ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ, ВОГНЕВОЇ ТА ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Збірник тез доповідей учасників науково-практичного семінару

27 листопада 2025 року

м. Львів

УДК 349.2
А 72

Рекомендовано до поширення на електронних ресурсах ЛьвДУВС Вченою радою факультету №2 Львівського державного університету внутрішніх справ (протокол від 14 січня 2026 року № 6)

Редакційна колегія:
Тьорло О.І., завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Йосипів Ю.Р., завідувач кафедри вогневої підготовки факультету № 2 Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент
Чичкан О.А., доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Актуальні питання фізичної, вогневої та тактико-спеціальної підготовки здобувачів вищої освіти: збірник тез доповідей учасників науково-практичного семінару (27 листопада 2025 року) / за заг. ред. О.А.Чичкан. Львів: ЛьвДУВС, 2025. 105 с.

У збірнику представлені тези доповідей, повідомлень та виступів учасників науково-практичного семінару «Актуальні питання фізичної, вогневої та тактико-спеціальної підготовки здобувачів вищої освіти» (27 листопада 2025 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.

© Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025

АНТОШКІВ Юрій
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності
БУШУЄВ Олександр
Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності

ПРИКЛАДНІ ВИДИ СПОРТУ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ МВС

Прикладні види спорту займають важливе місце у системі професійної підготовки курсантів Міністерства внутрішніх справ. Вони поєднують у собі фізичний, психологічний та прикладний компоненти, які безпосередньо впливають на готовність майбутніх фахівців до виконання службових завдань. На відміну від традиційних спортивних дисциплін, прикладні види спорту спрямовані на відпрацювання навичок, що мають практичне значення у повсякденній діяльності поліцейських, рятувальників та військовослужбовців. В умовах сучасних викликів, зокрема підвищених вимог до фізичної витривалості, готовності діяти в екстремальних ситуаціях та збереження працездатності під впливом стресу, їхня роль набуває ще більшого значення.

Метою цих тез є висвітлення основних напрямів розвитку прикладних видів спорту у структурі підготовки курсантів МВС, їхнього впливу на формування професійних компетентностей та особливостей впровадження у навчальний процес.

Значення прикладних видів спорту для підготовки курсантів. Прикладні види спорту максимально наближені до реальних умов виконання службових завдань. Серед поширених дисциплін — рукопашний бій, службово-прикладні багатоборства, подолання смуги перешкод, спеціальні функціональні тренування, елементи тактичної та вогневої підготовки, пожежно-прикладний спорт, найсильніший пожежний-рятувальник, спортивне орієнтування та інші види, що потребують фізичної та психічної витривалості. Їхня значущість визначається такими чинниками:

Формування спеціальної фізичної підготовленості — служба в органах МВС передбачає роботу з підвищеним ризиком, пересування у складних умовах, затримання правопорушників, тривалі чергування [1]. Прикладні дисципліни розвивають витривалість, силу, спритність та координацію;

Розвиток навичок швидкого реагування — такі види спорту вимагають миттєвих рішень, що безпосередньо впливає на здатність ефективно діяти у нестандартних або небезпечних ситуаціях [2, 3];

Психологічна підготовка — учасники прикладних тренувань нерідко стикаються з умовами, що моделюють реальний стрес: обмежений час, фізичне навантаження, необхідність збереження концентрації. Це сприяє формуванню стійкості та самоконтролю;

Злагодженість у дії — командні дисципліни допомагають курсантам навчитися працювати у групі, розуміти роль кожного учасника та швидко налагоджувати взаємодію [4, 5];

Мотиваційний ефект — участь у змаганнях, підготовка до них та постійне вдосконалення спортивних навичок стимулюють розвиток дисципліни й здорової конкуренції.

Методичні засади впровадження прикладних видів спорту. Організація навчально-тренувального процесу ґрунтується на таких підходах:

Професійна спрямованість — вправи та тренування підбираються з урахуванням специфіки роботи майбутніх правоохоронців [6];

Систематичність і поступовість — навантаження збільшуються поетапно, з урахуванням рівня підготовленості курсантів;

Різноманітність форм роботи — поєднання тренувань, змагань, практичних занять, імітаційних вправ та тактичних сценаріїв;

Практичність — основний акцент робиться на тих навичках, які згодом використовуватимуться під час служби.

Основні напрями розвитку прикладних видів спорту у МВС. Модернізація спортивної інфраструктури — для якісної підготовки необхідні полігони, смуги перешкод, зали для єдиноборств, сучасні тренажери та обладнання для функціональних тренувань. Розбудова матеріальної бази є ключовою умовою розвитку прикладного спорту;

Поглиблення співпраці з підрозділами МВС — спільні навчання, тренування та збори дозволяють курсантам ознайомитися з реальними вимогами служби та набувати досвід взаємодії у змішаних командах;

Удосконалення підготовки викладачів і тренерів — педагоги повинні володіти не лише спортивною технікою, а й розумінням специфіки правоохоронної діяльності. Стажування та обмін досвідом сприяють цьому;

Використання цифрових інструментів — відеоаналіз вправ, спортивні датчики, мобільні застосунки для моніторингу фізичних показників — усе це допомагає більш точно планувати тренування;

Проведення внутрішніх і зовнішніх змагань — змагання підвищують рівень спортивної майстерності, створюють здорову конкуренцію та сприяють популяризації прикладних спортивних дисциплін.

Результати та вплив на професійну підготовку. Систематичні заняття прикладними видами спорту забезпечують такі результати:

підвищення фізичної та функціональної підготовленості;

формування стійкості до тривалих навантажень і стресових умов;

покращення координації та швидкості прийняття рішень;

розвиток уміння діяти у складі підрозділу;

зміцнення дисципліни та відповідальності.

Усе це становить основу професійної готовності курсантів МВС і позитивно впливає на їхню ефективність під час подальшої служби.

Висновки. Прикладні види спорту є важливим інструментом формування професійних якостей майбутніх фахівців системи МВС. Вони дозволяють поєднати фізичний розвиток із практичною підготовкою, сприяють

підвищенню мотивації та виробленню стійкості до складних умов. Подальший розвиток вищезазначеного напряму вимагатиме оновлення спортивної інфраструктури, удосконалення методичної бази та розширення співпраці з підрозділами МВС, що створить умови для більш якісної підготовки курсантів.

Література

1. Антошків Ю. М. Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів ВНЗ МНС України : дис. канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Юрій Михайлович Антошків. – Львів, 2006.

2. Ратушний Р. Т. Фізичне виховання – основа оперативно-рятувальних дій в надзвичайних ситуаціях: Навчальний посібник / Ратушний Р. Т., Ковальчук А. М., Петренко А. М., Баран Ю. С. Львів: ЛДУ БЖД, 2014.

3. Веселівський Р. Б., Смоляк Д. В., Баран Ю. С., Павук І. В., Дуленко Д. І. Способи проведення рятувальних робіт при порятунку потерпілого, який завис на висоті. Вісник ЛДУБЖД. 2021. № 24.

4. Антошків Ю.М., Ковальчук А.М. Професійно-прикладна фізична підготовка здобувачів вищої освіти в вищих навчальних закладів МНС України. Навчально-методичний посібник. Львів, ЛДУ БЖД. 2008.

5. Смоляк Д. В., Баран Ю. С. Методика використання системи поліспастів для проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт в обмеженому просторі (підземних колекторах, колодязях). Пожежна безпека. 2019. № 35.

6. Левченко О.М. Функціональна підготовка силовиків: сучасні підходи. — Львів: ЛДУФК, 2021.

БАЗИЛЯК Ірина
здобувач вищоосвіти Навчально-наукового
експертно-криміналістичного інституту
Національної академії внутрішніх справ
Науковий курівник:
КОЗЕНКО Сергій
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ
Заслужений тренер України

ДОСВІД УПРОВАДЖЕННЯ АДАПТИВНОГО СПОРТУ В НАЦІОНАЛЬНІЙ АКАДЕМІЇ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Війна, розпочата російською федерацією проти України, яка триває вже одинадцятий рік, завдає не лише значних матеріальні збитків, але й, на жаль, призводить до незворотних втрат – вбивств, фізичних та психологічних травм як серед цивільного населення, так і серед військовослужбовців.

За даними Моніторингової місії ООН з прав людини в Україні, масштаби трагедії є приголомшливими. Станом на вересень 2025 року, з початку повномасштабного вторгнення, кількість загиблих цивільних громадян

становить 14 116 осіб, серед яких 733 дитини. Кількість поранених сягає 36 481 особи, з них 2 285 – діти [1]. Що стосується військовослужбовців, то за інформацією, озвученою Президентом України, в лютому 2025 року кількість загиблих захисників перевищила понад 46 тисяч осіб, 380 тисяч отримали поранення [2]. Ці жахливі цифри свідчать про значне, постійне збільшення кількості людей з інвалідністю в Україні – ветеранів, військовослужбовців та цивільних, які отримали важкі травми. З огляду на масштаби національної трагедії та кількість постраждалих громадян, держава зобов' язана забезпечити створення та функціонування системи комплексної реабілітації та соціальної реінтеграції. Однією із ключових складових цієї системи є адаптивний спорт.

У квітні 2025 року до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» внесли деякі зміни, що забезпечили чітке правове визначення та регулювання адаптивного спорту, визначивши, що це «*діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на залучення осіб з інвалідністю та/або осіб з обмеженням повсякденного функціонування до занять фізичною культурою з метою сприяння відновленню для досягнення і підтримання соціальної та матеріальної незалежності, соціально-трудової адаптації та інтеграції в суспільство, сприяння фізичній, психологічній реабілітації, забезпечення можливості ведення самостійного способу життя та залученості до місцевої спільноти [3].*»

Після виходу з лікарні чи реабілітаційного центру, одним із методів відновлення, повернення до цивільного життя військовослужбовців є адаптивний спорт. Але важливо розуміти, що це – комплексна процедура, для якої необхідно не лише пояснення, як виконувати правильно, ту чи інакшу вправу: ветерану війни також необхідно відчути емпатію, підтримку, відсутність жалю, та достатню мотивацію [4].

Як багато інших організацій і установ, Національна академія внутрішніх справ долучилася, та продовжує активно розвивати адаптивний ветеранський спорт. Учасники бойових дій, які мають інвалідність та проходять реабілітацію, мають можливість відвідувати заняття з різноманітних напрямків: вогнева підготовка, для вдосконалення навичок стрільби, адаптуючись до нових умов виконання вправ і нормативів [5]; заняття в тренажерному залі, спрямовані на розвиток фізичних якостей та покращення психоемоційного стану; тренування з волейболу, настільного тенісу, рукопашного бою тощо. Також на базі одного із підрозділів Академії, а саме навчально-наукового експертно-криміналістичного інституту працює секція по стрільбі з лука, що позитивно впливає на психологічне і ментальне здоров'я, та покращує кровообіг в організмі [6]. є

Часто самі ветерани проводять для здобувачів вищої освіти майстер-класи з рукопашного бою, та домедичної допомоги також, часто самі, що створює унікальну платформу для передачі безцінного практичного досвіду [7]. Для останніх це є можливістю отримати унікальні знання і навички, а для військових таке взаємодія є одним з ключових елементів соціальної реабілітації та реінтеграції.

Досвід упровадження адаптивного ветеранського спорту в Національній академії внутрішніх справ демонструє, що заклад є ідеальним середовищем для реалізації комплексних програм реабілітації. Забезпечуючи доступ до спеціалізованої інфраструктури, кваліфікованих кадрів та міждисциплінарної підтримки, Академія перетворюється на важливий проміжок між військовим минулим і поверненням до цивільного життя.

В наш час адаптивний спорт – це не просто про фізичні вправи; це комплекс, спрямований на відновлення, який базується на повазі, емпатії та вірі в потенціал людини незалежно від її травм. Зараз, і в майбутньому, держава повинна розвивати цей напрямок, залучати для цього як можна більше організацій до розширювати спектр доступних занять, розробляти науково-методичні рекомендації для роботи для забезпечення сталості та найвищої якості реабілітаційних послуг. Адаптивний спорт є фундаментом стійкості, до дозволяє ветеранам не просто «повернутися», а успішно розпочати нове, якісне та повноцінне життя.

Література

1. Втрати серед цивільного населення в Україні залишаються на тривожно високому рівні через постійне застосування зброї як ближнього, так і дальнього радіусу дії, яка руйнує життя людей по всій Україні — повідомляють спеціалісти ООН з прав людини. *ООН Україна.* Веб-сайт. URL : https://surl.li/jdciqv

2. Кількість загиблих українців: Президент назвав нову цифру. Сайт міста Харкова. Веб-сайт. URL : https://www.057.ua/news/3903838/kilkist-zagiblih-ukrainciv-prezident-nazvav-novu-cifru

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993. №3808-XII.

4. "Середовище "своїх": як адаптивний спорт змінює якість життя після поранення. *Суспільне новини.* Веб-сайт. URL : https://suspilne.media/926683-seredovise-svoih-ak-adaptivnij-sport-zminue-akist-zitta-pisla-poranenna/

5. Розвиваємо адаптивний спорт. *Національна академія внутрішніх справ.* Веб-сайт. URL : https://www.navs.edu.ua/news/rozvivayemo-adaptivnij-sport.html

6. В академії в межах розвитку ветеранського спорту розпочала роботу нова секція. *Національна академія внутрішніх справ.* Веб-сайт. URL : https://www.navs.edu.ua/news/v-akademiyi-v-mezhah-rozvitku-veteranskogo-sportu-rozpochala-robotu-nova-sekciya.html

7. Спорт для наших захисників: у НАВС тривають тренування для військових. *Національна академія внутрішніх справ.* Веб-сайт. URL : https://www.navs.edu.ua/news/sport-dlya-nashih-zahisnikiv-u-navs-trivayut-trenuvannya-dlya-vijskovih.html

Євген БАКУТІН
кандидат юридичних наук
Національна академія внутрішніх справ

CEPOL: МІСЦЕ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Європейські стандарти підготовки фахівців для правоохоронних структур базуються на принципах професіоналізму, етики, дотримання прав людини та міжнародної співпраці. У процесі євроінтеграції Україна активно адаптує підготовку своїх кадрів до цих стандартів, що сприяє ефективнішому забезпеченню правопорядку, зміцненню довіри громадян до правоохоронних органів та підвищенню їхньої компетентності. Основними принципами європейської підготовки є орієнтація на права людини, мінімізація застосування сили та підвищення професійних компетенцій працівників правоохоронних органів. На рівні ЄС такі стандарти встановлюються завдяки роботі Європейської поліцейської академії (CEPOL), яка розробляє навчальні програми з урахуванням сучасних викликів і потреб правоохоронних структур [3, с. 134].

В 2020 році Міністр внутрішніх справ України та виконавчий директор CEPOL підписали Угоду між Міністерством внутрішніх справ України та Агентством Європейського Союзу з підготовки співробітників правоохоронних органів. Відтепер українські правоохоронці мають можливість проходити тренінги, обмінюватися новітніми практиками та отримають доступ до відкритих ресурсів електронної мережі e-Net CEPOL.

CEPOL – це Агентство Європейського Союзу з підготовки співробітників правоохоронних органів, діяльність якого спрямована на розробку, упровадження й координацію навчання працівників правоохоронних органів. Мета CEPOL – зробити Європу більш безпечною завдяки навчанню працівників правоохоронних органів. CEPOL – є центром підготовки й навчання працівників правоохоронних органів країн ЄС, орієнтованим на інновації. Ключові цінності: права людини й основні свободи; європейське співробітництво; якість; інновації; надійність. Об’єднуючи працівників правоохоронних органів, CEPOL забезпечує умови для їх професійного зростання, сприяє розв’язанню питань, пов’язаних з європейською безпекою, та створенню мережі закладів вищої освіти для належної підготовки професіоналів. Девіз CEPOL – навчання, інновація та мотивація.

CEPOL об’єднує мережу закладів освіти з підготовки фахівців для правоохоронних органів у державах – членах ЄС та сприяє проведенню тренінгів щодо забезпечення безпеки, обміну інформацією. CEPOL також співпрацює з органами ЄС, міжнародними організаціями й третіми країнами з метою забезпечення колективного реагування на актуальні загрози безпеці.

Міжнародні та європейські стандарти професійної діяльності поліції сприяють: забезпеченню прав і свобод людини у процесі здійснення поліцейської діяльності; активізують міжнародне співробітництво поліцейських

органів у боротьбі зі злочинністю; сприяють удосконаленню національних правових систем регулювання поліцейської діяльності; сприяють підвищенню ступеня ефективності поліцейської діяльності та зміцненню авторитету правоохоронних органів; впливають на зміст поліцейської діяльності в демократичних європейських державах.

Отже, зміст міжнародних та європейських стандартів професійної діяльності поліцейських свідчать про те, що сучасні держави прагнуть побудови цивілізованого суспільства. Серед правових цінностей, усвідомлених більшістю людей у демократичних суспільствах, права і свободи людини залишаються найважливішими. Курс України на інтеграцію до Європейського Союзу зобов'язує її наблизити своє законодавство до європейських стандартів у різних сферах діяльності, в тому числі і в правоохоронній діяльності. Важливими суб'єктами забезпечення та захисту прав людини виступають правоохоронні органи, серед яких особливе місце займає поліція як структура, яка виконує правоохоронну та правозахисну функції. Тому підготовка висококваліфікованих фахівців нового покоління, що працюватимуть на благо України, є важливою складовою на шляху інтеграції до Європейського Союзу.

