу. Вони часто вивчають нові підходи та технології під час свого навчання та можуть пропонувати нові способи розв'язання проблем.

3) Підвищення кваліфікації: Практика курсантів може сприяти підвищенню кваліфікації персоналу підрозділу, адже ці студенти вивчають актуальні методи та техніки у навчальних закладах і можуть передавати ці знання іншим.

4) Оновлення кадрового складу: Практика курсантів може бути однією зі шляхів для оновлення кадрового складу підрозділу та підготовки нових спеціалістів.

Курсанти, які надають практичну допомогу підрозділам МВС, можуть стати цінними членами команди та сприяти підвищенню ефективності та якості роботи правоохоронних органів.

Задіяння курсантів у практичних підрозділах може мати значний вплив на різні сторони роботи правоохоронних органів, курсантів та суспільства в цілому. Ось деякі основні аспекти впливу цього процесу:

1. Підготовка та професійний розвиток: Задіяння курсантів в практичних підрозділах є важливою частиною їхньої професійної підготовки. Вони набувають практичний досвід, вивчають практичні аспекти роботи правоохоронців та розвивають власні навички. Це готує їх до служби в майбутньому.

2. Підвищення якості роботи підрозділу: Курсанти можуть допомагати підрозділу виконувати завдання, забезпечуючи додаткову робочу силу та допомагаючи розподілити навантаження. Вони також можуть приносити свіжі погляди та інновації.

3. Обмін знаннями та досвідом: Взаємодія між курсантами та досвідченими працівниками стимулює обмін знаннями та досвідом. Курсанти можуть навчити досвідчених працівників новим технологіям та підходам, а також вивчити від них цінний досвід.

4. Збільшення рівня інклюзивності: Залучення курсантів із різними специфічними умовами навчання допомагає збільшити рівень інклюзивності в правоохоронних органах та підготовці нових кадрів. Це підвищує рівні можливості для всіх.

5. Підвищення громадської довіри: Залучення курсантів до практичних підрозділів може підвищити громадську довіру до правоохоронних органів, оскільки це демонструє їхню відкритість, спроможність співпрацювати з громадою та готовність включити різні групи населення.

6. Можливість вибору професії: Залучення курсантів до практичних підрозділів допомагає їм визначити, чи вони дійсно зацікавлені у роботі в правоохоронних органах, що може вплинути на їхні подальші професійні вибори.

Задіяння курсантів у практичних підрозділах є вигідним не тільки для них особисто, але й для підрозділів МВС та суспільства загалом. Воно сприяє підготовці кваліфікованих спеціалістів, розвитку інновацій та покращує відносини між правоохоронцями та громадою.

Задіяння також може відбуватися у формі навчання якихось навичок у практичних підрозділах. Наприклад, можна збільшити об'єм роботи під час практики, направляти курсантів у практичний підрозділ при резонансних випадках, для вивчення процесу роботи у подіб-

них обставинах, також можна направляти курсантів для вивчення матеріально-технічної бази цього практичного підрозділу.

Для більшої взаємодії курсантів можна було би задіяти для стільб, проведення експертиз, судових засідань для отримання практичних навичок та знань, що будуть допомагати у майбутньому для вирішення робочих завдань покладених на працівника.

Узагальнюючи, задіяння курсантів у практичних підрозділах МВС є важливим компонентом їхньої підготовки та розвитку як майбутніх правоохоронців. Цей процес сприяє підвищенню якості роботи правоохоронних органів, підготовці кваліфікованих спеціалістів та підвищенню інклюзивності цієї сфери. Також це є допомогою для самих практичних підрозділів та суспільства вцілому.

---

1. Кравченко А. Особливості комунікативної взаємодії курсантів на етапі первинної професійної підготовки 2011р. 4 стр. URL: [http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/pena\\_2011\\_2\\_18.pdf](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/pena_2011_2_18.pdf)

2. Монастирський Д. А. Підготовка майбутніх поліцейських має відбуватися з урахуванням досвіду воєнного часу 2022р. URL: <https://mvs.gov.ua/news/pidgotovka-maibutnix-policeiskix-maje-vidbuvatisia-z-uraxuvanniam-dosvidu-vojenno-casu-denis-monastirskii>

## **ЄВРОПЕЙСЬКІ СТАНДАРТИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДЛЯ ПРАВООХОРОННИХ СТРУКТУР**

**Євгеній КОНЯЄВ**

*здобувач вищої освіти  
(Харківський національний університет  
внутрішніх справ)*

**Віталій ФЕДОРОВ**

*завідувач кафедри вогневої підготовки  
полковник поліції  
(Харківський національний університет  
внутрішніх справ)*

## **ЄВРОПЕЙСЬКІ СТАНДАРТИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДЛЯ ПРАВООХОРОННИХ СТРУКТУР НА ПРИКЛАДІ АВСТРІЇ ТА АНГЛІЇ**

Поліція відіграє важливу роль у захисті основоположних цінностей Ради Європи, таких як демократія, верховенство права, пріоритет прав людини. Саме тому від початку існування Ради питанням вдосконалення правоохоронних структур в державах приділялася значна увага. Так, було розроблено Європейський кодекс поліцейської етики – базовий документ, положення якого імплементовані у національне законодавство всіх країн ЄС.

У кодексі детально викладені стандарти, яких поліція повинна дотримуватися у демократичній державі. Зокрема, закріплено, що основними цілями поліції є: забезпечення громадського спокою, дотримання закону і порядку в суспільстві; захист основних прав і свобод людини; запобігання злочинності та боротьба з нею; надання допомоги і послуг населенню. Додатково наголошено на тому, що правоохоронні структури можуть якісно функціонувати в державі тільки за умови наявності довіри населення до таких структур. Таким чином на всіх рівнях поліцейських служб повинні діяти ефективні заходи по запобіганню корупції та боротьбі з нею.



Окремо в Кодексі містяться положення щодо підбору та підготовки фахівців для органів поліції. Так, в статті 25 зазначено, що: «Процедури прийому на службу мають засновуватися на об'єктивних та недискримінаційних засадах після проведення необхідної перевірки кандидатів. Крім того, політика має бути спрямована на набір чоловіків і жінок з різних верств суспільства, в тому числі етнічних меншин, із загальною метою, щоб персонал поліції відображав суспільство, якому вони служать».

Принцип недискримінаційного підходу закріплений також протоколом № 12 Європейської конвенції з прав людини та Європейською соціальною хартією, він включає підбір фахівців на таких підставах як гендер, політичні погляди, віросповідання, раса, національне та етнічне походження. Можна вважати, що відносини між поліцією і населенням поліпшаться, якщо поліція буде відображати різноманітність суспільства.

Розглянемо деякі особливості підготовки фахівців до правоохоронних органів на основі прикладів деяких країн Європи.

Відповідно до Конституції Австрії Міністерство внутрішніх справ відповідає за внутрішню безпеку в країні, в тому числі забезпечення громадської безпеки, запобігання злочинам та забезпечення безпеки дорожнього руху. В Австрії існує тільки федеральна поліція, яка підпорядкована другому Генеральному директорату Міністерства внутрішніх справ. Саме цей директорат з питань громадської безпеки (один з чотирьох) – забезпечує діяльність поліції в Австрії. Поліція Австрії є більш універсальною. Найчастіше поліцейські закріплюються за поліцейськими дільницями і виконують усю необхідну роботу (в тому числі розслідування кримінальних злочинів та правопорушень).

Кар'єрна система австрійської поліції передбачає 3 рівні, при чому служити можуть лише громадяни Австрії, а не громадяни ЄС, як в більшості інших країн союзу. Важливим аспектом у кар'єрі поліцейського є те, що кожен офіцер поліції повинен розпочати свою службу з базового рівня (незалежно від здобутої раніше освіти). Підвищення до наступного рівня є можливим лише після проходження процедури відбору, мінімального строку служби на відповідному рівні та відповідного навчального курсу.

В Австрії функціонує один головний поліцейський освітній заклад – Академія безпеки Австрії. Вона є частиною Міністерства внутрішніх справ і відповідає за всю загальну підготовку та освіту праців-

ників поліції й цивільних службовців МВС, а також за наукову, науково-дослідну роботу та міжнародну співпрацю.

Первинна професійна підготовка зосереджується на загальних аспектах роботи поліції. Вона складається з теоретичної та практичної частин і завершується складанням підсумкового іспиту.

Навчальна програма первинної підготовки включає 12 місяців теорії. Майбутні фахівці отримують знання у сфері права та правоохоронної діяльності; тактичні й технічні знання, необхідні для виконання посадових обов'язків. Практика включає 1–2 місяці проходження стажування на поліцейській дільниці під наглядом офіцера поліції. Далі слідує 7 місяців теоретичних занять і підсумковий іспит: Також проходить взаємопов'язане навчання у сфері права, кримінології, комунікативних навичок, а також навчання без відриву від служби. Практика включає 3 місяці практичної роботи на поліцейських дільницях під наглядом керівника відділу кадрів.