Література:

1. CEPOL Training Catalogue 2021 https://www.navs.edu.ua/images/news/img/2021/04/CEPOL%20Training%20Catalogue%202021.pdf

2. Зробити Європу безпечнішим місцем завдяки навчанню та підготовці правоохоронців https://www.cepol.europa.eu/

3. Корженко О. М.: Міжнародні та Європейські стандарти професійної діяльності поліції. Правове забезпечення адміністративної реформи. Південно Український правничий часопис, 2024 рік с.134-140

4. Казначеєв Дмитро: Європейські стандарти підготовки фахівців для правоохоронних структур: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (ДДУВС, 25.04.2025) с. 74-76

БАЛУШКА Людмила
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Львівський державний університет внутрішніх справ
КАРПА Іван
здобувач вищої освіти 3 курсу 2 ф-т
Львівський державний університет внутрішніх справ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ

Фізична підготовка є складовою системи службової підготовки поліцейських. В закладах вищої освіти системи МВС України здійснюється підготовка курсантів та курсанток, які по завершенню навчання будуть призначені на посади в різні підрозділи Національної поліції України.

Особливості підготовки курсантів та курсанток – майбутніх офіцерів поліції передбачають необхідність відповідної фізичної підготовки. Система фізичної підготовки особового складу підрозділу поліції включає загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку. До загальної фізичної підготовки відноситься гімнастика, легка атлетика, плавання, марш-кидки, лижі, ігрові види спорту тощо. До спеціальної фізичної підготовки відноситься необхідність оволодіння прийомами фізичного впливу та спеціальними діями, навичками подолання окремих штучних та природних перешкод, спеціальних смуг перешкод, прикладного плавання, виконання спеціальних вправ [1].

Як зазначають Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф. Решко С.

загальна фізична підготовка спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня загальної працездатності, оптимізацію фізичного та психічного стану, загартовування організму; виховання звички до регулярних занять фізичними вправами та здатності до перенесення великих фізичних навантажень; усунення недоліків у фізичній підготовленості та цілеспрямований розвиток окремих фізичних якостей, корекцію особливостей будови тіла (об'єму м'язів, ваги тіла, осанки тощо) [1]. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. у своєму дослідженні виділяють мету, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки поліцейських [2].

Зокрема, метою фізичної підготовки поліцейських ними визначено збереження здоров'я, творчої та трудової активності, забезпечення належного рівня фізичної готовності та всебічний розвиток фізичних якостей, набуття теоретичних знань, формування спеціально-прикладних та життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання оперативно-службових завдань [2].

До загальних завдань фізичної підготовки ними віднесено: формування гармонійно розвиненої особи; збереження та зміцнення здоров'я, загартовування організму; підвищення рівня загальної працездатності; оптимізація фізичного та психічного стану; виховання звички до регулярних занять фізичними вправами та здатності до перенесення великих фізичних навантажень; усунення недоліків фізичної підготовленості та цілеспрямований розвиток окремих фізичних якостей; корекція особливостей будови тіла (об'єму м'язів, ваги тіла, осанки тощо); виховання сміливості, рішучості, ініціативності, наполегливості, самостійності, впевненості у своїх силах, психічної стійкості; залучення працівників до регулярних занять фізичною підготовкою та спортом, удосконалення спортивної майстерності; упровадження та вдосконалення різноманітних форм занять фізичними вправами під час праці, навчання та відпочинку; опанування теоретичними знаннями та практичними вміннями самоконтролю за станом здоров'я в процесі групових та самостійних занять фізичними вправами [2].

Своєю чергою до спеціальних завдань відноситься: формування спеціальних знань, вмінь і навичок застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту та рукопашного бою, обеззброєння та затримання осіб, що загрожують публічному правопорядку, особистій безпеці громадян та поліцейських; забезпечення особистої безпеки працівників Національної поліції під час виконання службових обов'язків; формування навичок долання

природних і штучних перешкод, пересування у різних умовах оперативно-службової діяльності; формування вмінь виконання спеціальних вправ; формування та вдосконалення професійно важливих фізичних якостей (силової та швидкісної витривалості, швидкості реагування, спритності тощо); формування професійно важливих психічних якостей (психічної стійкості; концентрації та переключення уваги, швидкості оперативного мислення, точності ймовірного прогнозування тощо); забезпечення професійної працездатності та надійності організму (досягнення високого рівня функціонування систем і органів, які отримують найбільше навантаження під час службової діяльності); підвищення витривалості організму працівника до дій у несприятливих умовах професійної діяльності (за умов високої та низької температури зовнішнього середовища, високогір'я, під час тривалого перебування у приміщенні, автомобілі, літаку, засобах індивідуального захисту, в умовах служби в нічний час, роботі з представниками специфічного середовища – правопорушниками тощо); формування професійних рис характеру: сміливості, рішучості, витриманості, впевненості у власних силах тощо [2].

Наведені нами вище завдання фізичної підготовки поліцейських дозволяють нам зазначити дефініцію, згідно якої фізична підготовка здобувачів закладів вищої освіти системи МВС України, під яким згідно вимог Закону України «Про Національну поліцію» [3] ми розуміємо курсантів та курсанток, як майбутніх офіцерів територіальних та міжрегіональних підрозділі поліції, складається із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Отже, на мою думку фізична підготовка поліцейських—це не просто тренування чи розвиток сили,витривалості та спритності.

Це цілеспрямований процес підтримання високого рівня фізичної готовності,який дозволяє правоохоронцям ефективно виконувати службові завдання,діяти в екстримальних ситуаціях і захищати громадян.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф. Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. 10 посібник / Заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва та Є.М. Моісеєва. – К. : Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.

2. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 201U. U8 с.

3. Про Національну поліцію: Закон України від 2 липня 2015 року № 580-VIII (редакція від 15.0S.2022). Відомості Верховної ради України. URL: https://zafion.rada.gov.ua/laws/show/580-1U # Text. (дата звернення: 22.08.2022)

БАНАХ Сергій
Тренер-викладач ЛОО ФСТ «Динамо» та
Львівського фахового коледжу спорту;
к.н.фіз.вих., доцент

СУЧАСНІ РЕАЛІЇ РОЗВИТКУ СТРІЛЬБИ КУЛЬОВОЇ

Актуальність даної тематики не потребує зайвого піару, позаяк в умовах військових дій важко відшукати більш прикладний вид спорту, як стрільба кульова. Відповідно, розтлумачувати власне важливість ретельного розгляду вищевказаної теми відверто позбавлено будь-якого змісту, а відтак пропонується одразу перейти до ключових складових загальної картини перебування ні багато ні мало олімпійського виду спорту у сучасних реаліях.

Насамперед доречно зазначити, що тир львівського «Динамо» й надалі залишається єдиним у країні новозбудованим тиром за усі роки незалежності України. Відповідно усі зимові місяці лише вказаний тир спроможний забезпечувати проведення зимових чемпіонатів та першостей України, і то лише для пістолетних вправ, оскільки тир на дистанцію 50 метрів відсутній.

Щодо кількості стрілецьких осередків, для прикладу у невеличкому німецькому містечку Брауншвейг (за населенням на кшталт нашого спального району Сихів) функціонує близько 40 стрілецьких клубів. У нас далеко не кожний обласний центр культивує стрілецький спорт. Зокрема на чемпіонаті України зі стрільби кульової здебільшого представлені лише максимум 15 областей. Однак з поряд відносно значним представництвом загалом (15 областей), власне у вправах з вогнепальної спортивної зброї (тобто без урахування пневматики) на останньому юнацькому чемпіонаті України лише менше половини спромоглися виставити хоч когось, а в командних трійках на окремі вправи (МП-8, МП-10) ледве з неймовірними потугами заявилося аж три команди (якщо заявився – уже призер ЧУ).

Звісно така картина змушує задуматись про доволі жалюгідний стан, коли у воюючій країні настільки ледь жевріє один з провідних видів спорту. Адже незайвим буде нагадати, що упродовж усіх без винятку Олімпійських Ігор стрільці збагачували скарбничку медалей національної збірної. І це власне той випадок, коли кажуть не завдяки, а всупереч.

Незважаючи на нагальну потребу у військово-патріотичному вихованні молоді та професійному розвитку спортивних команд, й досі на теренах країни не існує навіть у проекті ані заводу з виробництва дрібнокаберних патронів, ані заводу з виробництва спортивної зброї. Натомість у використанні відверто застаріла (в жах вбита) ще «радянська» зброя (з половиною нерідних деталей та завареним затвором), або закуповується (дуже часто за власний кошт) сучасний взірець (на кшталт Вальтер, Пардіні, Файнвербау та ін.) за близько 2 тисяч євро(відповідно й ремонт не дешевий, оскільки складнотехнологічність та модульна система прямо корелюють з частотою технічних відмов та суттєвими витратами). Не менш цікава ситуація з витратним ресурсом, і якщо банка пневматичних кульок (500од.) є відносно доступною, то пачка патронів

сумнівної якості (50од.) за мінімум 450грн, якої навіть на тренування одного спортсмена не достатньо, зумовлюють ситуацію, за якої кошторис тренувань диктує умови реальній доцільності. Відтак складнокоординаційні патроновмісткі (отже дороговартісні) вправи, ще й на фоні вічних бюрократичних складнощів з боку дозвільної системи, примушують переважну більшість стрілецьких секцій свідомо обмежитись суто пневматичними вправами.

І наостанок довольте поспіхом торкнутися психоемоційної складової залучення дітей (віком 11-13років) у стрілецькі спортивні гуртки. Дитяча психіка , уникаючи занудних повчань та статичних поз, потребує динаміки в рухах та підвищеного психоемоційного фону. Тобто навпроти футбольний майданчик вщерть забитий малятами та купою батьків, які оплачують близько 1 тисячі грн в місяць, а на стрільбу безкоштовно годі когось завербувати.

Таким чином, можемо констатувати стриманий оптимістичний ентузіазм щодо подальшого перебігу подій у сфері нестримного прогресу стрілецьких видів спорту.

ВДОВИКА В'ячеслав
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки навчально-наукового інституту поліцейської діяльності Національної академії внутрішніх справ, майор поліції
ПАРЧЕВСЬКА Олександра
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра навчально-наукового інституту поліцейської діяльності Національної академії внутрішніх справ, рядовий поліції

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Фізична підготовленість є однією з ключових передумов ефективного виконання службових обов'язків поліцейськими, оскільки професійна діяльність у Національній поліції України передбачає постійний ризик, значні фізичні навантаження та необхідність оперативного реагування у різноманітних ситуаціях. Високий рівень функціональної готовності забезпечує спроможність працівника поліції не лише виконувати повсякденні завдання, але й діяти у стресових, екстремальних і непередбачуваних умовах. Фізична підготовка є складовою системи службової підготовки поліцейських. Організація службової підготовки працівників Національної поліції України здійснюється відповідно до наказу МВС України № 50 від 26 січня 2016 р. Службова підготовка містить сукупність організаційних складових, видів, форм підготовок і контролю рівня службової (у тому числі фізичної) підготовленості поліцейських. Це обумовлено тим, що слабка фізична витривалість, недостатній рівень сили або відсутність стресостійкості можуть прямо впливати на безпеку як самих

правоохоронців, так і громадян, з якими вони взаємодіють під час виконання професійних функцій. [1; 3, с. 15]

Професійна діяльність поліцейського належить до категорії видів служби, що поєднують як інтелектуальні, так і значні фізичні складові. При виконанні службових обов'язків поліцейський може бути змушений долати тривалі дистанції бігом, здійснювати силові затримання, застосовувати заходи фізичного впливу, переміщувати тяжкі предмети, працювати у складних кліматичних умовах або в умовах, що вимагають максимальної витривалості. Часто службові завдання супроводжуються конфліктними ситуаціями, які потребують швидкого й точного реагування, високої координації рухів та загальної психофізіологічної стійкості. У структурі підготовки поліцейського фізична складова інтегрована у систему професійного навчання, передбачає розвиток загальної витривалості, сили, швидкісно-силових якостей, спритності та спеціальних навичок, необхідних для самозахисту й затримання правопорушників. Саме тому у Національній поліції фізична підготовка визначена не як факультативний компонент, а як обов'язкова складова професійної компетентності. З одного боку, високий рівень фізичної підготовленості дозволяє оперативно реагувати на зміну ситуації, уникати або зменшувати ризики, пов'язані з травматизмом чи функціональною недостатністю. З іншого — фізична підготовленість позитивно впливає на психологічну стійкість і здатність ухвалювати рішення за екстремальних умов.

Фізична підготовка також має прямий вплив на рівень професійної безпеки. Низький рівень сили чи витривалості в майбутньому може призвести до неможливості ефективно затримати правопорушника, що підвищує ризик отримання поліцейським травм або створює загрозу для оточення. Наприклад, під час затримання осіб, які чинять фізичний опір, працівник поліції повинен мати достатній рівень м'язової маси, правильно володіти технікою єдиноборств, уміти контролювати суперника без надмірного застосування сили відповідно до вимог Закону України «Про Національну поліцію». Недостатня підготовленість може також ускладнювати роботу у надзвичайних ситуаціях — під час евакуації громадян, переміщення важких предметів, ліквідації наслідків аварій чи стихійних лих. У цих умовах фізична підготовленість є не лише професійною вимогою, а й гарантією збереження життя та здоров'я. Рівень фізичної підготовленості вимірюється не тільки за допомогою нормативів (біг, стрибки, вправи на силу), але й за допомогою моніторингу функціонального стану — частота серцевих скорочень, швидкість відновлення, спроможність виконувати спеціальні вправи. [3]

Фізична підготовка також впливає на професійну стійкість поліцейського до екстремальних умов. Багато службових ситуацій пов'язані з роботою в нічний час, під дощем чи в умовах низьких температур, під час довготривалого носіння бронежилетів або спорядження, що створює значне навантаження на серцево-судинну та опорно-рухову системи. Належний рівень фізичного розвитку забезпечує здатність переносити ці навантаження без зниження ефективності службових дій. Працівники поліції з високим рівнем підготовки менше втомлюються, мають кращу реакцію, швидше приймають рішення, що

особливо важливо у ситуаціях, де секунди визначають результат. Психофізична урівноваженість є необхідною передумовою виконання обов'язків у сфері забезпечення правопорядку, оскільки будь-які імпульсивні чи емоційно нестабільні дії працівника поліції можуть призвести до загострення конфлікту або порушення норм законності. Фізична підготовка поліцейських проводиться під постійним наглядом фахівця медичного підрозділу. Висновок про стан здоров'я працівника поліції робить медичний підрозділ за результатами щорічного медичного обстеження або окремо, після перенесеного працівником захворювання, отримання травми чи поранення. [3, с. 8]

Отже, високий рівень фізичного розвитку забезпечує ефективність дій у екстремальних умовах, підвищує рівень безпеки, сприяє оперативності реагування, покращує психоемоційний стан та зміцнює авторитет поліції серед населення. Добре підготовлений працівник поліції зазвичай може ефективніше запобігти конфліктній ситуації, застосувати мінімально необхідні заходи впливу й уникнути зайвого травмування як правопорушника, так і самого себе. У сучасних умовах реформування правоохоронної системи України необхідність удосконалення фізичної підготовки працівників поліції набуває особливого значення, оскільки саме від їхньої професійної готовності, витривалості та стійкості залежить якість забезпечення громадської безпеки і правопорядку.

Список використаних джерел

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 : станом на 16 серп. 2022 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text (дата звернення: 15.11.2025).

2. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII : станом на 12 верес. 2025 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text (дата звернення: 15.11.2025).

3. Дідковський, В. А., В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. "Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб." Київ: НАВС (2019 р.), с. 98

ГАВЛОВСЬКА Лілія
Курсант факультету №1 Львівського державного
університету внутрішніх справ
Науковий керівник:
КРУШЕЛЬНИЦЬКА Катерина
старший викладач
кафедри вогневої підготовки факультету №2
Львівського державного університету
внутрішніх справ

ЗАГРОЗИ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З ДЖЕРЕЛАМИ ІОНІЗУЮЧОГО ВИПРОМІНЮВАННЯ

Дослідження загроз, що пов'язані з джерелами іонізуючого випромінювання на сьогодні надзвичайно актуальні. Адже в світі, в тому числі і в Україні, є багато прикладів втрати контролю за джерелами іонізуючого випромінювання (радіонуклідами промислового, наукового або медичного призначення), в тому числі є чисельні випадки виникнення радіаційних інцидентів (аварій), під час яких внаслідок нехтування правилами радіаційної безпеки (необережність або незнання, відсутність дозиметричного обладнання тощо) під опромінення іонізуючим випромінюванням підпадала велика кількість людей та об'єктів навколишнього середовища.

Зважаючи на актуальність проблеми загроз, що несуть джерела іонізуючого випромінювання їй присвячені ґрунтовні дослідження. Так аналізом безпеки атомних станцій здійснювали В. Бегун, О. Горбунов, І.Кащенко[1].

П. Корчагін, А. Замостян, В. Шестопалов, Б.Мартинов свої роботи присвятили дослідженню звалищ радіоактивних матеріалів[3,5].

Свої зусилля для розробки стратегії розвитку ядерної енергетики України доклали Б. Патон, О. Бакай, В. Бар'яхтар, І. Неклюдов[10].

Ядерний матеріал (подільний матеріал) це матеріал, який при відповідних умовах може вступати в ланцюгову ядерну реакцію з вивільненням великої кількості енергії.

В світі є багато прикладів, коли при відсутності належного контролю за радіонуклідами промислового, наукового або медичного призначення виникали радіаційні інциденти (аварії), під час яких під опромінення іонізуючим випромінюванням підпадала велика кількість людей та об'єктів навколишнього середовища. Слід зупинитись на цих аваріях не тільки тому, що в них показаний механізм дії радіологічної зброї і радіологічного випромінюючого/дисперсійного (розсіюючого) пристрою - «брудної бомби», але і також висока доступність отримання матеріалу для її створення.

Як правило, джерела випромінювання поміщені в герметичні оболонки або капсули. Закриті джерела можуть створювати тільки небезпеку зовнішнього опромінення. Руйнування зовнішньої оболонки-контейнера не означає

можливість розпилення джерела, який зазвичай помішається в спеціальну ампулу високої міцності.

Пошкодження оболонки закритих джерел або джерела у відкритому вигляді можуть викликати попадання радіоактивних речовин всередину організму і забруднювати навколишнє середовище. Радіоактивне опромінення може призвести до променевого ураження і викликати смерть або серйозні захворювання. Умова збереження джерел випромінювання є обов'язковим, як для запобігання аварій, так і для усунення можливості створення «брудних бомб».

Порушення збереженості радіоактивних матеріалів призводить до їх втрати, розкрадання або залишення без контролю. Тільки в США, які дуже стурбовані можливістю радіаційних терактів за даними МАГАТЕ щорічно реєструється близько 200 випадків вкрадених, загублених або кинутих радіоізотопних джерел. Фахівці вважають, що це лише «верхівка айсберга».

Радіаційні аварії виникають при спробах використання матеріалів випромінювачів в якості металобрухту, які піддаються ручному розбиранню. Особливо небезпечні джерела без нагляду, що знаходяться поза контролем або загублені, що може також створити аварійну ситуацію при зборі металобрухту. Вони також можуть виявитися в металобрухті, призначеному для переплавки.

На території України протягом періоду з 1989 року по 2012 рік зареєстровано 503 випадки радіаційних аварій та інцидентів. Найбільша кількість радіаційних інцидентів (49,8%) пов'язана з виявленням радіоактивно забрудненого металобрухту (або виявленням джерел радіації у металобрухті). Інші випадки пов'язані з крадіжкою джерел радіації (22,3%), втратою (4%), порушенням умов експлуатації обладнання з джерелами радіації (5%) та перебуванням джерел іонізуючого випромінювання у незаконному обігу (18,9%).

Головна загроза, яка пов'язана з джерелами іонізуючого випромінювання - це втрата контролю над радіоактивними матеріалами.

Завдяки своїм властивостям дані матеріали можуть бути використані терористичними або кримінальними групуваннями у досягненні поставлених перед ними цілей.

На сьогодні вирішені основні питання радіаційної безпеки. Однак при порушеннях техніки безпеки або за певних обставин іонізуюче випромінювання може спричинити розвиток променевої хвороби (гострої та хронічної).

Радіація є небезпечним фізичним чинником впливу на організм, який потребує постійного контролю. Профілактика негативного впливу іонізуючого випромінювання на організм забезпечується державними законодавчими та нормативними актами, технічними та планувальними заходами, а також методами та засобами індивідуальної профілактики.

Список використаних джерел:

1. Доповідь про стан ядерної та радіаційної безпеки в Україні у 2008 році. Київ: ДКЯР України, 2009.

2. Конвенція про фізичний захист ядерного матеріалу та ядерних установок від 03 березня 1980 року з поправками від 08 липня 2005 року. URL:

http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/MU80K05U.html (дата звернення: 11.11.2025).

3. Норми радіаційної безпеки України (НРБУ-97) /Серія «Безпека України». Київ: МОЗ України, 1997. 121 с.

4. Облік та контроль ядерного матеріалу, фізичний захист ядерного матеріалу і ядерних установок. Тлумачний словник українських термінів. Словники термінів: українсько-англо-російський, русско-украинско-английский, english-russian-ukrainian НП 306.7.086-2004:Наказ Державного комітету ядерного регулювання України 08.06.2004 N 101. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0101578-04#Text (дата звернення: 11.11.2025).

5. Про затвердження Правил безпечного перевезення радіоактивних матеріалів (ПБПРМ-2020): Наказ Державного комітету ядерного регулювання України від 27 жовтня 2020 року. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1313-20#Text (дата звернення: 11.11.2025).

6. Про використання ядерної енергії та радіаційну безпеку: Закон України від 08.02.1995 № 39/95-ВР. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/39/95-%D0%B2%D1%80#Text (дата звернення: 11.11.2025).

7. Про стратегію розвитку ядерної енергетики в Україні Б.Є. Патон, О.С. Бакай, В.Г. Бар'яхтар, І.М. Неклюдов. Харків: НТЦ ХФТІ, 2008. 61 с.

8. Радиационная авария в Гоянии. Международное агентство по по атомной энергии. Вена. 1989. URL: https://www-pub.iaea.org/MTCD/publications/PDF/Pub815rWeb.pdf (дата звернення: 11.11.2025).

ГНИП Ігор
Доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівського державного університету внутрішніх справ,
к.і.н., доцент

РОЛЬ СПОРТУ У НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОМУ ВИХОВАННІ

У сучасних умовах суспільного розвитку України, коли питання збереження національної єдності, державної незалежності та зміцнення громадянської свідомості набувають особливого значення, роль спорту у формуванні патріотизму серед молоді стає надзвичайно актуальною.

Фізична культура і спорт є не лише засобами зміцнення здоров'я, а й потужним чинником виховання почуття гордості за Батьківщину, формування громадянської позиції та активної участі в суспільному житті [1с. 12-18].

Спортивна діяльність формує в особистості такі морально-вольові риси, як мужність, цілеспрямованість, дисциплінованість, готовність до самопожертви та взаємопідтримки — саме ті якості, які лежать в основі патріотизму. Участь у командних видах спорту сприяє розвитку колективізму,

відповідальності за спільний результат і розуміння своєї ролі у спільноті [2 с. 45-49].

На думку сучасних дослідників, спортивні досягнення українців на міжнародній арені стають потужним мотиваційним чинником для молоді. Вони створюють позитивний образ держави, формують відчуття національної гордості та впевненості у власних силах. Такі приклади, як виступи українських спортсменів на Олімпійських іграх чи військово-спортивних змаганнях, сприяють консолідації нації та формуванню громадянської ідентичності [3 с. 5-10].

Спорт також має вагоме значення у сфері національної безпеки. Фізична підготовка молоді, участь у патріотичних і військово-спортивних заходах сприяють формуванню готовності до захисту держави. У період воєнного стану в Україні фізичний розвиток та витривалість молоді розглядаються як елемент обороноздатності, а отже — як складова національно-патріотичного виховання [4с. 21-24].

Важливо зазначити, що держава приділяє значну увагу розвитку системи національно-патріотичного виховання. Указом Президента України №286/2019 затверджено Стратегію національно-патріотичного виховання, де спорт прямо визначено одним із ключових напрямів формування патріотичної свідомості молоді [5].

Спортивні організації, навчальні заклади та громадські об’єднання мають об’єднувати зусилля для створення єдиного простору фізичного і духовного розвитку особистості. Змістовним прикладом інтеграції спорту та патріотичного виховання є проєкти на кшталт «Хортинг — школа сили і честі юного українця». Такі ініціативи поєднують спортивну підготовку з формуванням цінностей мужності, честі, поваги до національних традицій та усвідомлення власної громадянської відповідальності [6 с. 8-11].

Не менш важливою є підготовка педагогічних і тренерських кадрів, які виступають носіями патріотичних цінностей. Саме від рівня їхньої підготовки залежить якість реалізації державних програм з виховання молоді засобами спорту [7с. 33-38].

Отже, спорт виконує багатофункціональну роль у системі національно-патріотичного виховання. Він є засобом фізичного, морального і духовного розвитку особистості, сприяє формуванню громадянської позиції, консолідує суспільство та зміцнює державну ідентичність. Для підвищення ефективності цього процесу необхідно забезпечити системність, міжвідомчу співпрацю, належне фінансування та підтримку спортивних ініціатив, спрямованих на розвиток патріотизму серед молоді [8 с. 2-6].

Список використаних джерел

1. Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича. Збірник праць факультету фізичної культури. – 2021 (с. 12-18). – [Електронний ресурс]. –https://www.chnu.edu.ua/media/hyhdueps/zbirnykpratsfizkultfak2021.pdf

2. Інститут проблем виховання НАПН України. Матеріали звітної конференції. – 2023 с. 45-49. – [Електронний ресурс]. – https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728741/

3. Інститут проблем виховання НАПН України. З Україною в серці. – 2021 с. 5-10. – [Електронний ресурс]. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705133/

4. Національний університет біоресурсів і природокористування України с.21-24– [Електронний ресурс]. https://nubip.edu.ua/node/148476

5. Указ Президента України №286/2019 «Про Стратегію національно-патріотичного виховання». – [Електронний ресурс]. : https://www.president.gov.ua/documents/2862019-27025

6. Петроцько Ж. В., Єрьоменко Є. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця. – 2020. С. 8-11– [Електронний ресурс]. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707687/

7. Центральноукраїнський державний педагогічний університет. Педагогічні науки. – 2022.с. 33-38 – [Електронний ресурс]. – : https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1299

8. Міністерство молоді та спорту України. Концепція національно-патріотичного виховання. – 2020 с.2-6. – [Електронний ресурс]. https://www.donmolod.gov.ua/downloads/koncepc_patriot.pdf

ГУЩА Сергій
Здобувач вищої освіти факультету №1
Львівського державного університету внутрішніх справ
КОСТОВСЬКИЙ Микола
Старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівського державного університету внутрішніх справ

ВПЛИВ ГЕНЕТИЧНИХ ФАКТОРІВ НА ВИБІР ВИДУ СПОРТУ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Сучасний спорт характеризується високим рівнем конкуренції, де успіх залежить не лише від тренувань, але й від індивідуальних особливостей організму. Генетичні фактори відіграють ключову роль у формуванні фізичних здібностей, що впливає на вибір виду спорту та ефективність тренувального процесу. За даними досліджень, генетика може пояснювати від 30% до 80% відмінностей у фізичних характеристиках, пов'язаних зі спортивними досягненнями [1]. Це включає тип м'язових волокон, витривалість, силу та швидкість. Метою цих тез є аналіз впливу генетичних факторів на вибір спорту (наприклад, витривалісні чи силові дисципліни) та ефективність тренувань, з опорою на реальні наукові джерела. Аналіз базується на оглядах генів, таких як ACTN3 та ACE, які визначають схильність до певних видів навантажень.

Генетика визначає базовий рівень фізичних характеристик (фенотипів), таких як максимальне споживання кисню (VO2max), склад м'язових волокон та розмір серця. Згідно з дослідженнями, спадковість VO2max становить близько 50%, а для м'язової сили – від 30% до 83% залежно від типу м'язів [2]. Генетичні варіанти впливають на пропорцію швидких (fast-twitch) та повільних (slow-twitch) м'язових волокон. Швидкі волокна забезпечують потужність і

швидкість, необхідні для спринту чи стрибків, тоді як повільні – витривалість для марафонів чи велогонок [1].

Одним з найбільш вивчених генів є ACTN3, який кодує білок альфа-актинін-3, переважно в швидких волокнах. Варіант R577X призводить до генотипу 577XX, коли білок відсутній, що зменшує кількість швидких волокон і збільшує повільні. Цей генотип частіше зустрічається серед атлетів витривалісних видів спорту, таких як біг на довгі дистанції чи велоспорт [1]. Навпаки, генотип 577RR асоційований з вищою пропорцією швидких волокон і переважає серед спринтерів та силових атлетів. Мета-аналіз показав, що алель R підвищує шанси на успіх у силових видах спорту [3].

Інший ключовий ген – ACE, який виробляє ангіотензин-конвертуючий фермент, що впливає на функцію скелетних м'язів. Поліморфізм I/D призводить до варіантів DD, ID та II. Генотип DD пов'язаний з вищим рівнем ферменту, більшою пропорцією швидких волокон і кращими результатами в швидкісних дисциплінах. Генотип II, навпаки, сприяє витривалості та ефективності тренувань у аеробних видах [1, 2]. Дослідження HERITAGE Family Study продемонструвало, що спадковість пояснює 47% варіацій у відповіді VO2max на 20-тижневе тренування, з діапазоном покращень від 0% до 50% [4].

Генетичні фактори визначають схильність до певних видів спорту, допомагаючи уникнути неефективних тренувань. Наприклад, особи з генотипом ACTN3 XX краще підходять для витривалісних дисциплін, оскільки їх м'язи ефективніше використовують кисень і менш схильні до втоми [3]. У дослідженні елітних атлетів алель R ACTN3 був перепредставлений серед спринтерів (шанси ~1,88 рази вищі в силових видах порівняно з витривалістю) [2]. Аналогічно, генотип ACE I/I асоційований з успіхом у марафонському бігу, тоді як D/D – з важкою атлетикою [1].

Генетика також впливає на морфологію тіла: спадковість висоти ~80%, соматотипу (мезоморфний для сили, ендоморфний для витривалості) – висока [2]. Це пояснює, чому високі люди частіше обирають баскетбол чи волейбол, а генетично сильні – важку атлетику. Дослідження показують, що до 50-60% відмінностей у спортивних здібностях приписують генетиці, що робить генетичний скринінг потенційним інструментом для раннього відбору [5]. Однак, етнічні фактори важливі: в кенійських бігунів асоціації з ACE слабші, що вказує на взаємодію з середовищем [2].

Генетика визначає не лише початковий рівень, але й "тренованість" – як швидко і наскільки фенотипи змінюються під впливом навантажень. Особи з сприятливими генотипами (наприклад, ACE I/I) показують кращу адаптацію до аеробних тренувань, з більшим приростом VO2max [4]. У дослідженні 12-тижневої велопрограми покращення VO2max варіювалися від 40 до 1000 мл/хв, з "супер-респондентами" генетично схильними до інтервальних навантажень [4].

Генетичні варіанти впливають на ризик травм, що впливає на тренувальну ефективність. Наприклад, алелі COL1A1, COL5A1 та MMP3 асоційовані з тендинопатіями, а APOE ε4 – з гіршим відновленням після черепно-мозкових травм [2]. Множинні ризикові алелі посилюють вразливість,

що вимагає персоналізованих тренувальних програм. Епігенетичні зміни, такі як гіпо-метилювання ДНК у ключових генах м'язів під впливом вправ, призводять до підвищеної експресії генів, покращуючи адаптацію [6].

Незважаючи на генетичний вплив, середовищні фактори (тренування, харчування, мотивація) відіграють вирішальну роль. Жоден ген не є стовідсотковим предиктором успіху; асоціації популяційні, а не індивідуальні [1, 3]. Генетичне тестування для відбору талановитих дітей не рекомендується через етичні проблеми та недостатню надійність [2].

Генетичні фактори суттєво впливають на вибір виду спорту та ефективність тренувань, визначаючи тип м'язів, витривалість і адаптацію. Гени ACTN3 та ACE є ключовими: XX та I/I генотипи сприяють витривалості, RR та D/D – силі та швидкості. Це дозволяє персоналізувати спорт, але генетика взаємодіє з середовищем, і тренування можуть компенсувати генетичні обмеження. Майбутні дослідження, включаючи геномні асоціативні студії, допоможуть у розробці персоналізованих програм. Однак, етичні аспекти генетичного тестування потребують уваги.

Список літератури

1. Is athletic performance determined by genetics? MedlinePlus Genetics [Електронний ресурс] / National Library of Medicine. – Режим доступу: https://medlineplus.gov/genetics/understanding/traits/athleticperformance/. – Дата доступу: 16.12.2025.

2. Guth L.M. Genetic influence on athletic performance / L.M. Guth, S.M. Roth // Current Opinion in Pediatrics. – 2013. – Vol. 25, No. 6. – P. 653–658. – DOI: 10.1097/MOP.0b013e3283659087.

3. Eynon N. ACTN3 R577X polymorphism and team-sport performance: a study involving three European cohorts / N. Eynon, J.R. Ruiz, J. Oliveira [et al.] // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2014. – Vol. 17, No. 1. – P. 102–106. – DOI: 10.1016/j.jsams.2013.02.005.

4. Bouchard C. Genomic predictors of the maximal O2 uptake response to standardized exercise training programs / C. Bouchard, M.A. Sarzynski, T.K. Rice [et al.] // Journal of Applied Physiology. – 2011. – Vol. 110, No. 5. – P. 1160–1170. – DOI: 10.1152/japplphysiol.00973.2010.

5. Ahmetov I.I. Genomic predictors of physical activity and athletic performance / I.I. Ahmetov, O.N. Fedotovskaya // Advances in Genetics. – 2024. – Vol. 111. – P. 311–408. – DOI: 10.1016/bs.adgen.2024.01.001.

6. Sharples A.P. The genetic basis of exercise and cardiorespiratory fitness – relation to sleep / A.P. Sharples, J.M. Gallagher, M. Beckmann // Current Opinion in Physiology. – 2023. – Vol. 32. – Art. 100635. – DOI: 10.1016/j.cophys.2023.100635.