Свої програми розроблені також для підготовки офіцерів поліції – керівників середньої ланки, старших офіцерів поліції – керівників вищої ланки.

Підвищення кваліфікації організовується на постійній основі. Пропонуються мовні курси, різноманітні поліцейські курси та семінари з розвитку міжособистісних якостей (наприклад, з етики), що публікуються в щорічному каталозі курсів, який є доступним на внутрішньому сайті академії. Важлива увага приділяється підготовці викладачів та інструкторів.

Щодо прикладу Великої Британії, то систему Національної підготовки поліції цієї держави було засновано у 1993 році з метою об'єднання у національному масштабі розрізаних на той час секторів навчальної підготовки поліцейських. Вона включає: 1) апробаційне навчання новобранців (за виключенням Столичної поліції); 2) прискорені курси підвищення кваліфікації для сержантів та інспекторів; 3) стратегічні командні курси та деякі види міжнародних навчальних курсів.

Структуру системи складають п'ять навчальних апробаційних центрів, спеціалізований центр криміналістики, поліцейська комп'ютерна школа, два вузлових багатofункціональних центрів освіти та центральні офіси у Лондоні. Вирішення питань щодо характеру та змісту навчання всіх поліцейських рангів займається Рада поліцейської підготовки – загальнонаціональна організація, до складу

якої входять представники Міністерства внутрішніх справ та поліцейських управлінь, а також фахівці з навчання та представники поліцейських асоціацій. У Великобританії підготовку поліцейських здійснюють у навчальних центрах, термін навчання становить від двох-трьох місяців до двох років, залежно від кваліфікації, яку отримує людина. Підготовка поліцейських здійснюється в спеціальних університетах або коледжах.

Залежно від мети професійної діяльності поліцейських виділяють три головні види навчання: – початкове навчання – для тих, хто поступає на службу у поліцію, у навчальних центрах, та подальше їх навчання у місцевих підрозділах поліції протягом дворічного апробаційного періоду; – спеціальне навчання поліцейських, які виявили інтерес до певних видів поліцейської діяльності; – підготовка службовців поліції вищих рангів.

Так професійне навчання поліцейських спрямовано на забезпечення належної теоретичної та правової підготовки поліцейських та надання підтримки службовцям поліцейських сил з метою виконання своїх функцій на найвищому рівні; сприяння доведенню до відома усіх поліцейських службовців оперативних завдань та національних пріоритетів поліції; внески у справу більш активного надання поліцією різномісних послуг з урахуванням потреб різних соціальних груп; поліпшення системи керівництва поліцейськими силами.

Враховуючи вищевикладений матеріал, необхідно зазначити, що підготовка поліцейських у розвинених країнах ЄС має високий матеріально-технічний складник, високий рівень організації освітнього процесу і власні наукові здобутки, вироблення вмінь і навичок, які доведені до автоматизму.

---

1. Austria OSCE POLIS. Home OSCE POLIS. URL: <https://polis.osce.org/country-profiles/austria> (date of access: 09.11.2023).

2. Crime Prevention & Criminal Justice Module 5 Key Issues: 2. Key mechanisms and actors in police accountability and oversight. United Nations Office on Drugs and Crime. URL: <https://www.unodc.org/e4j/en/crime-prevention-criminal-justice/module-5/key-issues/2--key-mechanisms-and-actors-in-police-accountability-and-oversight.html> (date of access: 09.11.2023).

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ**

**Тарас ВАЙДА**

*кандидат педагогічних наук, доцент  
(Одеський державний університет внутрішніх справ)*

**Олег КУЗНЕЦОВ**

*(Одеський державний університет внутрішніх справ)*

### **ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ТУРНИКЕТІВ У СЛУЖБОВО-БОЙОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ**

В умовах здійснення службово-бойових дій з протидії злочинності потенційними є непоодинокі випадки ураження правоохоронців холодною чи вогнепальною зброєю, осколками гранат, застосування правопорушниками заходів фізичного впливу тощо. Ще більш небезпечними під час несення служби з підтримання публічної безпеки і громадського порядку в умовах війни є отримання поліцейськими тілесних ушкоджень внаслідок артилерійських обстрілів, авіаційного бомбардування, вибухонебезпечних травм під час гуманітарного розмінування рятівниками вибухо-технічної служби (ВТС) чи підрозділів ДСНС звільнених територій, на прифронтовій місцевості, блок-постах тощо.

Ці небезпечні умови ускладнюються ще й тим, що такі поранення, як правило: 1) відбуваються у польових умовах (грязюка і пил, існуюча для пораненого чи рятувальників загроза (обстріли), які тривають); 2) частими випадками є: а) відсутність належних санітарно-гігієнічних умов для надання домедичної допомоги чи проведення антисептичного захисту ран, б) медичного інструменту та ліків, в) індивідуальної медичної аптечки поліцейського тощо); 3) на місці бойових дій поруч можуть одночасно перебувати декілька поранених осіб (так звана масова травма), які внаслідок отриманих значних поранень дезорієнтовані від болю, створюють деструктивний (негативний, психоемоційний) фон для організації роботи рятувальників; 4) неможливість під прицільним вогнем ворога оперативно наблизити-

тися до поранених для надання їм своєчасної домедичної допомоги; 5) часто місцевість ведення службово-бойових дій є віддаленою від центрів надання медичних послуг, відсутність зв'язку тощо [1, с. 452–488; 2]. У багатьох випадках (31 %) у поранених осіб трапляються ураження верхніх чи нижніх кінцівок, з яких інтенсивно витікає кров, життю поліцейського загрожує масивна крововтрата, яку можна зупинити, наклавши турнікет [там само].

Разом з тим при застосуванні турнікетів з індивідуальної аптечки поліцейського/військовослужбовця вони деколи *виявляються непридатними для зупинки кровотечі*: 1) ламаються вороток під час його фіксації; 2) рветься частково чи повністю руйнується внутрішня стропа, яка впродовж тривалого часу та внаслідок прикладення значного зусилля має створювати необхідний тиск на кінцівку; 3) продовжує пробиватися пульсація кровотечі з кінцівки, на котру накладено засіб для її зупинки. Таким чином, такі браковані турнікети, які потрапляють у правоохоронні органи чи в підрозділи ЗСУ/ТрО, не рятуватимуть життя осіб, які на цей засіб покладали надії [2].

На жаль, за твердженням В. Андрєєвої, в Україну завозили та продовжують завозити багато неякісних медичних виробів (засобів для зупинки кровотечі – *уточнено нами*), місцеві підприємці та навіть школярі неодноразово намагались створити щось схоже по типу турнікета. Наприклад, ініціативу друку турнікетів на 3D-принтері намагалась реалізувати в Україні Український католицький університет, Мала академія наук (2022 рік). Разом з тим, за відсутності експертизи заборонити такі «шкільні» та «студентські» ініціативи неможливо [2].

*Стан забезпеченості турнікетами органів/підрозділів поліції/ЗСУ та порядок їх придбання/закупівлі.* Варто зазначити, що в Україні на другому році повномасштабної війни та на десятому році бойових дій досі немає централізованої закупівлі турнікетів та персональних аптечок для бійців (хоча медичне командування звітує, що близько 100 % бійців ними забезпечені). Зокрема, цим займаються міжнародні та українські волонтерські організації, окремі підрозділи громадських організацій, благодійні фонди, приватні особи, окремі військові та їхні родичі.

У загальному ситуація із закупівлею турнікетів виглядає наступним чином – одні волонтери конкурують з іншими. Є організації, які спонсорують українських виробників турнікетів, котрі навіть не знають, як має працювати цей засіб (для прикладу: одна організація від-

звітувала про фінансування виробництва 40 тисяч турнікетів). *Ф. Сердюк (співзасновник компанії FAST, служба першої допомоги й порятунку, яка займається організацією курсів першої домедичної допомоги)* зазначає, що через хаотичні, а не централізовані закупки турнікетів у різних підрозділах використовуються різні види турнікетів. Часто закупівлі відбуваються за рекомендацією посадової особи (напр., начальника медичної частини), а не за результатами їх експертизи [2]. Раніше був досить популярним підхід «краще щось, ніж нічого» (на практиці це працює не так – вже краще нічого, ніж щось (людина сподівається, що турнікет врятує її життя, а він у потрібний момент виходить з ладу)). Багато волонтерів переконані, що закупляють «нормальні» китайські турнікети (хоча на них навіть маркування і назви виробу немає).

У світі існує понад 160 видів турнікетів, але дієвими визнають менш ніж 10. Ціна цього медичного засобу та практична цінність (наявність засобу в особи, правильне використання, надійність виробу) – людське життя. Але різноманіття засобів не завжди дорівнює їх якості. У світі є рекомендовані типи турнікетів, які надійно працюють в бойових умовах. Решта змушує військових, правоохоронців надіятися на краще у боротьбі із смертельними травмами. Деколи бійці підрозділів ЗСУ/НПУ/НГУ скаржаться на браковані турнікети, однак командування медичних підрозділів запевняє, що з ними все добре (ймовірно тому, що не мають жодного стосунку до їх закупівель) [2].