ДРАЧ Владислав
курсант 202 взводу навчально-наукового інституту
підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції
Національної поліції України
Науковий керівник
УДРЕНАС Галина
доцент кафедри
тактико-спеціальної та
спеціальної фізичної підготовки
кандидат юридичних наук

АНАЛІЗ МЕТОДІВ ВИЯВЛЕННЯ МІСЦЕЗНАХОДЖЕННЯ ЗЛОЧИНЦЯ В БУДІВЛІ ПІД ЧАС ЗДІЙСНЕННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ОПЕРАЦІЙ

У нинішній час у період військового стану сучасні операції в умовах міської забудови потребують більш гнучких підходів до виявлення підозрюваних у приміщеннях. Проведення поліцейських операцій у замкнених приміщеннях вимагає ретельного планування та ефективного застосування тактичних і технічних методів виявлення місцезнаходження злочинця. Успішне виявлення місцезнаходження порушника — запорука мінімізації ризиків для особового складу та цивільного населення.

Ефективність будь-якої поліцейської операції значною мірою залежить від здатності особового складу швидко виявляти осіб, які становлять потенційну небезпеку для громадян або самих правоохоронців. Зокрема, у випадках дій у будівлях критично важливо своєчасно встановити точне місце перебування правопорушника. Це завдання не лише складне в реалізації через особливості простору, а й несе додаткові труднощі у передачі даних між співробітниками під час операції. Відсутність оперативності або помилки в комунікації можуть спричинити непотрібні ризики для учасників операції, а також знизити загальну ефективність реагування поліції в екстремальних умовах. Саме тому відпрацювання навичок локалізації підозрюваних у закритих приміщеннях повинно бути одним із пріоритетів під час тактико-спеціальної підготовки.

Для виявлення місцезнаходження злочинця в будівлі під час поліцейських операцій використовують різні методи, включаючи: поєднання класичної тактики та цифрових технологій, автоматизованих сенсорів, співпраця з службами різних підрозділів, а також дронів з функцією фото/відеофіксації.

Розглядаючи візуальний огляд у тактиці дій поліції найпоширенішими залишаються методи «slicing the pie» (секторне сканування) та «stair work» (робота з підйомами і спусками), що дозволяють поступово очищати кімнати, контролювати кути огляду та уникати небезпечних «сліпих зон». Також активно застосовуються структури пошуку за методами «зонування», «спіралі» та «решітки», що дозволяють ефективно сканувати великі багатокімнатні або багатоповерхові будівлі[1].

Окрему категорію становлять технічні засоби виявлення, серед яких – інфрачервоні датчики та системи внутрішнього позиціонування Wi- Fi/Bluetooth. Ці технології дають змогу фіксувати найменші переміщення або наявність сигналу мобільного пристрою злочинця, навіть за стінами та без прямого контакту. Деякі сучасні системи інтегрують тепловізори з лазерним скануванням та мобільні платформи (дрони, роботи), що забезпечують оперативне сканування простору на відстані[2].

Практичне застосування таких засобів вимагає не лише технічного забезпечення, але й високого рівня кваліфікації особового складу. Тому значну увагу приділяють тренуванням в умовах, максимально наближених до реальних — з імітацією диму, затемнення, шуму, обмеженого простору. У таких умовах поліцейські опановують навички координації, використання захисного спорядження та ефективного застосування зброї при обмеженій видимості.

У контексті виявлення злочинця в будівлі важливу роль відіграє використання спеціально підготовлених службових собак**,** особливо у випадках, коли існує загроза наявності вибухонебезпечних речовин. Кінологи зі службовими собаками ефективно залучаються до огляду приміщень, транспортних засобів, сховищ, а також участі в розшукових заходах на місцях ймовірного перебування правопорушників. Така тактика значно підвищує ймовірність безпечного виявлення злочинця, особливо в умовах складного середовища, замінованих територій або обмеженої видимості. Наявність у поліцейської команди кінолога зі спеціальним собакою є не лише засобом підвищення ефективності, а й фактором додаткового захисту особового складу[3].

Крім того, у багатьох країнах правоохоронці застосовують засоби з картами приміщень(Інформаційне моделювання будівель), які дозволяють завчасно моделювати варіанти зачистки і визначати оптимальні маршрути пересування груп захоплення[4]. Такі моделі особливо корисні при штурмах великих торгових центрів, багатоповерхових офісів, шкіл або лікарень.

Іншим перспективним напрямом є використання дронів для проникнення у вузькі або небезпечні ділянки приміщення, зокрема шахти ліфтів, вентиляційні канали чи технічні ніші. Оснащені камерами та мікрофонами, дрони передають відео в реальному часі та дозволяють уникнути втрат серед поліцейських.

Отже, основною тенденцією у вдосконаленні методів виявлення злочинця в будівлі є інтеграція традиційних тактичних підходів із сучасними технологіями та міжвідомчою взаємодією. Саме такий підхід забезпечить найвищий рівень безпеки і ефективності поліцейських операцій у складних урбаністичних умовах.

Література

1. Коломієць Ю.М., Мукоіда Р.В., Жуковський С.В Тактична підготовка працівників поліції в умовах воєнного стану: навчальний посібник. Одеса: ОДУВС, 2023. 117 с.

2. Indoor positioning system. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Indoor_positioning_system

3. Геращенко О. С., Залєвська І. І., Застосування поліцейськими службових собак при виявленні вибухонебезпечних предметів (речовин, механізмів) та при реагуванні правоохоронців на злочини із застосуванням вибухівки. Південноукраїнський правничий часопис. Одеса, 2024. № 2. С. 41-47. URL: http://www.sulj.oduvs.od.ua/archive/2024/2/2_2024.pdf#page=41

4. Інформаційне моделювання будівель. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Building_information_modeling

ДУДКА Дар'я
здобувачка другого магістерського рівня, МСМК з кульової стрільби,
СТЕПАНЮК Світлана
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Херсонський державний аграрно-економічний університет

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ІНТЕГРАЦІЇ СИСТЕМИ SCATT У ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ

Розвиток технологій та якості життя вносить свої зміни і в спортивні реалії, так, кульова стрільба як олімпійський вид спорту, наразі переживає новий етап розвитку за рахунок використання інструментів цифрового моделювання в тренувальному та змагальному процесі. Разом із змінами умов та засобів тренування, змінюються також і вимоги до самих спортсменів, адже вирішальними якостями стають мобільність, високий рівень адаптації та вміння швидко пристосовуватись до змін правил та форматів змагань.

Зміни у регламенті Міжнародної федерації спортивної стрільби (ISSF), зокрема скорочення часу на виконання серій, запровадження змішаних командних змагань (MIX), модернізація фіналів і впровадження електронних систем фіксації пострілів, спричинили підвищення динаміки змагань і до рекордних показників результатів

Це, в свою чергу, призвело до збільшення навчально-тренувального навантаження та необхідності розвитку у спортсменів не лише технічної майстерності, а й високої психічної стійкості, здатності до саморегуляції та зосередженості.

Метою дослідження є аналіз сучасних змін у кульовій стрільбі, визначення тенденцій удосконалення системи підготовки спортсменів і обґрунтування ролі системи SCATT у технічному та психофізіологічному вдосконаленні стрільців, і, головне – визначення практичних аспектів інтеграції системи цифрового моделювання.

Методи дослідження. Для досягнення мети використано аналіз науково-методичної літератури, узагальнення досвіду тренерів і спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Останні зміни у правилах ISSF спричинили підвищення темпу виконання змагальних вправ. Це потребує більш швидкої стабілізації позиції, контролю дихання та натискання на спусковий гачок у скорочений час.

У цих умовах система SCATT стала невід'ємною частиною сучасного тренувального процесу. Вона дозволяє фіксувати траєкторію руху прицілу до, під час і після пострілу, аналізувати коливання гвинтівки та час утримання мішені у стабільному положенні. Дані SCATT дають змогу тренеру та спортсмену об'єктивно оцінювати техніку, виявляти помилки, контролювати вплив психоемоційного стану на точність. Застосування цієї системи сприяє підвищенню стабільності пострілів, формуванню відчуття моменту натискання спуску та розвитку моторного контролю.

Психологічний аспект також є ключовим. В умовах фіналів спортсмен змушений діяти під значним тиском, і саме робота з SCATT допомагає розвивати навички саморегуляції, коли кожен рух контролюється свідомо. Комплексне використання біомеханічного аналізу, технічних систем і психологічного тренінгу створює нову модель підготовки стрільця, що поєднує точність, стабільність і витривалість.

Вплив змін у змагальній програмі на структуру підготовки введення нових дисциплін, скорочення часу на серії та збільшення кількості стартів сприяють переходу від традиційних моделей технічної підготовки до інтенсивніших, динамічних форматів. Спортсмени мають не лише демонструвати точність, але й швидко адаптуватися до змінних умов, підтримувати високий рівень концентрації в обмеженому часовому інтервалі. Це підвищує вимоги до розвитку психічної стійкості, оперативного мислення і координаційної надійності рухів, а також до використання спеціалізованих засобів діагностики технічних помилок.

Система SCATT як інноваційний інструмент технічної підготовки являє собою оптико-електронну систему, що реєструє траєкторію прицілювання та аналізує момент пострілу. Сенсор, закріплений на стволі зброї, фіксує мікрорухи прицілу з точністю до тисячних часток секунди. Результати відображаються у вигляді графіків, де видно шлях прицілювання, стабільність утримання, швидкість руху прицілу та зсув точки пострілу. Завдяки цьому тренер може об'єктивно оцінити техніку спортсмена, виявити помилки до моменту пострілу й запропонувати цілеспрямовані корекційні вправи. Система використовується як у тренувальному процесі, так і для контролю змагальної готовності. У моделях SCATT MX-W2 та MX-02 передбачена можливість бездротової передачі даних, що полегшує аналіз і збереження результатів.

У практиці підготовки спортсменів різного рівня ефективними є такі напрями використання системи:

Діагностичний етап — визначення індивідуальних характеристик прицілювання, стабільності пози, моменту натискання на спуск.

Корекційний етап – усунення технічних помилок за допомогою індивідуально підібраних вправ.

Контрольний етап – регулярне порівняння поточних результатів із базовими показниками спортсмена.

Сеанси зі SCATT тривають від 15 до 40 хвилин і проводяться 2–3 рази на тиждень. Оптимально поєднувати такі тренування з роботою на вогневому рубежі, щоб уникнути дисбалансу між «сухими» і «бойовими» пострілами.

Важливими є психофізіологічні аспекти використання SCATT, адже застосування системи має не лише технічний, але й психологічний ефект. Візуалізація результатів підвищує усвідомлення власних дій, формує у спортсмена внутрішній контроль і знижує тривожність перед змаганнями. Аналіз кривої прицілювання допомагає розпізнавати моменти втрати концентрації, що робить SCATT ефективним інструментом у розвитку саморегуляції та уваги. Обговорення Отримані результати свідчать, що технічний прогрес і нові правила сприяють підвищенню динаміки стрілецьких змагань, але водночас ускладнюють систему підготовки. Від спортсменів вимагається поєднання високої технічної точності та стресостійкості. Використання електронних систем, зокрема SCATT, відкриває нові можливості для контролю підготовки. Водночас необхідно враховувати певні обмеження: Залежність від умов освітлення; Відсутність відчуття реальної віддачі; Ризик надмірного «формалізування» тренувань, коли акцент зміщується лише на цифрові показники. Тому важливо розглядати SCATT не як альтернативу традиційним методам, а як доповнення до комплексної системи багаторічної підготовки.

Висновки. Сучасний етап розвитку кульової стрільби характеризується підвищенням динамічності змагань та технічними змінами у вправах, що зумовлюють необхідність адаптації системи підготовки спортсменів. Використання системи SCATT у тренувальному процесі підвищує якість технічного аналізу пострілу, сприяє формуванню точності, стабільності та самоконтролю. Інтеграція технічних засобів у систему багаторічної підготовки стрільців є перспективним напрямом розвитку спорту високих досягнень.

ЖОГЛО Ольга
викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного захисту України
ЖОГЛО Володимир
старший викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки,
Національний університет цивільного захисту України

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

Професійна діяльність представників сектору безпеки вимагає високого рівня фізичної, психологічної та емоційної готовності. Майбутні правоохоронці мають діяти ефективно в умовах невизначеності, ризику і стресу. Саме тому система їхньої підготовки має бути спрямована не лише на формування професійних знань і навичок, а й на підтримання оптимального психоемоційного стану, профілактику стресових розладів і розвиток психологічної стійкості. У цьому контексті фізична активність і спеціальні тренування виступають потужним засобом гармонізації психофізіологічного

стану, забезпечення стабільності емоційних процесів та формування здатності до саморегуляції.

Психоемоційний стан курсантів та співробітників правоохоронних структур формується під впливом комплексу чинників: організації навчального процесу, психоемоційного навантаження, соціально-психологічного клімату колективу, рівня фізичної підготовки та загального стану здоров'я. У наукових джерелах зазначається, що систематичні заняття фізичними вправами та спеціальні тренування сприяють стабілізації діяльності нервової системи, покращують функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, підвищують рівень енергійності, а також знижують прояви тривожності, дратівливості та емоційного виснаження [1].

Фізична активність виконує важливі психофізіологічні функції. Вона стимулює вироблення природних речовин у мозку: серотоніну, дофаміну та ендорфінів, які допомагають покращити настрій, підвищити енергійність і зменшити стрес. Регулярні фізичні навантаження також розвивають концентрацію, пам'ять і швидкість реакції – якості, особливо важливі для майбутніх правоохоронців**.** Крім того, тренування допомагають краще контролювати своє тіло та емоції: навчитися керувати диханням, серцевим ритмом і м'язовим напруженням, що підвищує стресостійкість і вольові якості [2].

В умовах екстремальної діяльності фізична активність виступає важливим засобом психологічної адаптації до стресу. Вона сприяє формуванню толерантності до невизначеності, розвитку самоконтролю та здатності до психофізіологічної саморегуляції в умовах підвищеної загрози. Фізичні вправи й спеціальні тренування моделюють ситуації підвищеної напруги, що дозволяє курсантам формувати навички поведінки в стресових умовах, тренувати механізми відновлення після перевантаження та знижувати інтенсивність емоційних реакцій.

Особливе значення мають спеціальні тренування, адаптовані до професійної діяльності майбутніх правоохоронців. Вони включають вправи на координацію, швидкість реакції, силу, витривалість, а також моделювання дій в екстремальних умовах. Такі тренування удосконалюють рухові навички, формують впевненість у власних силах та здатність діяти зібрано за обмеженого часу, що сприяє підготовці курсантів до стресових ситуацій [1].

Фізична підготовка в системі освіти правоохоронців має розглядатися як міждисциплінарний елемент, що поєднує педагогічні, психологічні та медико-біологічні підходи. Поєднання цих напрямів сприяє формуванню цілісного психофізіологічного ресурсу, який забезпечує ефективність навчання та професійну надійність у майбутній діяльності. Дослідження свідчать, що фізично активні курсанти демонструють нижчі рівні емоційного виснаження, вище суб'єктивне відчуття благополуччя та кращу здатність до подолання стресових ситуацій [3]. Таким чином, фізична активність виступає важливим елементом психологічного благополуччя, знижує ризики розвитку вигорання та підвищує загальну адаптивність до професійних навантажень.

Не менш важливим є соціально-психологічний аспект фізичних тренувань. Колективні заняття формують відчуття єдності, підтримки та взаємної відповідальності, що підвищує згуртованість групи та знижує емоційну напругу. У спільних тренуваннях створюється атмосфера взаємної допомоги, довіри та спільної мотивації до результату, що зміцнює соціально-психологічний клімат у навчальному колективі і виступає суттєвим ресурсом для збереження психічного здоров'я.

Таким чином, фізична активність і спеціальні тренування мають розглядатися як важливий компонент системи підготовки майбутніх правоохоронців, який поєднує фізичне вдосконалення, психологічну стабілізацію та соціальну інтеграцію. Їх впровадження у навчальний процес закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання є необхідною умовою підвищення якості підготовки кадрів сектору безпеки. Систематичне використання фізичних вправ для регуляції психоемоційного стану забезпечує стійкість до стресу, формує позитивну мотивацію до служби, знижує ризики вигорання та сприяє розвитку психологічної готовності до професійної діяльності в складних умовах.

Література

1. Охріменко І. М., Білоус О. В., Коваленко М. В. *Рухова активність як засіб подолання стресу у правоохоронців під час професійної діяльності в умовах воєнного стану. Current Problems of Medicine: Theory and Practice*, 2024. https://cp-medical.com/index.php/journal/article/view/476

2. Синенький В. М., Курляк М. Д., Крук А. Я. *Психологічні чинники розвитку стресостійкості працівників правоохоронних органів в умовах воєнного стану: українські реалії та закордонний досвід. Law and Safety*, 2024. https://doi.org/10.32782/2311-8040/2024-2-10

3. Швець Д. В., Кісіль З. Р. *Аспекти синдрому емоційного вигорання у працівників Національної поліції України. Збірник наукових праць ЛДУВС імені Е. О. Дідоренка*, 2024. https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/8399

КАРРА Юлія

(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ТРЕНАЖЕРНИХ КОМПЛЕКСІВ У ВОГНЕВІЙ ПІДГОТОВЦІ ОФІЦЕРІВ ПОЛІЦІЇ

Ефективна вогнева підготовка є ключовим елементом професійної компетентності офіцерів поліції, оскільки забезпечує їх здатність діяти в умовах підвищеного ризику, приймати швидкі рішення та виконувати завдання з мінімізацією загроз для цивільного населення. Одним із сучасних напрямів удосконалення процесу підготовки є впровадження тренажерних комплексів, що дозволяють моделювати реальні оперативні ситуації та відпрацьовувати навички володіння зброєю без підвищеного ризику чи значних матеріальних витрат.

Вогнева підготовка є невід'ємною складовою професійної компетентності офіцерів поліції та відіграє ключову роль у зниженні ризиків під час виконання службово-бойових завдань. Сучасні виклики, зокрема необхідність дій в умовах високого стресу, обмеженого часу на реакцію та змінної оперативної обстановки, потребують удосконалення навчальних методів. Одним із найбільш перспективних напрямів є застосування тренажерних комплексів, які забезпечують моделювання реальних ситуацій без ризику для здоров'я та з меншими матеріальними витратами.

Сучасні тренажерні системи, такі як мультимедійні тири, інтерактивні

VR-комплекси та лазерні стрілецькі симулятори, забезпечують високий рівень занурення та дозволяють варіювати сценарії відповідно до конкретних службових завдань. Їх використання сприяє розвитку точності стрільби, швидкості реакції, ситуаційної обізнаності та навичок ухвалення рішень в умовах стресу. Крім того, тренажери дають можливість здійснювати детальну післятренувальну аналітику, включно з аналізом траєкторій, часу на ураження та помилок у техніці стрільби.

Використання тренажерних комплексів у підготовці офіцерів поліції дозволяє суттєво зменшити витрати боєприпасів, підвищити безпеку тренувального процесу та адаптувати навчання до індивідуального рівня підготовки кожного здобувача освіти. Систематизація даних, що отримуються під час занять, дає змогу викладачам формувати персоналізовані програми навчання, виявляти слабкі сторони та відстежувати динаміку розвитку навичок.

Серед сучасних тренажерних систем у вогневій підготовці поліцейських виокремлюють:

- мультимедійні інтерактивні тири (Laser Shot, Ti Training, «Акватон»);
- VR-тренажери з ефектом занурення (VirTra 300, Hägglunds VR Police Trainer);
- лазерні стрілецькі системи (LaserX, MILES);
- електронні тренажери зі зворотним тактильним зв'язком.

Завдяки широким функціональним можливостям тренажери дозволяють відтворювати складні оперативні ситуації та формувати необхідні навички безпечно і ефективно.

Переваги використання тренажерів. Застосування тренажерних комплексів забезпечує:

Скорочення витрат боєприпасів. Використання електронних і лазерних тренажерних систем дозволяє відпрацьовувати значний обсяг вправ без витрачання бойових набоїв.

Це дає можливість:

- суттєво зменшити фінансові витрати на забезпечення тренувального процесу;
- проводити більшу кількість занять без додаткових логістичних витрат;
- оптимізувати використання реального стрілецького боєзапасу, зберігаючи його для контрольних стрільб та спеціальних тактичних вправ.

Можливість багаторазового повторення сценаріїв. Тренажери дозволяють відтворювати різні оперативні ситуації - від стандартних перевірок документів до динамічних сутичок зі злочинцем. Завдяки цьому:

- викладач може домагатися від курсантів повного оволодіння конкретною вправою шляхом багаторазового повторення;
- поліцейські отримують змогу тренуватися у власному темпі та поступово ускладнювати завдання;
- відтворюються реалістичні сценарії, які важко або неможливо змоделювати на звичайному стрільбищі.

Підвищення безпеки навчального процесу. Тренажерні комплекси повністю усувають ризики, пов’язані з використанням бойової зброї:

- виключається можливість несанкціонованого пострілу або травмування учасників;
- створюється безпечне середовище для відпрацювання складних маневрів, пересування, укриттів, роботи в групі;
- викладач має повний контроль над навчальним процесом, що знижує ймовірність небезпечних помилок.

Формування стресостійкості та навичок ухвалення рішень. Сучасні інтерактивні тренажери здатні моделювати емоційні, тактичні та часові чинники, максимально наближені до реальних умов:

- використання динамічних сценаріїв допомагає розвивати адаптивність і швидкість реагування;
- створюється контрольований рівень психоемоційного напруження, що тренує стресостійкість;
- поліцейські відпрацьовують навички прийняття рішень під час невизначеності, дефіциту часу чи ризику для життя.

Зручна система оцінювання та аналітики результатів. Більшість тренажерних комплексів оснащені програмним забезпеченням, яке автоматично фіксує й аналізує дії слухачів:

- здійснюється оцінювання точності стрільби, часу реакції, траєкторій руху, правильності рішень;
- інструктор отримує детальні звіти у цифровому форматі, що полегшує контроль прогресу;
- можливе проведення порівняльного аналізу між курсантами й визначення індивідуальних прогалин у навичках.

Дослідження підтверджують, що використання симуляційних технологій підвищує точність і швидкість дій поліцейських на 15–30%. Тренажерні заняття мають органічно поєднуватися з реальними стрільбами, тактико-спеціальними вправами та психологічною підготовкою. Комплексний підхід сприяє формуванню стійких навичок, необхідних для ефективного виконання службових завдань.

Незважаючи на численні переваги, важливим завданням залишається інтеграція тренажерних занять із реальними стрільбами, що забезпечує формування навичок управління віддачею, дотримання заходів безпеки та стійкості психофізіологічних реакцій у реальних умовах. Комплексний підхід,

який поєднує тренажерну та практичну вогневу підготовку, є найбільш ефективним для формування професійної готовності офіцерів поліції до виконання службових завдань.

Практичні рекомендації:

1. Впроваджувати системну тренажерну підготовку в освітньому процесі.

2. Використовувати різні типи тренажерів залежно від навчальних завдань.

3. Аналізувати показники результативності для індивідуалізації навчання.

4. Регулярно оновлювати сценарії відповідно до актуальної оперативної обстановки.

5. Поєднувати тренажерні заняття з реальними стрільбами.

6. Проводити тренування під контролем психологів для моделювання стресових ситуацій.

Сучасні тренажерні комплекси посідають ключове місце у вдосконаленні вогневої підготовки офіцерів поліції, забезпечуючи безпечне, економічно вигідне та максимально наближене до реальних умов середовище тренування. Використання інтерактивних симуляторів дозволяє моделювати широкий спектр тактичних сценаріїв - від стандартних ситуацій затримання правопорушників до екстремальних умов із високим рівнем стресу.

Завдяки цьому офіцери можуть формувати стійкі навички прийняття рішень, підвищувати точність стрільби, розвивати психологічну готовність до дії в умовах дефіциту часу та невизначеності. Тренажерні комплекси також забезпечують об’єктивний зворотний зв’язок: вони фіксують помилки, швидкість реакції, траєкторії рухів і параметри пострілів, даючи можливість інструкторам ефективно коригувати навчальний процес.

Упровадження таких систем сприяє зменшенню витрат на бойові набої, мінімізує ризики травматизму та дозволяє проводити тренування незалежно від погодних чи логістичних умов. Таким чином, тренажерні комплекси виступають важливим інструментом підвищення професійної надійності, результативності та готовності офіцерів поліції до дій у реальних оперативних ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02 липня 2015 р. № 580-VIII // Офіційний вісник України. 2015.

2. Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 21.01.2020 № 51.

3. Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50.

4. Вогнева підготовка: навчальна програма для закладів вищої освіти МВС України. Київ : МВС України, 2021.

5. Службова та вогнева підготовка : методичні рекомендації для науково-педагогічного складу. Харків : Харківський нац. ун-т внутрішніх справ, 2020.

6. Тактична та вогнева підготовка поліцейських : навчально-методичний посібник. Дніпро : Дніпропетровський держ. ун-т внутр. справ, 2022.

7. Антоненко О. О., Сергієнко М. В. Використання віртуалізованих тренажерних комплексів у системі підготовки силових структур України // Сучасні технології у сфері безпеки. 2021. № 2. С. 45–52.

8. Бессонова І. М. Педагогічні умови формування стрілецьких навичок правоохоронців у цифровому середовищі // Вісник Дніпропетровського держ. ун-ту внутр. справ. 2022. № 3. С. 112–118.

9. Гончар Д. П. Моделювання тактичних ситуацій у професійній підготовці працівників Національної поліції України // Вісник Харківського нац. ун-ту внутрішніх справ. 2020. № 1. С. 76–81.

10. Коваль С. В., Литвиненко Ю. В. Інтерактивні тренажери як засіб формування стресостійкості та вогневих навичок поліцейських // Проблеми забезпечення публічної безпеки. 2023. № 4. С. 59–66.

12. Мороз О. Г. Психофізіологічні чинники результативності стрілецького тренування правоохоронців // Психологія і право. 2022. № 2. С. 41–47.

КМИЦЯК Микола
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівський державний університет внутрішніх справ

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КУРСАНТІВ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Ефективне виконання службових обов'язків працівниками поліції вимагає високого рівня фізичної підготовленості, навичок самозахисту та психологічної стійкості. В умовах зростання соціальної напруги та підвищення рівня злочинності, здатність поліцейських ефективно реагувати на загрози, захищати себе та громадян стає критично важливою. У зв'язку з цим, пошук та впровадження ефективних методів фізичної та психологічної підготовки курсантів поліцейських є актуальним завданням. Одним із перспективних напрямків є використання засобів боксу, який поєднує в собі розвиток фізичних якостей, тактичного мислення, психологічної стійкості та формування навичок самозахисту. Метою даної праці є обґрунтування ефективності використання засобів боксу у фізичній підготовці курсантів поліцейських.

Є низка переваг застосування тренувань з боксу для курсантів поліцейських. Насамперед, це розвиток фізичних якостей. Бокс розвиває силу, швидкість, витривалість, координацію та спритність. Ці якості є необхідними для ефективного виконання службових обов'язків, зокрема, затримання правопорушників, подолання фізичних перешкод, самозахисту та забезпечення громадського порядку. Бокс навчає базовим технікам захисту від ударів, ухиляннням, блокуванням та контратакам. Ці навички є необхідними для самозахисту в ситуаціях, коли застосування вогнепальної зброї є недоцільним або неможливим.

Тренування забезпечують розвиток тактичного мислення. Бокс вимагає швидкого прийняття рішень, аналізу ситуації та прогнозування дій противника.

Ці навички є важливими для ефективного реагування на загрози та прийняття обґрунтованих рішень в екстремальних ситуаціях.

Заняття сприяють підвищенню психологічної стійкості. Бокс виховує впевненість у собі, самоконтроль, стресостійкість та здатність до концентрації. Ці якості є необхідними для ефективного виконання службових обов'язків в умовах високого психологічного навантаження. Бокс виховує дисциплінованість, наполегливість, мужність та повагу до суперника. Ці якості є важливими для формування професійної етики та моральної стійкості поліцейських.

Тренування з боксу включають в себе різноманітні вправи, які розвивають всі основні групи м'язів, покращують функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем та ефективно забезпечують вдосконалення фізичної підготовленості.

Програма фізичної підготовки курсантів поліцейських з використанням засобів боксу повинна враховувати специфіку їхньої професійної діяльності. Необхідно адаптувати боксерські техніки та вправи до вимог, які висуваються в поліцейській практиці.

Приклади адаптованих вправ:

- Відпрацювання ударів на мішках та лапах: розвиває силу та точність ударів, покращує координацію та витривалість;
- Спарринги з обмеженим контактом: навчає тактиці ведення бою, покращує реакцію та здатність до самозахисту;
- Вправи на ухиляння та блокування: розвиває швидкість реакції та здатність захищатися від ударів;
- Комбінаційні вправи: навчає виконувати серії ударів та захисних дій, покращує координацію та тактичне мислення;
- Спеціальні вправи на розвиток сили та витривалості: включають в себе біг, стрибки, віджимання, підтягування та інші вправи, які покращують загальну фізичну підготовленість.

Важливо наголосити на необхідності дотримання правил безпеки під час тренувань. Необхідно використовувати захисне спорядження, таке як боксерські рукавички, шоломи та капи. Тренування повинні проводитися під керівництвом досвідченого тренера, який може надати індивідуальні рекомендації та корегувати техніку виконання вправ.

КОВАЛЮК Олександр
Здобувач вищої освіти, Факультет №1
Львівський державний університет внутрішніх справ,
МОРОЗ Тарас
Старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівського державного університету внутрішніх справ

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКИ НАНЕСЕННЯ УДАРІВ РУКАМИ ТА НОГАМИ

Тема загальної характеристики техніки нанесення ударів руками та ногами виходить за межі суто спортивних дисциплін (бокс, карате, кікбоксинг) і є фундаментальною як для підготовки військовослужбовців та співробітників правоохоронних органів [1], так і для розуміння принципів самозахисту.

Техніка удару — це не просто рух кінцівки; це складна біомеханічна система [2], що включає координацію всього тіла, від стопи до точки контакту, і має на меті передачу максимальної кінетичної енергії об'єкту за мінімальний час. У контексті, який вимагає високої ефективності та контролю (наприклад, поліцейська діяльність), важливо розуміти, що кожен удар повинен бути точно прорахований, пропорційний та забезпечувати безпеку того, хто завдає удару [3].

Ефективна техніка нанесення ударів руками та ногами ґрунтується на чотирьох універсальних, взаємопов'язаних біомеханічних принципах — ланцюг передачі сили, швидкість та прискорення, фокусування маси та баланс, — які забезпечують максимальну потужність, точність та мінімізацію втрат енергії. Комплексне розуміння цих принципів дозволяє застосовувати удари як у спортивних, так і в прикладних ситуаціях із необхідною пропорційністю та контролем.

Ефективність будь-якого удару (прямого удару рукою, бокового удару ногою, аперкоту) визначається тим, наскільки успішно виконавець дотримується фундаментальних біомеханічних законів [2].

Удар ніколи не виконується лише однією кінцівкою, потужність генерується не м'язами руки чи ноги, а силами, що йдуть від землі [2]. Для рук, генерація сили починається з сильного обертання стегон та корпусу (таза), що дозволяє підключити найбільші м'язи тіла до удару; кінцівка лише передає імпульс. Для ніг, сила удару залежить від швидкого переносу ваги та одночасного повороту опорної стопи на 90–180 градусів, що перетворює вертикальну силу відштовхування на горизонтальну силу обертання.

Кінетична енергія удару описується формулою [4], де (швидкість) є набагато важливішою за чисту масу, оскільки стоїть у квадраті. Техніка вимагає максимально швидкого прискорення кінцівки перед контактом і різкого гальмування, або "пробиття", цілі [4]. Вся маса тіла, задіяна в ланцюгу передачі сили, має бути сфокусована в максимально малій точці контакту (наприклад, кісточки кулака або гомілка) для забезпечення максимального тиску і пробивної здатності.

Якісна техніка не закінчується контактом, вона вимагає контрольованого повернення у вихідну позицію. Правильна базова стійка (зміщений центр ваги, трохи зігнуті коліна) забезпечує не тільки старт удару, але й здатність поглинати віддачу та залишатися стійким [1].

У прикладних ситуаціях здатність миттєво відновити баланс після удару критично важлива, оскільки це дозволяє уникнути контрудару або одразу перейти до фіксації об'єкта [3].

Техніка нанесення ударів руками та ногами – це прикладна наука, що поєднує біомеханіку, кінетику та динаміку. Усі ефективні удари використовують єдиний принцип ланцюгового руху (від стопи до кінцівки) для генерації потужності та спираються на швидкість як головний фактор енергії.

У прикладних сферах ця технічна досконаліть має бути поєднана з правовою обґрунтованістю та контролем інтенсивності [3], щоб удар став максимально ефективним інструментом для відновлення контролю із мінімальною шкодою.

Список використаних джерел :

1. Навчально-методичні матеріали з фізичної підготовки та спеціальних прийомів боротьби для співробітників правоохоронних органів. https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4396/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96.pdf

2. Наукові дослідження з біомеханіки спорту https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a5d4912d-a593-48f4-9ecf-de660517a358/content

3. Закон України «Про Національну поліцію» (від 02.07.2015 № 580-VIII) https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text

4. Фізичні закони кінематики та динаміки https://physics.zfftt.kpi.ua/mod/book/tool/print/index.php?id=272

КОВАЛЬЧУК Андрій
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-СТРІЛЕЦЬКОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛАЗЕР-РАНУ – ІННОВАЦІЙНОГО ВИДУ СУЧАСНОГО П’ЯТИБОРСТВА

Лазер-ран – це останній інноваційний продукт Міжнародного союзу сучасного п’ятиборства (UIPM), що походить від комбінованого виду п’ятиборства і є його завершальною дисципліною. Змагальна програма лазер-рану передбачає чергування забігів і стрільби з лазерного пістолета (4 серії стрільби по 5 влучень кожен та 5 відрізків бігу по 600 м). Загальна дистанція бігу складає 3000 м, і для виходу на пробіжку атлет повинен спочатку виконати 5 влучень у мішень (усього 20 влучень) [1].

Технічно лазер-ран є “спрощеним” видом п’ятиборства: дистанції та цілі підлаштовуються під вік спортсменів, що робить цей вид доступним для вікових категорій від 8 до 80 років.