Тим часом поліція розслідує низку кримінальних справ щодо поставок неякісних турнікетів. Питання якості кровоспинних турнікетів, здатних врятувати життя, лишається на рівні сертифікації медичного виробу та його відповідності заявленим параметрам.

*Вияснимо причини існування неякісних турнікетів в Україні, порядок визначення загалом їхньої якості та відповідальність за їх закупівлю.* В. Яременко (керівник Центру тестування турнікетів – *уточнено нами*) наводить типові ситуації, коли виробники порушують умови виготовлення турнікетів: 1) під час закручування першого оберту пряжка ламається (на прикладі однієї привезеної на експертизу партії турнікетів). В середині медзасобу було виявлено пустоти, але перевірити їхню відсутність чи наявність на кожному екземплярі медзасобу є неможливим; 2) після рекомендації Центру тестування турнікетів до використання наданого зразка типу турнікета (країна-виробник Китай) виробник збільшив обсяги їх поставок. Разом з тим

наступна партія була значно гіршою за характеристиками (інша якість стропи, технологічні характеристики пластику тощо); 3) пропонують турнікети з країн, в яких існують інші вимоги до їх використання. Такі розробники самостійно їдуть в Україну з надією продати свій виріб у країні, де йде війна (наприклад, виробник з Палестини, який рекламував дешеві турнікети, надруковані на 3D-принтері; наданий ним один екземпляр був зламаний на початку випробувань. Ці турнікети застосовують у Секторі Газа, однак там час на евакуацію значно менший ніж в Україні, тому є великий відсоток виживань). Разом з тим, цей виріб має також незначну ширину та спричиняє травматизації тканин тіла, якщо сам не руйнується при накладанні на тіло; 4) 3D-друк турнікетів не є надійним способом їх виготовлення через те, що найменші порушення умов роботи принтера (порух вітру, поштовх апарата, відновлення його роботи після закінчення витратного матеріалу для виготовлення тощо) спричинить утворення пустот всередині деталей у процесі їх виготовлення. Їх неможливо буде помітити, але вони проявляться під час використання турнікета [2].

*Результати дослідження.* Розглянемо важливість турнікету в системі надання домедичної допомоги травмованій/пораненій особі, також, на наш погляд, пізнавальним є ретроспективний аналіз становлення засобів зупинки кровотечі.

Перша задокументована спроба зупинити артеріальну кровотечу трапилася близько 600 року до нашої ери в Індії. Її виконав «батько» хірургічного мистецтва Сушруті пристроєм, який зараз називають *джгутом*.

Кілька тисячоліть призвели до еволюції цього засобу: у 1873 році Йоганн Фрідріх Август фон Есмарх представив плоский гумовий джгут. До речі, цей «предок» турнікета входив до індивідуального перев'язувального пакету військовослужбовців/поліцейських до 2014 року – він стягує кінцівку по колу, завдяки чому має зупинити кровотечу, однак спричинює високий ступінь травматизації тканин поверхні тіла [1; 2].

Медицина продовжувала розвиватись, але турнікети залишилися зручним засобом для надання самопомоги. У пошуках дієвого кровоспинного засобу були зацікавлені в першу чергу країни, чії війська перебували у зонах бойових дій. У США, наприклад, кілька десятиліть збирали дані щодо поранень їхніх військових. За словами співзасновника компанії FAST Ф. Сердюка, «їх (поранення – *уточне-*

но нами) розділили на 3 групи: смертельні, не смертельні, потенційно смертельні. З останньої категорії близько 60 % поранень спричинені кровотечами, переважно – це поранення кінцівок, в яких проходять магістральні судини, через ушкодження котрих може розпочатись критична кровотеча. Її можна зупинити самотужки, якщо застосувати турнікет. Тому цей засіб увійшов до індивідуальної аптечки кожного бійця» [2]. Керівник медичної компанії з виготовлення турнікетів зазначає, що сертифікацією турнікетів займаються безпосередньо в командуванні медичних сил військ НАТО. Раз на кілька років виріб удосконалюють і випускають турнікет нового покоління (наприклад, зараз останнім є CAT gen 7), який попередньо обов'язково проходить експертизу щодо дієвості (ефективності).

Однією з вимог до турнікетів в усьому світі є можливість накладання однією рукою; інша важлива вимога – турнікет має не лише зупиняти кровотечу, але й утримувати її протягом певного часу. Разом з тим, за затвердженими в Україні протоколами за потреби бойовий медик може накласти другий турнікет вище першого на 8–10 см, якщо кровотеча продовжується або пробивається пульсація [1, с. 328–334; 3].

На думку військових хірургів, у кожного бійця має бути щонайменше 2 турнікети (один для верхньої кінцівки, інший – для нижньої), а максимум – три (додатковий – для військовослужбовця свого підрозділу). Кожен турнікет накладається один раз, його знімає хірург в операційній, коли проводить огляд. Він може провести конверсію турнікету – ухваливши рішення щодо заміни турнікета на інший метод зупинення кровотечі або ж зупинити кровотечу остаточно вже в операційній [3].

*Проведемо класифікацію існуючих типів турнікетів.* У світі турнікети поділяють на дві категорії за типом стягування: 1) з двох боків (CAT-системи) та 2) з одного (SOFT-системи). Низка з них рекомендовані в НАТО за протоколом TCCC (tactical combat casualty care – тактична бойова допомога пораненим – *уточнено нами*). Варто зазначити, що в Україні створили гібридну систему цих двох – це турнікет SICH.

**CAT-система** складається з міцної стрічки, має з одного боку липку самоклеюку смужку, а всередині – стропу, що допомагає їй затягуватися. Конструкція також передбачає паличку (вороток/важіль), пряжку, фіксатор воротка і місце, де можна записати час накладання турнікета. Цей турнікет є найпопулярнішим через зручність надання



самодопомоги. Він є відносно легкий та простий у користуванні. Його найчастіше використовують в США, і цей стандарт прийшов в Україну. Наразі протоколи ТССС рекомендують турнікети **САТ 6** та **7** покоління (gen). Однак коштує один такий турнікет близько 30 доларів (майже 1200 гривень) [1, с. 468–469; 2; 3].

**SOFT-система** має схожу будову: широка та міцна стрічка, яка стягується з одного боку за допомогою клину під будь-яким кутом. Він фіксується за допомогою алюмінієвої лебідки та трикільцевого замка. Є також поле для запису часу, коли наклали цей турнікет (див. рис. 2). За протоколами ТССС рекомендованими є турнікети **SOFTT-W** (вже 5 покоління), вартістю біля 32 долари (приблизно 1300 гривень), **TMT** за 30 доларів (1200 гривень) та **SAM** вартістю 350 доларів (13,3 тисячі гривень) [2].

В Україні виробляють турнікет **SICH**, який є гібридом цих двох систем. Він складається з м'якої міцної липкої стрічки, платформи, дюралюмінієвих воротка, пряжки і застібки-фіксатора та місця, де можна написати чи надряпати час накладання турнікета. Його вартість становить близько 800 гривень за одиницю. Також в Україні виробляють турнікет **DNIPRO**. Він коштує близько 700 гривень. Але військові хірурги зазначають, що з їх досвіду цей турнікет працює через раз [2].

*Розглянемо питання щодо дії турнікету на організм потерпілого.* За функціоналом турнікет має створити рівномірний тиск на тканини кінцівки по усій її окружності та забезпечити оклюзію судин (тобто перетиснути їх). При цьому просвіт судин звужується: з круглих вони стають стрічкоподібними, і кровотік зменшується аж до повного припинення.

Як зазначає В. Яременко, «сила, яку треба прикласти для створення тиску, залежить від товщини турнікета. Чим він ширший, тим менше зусиль потрібно докласти. Це важливий параметр в бойових умовах» [2]. Але якщо, наприклад, військовому чи поліцейському треба буде покинути поле бою з накладеним на ногу турнікетом, внутрішня стропа має бути достатньо еластичною, щоб утримувати судини перетисненими, в той же час забезпечити ефективну роботу м'язів.

Другим параметром для створення тиску на кінцівку, на яку накладають турнікет, є безпосередньо її об'єм. На руку засіб зупинки кровотечі накласти легше, а на ногу – треба прикласти більшу силу. Варто також враховувати, наскільки збільшується тиск турнікета під

час накладання. Наприклад, між кожним обертом турнікета створюється певний умовно фіксований тиск. Якщо тиск буде непропорційно швидко збільшуватися, тоді неможливо буде досягнути повного перекриття. Тобто людина не може «докрутити» турнікет через великий тиск.

Як зазначають військові хірурги, використання затонкого турнікета, неякісної стропа або джгута призводять до серозних наслідків. Внаслідок цього утворюється борозна: така сама, якщо мотузкою перев'язати ногу чи руку. Це не зупинить кровотечу, але створить значні травми для судин та нервових сполучень, які дуже складно відновити. На реабілітацію може знадобитися кілька місяців та низка операції [1; 2].