Лазер-ран відрізняється динамічністю та видовищністю: він поєднує витривалісне бігове навантаження зі стрільбою, що виконується під час підвищеної частоти серцевих скорочень. Стрільба ведеться з відстані 10 м по спеціальних лазерних мішенях, що усуває ризики, пов’язані з вогнепальною зброєю, і забезпечує максимальну безпеку для спортсменів та глядачів. Завдяки цьому лазер-ран може проводитися у відкритому просторі міста, що й відображено у форматі Global Laser Run City Tour (змагань у різних містах) [2, 3, 4].

Успішне проведення чемпіонатів із лазер-рану в Україні, що об’єднали сотні юних учасників (від 9–10 до 60+ років), свідчить про високу зацікавленість молоді в цьому виді спорту [1, 2, 3, 4].

Застосування лазер-рану у професійному тренувальному процесі дозволяє комплексно розвивати стрілецькі навички у поєднанні з загальною фізичною підготовкою.

По-перше, такі тренування формують витривалість: під час тривалого чергування бігу та стрільби спортсмени навчаються швидко відновлювати дихання й серцебиття, що важливо для точності стрільби після фізичного навантаження.

По-друге, лазерні тренажери (пістолети і мішені) забезпечують миттєвий зворотний зв’язок і відсутність бойового травматизму, що дозволяє юним стрільцям відпрацьовувати техніку без обмежень за безпекою.

По-третє, участь у змаганнях лазер-ран стимулює мотивацію молоді: урбаністичний формат і численні тури («city tour») активно залучають школярів та студентів до регулярних тренувань.

Як відзначили організатори всеукраїнських проектів, впровадження лазер-рану дало секціям сучасного п’ятиборства лазерне обладнання на мільйон гривень, що передано до спортивних шкіл усіх регіонів України. Це підвищує доступність і практичність дисципліни: не потрібна спеціальна стрілецька галерея, а тренування можна проводити на будь-якому безпечному майданчику. Крім того, фахівці зазначають, що інтенсивні тренування з лазер-раном потребують мінімальних ресурсів при колосальній користі для спортсмена – «треба не багато, а користі від тренувань – море».

У професійному контексті важливо поєднати розвиток витривалості і влучності: майбутній офіцер повинен бути і фізично розвиненим, і влучно стріляти. Лазер-ран сприяє одночасному тренуванню цих складників – він є мобілізаційним для серцево-судинної системи й разом з тим відпрацьовує навички прицілювання і контролю уваги під навантаженням.

БЕЗПЕЧНІСТЬ І ДОСТУПНІСТЬ. Лазерні пістолети дозволяють проводити стрільбові вправи без бойових набоїв, тому тренування може проходити у публічних чи міських умовах (стрільба з 10 м дистанції).

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ І КОНЦЕНТРАЦІЇ. Комбіновані тренування (забіг–стрільба) стимулюють розвиток витривалості м’язів і

серцево-судинної системи, а також навичок швидкого відновлення дихання та стабілізації прицілу після навантаження.

МОТИВАЦІЯ ТА ІНКЛЮЗИВНІСТЬ. Спрямованість на молодіжне середовище та участь у масових заходах роблять лазер-ран цікавим навіть для новачків.

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА. Національні федерації і спортивні заклади забезпечують школи та секції лазерним обладнанням.

СПОРТИВНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ. Лазер-ран активно застосовується у військово-патріотичних програмах.

Висновки:

1. Лазер-ран як інноваційний вид спорту відкриває нові можливості для вдосконалення професійної стрілецької підготовки молоді. Поєднання бігу та лазерної стрільби розвиває одночасно фізичну витривалість і влучність, при цьому забезпечуючи безпечні та доступні умови тренувань.
2. Залучення лазер-рану до навчальних програм сприяє підвищенню мотивації учнів і курсантів, розширенню кадрів у сучасному п’ятиборстві та правоохоронних відомствах, а також формує позитивне ставлення молоді до здорового й активного способу життя. З огляду на світові тенденції і вітчизняний досвід, рекомендується впроваджувати лазер-ран у підготовчі курси як ефективний засіб комплексного тренування стрілецьких навичок молодих спортсменів і фахівців

Література

1. Лазер ран – fspu.org.ua [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://fspu.org.ua/lazer-ran/

2. У Харкові відбувся відкритий чемпіонат України з сучасного п’ятиборства Lazer-Run – АрміяInform [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://armyinform.com.ua/2019/09/23/u-harkovi-vidbuvsya-vidkrytyj-chempionat-ukrayiny-z-suchasnogo-pyatyborstva-lazer-run/

3. У Києві пройшов прем’єрний чемпіонат України з лазер-рану – fspu.org.ua [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://fspu.org.ua/u-kievi-projshov-prem-ernij-chempionat-ukrajini-z-lazer-ranu/

4. 18 травня в Києві стартує Всеукраїнський тур Global Lazer Run City Tour — Міністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://mms.gov.ua/news/18-travnya-v-kievi-startue-vseukrainskiy-tur-global-lazer-run-city-tour-zmagan-z-suchasnogo-pyatiborstva

КРАСНОЩОК Андрій
к.п.н., доцент кафедри вогневої підготовки
Львівського державного університету внутрішніх справ

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ВПРАВ В УМОВАХ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ.

Проблема стресу в останні роки стає однією з нагальних тем у світовій психологічній науці та практиці. Вона є актуальною тому, що стрес став перманентним життєвим процесом, який впливає на організм людини, на її психологічні процеси та на самопочуття. Це відбивається на життєдіяльності людини та на її зв'язку з навколишнім середовищем. Стрес як соціальне явище є одним із видів емоційного стану, яке залишає свій відбиток на людському житті та впливає на його перебіг, далеке або близьке майбутнє і тривалість і якість життя взагалі. Більше того, це явище неабияк торкається професійної діяльності осіб, які працюють в силових структурах, так як вони, в силу своїх професійних обов'язків, постійно піддають своє життя ризику, а отже перебувають під впливом стресу. Особливої актуальності дане питання набуває враховуючи умови воєнного стану в яких доводиться працювати правоохоронцям.

Екстремальні умови, з якими постійно стикається особовий склад силових структур, зокрема, органів та підрозділів національної поліції, характеризуються значним травмуючим впливом на психіку людини. Цей вплив може бути сильним і одиничним (використання зброї, затримка злочинця) або ж інтенсивним і тривалим, який характеризується адаптацією до постійно діючих стресогенних факторів [6].

Специфічні умови праці провокують виникнення емоційного стресу у великої частини працівників, які часто переходять у тривалі стресові розлади, корекція яких у працівників силових структур, яким притаманний високий рівень стресових навантажень, є актуальним завданням психологічної науки [1].

Потенційна небезпека та специфіка служби вимагає неабиякого рівня фізичної підготовки, моральної стійкості та стресостійкості від співробітників поліції і усіх силових структур в цілому.

Враховуючи зазначене вище, вивчення стресу як явища, його впливу на організм людини представляє великий інтерес для дослідження.

Екстремальний характер умов службової діяльності працівників правоохоронних органів вивчали у своїх працях: В. Бабенко, Л. Гуменюк, Л. Криворучко, В. Лефтеров, В. Розов, К. Судаков, М. Вігаш, У. Кеннон.

Нині кількість досліджень на тему стресу в силових структурах збільшилася, зокрема цим займались Т. Л. Білоус, В. П. Казміренко, І. І. Приходько, Р. Т. Сімко та ін. [1].

Взагалі, для забезпечення ефективності дій поліцейських в екстремальних ситуаціях (як і для готовності поліцейського до роботи в повсякденних умовах) у них мають бути сформовані певні тактико-спеціальні, тактико-психологічні

прийоми забезпечення безпеки при взаємодії з об'єктами професійної діяльності та затриманні правопорушників.

Всі поліцейські мають бути готовими до застосування заходів фізичного впливу та застосування зброї в умовах стресу.

Усі негативні умови, які впливають на діяльність поліцейських, їх психологічну готовність до дій в умовах стресу можна розділити на такі групи:

1. загальні – це ті які впливають на особовий склад;
2. специфічні – ті, які обумовлені відмінностями в діяльності особового складу.

Під час затримання особи або за наявності прямого контакту із злочинцями поліцейські відчувають низку негативних почуттів, що провокує у них стрес.

Працівники поліції в таких випадках як і військовослужбовці стикаються з таким поняттям як бойовий стрес [5].

Він являє собою сукупність станів пережитих службовцем в процесі адаптації до несприятливих факторів. На те як особа реагуватиме на той чи інший вид стресу впливають так звані стресори.

В сучасних умовах поліцейські часто змушені виконувати службові обов'язки в екстремальних умовах, пов'язаних із ризиком. Такі умови створюють емоційну, психологічну та фізичну напругу. В цей час у правоохоронців виробляється адреналін, підвищується готовність дій до реагування на ті чи інші ситуації, проте разом із цим знижується продуктивність виконуваних дій, рівень мислення та уваги. Це є причиною більшості необдуманих вчинків під час того як правоохоронець потрапив до стресової ситуації і великого рівня ризику травматизму та загрози його життю та здоров'ю.

Методи інтенсивного навчання дозволять спрямувати ефективне використання резервів організму та розширення інформаційних можливостей майбутніх спеціалістів, на формування їх професійної надійності.

Саме у зв'язку із цим постає гостра необхідність розробки певних програм та методів за допомогою яких можна формувати спеціальні якості в поліцейських, стійкість до різного роду стресів, покращити ефективність їхніх дій в екстремальних умовах.

Для покращення рівня практичної підготовки необхідно застосовувати новітні методи навчання, які б включали виконання вправ з Курсу стрільб в умовах психологічного навантаження.

На нашу думку можна вважати за необхідне введення в навчальний процес (факторів, та завдань. які під час навчання ставлять курсантів в ситуацію стресу, або чинників, які можуть змоделювати стрес). Це вимагало б від майбутніх правоохоронців застосування своїх навичок на належному рівні.

Серед таких завдань обов'язково повинні бути присутні такі, які б містили в собі обов'язкові фактори стресу[3, С. 67].

Список використаних джерел:

1. Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: навч. посібн. Київ: Вид. центр «Київський університет», 2000. 126 с.
2. Нижник Г. Психологічне здоров'я - запорука творчого саморозвитку. *Психолог.* 2006, № 25-28. С. 101-103.
3. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. Київ: Кондор, 2009. 278 с.
4. Кузів О.Є. Психофізіологія: курс лекцій / О.Є. Кузів – Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 194 с.
5. Моссур К. Стрес: як з ним боротися. URL: //electric.org.ua/old/to-all/stres-yak-z-nym-borotysya.html (дата звернення:22.06.2022).
6. Губарь А.А. Стресс как фактор влияния на адаптацию человека. URL: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/6.pdf (дата звернення: 22.06.2022).

КРИВУЛЯ Марія
Здобувач вищої освіти Факультету №1
Львівського державного університету внутрішніх справ
ЧИЧКАН Оксана
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, Львівського
державного університету внутрішніх справ

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Національна поліція України є ключовим елементом системи забезпечення громадської безпеки, захисту прав і свобод людини, підтримання правопорядку та протидії злочинності. Сучасні умови діяльності правоохоронців характеризуються високою динамічністю, зростанням рівня кримінальної агресії, поширенням насильницьких правопорушень та необхідністю постійного реагування на надзвичайні ситуації. В умовах воєнного стану та загострення загроз фізична та психологічна готовність працівників Національної поліції набуває особливої актуальності.

Фізична підготовка — це планований, систематичний та науково обґрунтований процес розвитку фізичних якостей працівника поліції, спрямований на забезпечення його професійної працездатності, здатності виконувати завдання будь-якої складності та ефективно діяти в умовах небезпеки. Вона є обов’язковим складником професійної компетентності, оскільки забезпечує готовність до роботи в екстремальних і непередбачуваних обставинах.

Фізична підготовка поліцейських включає три основні складові:

1. Загальнофізична підготовка. Вона охоплює розвиток витривалості, сили, гнучкості, координації, швидкісних якостей і працездатності. Ці параметри є основою здатності правоохоронця тривалий час виконувати службові завдання без зниження ефективності.

2. Спеціальна фізична підготовка. Передбачає удосконалення навичок, безпосередньо пов’язаних із професійною діяльністю: затримання правопорушника, подолання перешкод, володіння спеціальними техніками пересування, навички силового та тактичного протиборства.

3. Тактична та службово-прикладна підготовка. Включає прийоми самооборони, дії в екстремальних умовах, застосування спецзасобів та зброї, відпрацювання алгоритмів поведінки під час конфліктних ситуацій. Саме цей блок забезпечує практичну готовність до реальних ситуацій, у яких поліцейський повинен діяти швидко, рішуче та точно.

Участь працівників поліції у спортивних заходах — одне з важливих доповнень до фізичної підготовки. Змагання сприяють вихованню стресостійкості, формуванню відповідальності, прагнення до результату та командної взаємодії.

Регулярні заняття фізичною підготовкою забезпечують підвищення професійної працездатності працівників поліції. Розвинені фізичні якості дозволяють ефективно виконувати службові завдання незалежно від їх складності. Завдяки належному рівню фізичної тренованості правоохоронці здатні:

– оперативно реагувати на загрозу;
– долати тривалі навантаження під час чергувань;
– швидко пересуватися місцевістю з перешкодами;
– застосовувати силу пропорційно загрозі;
– мінімізувати ризики для життя та здоров’я громадян.

Особливої актуальності фізична підготовка набуває під час виконання завдань у стресових умовах. Ситуації, що вимагають миттєвої реакції, переслідування правопорушника, затримання агресивної особи або дії під час надзвичайних подій, значною мірою залежать від рівня фізичної витривалості та функціональної підготовленості.

Психологічна стійкість є однією з ключових професійно важливих якостей працівника поліції. Службова діяльність пов'язана з постійним впливом небезпеки, стресу, непередбачуваних ситуацій і високих психоемоційних навантажень. Регулярні фізичні тренування та спортивна активність формують:

– здатність швидко адаптуватися до стресових умов;
– уміння зберігати самоконтроль;
– стійкість до емоційного вигорання;
– високу концентрацію уваги та дисципліну.

Згідно з дослідженнями, спорт позитивно впливає на роботу нервової системи, покращує когнітивні процеси та здатність ухвалювати рішення в умовах невизначеності. Для поліцейських ці показники є критично важливими, оскільки ефективність їхніх дій залежить не тільки від фізичних, а й від психологічних чинників.

Фізична культура має значний виховний потенціал, оскільки сприяє розвитку морально-вольових якостей, формуванню почуття відповідальності, дисципліни та командної взаємодії. Під час тренувань працівники поліції навчаються діяти узгоджено, працювати у групі, дотримуватися правил і нормативів, що позитивно впливає на їх службову діяльність.

Формування таких рис, як витримка, рішучість, самодисципліна, стійкість до труднощів, сприяє становленню професійно зрілої особистості. Це підвищує рівень довіри громадян до поліції та забезпечує ефективність правоохоронної діяльності.

Підсумовуючи, фізична підготовка є невід'ємною складовою системи професійного становлення працівників Національної поліції України. Вона забезпечує розвиток фізичних, тактичних, психологічних і морально-вольових якостей, які визначають професійну готовність співробітника до виконання службових обов'язків у сучасних умовах. Підвищення рівня фізичної підготовленості поліцейських сприяє зміцненню безпеки суспільства, зменшенню ризиків під час виконання завдань та ефективному реагуванню на виклики сьогодення.

Список використаних джерел

1. Кириченко А.В., Миргородська К.М. Головні завдання фізичної підготовки під час професійного вдосконалення працівників поліції // Молодий вчений. — 2025. — № 1(132). — С. 52–55.

2. Жданова К.В., Порохнявий А.В. Роль спорту в підвищенні фізичної підготовки та стресостійкості співробітників Національної поліції України // Науковий вісник Ужгородського Національного Університету. — 2024. — № 85(2). — С. 335–340.

3. 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.

4. Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану : матеріали наук.-практ. конф. молодих вчених (м. Кропивницький, 16.09.2022). — Кропивницький : ДДУВС, 2022. — 264 с.

КУХТЮК Юлія
курсант 202 взводу навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції Національної поліції України
Науковий керівник
ЗАЛЄВСЬКА Ірина
доцент кафедри тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки кандидат політичних наук, доцент

ТАКТИКА ВИКОРИСТАННЯ СВІТЛОЗВУКОВИХ, ДИМОВИХ ЗАСОБІВ ПІДРОЗДІЛАМИ ПОЛІЦІЇ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

У сучасних умовах зростання рівня загроз публічному порядку та національній безпеці, особливо в умовах збройної агресії та внутрішніх соціально-політичних викликів, значення тактики дій підрозділів поліції при виконанні службово-бойових завдань суттєво зростає. Одним з ефективних інструментів, які застосовуються для досягнення оперативної переваги, є спеціальні засоби несмертельної дії – зокрема, світлозвукові та димові засоби. Їх використання дає змогу нейтралізувати або дезорієнтувати правопорушників, зменшити ризик травмування як особового складу поліції, так і цивільного населення, а також ефективно проводити штурмові дії, розосередження натовпу, визволення заручників, блокування об’єктів тощо.