*Найчастіші помилки під час накладання турнікетів та проблеми щодо застосування сучасних засобів зупинки кровотечі.* Зважаючи на різну будову існуючих турнікетів, правоохоронці та військовослужбовці кожного підрозділу поліції чи ЗСУ/ТрО після отримання певного виробу мають пройти відповідне навчання щодо засвоєння порядку його застосування. Відсутність практичних знань щодо застосування турнікета може коштувати поліцейському/військовослужбовцю життя. Зокрема, при наданні правоохоронцем домедичної допомоги пораненому працівникові поліції під час обстрілу (накинути турнікет інакший, ніж у нього) певний час піде на те, щоб зрозуміти як він (медзасіб – *уточнено нами*) працює. Варто при цьому пам'ятати, що критична кровотеча триває до 5 хвилин, потім життя пораненого вже не можна буде врятувати.

Також слід враховувати, що в бойових умовах турнікети накладаються не в таких умовах, як під час навчання: навколо багнюка, ворог може продовжувати обстріл місцевості або здійснювати ураження позицій (блокпоста) вночі. Через це буває неможливо рятувальникам достовірно визначити, чи є критичною масивна кровотеча.

Медінструктори відзначають багато **помилко**, які допускаються під час накладання турнікетів в бойових умовах. Однією з помилок є, наприклад, недостатньо затягнутий вороток; погано закріплена стропа; липучка не зафіксувала вороток; відсутність контакту зі шкірою тощо. Другою розповсюдженою помилкою є накладання турнікета не за показаннями. Якщо турнікет перетискає кінцівку понад 2 години (наприклад, пройшло 6-8 годин), то бійцю загрожує висока ампутація. Для людини з незначним пораненням це виглядає дуже страшно [1; 4].

*Порядок сертифікації та перевірки якості турнікетів.* В Україні турнікети щодо їх надійності не перевіряють на державному рівні, бо до них немає офіційних вимог та обов'язкового проведення експертизи працездатності. Є окремі ініціативи, як-от громадська організація «Центр тестування турнікетів», яка займається перевіркою дієвості турнікетів. Ініціативу підтримує Міністерство охорони здоров'я [2]. В. Яременко (очільник Центру тестування турнікетів) пояснює, що турнікет є виробом медичного призначення, однак сертифікують його виключно за параметрами матеріалів, з якого він створений. Турнікет – це товар першої групи. Він не підлягає обов'язковій сертифікації в усьому світі. Тому декларування ефективності турнікету відбувається наступним чином: виробник, який хоче виготовляти турнікети, декларує свої технічні умови, наприклад, «виріб з пластиковим елементом, довжина стропа 1 метр». Цей виріб надається в спеціальні центри, де можна отримати сертифікат якості медтовару. Але жодних досліджень/випробувань щодо визначення надійності турнікету спеціалісти (щодо міцності елементів або їхню реакцію на температуру) не проводять. Тому виникає ряд проблем із використанням турнікетів на фронті (в службово-бойових умовах). На Сході України влітку і взимку дуже значна різниця температур. Одні вироби (турнікети – *уточнено нами*) стійкіші до низьких температур, інші – до високих. Але при перегріванні чи замерзанні пластика він стає крихким та ламається [2].

При цьому виміряти надійність турнікетів можна (на прикладі діяльності Центру тестування турнікетів). Спершу проводять зовнішній огляд медзасобу. Як зазначив В. Яременко, якісні турнікети, які рекомендовані за протоколами НАТО, мають маркування, тобто інформацію про виробника, партію, дату виготовлення на самому виробі, а не на пакуванні [2]. Потім його оглядають на наявність механічних пошкоджень та проводять низку випробувань, щоб визначити «максимальні параметри» навантаження, тиску, температури. Треба визначити, чи медзасіб може зламатись через зовнішні фактори. Після цього знімаються показники дієвості турнікета: 1) як медзасіб веде себе під час використання на людях з різними антропометричними кінцівками; 2) яка імовірність того, що люди з об'ємними чи малими кінцівками зможуть досягти повної оклюзії судин; 3) що буде з турнікетом через 2 та більше годин після накладання його на кінцівку.

Щодо використання турнікетів в підрозділах ЗСУ, НПУ та інших правоохоронних органах, то варто використовувати медзасоби,

які рекомендовані протоколами ТССС (НАТО) або ті, що рекомендує український Центр тестування турнікетів. Всі решта засоби зупинки кровотечі, в тому числі й підручні способи зупинки кровотечі, можуть себе поводити некоректно у екстремальних умовах (неможливо досягнути повного перекриття ними судин кінцівки) [3; 4, с. 23-24].

**Висновки.** Провівши аналіз публікацій фахівців з піднятої проблеми, можемо зробити деякі узагальнення. Щоб змінити ситуацію в системі ефективного використання турнікетів необхідно врахувати на різних рівнях управління сучасні вимоги до їх виготовлення, порядку сертифікації/придбання та використання з врахуванням відповідного досвіду учасників бойових дій.

На нашу думку, для підвищення ефективності застосування кровоспинних турнікетів потрібно дотримуватися наступних вимог:

1) запровадити обов'язкову сертифікацію якості медичного виробу, а не його відповідності технічному регламенту – тобто проводити випробування кожної партії турнікетів;

2) військовослужбовцям ЗСУ та правоохоронцям підрозділах НПУ не ігнорувати навчання з тактичної медицини, зокрема, щодо відпрацювань навичок накладання турнікетів;

3) при закупівлях турнікетів: а) волонтерам, фондам, підприємцям не закупляти ноунейм-турнікети, навіть не брати їх безкоштовно або з гуманітарної допомоги (їхня ціна – втрачене життя військових); б) спиратись на рекомендації за протоколами ТССС та Центру тестування турнікетів (Україна); в) проводити централізовані закупівлі: Міноборони України (командування медичних сил), МВС України та інших правоохоронних органів мають брати на себе відповідальність за життя військових/правоохоронців.

---

1. Вайда Т. С. Долікарська допомога : навчальний посібник для курсантів, студентів та слухачів ЗВО МВС України. Херсон: Олді-плюс, 2019. 846 с.

2. Андреева В. «Краще нічого, ніж щось»: що не так з турнікетами на фронті. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2023/09/18/256582/> (дата звернення: 18.10.2023).

3. Курс бойового медика/санітара ТССС СМС. Модуль 03. Допомога під вогнем. URL: <https://tccc.org.ua/guide/module-3-care-under-fire-threat-cmc> (дата доступу: 14.10.2023).

4. Вайда Т. С. Пам'ятка працівникові Національної поліції з надання до-медичної допомоги : практ. посіб. для курсантів, студентів, слухачів ЗВО МВС України та працівників підрозділів Нац. поліції. Херсон: Олді-плюс, 2020. 56 с.

**Ольга ПАЗИЧУК**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту  
(Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського)*

**Софія ЧУБКО**

*здобувач вищої освіти  
(Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського)*

## **РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ У ЗМАГАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТІВ-СПОРТСМЕНІВ**

У спортивній практиці сьогодні використовують чимало засобів для відновлення після фізичного навантаження, особливо широкого використання набули методи фізіотерапевтичного впливу, фармакології та медико-біологічних засобів. Організм спортсмена який перебуває у важкій виснажливій роботі, сьогодні потребує індивідуального підходу для його відновлення, у такому стані провідну роль відіграє раціональне харчування, яке може слугувати хорошим засобом відновлення після фізичного навантаження.

Організація раціонального харчування спортсменів, в умовах сучасного розвитку спорту, відіграє важливу роль. Під час тренування виникає досить високий вплив фізичного та нервово-психічного навантаження, що супроводжується істотною перебудовою метаболічних процесів, що обумовлюють підвищену потребу організму спортсменів у енергії та поживних харчових речовинах. Важлива роль у високому функціонуванні організму та прискореній роботі адаптації до напруженої м'язової діяльності належить харчуванню, велике значення має також вибір режиму харчування та кількості спожитої їжі, раціональної до витрат енергії та потреб організму [3].

Основним є впровадження медико-біологічних засобів відновлення під час планування тренувального процесу спортсменів [1].

Одним із основних завдань медико-біологічних засобів відновлення, є підвищення рівня фізичної працездатності спортсменів, а також в запобіганні виникненню негативного впливу від великих тренувальних та змагальних навантажень.

Сьогодні у спортивній практиці можуть застосовувати засоби відновлення як допоміжний фактор при підготовці до змагань або впроваджувати їх в навчально – тренувальний процес. Варто врахувати, що відновні засоби можуть також бути додатковим фізичним навантаженням. [1].

До медико-біологічних засобів відносять:

- гігієнічні засоби (раціональний розпорядок дня, повноцінний відпочинок і сон, відповідний до умов тренування та змагання інвентар, стан та обладнання спортивних споруд);
- фізичні засоби (масаж, гідропроцедури, електропроцедури, світлові опромінення, гіпероксія, магнітотерапія, ультразвук, фонофорез);
- харчування (має бути збалансованим за енергетичною цінністю і складом, відповідати характеру, величині та спрямованості навантажень, відповідати кліматичним та погодним умовам);
- фармакологічні засоби (речовини, що сприяють відновленню запасів енергії; препарати пластичної дії; речовини, що стимулюють функцію кровотворення; вітаміни та мінеральні речовини; адаптогени рослинного та тваринного походження; зігріваючі, обезболюючі та протизапальні препарати) [2].

Важливим також є те, що медико-біологічні засоби можуть сприяти підвищенню резистентності організму до навантажень, ефективному відновленню енергетичних ресурсів, більш швидкому зняттю гострих форм загальної і місцевої втоми, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних і неспецифічних стресових впливів.

---

1. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: навч. посібник / Ю. Б. Ячнюк та ін. Чернівці, 2011. 387 с.

2. Лисюк Д. О., Корнійчук Н. М., Солодовник О. В. (2022) *Медико-біологічні засоби відновлення у спорті*. Спортивна наука 2022. С. 64–70.

3. Славітяк О. С. *Методи відновлення працездатності у спорті. Методичні рекомендації*. Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2021. 134 с.

**Костянтин РОТАНЬ**

*здобувач вищої освіти  
(Харківський національний університет  
внутрішніх справ)*

**Володимир ЄВТУШОК**

*(Харківський національний університет  
внутрішніх справ)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ**

Психологічні та медико-біологічні аспекти підготовки майбутніх правоохоронців є важливими складовими процесу навчання та підготовки цих фахівців. Дослідження в цій галузі спрямовані на розуміння впливу психологічних та медико-біологічних факторів на ефективність та здоров'я правоохоронців.

1. Психологічні аспекти підготовки майбутніх правоохоронців: Психологічна стійкість: Дослідження зосереджуються на розвитку психологічної стійкості правоохоронців, яка включає такі аспекти, як стресостійкість, емоційний контроль та управління стресом.

2. Психологічна підготовка до професійної діяльності: Вивчаються методи та техніки психологічної підготовки майбутніх правоохоронців, які допомагають їм ефективно виконувати свої обов'язки та реагувати на складні ситуації [1].

3. Медико-біологічні аспекти підготовки майбутніх правоохоронців:

4. Фізична підготовка: Дослідження зосереджуються на розвитку фізичних здібностей та витривалості правоохоронців, що є важливим для виконання їхніх професійних обов'язків.

5. Здоров'я та безпека: Вивчаються аспекти здоров'я та безпеки правоохоронців, включаючи профілактику травм та захворювань, організацію медичного обслуговування та підтримку фізичного та психічного здоров'я [2].

Методи та техніки психологічної підготовки майбутніх правоохоронців включають різноманітні психологічні практики та стратегії, спрямовані на формування необхідних навичок, вмінь та якостей для успішної професійної діяльності. Деякі з них включають:

1. Тренування психологічної стійкості: Цей метод спрямований на розвиток емоційної стійкості та здатності до ефективного функціону-

вання в стресових ситуаціях. Включає в себе тренування самоконтролю, розуміння та керування власними емоціями, а також розвиток позитивного мислення та оптимізму.

2. Комунікаційні навички: Правоохоронці повинні вміти ефективно спілкуватися з різними людьми, включаючи колег, свідків та підозрюваних. Техніки комунікації включають активне слухання, емпатію, вміння ставити запитання та використовувати невербальну комунікацію.

3. Розвиток психологічної гнучкості: Цей метод спрямований на розвиток здатності адаптуватися до змінних ситуацій та швидко приймати рішення. Включає в себе тренування гнучкості мислення, розвиток творчого мислення та здатність до інноваційного мислення.

4. Тренування рішучості та самоконтролю: Правоохоронці повинні бути рішучими та здатними контролювати свої дії та реакції в стресових ситуаціях. Тренування включає в себе розвиток рішучості, впевненості в собі та здатності до самоконтролю.

5. Техніки роботи з конфліктними ситуаціями: Правоохоронці часто зустрічаються з конфліктними ситуаціями, тому важливо вміти ефективно їх вирішувати. Техніки включають в себе навички медіації, переговорів та вирішення конфліктів.

6. Тренування ефективного прийняття рішень: Правоохоронці повинні бути здатними швидко та ефективно приймати рішення в складних ситуаціях. Тренування включає в себе розвиток аналітичних та технік психологічної підготовки майбутніх правоохоронців включають різні психологічні підходи та інструменти, які допомагають студентам розвивати необхідні навички та вміння для успішної професійної діяльності. Основні методи та техніки використовуються для формування практичних психологічних умінь та навичок, розвитку психологічної стійкості та емоційного самоконтролю, а також для вирішення конфліктних ситуацій та встановлення психологічного контакту з різними особами.

Основні методи та техніки психологічної підготовки майбутніх правоохоронців можуть включати:

1. Тренінги з комунікації: ці тренінги допомагають студентам вивчити ефективні методи спілкування, включаючи невербальну комунікацію, активне слухання та вміння встановлювати психологічний контакт з різними особами.

2. Тренінги з управління стресом: ці тренінги навчають студентів



методам релаксації, дихальним технікам та стратегіям саморегуляції для зменшення стресу та підтримки психологічної стійкості.

3. Рольові ігри: ці ігри дозволяють студентам відтворити реальні ситуації, з якими вони можуть зіткнутися у своїй професійній діяльності. Це допомагає розвивати навички прийняття рішень, вирішення конфліктів та ефективного спілкування.

4. Психологічні тренування: ці тренування включають різні практичні завдання та вправи, які допомагають студентам розвивати психологічну гнучкість, креативність та адаптивність до змінних ситуацій.

5. Консультування та психотерапія: ці методи використовуються для індивідуальної роботи зі студентами, щоб допомогти їм розробити стратегії саморозвитку, зміцнити психологічну стійкість та покращити особистісний розвиток [2].

Дослідження в галузі психологічних та медико-біологічних аспектів підготовки майбутніх правоохоронців проводяться з метою покращення якості навчання та підготовки цих фахівців, а також забезпечення їхнього фізичного та психічного стану.

---

1. Romanchuk A. Матеріали V Міжнародної електронної науково-практичної конференції «Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання». Academia.edu Share research. URL: [https://www.academia.edu/34900653/Матеріали\\_V\\_Міжнародної\\_електронної\\_науково\\_практичної\\_конференції\\_Психологічні\\_педагогічні\\_та\\_медико\\_біологічні\\_аспекти\\_фізичного\\_виховання](https://www.academia.edu/34900653/Матеріали_V_Міжнародної_електронної_науково_практичної_конференції_Психологічні_педагогічні_та_медико_біологічні_аспекти_фізичного_виховання).

2. Державний університет «Житомирська політехніка». Державний університет «Житомирська політехніка». URL: <https://ztu.edu.ua/site/catalog?id=1752>.

**Світлана СТЕПАНЮК**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

**Ольга СЕРПУТЬКО**

*магістр, тренер з бойових мистецтв  
(Херсонський державний університет)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СПОРТУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

Представлена наукова розвідка присвячена спорту поліцейських, як важливої складової фізичної та тактично-спеціальної підготовки правоохоронців з прикладних видів спорту, та, зокрема, розкрито проблему психологічної складової такої підготовки, адже саме від психологічної та емоційної готовності кадета швидко реагувати та точно виконувати задачу в рамках встановлених правил та норм, залежить успішність і спортивної діяльності, і професійної.

Ключові слова: поліцейський, фізична підготовка, спорт поліцейських, психологічний аспект, рукопашний бій.

Мета та завдання дослідження. Метою даної розвідки було визначення та описання психо-емоційних станів, які складають психологічну основу підготовки поліцейських до спортивних змагань. А також описання методик саморегуляції при пікових фізичних та психологічних навантаженнях як під час підготовки, так і участі у змаганнях.

Методи дослідження. В ході дослідження були використані: метод аналізу літературних джерел, метод узагальнення наукових даних з урахуванням власного досвіду підготовки спортсменів різного рівня.

Результати дослідження та їх обговорення. Змагання в прикладних видах спорту вимагають різносторонньої фізичної, адже змагатися доводиться у різних видах, а також повної психологічної готовності для виконання конкретних завдань, які змінюються буквально за доли секунди. Очевидно, що екстремальні емоційні та психічні коливання, як під час змагань, так і протягом підготовки до них, значним чином впливають на фізичний стан кадета та його здатність приймати швидкі та вірні рішення, зважувати ризики тощо. Від спортсмена вимагається навіть в стані крайньої емоційної та фізичної напруги не втрачати контролю над лінією захисту, ефективно атакувати, приймати рішення швидко, прораховуючи дії суперника, одночасно з цим будуючи альтернативні тактичні рухи [3].