Тактика використання таких засобів повинна враховувати не лише технічні характеристики боєприпасів, а й правові, психологічні, екологічні та етичні аспекти їхнього застосування. Невірна оцінка ситуації або неправильне застосування димових та світлозвукових пристроїв може призвести до ускладнення оперативної обстановки, порушення прав людини або шкоди здоров’ю. У зв’язку з цим особливої ваги набуває формування чітких алгоритмів та процедур застосування таких засобів, їх адаптація до різних тактичних ситуацій, а також підвищення рівня підготовки особового складу щодо їхнього безпечного та правомірного використання.

Актуальність теми обумовлена необхідністю удосконалення тактичної підготовки підрозділів Національної поліції України до дій у кризових умовах, зростанням вимог до ефективності та законності застосування сили, а також потребою уніфікації методик використання спеціальних засобів у відповідності до міжнародних стандартів та практики держав-партнерів. Системне дослідження тактики застосування світлозвукових і димових засобів дозволяє поглибити професійну підготовку поліцейських, розробити ефективні методичні підходи до планування та реалізації оперативних заходів і, як наслідок, сприяти зміцненню правопорядку, публічної безпеки та довіри до правоохоронних органів.

Ю. Б. Ірха, О. І. Бочек і В. А. Мацько підкреслюють, що світлозвукові засоби несмертельної дії відіграють ключову роль у досягненні раптової тактичної переваги підрозділів поліції в умовах високого ризику. Згідно з їхніми висновками, такі засоби створюють сильний сенсорний вплив —

яскравий спалах світла та гучний вибух — який дезорієнтує правопорушника й позбавляє його можливості ефективно протидіяти законним діям поліцейських [1, с.60].

Тактична доцільність використання світлозвукових засобів визначається насамперед оперативною обстановкою. Згідно із Законом України «Про Національну поліцію» (ст. 45), підставами для їх застосування є:

1. відбиття нападу на поліцейського, іншу особу чи об'єкт, що перебуває під охороною;
2. затримання особи, яка чинить збройний опір або відмовляється залишити зайняту територію;
3. звільнення особи, позбавленої волі всупереч закону, зокрема у приміщенні або транспортному засобі [2].

Тактика їх використання реалізується через комплекс дій, які поєднують планування, оцінку оперативної обстановки, визначення виду засобу, способу доставки та координоване застосування з дотриманням безпечної дистанції. Найбільш типовими є тактичні сценарії: штурм приміщень, зачистка територій, блокування правопорушника, розосередження натовпу, виведення підозрюваного з укриття.

У межах сучасної тактики дій підрозділів Національної поліції особливу роль відіграє опанування прийомів застосування спеціальних засобів світлозвукової та димової дії. У цьому аспекті ґрунтовні розробки Давигора Ю. І., Бондаренка В. В., Решка С. М. та Русанівського С. В. слугують науковим підґрунтям формування алгоритмів дій у критичних ситуаціях. Авторами описано низку тактичних ситуацій – зіткнення на малій дистанції, вогневий контакт у приміщеннях, маневрування в умовах обмеженої видимості – які прямо вказують на доцільність використання спеціальних засобів типу «Терен-7ЕМ» для забезпечення раптовості, ураження сенсорного сприйняття противника та посилення ефекту прикриття при штурмі чи евакуації [3, с.141]. Такий підхід демонструє, що ефективність дій поліції безпосередньо залежить від умілої інтеграції спеціальних засобів у загальний тактичний задум.

У практиці службово-бойової діяльності Національної поліції України особливе місце займає тактика застосування світлозвукових і димових засобів у типових оперативних ситуаціях. Ефективність таких засобів безпосередньо залежить від характеру загроз, специфіки обстановки та рівня підготовленості особового складу до швидкого, злагодженого й законного реагування. Далі розглянемо ключові тактичні сценарії, у межах яких реалізується потенціал світлозвукових пристроїв як засобу досягнення оперативної переваги та забезпечення безпеки поліцейських операцій.

Штурмові дії в приміщеннях. Тактика штурмових дій у замкнених просторах (приміщеннях, транспортних засобах, захоплених будівлях) є однією з найскладніших форм проведення спеціальних поліцейських операцій, що вимагає максимальної злагодженості та застосування високотехнологічних засобів, зокрема світлозвукових пристроїв. Основна мета їх застосування в умовах штурму — створити раптовий психофізіологічний вплив на правопорушника, тимчасово дезорієнтувати його, зруйнувати координацію та

знизити здатність до збройного опору. Застосування таких засобів у замкнених просторах значно підсилює сенсорний ефект вибуху, що збільшує ефективність втручання, особливо на початковій фазі операції.

Особливо важливо забезпечити точне дотримання тактичної послідовності: момент підриву повинен передувати штурму не більш ніж на 2–3 секунди [4]. Використання пристроїв із дистанційним електрозапалюванням (наприклад, «Терен-7ЕМ») дозволяє синхронізувати дії операторів із проникненням групи захоплення, зменшуючи ризик втрат і підвищуючи контроль над ситуацією. Додатково слід враховувати можливість закидання засобів крізь скляні поверхні (вікна, вітрини) без порушення тактичного укриття, що посилює ефект раптовості.

Тактика дій у відповідь на збройний опір. У разі протидії особам, які чинять збройний опір, тактика застосування світлозвукових засобів передбачає створення комплексного впливу, спрямованого на морально-психологічне пригнічення правопорушника, порушення його просторової орієнтації та стимулювання до припинення активних дій. У таких умовах важливою є багатовекторність дії: пристрої можуть закидатися в приміщення через вентиляційні шахти, люки, вікна або інші архітектурні отвори, що дозволяє впливати на правопорушника дистанційно, без безпосереднього контакту.

Ключовою перевагою застосування світлозвукових засобів у випадках збройного опору є можливість уникнення вогневого контакту, що узгоджується з принципом мінімізації шкоди відповідно до міжнародних стандартів дій правоохоронних органів. Додатковою перевагою є можливість мобільного резервування засобів, тобто підготовки до повторного застосування у випадку, якщо перша хвиля дії виявилася недостатньо ефективною. Це підвищує гнучкість поліцейської тактики й дозволяє адаптуватися до динаміки оперативної обстановки.

Розосередження натовпу. В умовах масових заворушень або неконтрольованих зібрань громадян, що порушують громадський порядок, світлозвукові та димові засоби застосовуються як компоненти комплексу заходів щодо деескалації напруги та розосередження натовпу. Їхня дія спрямована на створення моментального сенсорного шоку, що змушує учасників протиправних дій припинити агресивну поведінку, відійти з місця події або втратити координацію дій.

Тактика в таких умовах базується на вибірковому й одночасно демонстративному застосуванні засобів із прикритих позицій — із-за поліцейських щитів, бронетехніки або інженерних загороджень. Особлива увага приділяється дотриманню безпечної дистанції (не менше 1,5–2 м від осіб), що зумовлено вимогами до гуманного застосування сили та положеннями міжнародного права. Світлозвукові пристрої часто поєднуються з димовими гранатами, що дозволяє знизити візуальний контроль учасників протесту та створити умови для переміщення або маневру поліцейських груп.

Евакуація, прикриття та демонстративне застосування. Окремим напрямом тактики є використання світлозвукових засобів у неагресивному форматі — з метою створення прикриття для евакуації, відволікання уваги або

демонстративного попередження. У таких випадках пристрої застосовуються для імітації загрози в одному напрямку, в той час як основні поліцейські дії здійснюються в іншому. Це дозволяє безперешкодно вивести з небезпечної зони потерпілих, цивільних осіб або групу захисту.

Демонстративне застосування передбачає використання засобів на безпечній відстані — без ураження осіб, але з досягненням психологічного ефекту стримування. Це відповідає принципу превентивності, коли вплив здійснюється на рівні наміру, а не безпосереднього фізичного контакту. У низці випадків такий підхід дозволяє уникнути ескалації конфлікту та зберегти громадський порядок без загострення ситуації.

Аналіз тактичних сценаріїв застосування світлозвукових та димових засобів підрозділами Національної поліції України засвідчує, що ефективне їх використання вимагає високого рівня оперативної підготовки, дотримання правових норм і технічного регламенту, а також обов'язкової синхронізації дій усіх задіяних підрозділів. В умовах загрозливої або нестабільної безпекової ситуації в країні роль таких засобів як елементів тактичного реагування буде й надалі зростати. Їх уміле застосування є запорукою мінімізації ризиків, захисту життя та здоров'я поліцейських і громадян, а також дотримання принципів законності, пропорційності та необхідності.

Список використаних джерел

1. Типові помилки під час застосування поліцейських заходів примусу: на основі аналізу судової практики: наук.-практ. посіб. / Ю. Б. Ірха, О. І. Бочек, В. А. Мацько. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2024. 308 с.

2. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 р. № 580-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text

3. Давигора Ю. І, Бондаренко В. В., Решко С. М., Русанівський С. В. Тактика дій працівників правоохоронних органів під час вогневого контакту із суспільно небезпечними особами в умовах населених пунктів. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 29 трав. 2020 р.). Харків, 2020. С. 139–143.

4. Про затвердження Правил зберігання, носіння та застосування спеціальних засобів «Терен-6», «Терен-7» і «Терен-7М» : наказ МВС від 18.10.2018 № 847. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1508-18#Text

ЛЕСЬКО Орест
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С. З. Гжицького
ДУНЕЦЬ-ЛЕСЬКО Антоніна
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський держаний університет фізичної культури імені Івана Боберського
ЗАХІДНИЙ Василь
Львівський держаний університет фізичної культури імені Івана Боберського

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ АБІТУРІЄНТІВ

У сучасних умовах реформування системи вищої освіти України актуальним є питання якісного відбору абітурієнтів на спеціальність «Фізична культура і спорт». Одним із ключових показників готовності майбутніх фахівців є рівень їх фізичної підготовленості, який визначається за результатами комплексного тестування фізичних якостей (творчий конкурс). Метою статті є аналіз показників фізичної підготовленості абітурієнтів, які вступають до Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. Мета роботи – виявити та проаналізувати оцінювання фізичної підготовленості абітурієнтів (чоловіки та жінки) в рамках вступної кампанії (творчий конкурс) у Львівському національному університеті ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С. З. Гжицького (ЛНУВМБ) за спеціальністю «Фізична культура і спорт» протягом 2020-2025 рр. Дослідження проводили на кафедрі фізичного виховання, спорту та здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С. З. Гжицького. Аналізували дані вступних випробувань за 2020-2025 роки. У них брали участь усього 314 абітурієнтів. Протягом 2020-2025 років, у літку, дані абітурієнти брали участь у тестуванні Змістом програми є тести з фізичної підготовки, які виконуються в наступній послідовності:

- біг 100 м;
- біг 1000 м (чоловіки);
- біг 500 м (жінки);
- підтягування на перекладині (чоловіки)
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (жінки);
- гнучкість;

За результатами педагогічного контролю згідно з вимогами програми конкурсу фізичних здібностей для здобуття ступеня бакалавр за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» у 2020-25 роках. Під час прояву швидкісних

здібностей у бігу на 100 м абітурієнти в середньому показали результат 40,17 бала з 50 максимально можливих (для чоловіків до 35 р. від 12,9 с до 14,8 с; для жінок до 35 р. від 15,1 до 17,7 с). У прояві силових здібностей: підтягування на перекладині (чоловіки) і згинання та розгинання рук в упорі лежачи (жінки) абітурієнти набрали 40,67 бала (для чоловіків до 35 р. від 16 до 6 разів; для жінок до 35 р. від 24 до 6 разів). Під час прояву витривалості у бігу на 1000 м (чоловіки) та 500 м (жінки) абітурієнти в середньому показали результат 29,89 бала з 50 максимально можливих (для чоловіків до 35 р. від 3 хв 12 с до 4 хв 26 с; для жінок до 35 р. від 1 хв 47 с до 2 хв 42 с). У прояві гнучкості: нахил тулуба вперед з положення сидячи абітурієнти набрали 41,67 бала (для чоловіків до 35 р. від 19 до 9 см; для жінок до 35 р. від 25 до 7 см).

Підсумувавши всі бали можемо отримати більш об'єктивну картину про фізичну підготовленість за програмою «Творчого конкурсу». Під час здачі всіх чотирьох тестів абітурієнти в середньому показали результат 152,39 бала з 200 максимально можливих. У всіх трьох вправах (швидкісній, силовій і на гнучкість) спостерігається досить незначна динаміки в кращу і гіршу сторони протягом шести років (2020-25рр.). У єдиній вправі на витривалість спостерігається регрес протягом всіх років, що негативно відбивається і у загальному заліку. Це видно і неозброєним оком оскільки, більш ніж на 10 балів по середньому показнику витривалість є нижча у порівнянні з трьома іншими вправами. Більш повільний регрес у витривалості спостерігається у жінок і стрімкіший у чоловіків. Загалом у бігу на витривалість від 2020 до 2025 року відбувається зниження на 6,1 бала (а саме результат знизився від 32,8 до 26,7 бала з 50 максимально можливих).

Отримані результати свідчать, що загальний рівень фізичної підготовленості абітурієнтів можна оцінити позитивно, однак показники витривалості є достовірно відносно нижчими, ніж інших компонентів. Це вказує на необхідність підвищення уваги до розвитку аеробної витривалості у старшокласників та випускників, які планують вступати до ЗВО фізкультурного профілю. Збалансоване поєднання розвитку витривалості, силових, швидкісних якостей та гнучкості є важливим чинником успішного професійного становлення майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту. Таким чином, аналіз результатів вступного оцінювання фізичної підготовленості абітурієнтів спеціальності «Фізична культура і спорт» у Львівському національному університеті ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького показав, що середній рівень розвитку основних фізичних якостей є достатнім, проте існує потреба у вдосконаленні витривалості як важливої складової професійної підготовки. Рекомендовано посилити тренувальні засоби, спрямовані на розвиток функціональних можливостей організму майбутніх студентів фізкультурного профілю.

ЛІЩИНСЬКА Юліана
Курсант факультету №1 Львівського державного
університету внутрішніх справ
Науковий керівник:
КРУШЕЛЬНИЦЬКА Катерина
старший викладач
кафедри вогневої підготовки факультету №2
Львівського державного університету
внутрішніх справ

РОЛЬ ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРАЦІВНИКА ПОЛІЦІЇ

Роль вогневої підготовки у формуванні професійної готовності працівника поліції є складним і багаторівневим аспектом підготовки сучасного правоохоронця, який поєднує теоретичні знання, практичні навички та психологічну стійкість. Вогнева підготовка забезпечує формування не тільки технічної спроможності ефективного використання вогнепальної зброї, а й здатності приймати оперативні рішення в умовах високого ризику, коли від точності і швидкості реакції залежить життя людини [1]. Дослідження у сфері професійної підготовки поліцейських свідчать, що рівень володіння вогневою зброєю прямо корелює з рівнем впевненості в ситуаціях, що загрожують безпеці громадян, а також із здатністю контролювати психологічний стан у стресових умовах.

Практичне освоєння навичок стрільби передбачає систематичне відпрацювання різних видів вогневої діяльності, включаючи стрільбу у русі, із нестандартних положень, на різні дистанції та при змінених умовах освітлення. Такі тренування сприяють розвитку координації, точності та швидкості реакції, а також підвищують рівень автоматизації дій у екстремальних умовах. Вогнева підготовка передбачає поєднання індивідуальних вправ із комплексними тактичними завданнями, де працівник поліції має не тільки застосувати зброю, а й приймати рішення щодо визначення пріоритетів у діях, оцінки загроз та взаємодії з колегами.

Особливе значення має психологічний компонент підготовки, оскільки управління власними емоціями під час використання вогнепальної зброї є критичним фактором ефективності професійної діяльності. Психологічні тренінги, які інтегруються у вогневу підготовку, дозволяють моделювати ситуації підвищеного стресу, що сприяє формуванню стійкості до тиску та зменшує ймовірність панічних реакцій [2]. Аналітичний підхід до таких тренувань передбачає оцінку поведінкових реакцій працівника, визначення слабких місць у прийнятті рішень і коригування програми підготовки відповідно до індивідуальних потреб.

Технічне забезпечення вогневої підготовки також має значення, оскільки сучасні навчальні комплекси дозволяють імітувати реальні умови виконання службових завдань без підвищеного ризику для здоров’я працівників.

Використання симуляторів, інтерактивних стрілецьких тренажерів та спеціально облаштованих тирів забезпечує можливість багаторазового відпрацювання дій, аналізу помилок та підвищення рівня практичної підготовки. Аналіз результатів показує, що комбінація класичної стрільби з використанням реальної зброї та високотехнологічних симуляцій дозволяє швидко досягати стабільного рівня професійної готовності.

Методологія оцінювання ефективності вогневої підготовки включає комплексні показники, що враховують точність стрільби, швидкість прийняття рішень, здатність діяти у змінених умовах та рівень психологічної стабільності. Регулярний моніторинг результатів тренувань дозволяє виявляти прогалини у підготовці, коригувати навчальні програми та визначати пріоритети для підвищення професійної компетентності. Досвід практичної діяльності поліції свідчить, що систематична вогнева підготовка значно зменшує ризик службових травм і підвищує ефективність виконання завдань, що вимагають застосування зброї [3].