Вітчизняні та закордонні наукові розвідки доводять, що саме психологічний аспект є тією вирішальною умовою, яка зумовлює фінальний результат у змаганнях серед спортсменів з високим рівнем фізичної підготовки. Тому якості, які варто вивчати та розвивати, і які мають необмежений потенціал розвитку, це: сила волі, індивідуальні особливості та якості, а також психо-емоційна складова [2, 5].

Беручи до уваги єдність реакції організму людини на внутрішні та зовнішні подразники, що виявляються у вигляді певних психофізіологічних станів, говорячи про співробітників поліції, при підготовці до змагань, беручи до уваги прикладну направленість спорту поліцейських, переважним та бажаним емоційний станом є бойова готовність, вольове досягнення якої є метою тренувального процесу, адже саме такий стан є стабільним та психоемоційно-позитивним як при участі в спортивних змаганнях, так і при виконанні службових обов'язків. Такі стани як передстартова лихоманка та апатія є негативними та небажаними у спорті поліцейських, адже вони є свідченням психологічної неготовності до значного емоційного навантаження та брак самоконтролю [1].

Стан бойової готовності вважається оптимальним ступенем нервового та емоційного збудження, за якого спостерігається підйом сил та енергії, приріст активності та натхнення, віра в свої сили та вміння, миттєвий пошук оптимальних рішень; спортсмен виявляє високу стійкість до будь-яких стресів та провокацій, не втрачає концентрації, критика його тільки підбадьорює [1, 4].

Стан тривожності як нормальна психологічна реакція на змагальний процес, є реакцією на будь-які зміни довкілля, причому чим більша значна ця зміна, або чим більше компонентів вона в собі має, тим складніша реакція організму на неї. Тобто тривожність викликана фактором невідомості, тому вкрай важливим є різнобічне опрацювання різних спортивних та бойових ситуацій із їхнім вирішенням у найпростіший та найкоротший спосіб з мінімальними рухами та ризиком з боку виконавця. Серед інших причин тривожності можуть бути незрозумілість та неясність завдань, цілей, умов, а також новизна обстановки [5].

З метою повноцінної реалізації свого потенціалу спортсмен-поліцейський повинен мати не лише належний рівень тактико-спеціальної, фізичної та технічної підготовки, а й також психологічної, яка повинна включати швидку адаптацію до ситуативних змін, вміння швидко оцінювати ситуацію та адекватно реагувати на зміни, а також володіння методами саморегуляції як обов'язкової умови про-

тистою стресу та ведення ефективної спортивної діяльності як підготовчого етапу до реальних професійних завдань.

Висновки. Узагальнення практичного досвіду, а також аналіз літературних джерел вказують на актуальність вивчення психологічних засад спорту поліцейських як важливого фактору ефективної тренувальної та професійної діяльності правоохоронців України. Як показує практика, навіть при високому рівні фізичної підготовки і різноплановості сформованих прикладних навичок та вмій, вирішальним фактором лишається підготовка психологічна, починати працювати над якою варто із самого початку початкових етапів. Як для кадета, так і для діючого поліцейського з метою ведення успішної спортивної та професійної діяльності, важливим є сформований психологічний вплив з боку професійних та спеціалізованих психологів, тренерів, викладачів тощо. Проте вирішальним фактором виступають власні навички самого поліцейського, а це: здатність до саморегуляції, самоаналізу, а також самонавіювання на рівні прийнятого вольового рішення. З метою профілактики стресових та панічних станів в умовах екстремального психічного та фізичного навантаження має спрацьовувати установка: стався до тренувальної чи змагальної ситуації так, ніби вона реальна, і стався до життєвої ситуації так, ніби вона тренувальна.

---

1. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ ; ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

2. Ведерніков В. А. Актуальні проблеми та інноваційні підходи до вдосконалення системи фізичної та спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення : тези доп. XV Міжнар. наук.- практ. конф. Харків, 2015. С. 140–143. URL: [http://journals.ukran.ua/ksarc\\_conference/article/view/57714](http://journals.ukran.ua/ksarc_conference/article/view/57714)

3. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

4. Фотуйма О. Саморегуляція ситуативної агресії в діяльності спортсмена // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти : Матеріали Всеукр. наук. конф., Тернопіль, 20-21 листопада 2003 р. Тернопіль, 2003. С. 152–154.

5. Шалар О. Г. Лекції з курсу «Психологія фізичного виховання та спорту» : навч.-метод. посіб. для студ. спец. фізична культура. Херсон : ХДУ, 2005. 212 с.

## **ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ТА СПОРТИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

**Ніка ПРОДОЛЯК**

*здобувач вищої освіти  
(Харківський національний університет  
внутрішніх справ)*

**Олег НАЗАРЕНКО**

*(Харківський національний університет  
внутрішніх справ)*

## **ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ТА СПОРТИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

Інформаційні технології в сфері фізичної підготовки та спорту поліцейських можуть відігравати важливу роль у покращенні ефективності тренувань, моніторингу фізичного стану та аналізу результатів. Застосування сучасних технологій може допомогти поліцейським у підтриманні оптимального рівня фізичної форми та покращенні результатів у спортивних змаганнях.

Одним з прикладів використання інформаційних технологій є використання спеціальних додатків та пристроїв для моніторингу фізичного стану поліцейських. Ці додатки та пристрої можуть вимірювати пульс, кількість кроків, калорії, відстань, швидкість та інші параметри, що дозволяють тренерам та спортивним інструкторам збирати дані про фізичну активність та визначати ефективність тренувань [1].

Крім того, інформаційні технології можуть бути використані для розробки індивідуальних тренувальних програм для поліцейських, що враховують їхні особисті потреби та цілі. За допомогою спеціальних програм та алгоритмів, можна створити персоналізовані тренувальні плани, які допоможуть поліцейським досягти оптимального рівня фізичної підготовки.

Також, інформаційні технології можуть бути використані для аналізу результатів спортивних змагань та тренувань. За допомогою спеціальних програм та алгоритмів, можна вивчати дані про виконані вправи, часові показники, швидкість, силу та інші параметри, що дозволяють тренерам та спортивним інструкторам аналізувати результати та вносити корективи до тренувального процесу.

Загалом, інформаційні технології можуть значно полегшити та покращити фізичну підготовку та спортивну діяльність поліцейських, допомагаючи відстежувати прогрес, аналізувати результати та розробляти ефективні тренувальні програми.

Можливості інформаційних технологій в спортивній підготовці поліцейських є досить широкими і різноманітними. Використання сучасних технологій може значно покращити ефективність тренувань, аналізувати результати та сприяти загальному розвитку поліцейських. Ось деякі можливості інформаційних технологій, які можуть бути використані в спортивній підготовці поліцейських:

1. Відеоаналіз: Використання відеозаписів тренувань дозволяє поліцейським аналізувати свої рухи, техніку та покращувати свої навички. Завдяки відеозаписам можна виявити помилки, вдосконалити техніку та зробити корекцію в тренувальному процесі

2. Використання спортивних датчиків: Сучасні спортивні датчики можуть вимірювати різні параметри, такі як пульс, кількість кроків, швидкість, відстань тощо. Ці дані можуть бути використані для аналізу фізичного стану поліцейських та визначення їхнього прогресу в тренуваннях

3. Віртуальна реальність: Використання віртуальної реальності може допомогти поліцейським у тренуванні тактичних ситуацій. Вони можуть відтворити різні сценарії та вправи, що дозволяє поліцейським набути практичних навичок у безпечній та контрольованій обстановці

4. Мобільні додатки: Розробка спеціальних мобільних додатків може допомогти поліцейським в плануванні тренувань, відстеженні прогресу, контролі за харчуванням та сну, а також надавати доступ до тренувальних програм та інструкцій

5. Аналітика даних: Збір та аналіз даних про тренування, фізичний стан та результати поліцейських може допомогти тренерам та керівникам зробити об'єктивні оцінки та прийняти рішення щодо покращення тренувального процесу.

6. Онлайн-навчання: Використання онлайн-платформ та навчальних курсів дозволяє поліцейським отримувати доступ до актуальної інформації та навчатися новим навичкам у зручний для поліцейського спосіб [2].

Можливості інформаційних технологій в спортивній підготовці поліцейських є досить широкими і різноманітними. Використання сучасних технологій може значно покращити ефективність тренувань, аналізувати результати та сприяти загальному розвитку поліцейських.

Це все повинно втілюватися в сучасну підготовку поліцейських враховуючи воєнний стан в державі та буде доцільно продовжити наукові дослідження в цьому напрямку.

---

1. Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників національної поліції в умовах воєнного стану. repositsc.nuczu.edu. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/15953/1/Стаття%2016.09.2022.pdf> (дата звернення: 02.11.2023).

2. Запорізький центр первинної професійної підготовки «Академія поліції» ДДУВС. Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. URL: <https://dduvs.in.ua/struktura-universitetu/akademiya-politsiyi/> (дата звернення: 02.11.2023).

## **РОЗВИТОК ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ У ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ**

**Дмитро КОНСТАНТИНОВ**

*капітан поліції*

*(Харківський національний університет  
внутрішніх справ)*

**Єлизавета ФЕДОРОВА**

*здобувач вищої освіти*

*капрал поліції*

*(Харківський національний університет  
внутрішніх справ)*

### **РОЗВИТОК ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ**

Фізичне виховання, безумовно, є невід'ємною частиною загальної освітньої системи, що розвиває як фізичні, так і розумові якості особистості. Адже сучасний вищий освітній простір в Україні визначається не лише академічними досягненнями, але й розвитком фізичної активності та спорту серед студентської громадськості. Особливого значення фізичне виховання набуває у закладах вищої освіти, особливої яких обумовлені специфікою навчального процесу.

Досвід демонструє, що зайняття різноманітними видами прикладного спорту сприяють покращенню фізичного стану, психічного здоров'я та зменшенню рівня стресу серед студентів. Удосконалення цих спортивних напрямків сприяє створенню сприятливих умов для формування здорового та активного студентського середовища.

Такий прикладний вид спорту як легка атлетика займає важливе місце у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Легка атлетика - це вид спорту, який поєднує в собі вправи пов'язані з ходьбою, бігом, стрибками і метанням, і складені з цих вправ багатоборством [1]. Заняття легкою атлетикою сприяють не лише оздоровленню, адже вони проводяться на свіжому повітрі та включають більшість м'язів тіла, але і формують витривалість, виховують волю та наполегливість, підвищують розвиток дисципліни, розвивають навички подолання труднощів і впроваджують здоровий спосіб жит-



тя, сприяючи при цьому формуванню характеру . На додаток зазначена форма активності фізично та психологічно готує до активного життя і професійної діяльності.

Наступний прикладний вид спорту – поліатлон. Він не лише представляє собою конкретний вид спорту, але й є універсальним комплексом фізичних вправ, який об'єднує кілька функціональних аспектів, таких як фізкультурно-оздоровчі, розвивальні та спортивні. Крім того, він сприяє формуванню військово-професійних навичок, випробовуючи фізичний розвиток [2]. Поліатлон також сприяє розвитку ключових життєво важливих якостей у студентів, таких як сила, витривалість, швидкість, спритність і воля. Головною метою його використання є спонукання та направлення на подальший розвиток основних фізичних якостей, а також прикладних навичок для забезпечення загального здоров'я.

Заняття гирьовим спортом стали важливим компонентом фізичного розвитку студентської молоді, спрямованим на покращення здоров'я та підготовку до майбутньої професійної діяльності. Регулярні тренування з використанням гирь сприяють розвитку фізичної сили, загальної та силової витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба і координації рухів. Вони також сприяють виробленню впевненості в власних силах і формуванню морально-вольових якостей, таких як наполегливість, витримка, самовладання, цілеспрямованість, які є ключовими у навчанні та професійній діяльності. Важливо відзначити, що вартість гирь відносно невелика, а їх використання необмежене за часовим параметром. Силові вправи сприяють підвищенню рівня здоров'я, естетичному вдосконаленню через формування пропорційності та симетрії м'язів, корекції будови тіла, включаючи виправлення недоліків, відновлення після травм і підвищення працездатності, а також формуванню гармонійної статури [3].

Також усім відомий вид спорту самбо - визначається як самооборона без зброї. Заняття боротьбою самбо у поєднанні з загальною фізичною підготовкою забезпечує розвиток у студентів таких якостей як швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість. Наукове дослідження показало, що заняття боротьбою самбо впливають не лише на загальний розвиток фізичних якостей та координаційних здібностей студентів, а й сприяють їх всебічній досконалості та зміцненню здоров'я [4]. Практика самбо є не лише ефективним стимулом для поліпшення фізичних і морально-вольових якостей, але й має сильний мотиваційний вплив на залучення спортсменів до цього національного виду спорту. Крім того, боротьба самбо сприяє якісній фізичній підго-

товці студентів в умовах навчання, де потрібно бути врівноваженим та швидко приймати правильні рішення у складних сценаріях [5].

Вище перелічені види спорту, безумовно, відповідають класифікаційній ознаці «прикладні види спорту». Але існують інші, які за своєю особливою здатністю сприяти фізичному, психологічному розвитку, заслуговують відноситись до даної категорії.

Наприклад, рукопашний бій. Сучасний рукопашний бій є унікальним українським єдиноборством, розроблений через багато поколінь нашими військовими. Відмінністю від інших видів єдиноборств є те, що останній має перелік найбільш ефективних технічних дій. Рукопашний бій – це високо інтенсивна фізична діяльність, яка сприяє розвитку сили, витривалості та координації рухів. Вона сприяє укріпленню м'язів та покращенню загальної фізичної форми. Відмінним критерієм є здатність особи ефективно впоратися з будь-якою несподіваною ситуацією. Особу, яка володіє рукопашним боєм, складно здивувати різноманітністю технік, оскільки правильна техніка завжди залишається закономірною, послідовною, логічною т. п.. В наш час це набуває важливого значення для підтримання бойової готовності Збройних Сил України [6].

Отже, підсумовуючи, можна дійти висновку, що створення здорового та динамічного студентського оточення у вищих навчальних закладах потребує акценту на розвиток прикладних видів спорту, враховуючи специфічні умови навчання. Впровадження новаторських підходів та гнучких програм фізичного виховання сприяє покращенню фізичного та психічного стану студентів, що впливає на їх успіх у навчанні та на майбутню кар'єру.

---

1. Врублевський, Е. П. Легка атлетика: основи знань: в питаннях та відповідях: навч. посібник / Є. П. Врублевський. 2-е изд., Испр. і доп М.: Спорт, 2016.

2. Поліатлон як ефективний засіб фізичної підготовки та тестування студентської молоді Фотинюк, В.Г.: вебсайт. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/13928>.

3. Г.П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. Б. Пронтенко Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник, Житомир, “Рута”, 2016.

4. Дзюдо і самбо. UkrMedia: вебсайт. URL: <https://ukr.media/sport/422675/>.

5. Боротьба самбо як засіб розвитку фізичних якостей: вебсайт. URL: <https://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/3661/1/%D0%9B%D1%8F%D1%85%20%D0%9C.%20%D0%92.%20%BE.pdf>.

6. Львівська обласна федерація рукопашного бою. Що таке рукопашний бій - основні поняття: вебсайт. URL: <https://fight.lviv.ua/pro-biy>.

**Владислав КОЧИН**

*здобувач вищої освіти  
(Харківський національний університет  
внутрішніх справ)*

**Олег ПАБАТ**

*підполковник поліції  
(Харківський національний університет  
внутрішніх справ)*

## **РОЗВИТОК ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ**

Майбутньому офіцеру внутрішніх справ в умовах оперативно-службової діяльності необхідні стійкі морально-вольові якості, хороша фізична підготовленість, здоров'я і, як наслідок цього, готовність до професійної діяльності. Становлення та формування цих якостей, як свідчить досвід та спеціальні дослідження, починаються в період навчання у ЗВО зі специфічними умовами, а виховання майбутніх офіцерів є пріоритетним напрямом. Також є необхідність розглядати розвиток прикладних видів спорту як процес, пов'язаний не тільки із озброєнням курсантів професійними знаннями, вміннями та навичками, а й формуванням у вихованості, ввічливій і тактовній поведінці з громадянами, здатності творчо мислити і приймати грамотні рішення при виникненні конфліктних ситуацій між громадянами, громадянином та співробітником. З метою формування фізичної та психологічної готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності ефективним є впровадження в освітній процес із фізичного виховання, виконання фізичних вправ методом колового тренування, ігрового методу, а також популяризованих нині занять із кросфіту. [1]. Кросфіт покращує фізичну форму курсанта, стимулює роботу дихальної та серцево-судинної систем, а також тренує організм швидко адаптуватися до зміни фізичних навантажень.

Фізична підготовка має плановий та системний характер. До системи фізичної підготовки належать:

- загальна фізична підготовка ;
- тактика самозахисту та особистої безпеки;
- масові фізкультурно-спортивні заходи та секційні заняття з видів спорту. [2].

Змістовну основу прикладних видів спорту визначають військові, господарські та інші прикладні навички, з володіння якими проводяться у ЗВО зі специфічними умовами. Основна спрямованість занять у тому, щоб збільшити діапазон функціональних можливостей організму людини, розширити арсенал його рухової координації, і навіть забезпечити ефективну адаптацію організму до різних чинників праці. До групи прикладних видів спорту у ЗВО зі специфічними умовами входять ті види рухової діяльності, з якими працівник поліції може стикатися в повсякденній роботі. Як правило, це види спорту, що розвивають основні фізичні якості, такі як – витривалість, силу, швидкість, спритність і координацію. Наприклад, біг по пересічній місцевості; біатлон – складається з бігу по пересічній місцевості, який покращує і активізує роботу дихальної та серцево-судинної систем, стрільби з пістолета Макарова, що розвиває прикладні комплексно-координаційні здібності; смуга перешкод зі стрільбою, боротьба, єдиноборства, стрільба з різних видів табельної зброї -включає стрільбу з різних видів табельної зброї. Стрільба з будь-яких видів табельної зброї розвиває морально-вольові якості працівників правоохоронних органів, формує вміння та навички поведження зі зброєю.

Цілком логічно, що в системі прикладних видів спорту найбільший інтерес для підготовки курсантів представляють ті, які включають декілька видів спорту, що розвивають різні фізичні якості, оскільки в службовій діяльності можливе зіткнення з різними зовнішніми та внутрішніми факторами, які можуть перешкоджати успішному виконанню оперативно службових завдань. Застосування фізичних вправ в різних умовах, характерних для реальних умов утримання, дозволяє формувати та розвивати професійні якості прикладних видів спорту у ЗВО зі специфічними умовами.

Останнім часом одним з популярніших видів тренування є система «Табата», що характеризується як ефективний напрямок фізичного вдосконалення і буде гарним доповнення до силових вправ. Це інтенсивне інтервальне тренування тривалістю лише 4 хвилини. Незважаючи на таку коротку тривалість, тренування має доведений високий рівень ефективності, оскільки створює значне навантаження і сприяє вдосконаленню як аеробного, так і анаеробного механізму енергозабезпечення [3]. Тренування Табата, як правило, включає динамічні вправи з різних спортивних дисциплін: важкої та легкої атлетики, велоспорту, боксу, плавання.

З вищевикладеного матеріалу, ми можемо сказати що, основним завданням прикладних видів спорту є формування стійких прикладних навичок у тих видах, які б забезпечували неухильне підвищення функціональної, технічної, тактико-психологічної майстерності в процесі підготовки у ЗВО зі специфічними умовами. До навчання курсантів необхідно підходити з урахуванням особливостей розвитку, динаміки, вдосконалення рухових якостей і функціональних можливостей, шукати додаткові можливості для підготовки кваліфікованих правоохоронців.

Таким чином, освітні, виховні та розвиваючі функції фізичної підготовки будуть реалізуватися в умовах спеціалізованої системи навчання, що передбачає організацію занять. На цих заняттях формуються прикладні рухові вміння та навички, розвиваються специфічні фізичні здібності, що сприяють ефективному вирішенню практичних завдань у ЗВО зі специфічними умовами. Загалом успіх професійного виховання курсантів у процесі занять із фізичної підготовки значною мірою залежить від повноти та ефективності використання виховних можливостей, закладених у змісті та методах навчання.

---

1. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 25 листопада 2021 р.). Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ : НУОУ, 2021. 392 с.

2. Присяжнюк С. І., Приймаков О. О., Ейдер Дж. Сучасні тенденції та перспективи вдосконалення фізичної підготовки курсантів у вищих військових навчальних закладах. с. 21 [https://www.researchgate.net/profile/Iryna-Skrypchenko/publication/356604887\\_Formuvanna\\_psihologicnoi\\_gotovnosti\\_na\\_zanattah\\_z\\_vognevoi\\_pidgotovki\\_z\\_urahuvannam\\_gendernih\\_osoblivostej/links/61a4bbef453cc944ebd4c1b5/Formuvanna-psiologicnoi-gotovnosti-na-zanattah-z-vognevoi-pidgotovki-z-urahuvannam-gendernih-osoblivostej.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Iryna-Skrypchenko/publication/356604887_Formuvanna_psihologicnoi_gotovnosti_na_zanattah_z_vognevoi_pidgotovki_z_urahuvannam_gendernih_osoblivostej/links/61a4bbef453cc944ebd4c1b5/Formuvanna-psiologicnoi-gotovnosti-na-zanattah-z-vognevoi-pidgotovki-z-urahuvannam-gendernih-osoblivostej.pdf)

3. Службова-бойова підготовка як основа професійної діяльності поліцейських : матеріали міжнар. науковопрактичного круглого столу (м. Одеса, 30 листопада 2022 року). Одеса : ОДУВС, 2022. 204 с. Комяга А. «Фізична підготовка як комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення умінь та навичок поліцейського», с. 88 <https://dspace.oduvs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1330fbe5-67ce-43da-9bde-b99023c0734b/content>

3. Tabata I., Irisawa K., Kouzaki M., Nishimura K., Ogita F., Miyachi M. Metabolic profile of high intensity intermittent exercises // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1997. № 29 (3). pp. 390-395. URL: <https://doi.org/10.1097/00005768-199703000-00015>.

**Костянтин РОТАНЬ**

здобувач вищої освіти  
(Харківський національний університет  
внутрішніх справ)

**Богдан ЛУКІН**

майор поліції  
(Харківський національний університет  
внутрішніх справ)

## **ВПЛИВ РОЗВИТКУ ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ФІЗИЧНИЙ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ І СОЦІАЛЬНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ З СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ**

Вплив розвитку прикладних видів спорту на фізичний, психологічний і соціальний розвиток курсантів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання є предметом досліджень у галузі спортивної психології та соціології. Нижче наведено деякі результати досліджень, які можуть бути корисними для розуміння цього впливу:

- **Фізичний розвиток:** Участь у прикладних видах спорту сприяє поліпшенню фізичної форми та загальної фізичної витривалості курсантів [1]. Регулярні тренування допомагають зміцнити м'язи, покращити координацію рухів та збільшити витривалість.

- **Психологічний розвиток:** Участь у прикладних видів спорту може мати позитивний вплив на психологічний стан курсантів. Дослідження показують, що спорт допомагає знижувати рівень стресу, покращує настрій та самопочуття, сприяє розвитку самодисципліни та самоконтролю.

- **Соціальний розвиток:** Участь у прикладних видів спорту сприяє формуванню соціальних навичок та взаємодії з іншими курсантами. Спортивні команди та тренування сприяють розвитку комунікативних навичок, співпраці, лідерства та взаємодії в групі.

- **Специфічні умови навчання:** Заклади вищої освіти зі специфічними умовами навчання можуть мати вплив на розвиток курсантів у спортивній сфері. Наприклад, військові академії можуть надавати спеціальні програми тренувань та спортивні заходи, які сприяють фізичному та психологічному розвитку курсантів [2].

Участь у прикладних видах спорту для курсантів може розвивати різноманітні соціальні навички, які є корисними не лише в спортивному середовищі, але й у повсякденному житті та професійній кар'єрі. Ось деякі з них:

1. Співпраця та командний дух: Участь у командних видах спорту навчає курсантів співпраці, взаємодії та роботі в команді. Вони навчаються слухати інших, довіряти своїм партнерам, спільно приймати рішення та працювати разом для досягнення спільної мети.

2. Лідерство: Участь у спортивних змаганнях може допомогти курсантам розвинути лідерські якості. Вони можуть навчитися приймати відповідальність за команду, брати на себе роль капітана або лідера, вести та мотивувати інших учасників.

3. Комунікація: У спорті курсанти вчаться ефективно спілкуватися зі своїми партнерами, тренерами та іншими учасниками. Вони навчаються висловлювати свої думки, слухати інших, вирішувати конфлікти та спілкуватися з різними людьми.

4. Самодисципліна: Участь у прикладних видах спорту вимагає від курсантів дисципліни, самоконтролю та відповідальності. Вони навчаються дотримуватися розкладу тренувань, правил гри та вимог тренера, що сприяє розвитку самодисципліни.

5. Толерантність та повага: У спорті курсанти вчаться поважати та приймати інших учасників, незалежно від їхнього статусу, національності чи здібностей. Вони навчаються бути толерантними до різних точок зору та культур, що сприяє розвитку взаєморозуміння та співпраці.

6. Розвиток емоційного інтелекту: Участь у спорті допомагає курсантам розвивати емоційний інтелект, тобто вміння розпізнавати та керувати своїми емоціями, а також розуміти емоції інших людей. Це може бути корисним у взаємодії з колегами, підлеглими та керівництвом [Участь у прикладних видах спорту для курсантів може розвивати різноманітні соціальні навички, які є корисними не лише в спортивному середовищі, але й у повсякденному житті та професійній кар'єрі.

Отже, розвиток прикладних видів спорту може мати позитивний вплив на фізичний, психологічний та соціальний розвиток курсантів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Це може сприяти поліпшенню загального стану здоров'я, самопочуття та соціальної адаптації курсантів.

---

1. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport - International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. BioMed Central. URL: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-98> (дата звернення: 09.11.2023).

2. Developing life skills through sports. Trusted Health Advice | healthdirect. URL: <https://www.healthdirect.gov.au/developing-life-skills-through-sports> (date of access: 09.11.2023).



АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ  
ТА ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Збірник тез доповідей  
учасників науково-практичного семінару

*17 листопада 2023 року*

*Тези доповідей, повідомлень та виступів опубліковано в авторській редакції. Автори опублікованих матеріалів несуть відповідальність за дотримання авторських прав, достовірність інформації, точність наведених фактів, цитат, спеціальної термінології та інших відомостей.*