Інтеграція вогневої підготовки в систему професійної підготовки працівників поліції має багатогранний вплив на формування компетенцій, оскільки вона поєднує фізичну витривалість, психологічну стійкість, технічні навички та здатність до швидкого прийняття рішень. Результати численних досліджень демонструють, що поліцейські, які пройшли інтенсивну та системну вогневу підготовку, демонструють підвищену ефективність у службових ситуаціях, що передбачають ризик життю та здоров'ю. Крім того, розвиток навичок взаємодії в команді під час стрілецьких тактичних вправ сприяє формуванню комунікативних компетенцій та навичок оперативного планування дій у групі.

Вогнева підготовка виступає не лише як технічний аспект професійної підготовки, а й як засіб формування професійної ідентичності працівника поліції. Усвідомлення відповідальності за прийняті рішення, розуміння потенційних наслідків застосування зброї, здатність контролювати емоції у стресових ситуаціях створюють умови для розвитку професійної зрілості [4]. Наукові підходи до організації навчального процесу дозволяють інтегрувати вогневу підготовку з іншими напрямами підготовки поліцейських, включаючи правознавство, тактику патрулювання та спеціальні методи припинення правопорушень.

Аналіз нормативно-правових документів і практичних рекомендацій свідчить, що стандарти вогневої підготовки визначаються вимогами до безпеки, частоти тренувань та рівня складності вправ, що забезпечує системність та безперервність процесу навчання. Порівняльні дослідження міжнародних практик демонструють, що країни з високим рівнем професійної підготовки поліцейських приділяють особливу увагу інтеграції стрілецьких навичок із психологічними та тактичними тренінгами. Такі підходи дозволяють забезпечити комплексне формування компетентностей і підвищити готовність до виконання службових обов'язків у різних умовах.

Таким чином, вогнева підготовка є невід'ємною складовою формування професійної готовності працівника поліції, яка забезпечує розвиток практичних

навичок, психологічної стійкості та здатності до швидкого прийняття рішень. Вона виступає комплексним механізмом підвищення рівня професійної компетентності, безпеки діяльності та ефективності виконання службових завдань. Стратегічне планування програм підготовки з урахуванням сучасних вимог до правоохоронної діяльності дозволяє оптимізувати процес навчання та формувати високопрофесійного фахівця, здатного діяти ефективно у складних і динамічних умовах.

Список використаних джерел:

1. Наточій А.Д., Болгаренко В.М. Вогнева підготовка та формування професійних якостей у майбутніх офіцерів: взаємозв'язок та взаємозалежність. *Аналітично-порівняльне правознавство.* 2024. № 3. С.374-378. URL: https://app-journal.in.ua/wp-content/uploads/2024/06/66.pdf (дата звернення: 13.11.2025)

2. Швець Д.В. Підвищення кваліфікації та перепідготовка (додаткова професійна освіта) як чинники формування професіоналізму поліцейського. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна* Серія «ПРАВО». Вип. 24. 2017. С. 15-18. URL: https://periodicals.karazin.ua/law/article/view/10541

3. Поливанюк В.Д., Бодирєв Д.А., Завістовський О.Д. Правові та методичні основи організації вогневої та фізичної підготовки працівників територіальних органів Національної поліції України. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ: Науковий журнал*. 2021. Спеціальний випуск, № 2 (116). С. 672-676. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvdv_s_2021_2_102

4. Бодирєв Д.А., Завістовський О.Д. Нові підходи у методиці викладання вогневої підготовки під час воєнного стану. *Аналітично-порівняльне правознавство.* 2023. № (3). С. 246-249. URL: http://journal-app.uzhnu.edu.ua/article/view/284717/278803 (дата звернення: 13.11.2025)

МАРЧУК Ярина
Курсант факультету №1 Львівського державного університету внутрішніх справ
Науковий керівник:
КРУШЕЛЬНИЦЬКА Катерина
старший викладач
кафедри вогневої підготовки факультету №2
Львівського державного університету внутрішніх справ

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ В СФЕРІ ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ ОБМЕЖЕНЬ НА ЗАСТОСУВАННЯ ЗБРОЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИМИ (АНАЛІЗ СТАТТІ 46 ЗАКОНУ УКРАЇНИ «ПРО НАЦІОНАЛЬНУ ПОЛІЦІЮ»)

Застосування вогнепальної зброї є найбільш суворим заходом примусу та має особливу актуальність в умовах воєнного стану, зростання рівня

злочинності, а також в стані підвищеної суспільної напруги. Лише у визначених законом випадках поліцейський може застосувати вогнепальну зброю, згідно зі статтею 46 Закону України «Про Національну поліцію» - для захисту життя громадян, а також власного життя; відбиття нападу як на осіб, так і на об'єкти; звільнення заручників; якщо особа має намір заволодіти вогнепальною зброєю; коли чинить збройний опір; для затримання особи, яку застали під час вчинення тяжкого або особливо тяжкого злочину і яка намагається втекти, враховуючи можливість втечі на транспортному засобі, в такому випадку дозволяється пошкодити транспортний засіб та затримати особу. Після повномасштабного вторгнення російської федерації на територію нашої держави частину 2 статті 46 доповнили пунктом 8, в якому вказано, що застосувати вогнепальну зброю можна для примусового припинення польоту безпілотного повітряного судна, якщо дане судно використовується для вчинення правопорушення або ставить під загрозу життя громадян, шляхом пошкодження чи знищення безпілотного повітряного судна.

На нашу думку певні положення цього закону є оціночні, чим створюють прогалини у правовому регулюванні[1]. Головне значення для забезпечення балансу між захистом прав і свобод людини та ефективною діяльністю поліції має законодавче визначення підстав і меж застосування зброї. У статті 27 Конституції України кожному громадянину гарантується право на життя, навіть найменша неточність у тлумаченні може стати підставою для порушення цього права[2]. Хочу зазначити, що багато науковців під терміном «зброя» розуміють будь-які предмети, механізми чи пристрої, які спеціально призначені для ураження живої або іншої цілі і не мають іншого призначення[3].

Серед основних прогалин у законодавстві Плахотний А.П. виділяє невизначеність термінів та радить звернути увагу на порівнянні термінів «активне застосування вогнепальної зброї» і «застосування»[4]. Науково практичний коментар Закону України «Про Національну поліцію» вказує, що «активне застосування» вогнепальної зброї це застосування без попередження. За застосування вказано, що це процес, який включає в себе: оголення зброї, приведення її у бойову готовність та спрямування у бік правопорушника, та обов'язкового словесного попередження про намір застосування вогнепальної зброї[5].

Також важливим є розмежування «застосування» і «використання» вогнепальної зброї. Багато науковців та практиків трактують, що застосувати зброю можна виключно до особи, шляхом безпосереднього впливу на людину з метою припинення її протиправної дії. Виникає колізія уже на рівні чинного законодавства. Оскільки у пункті 7 частини 4 Закону України «Про Національну поліцію» вказано для зупинки транспортного засобу, шляхом його пошкодження, а у пункті 8 цього ж закону для примусового припинення польоту безпілотного повітряного судна, шляхом пошкодження чи знищення повітряного судна[1]. В законодавстві поєднуються два підходи: розуміння застосування зброї як безпосереднього впливу на особу, так і розширення цього поняття на технічні засоби, які можуть створювати небезпеку. Основна проблема полягає у тлумаченні та правозастосуванні, оскільки тоді

поліцейський застосовує зброю проти предмета, а не проти особи і наслідки можуть бути значними та створити додаткову загрозу у випадку із пошкодженням транспортного засобу, який може стати некерованим.

Відповідно до пункту 13 статті 46 ЗУ «Про Національну поліцію» використати вогнепальну зброю можна для подання сигналу тривоги або виклику допоміжних сил, або для знешкодження тварини, яка загрожує життю чи здоров'ю поліцейського та інших осіб[1]. Як приклад у Львові поліцейський використав вогнепальну зброю для знешкодження тварини. Інцидент трапився 31 липня 2022 року на залізничному вокзалі приблизно о 18:00 годині до поліцейських звернулися волонтери, які сказали, що на першому пероні перебуває чоловік у стані алкогольного сп'яніння, разом із собакою без намордника. Вівчарка кидалася на людей, господар на зауваження заспокоїти свого собаку не реагував. Поліцейські одразу пішли на місце події, коли нетверезий чоловік побачив патрульних, то нацькував на них свою вівчарку, в результаті чого один із працівників поліції був змушений використати вогнепальну зброю та знешкодити тварину[6].

Наступною прогалиною є відсутність положень про відповідальність за необґрунтоване чи незаконне застосування зброї. Варто зазначити, що відповідно до статті 29 Закону України «Про Національну поліцію» поліцейський захід має бути застосований пропорційно шкоді, що заподіяна свободам і правам людини або інтересам держави або суспільства[1]. У Кримінальному кодексі України є стаття 365, яка передбачає відповідальність за перевищення влади чи службових повноважень, але спеціальної норми щодо неправомірного застосування зброї поліцейськими немає[7].

На мою думку основним елементом для того, щоб мінімізувати ризики порушення прав людини потрібно на законодавчому рівні дати чітке визначення поняттям зазначених у статті 46 Закону України «Про Національну поліцію», це також впливає на захист поліцейських, від необґрунтованої критики, а можливо і кримінального переслідування. Завдяки конкретизації термінів, поліцейські матимуть чіткі рамки, коли і за яких умов застосування вогнепальної зброї є дозволеним, а коли буде вважатися перевищенням службових повноважень. За допомогою цього зменшується ризик, притягнення до відповідальності поліцейського за дії, які були здійсненні в межах законних повноважень. А навіть у разі службових розслідувань поліцейські зможуть послатися на конкретні законодавчі критерії та довести що усі вчиненні дії були правомірними.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р. № 580-VIII [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19

2. Конституція України : від 28.06.1996 № 254к/96-ВР : станом на 1 січ. 2020 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр#Text (дата звернення: 13.11.2025).

3. Болоташвілі З., Головков О., Бур'ян І. Правове регулювання застосування вогнепальної зброї поліцейськими. *Українська Поліцеїстика*. – 2023. – №3-4

4. Плахотний А. П. Проблемні питання щодо відмежування понять «застосування», «активне застосування» та «використання» вогнепальної зброї в Законі України «Про Національну поліцію». *Українська Поліцеїстика*. – 2023. – №2(6)

5. . Науково-практичний коментар Закону України «Про Національну поліцію» / кол. авт. ; кер. авт. кол. Т. П. Мінка. Дніпро : Дніпропетр. держ. ун-т внутр. справ, 2017.

6. На вокзалі у Львові поліцейський застрелив вівчарку, яка кидалася на людей. *24 Канал*. URL: https://24tv.ua/vokzali-lvovi-politsiya-zastrelila-agresivnogo-sobaku-shho-vidomo_n2114410 (дата звернення: 15.11.2025).

7. Кримінальний кодекс України. URL: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14/stru#Stru (Дата звернення: 15.11.2025)

МЕЛЬНИК Андрій
начальник тренінгового центру
Головне управління Національної поліції
в Івано-Франківській області
КУШНІРУК Мирослав
кандидат педагогічних наук, викладач кафедри права
імені академіка УАН о. Івана Луцького
Університет Короля Данила

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТЕРМІНОЛОГІЧНОЇ УЗГОДЖЕНОСТІ В НОРМАТИВНО-ПРАВОВОМУ РЕГУЛЮВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Система професійного навчання поліцейських є ключовим елементом забезпечення якісної підготовки кадрів Національної поліції України. В умовах реформування органів поліції та гармонізації національного законодавства зі стандартами Європейського Союзу, особливого значення набуває чітке і коректне термінологічне забезпечення процесу підготовки поліцейських. Наявність усталеної та нормативно узгодженої термінології забезпечує єдність освітніх стандартів, прозорість процедур, однаковість підходів до формування компетентностей та відповідність підготовки вимогам законодавства.

Разом з тим, аналіз чинних нормативно-правових актів Міністерства внутрішніх справ України, що регулюють відповідну сферу діяльності, зокрема наказів МВС №105 «Про затвердження Положення про організацію первинної професійної підготовки поліцейських, яких вперше прийнято на службу в поліції» та №1625 «Про затвердження Положення про організацію післядипломної освіти працівників Національної поліції», Закону України «Про Національну поліцію» та Закону України «Про вищу освіту», засвідчує

наявність термінологічних розбіжностей і неузгодженостей які виникли внаслідок реформування системи освіти, зміни законодавчих підходів та одночасного існування відомчих та загальноосвітніх нормативних документів. Це створює умови для юридичних колізій, ускладнює організацію навчального процесу та відображення його результатів у відповідних документах, що засвідчують результати навчання. Таким чином, проблема узгодження термінології в даній сфері є актуальною та потребує наукового аналізу.

Законодавче регулювання професійного навчання поліцейських ґрунтується насамперед на положеннях Закону України «Про Національну поліцію», який визначає основні види професійної підготовки: спеціальну професійну підготовку; підготовку в закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання; післядипломну освіту та службову підготовку [1]. Закон України «Про вищу освіту» запровадив уніфікований термін **«заклад вищої освіти»** та вилучив із нормативного поля поняття «вищий навчальний заклад». Згідно з цим законом, заклади МВС, що здійснюють підготовку на рівні вищої освіти, мають функціонувати відповідно до загальнодержавних стандартів, зокрема щодо структури освітніх програм, кваліфікацій, статусу здобувачів освіти та ліцензійно-акредитаційних процедур [2]. Попри це, у вище згаданих наказах МВС №105 та №1625 продовжують використовуватися застарілі або неузгоджені терміни: «вищий навчальний заклад МВС»; «заклад освіти МВС»; «відповідний навчальний заклад» [3,4]. Водночас термін «заклад освіти МВС» має надто широке тлумачення й охоплює як заклади вищої освіти, так і осередки підвищення кваліфікації та спеціалізовані навчальні/тренінгові центри, що призводить до нечіткості правового статусу таких інституцій.

Ще однією грубою термінологічною невідповідністю є визначення поняття «**спеціальна** професійна підготовка», яке внаслідок правотворчих змін до норм статей 72 та 73 Закону України «Про Національну поліцію» замінило термін «**первинна** професійна підготовка», однак не було приведено у відповідність в наказі МВС України від 16.02.2016 №105 «Про затвердження Положення про організацію первинної професійної підготовки поліцейських, яких вперше прийнято на службу в поліції», де продовжує використовуватись застарілий термін який, у конкретному випадку, є ключовим, оскільки визначає вид професійної підготовки працівників поліції. Відсутність чіткої нормативної кореляції породжують низку ризиків. По-перше, виникають юридичні колізії, що ускладнюють відображення результатів навчання у довідково-інформаційних документах визначеного взірця та інших організаційно-розпорядчих актів відповідної сфери діяльності. По-друге, акредитація освітніх програм у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання МВС потребує узгодженості термінології з вимогами Міністерства освіти і науки України та Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти. По-третє, неузгодженість термінів ускладнює міжнародну взаємодію, зокрема у межах програм CEPOL та проєктів ЄС у сфері підготовки правоохоронців [5].

Необхідність гармонізації термінології у сфері професійного навчання поліцейських є очевидною. Першочерговими заходами в цьому напрямі мають бути: приведення у відповідність положень наказів Міністерства внутрішніх

справ України №105 та №1625 з термінами визначеними нормами Законів України «Про вищу освіту» та «Про Національну поліцію», зокрема офіційне впровадження у відомчі документи терміну «заклад вищої освіти» та заміна терміну «первинна професійна підготовка» на «спеціальна професійна підготовка», таким чином здійснити термінологічну уніфікацію.

Таким чином, проведений аналіз свідчить, що невідповідність термінології у нормативно-правових актах МВС, які регулюють професійне навчання поліцейських, мають системний характер і є наслідком одночасного функціонування застарілих та оновлених правових норм. Такі невідповідності негативно впливають на організацію освітнього процесу, правову визначеність та якість професійної підготовки поліцейських. У зв'язку з цим актуальною є необхідність гармонізації термінології відомчих нормативно-правових актів із відповідними законодавчими актами вищої юридичної сили. Реалізація комплексного оновлення термінологічної бази сприятиме формуванню єдиної системи підготовки кадрів, забезпеченню відповідності професійної підготовки поліцейських вимогам сучасності та підвищенню ефективності їх діяльності в цілому.

Список використаних джерел:

1. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII // Законодавство України. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text (дата звернення: 18.11.2025)

2. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII // Законодавство України. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text (дата звернення: 18.11.2025).

3. Про затвердження Положення про організацію первинної професійної підготовки поліцейських, яких вперше прийнято на службу в поліції : Наказ МВС України від 16.02.2016 № 105 // Міністерство внутрішніх справ України. Зареєстровано Мін'юстом України 18.04.2016 за № 576/28706. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0576-16#Text (дата звернення: 18.11.2025).

4. Про затвердження Положення про затвердження Положення про організацію післядипломної освіти працівників Національної поліції: Наказ МВС України від 24.12.2015 № 1625 // МВС України. Зареєстровано Міністерством юстиції України 16.01.2016 за № 76/28206 (дата звернення: 18.11.2025).

5. Робоча домовленість між Міністерством внутрішніх справ України та Агентством Європейського Союзу з підготовки співробітників правоохоронних органів (CEPOL) : домовленість; МВС України, ЄС, від 05.02.2020 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/go/984_002-20 (дата звернення: 18.11.2025).

ОБЛАН Варвара
здобувачка вищої освіті 1 курсу ННІ ПІО
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ
Науковий керівник:
ЧОБОТЬКО Ігор
старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК МЕХАНІЗМ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Наслідком збільшення кількості осіб з інвалідністю в Україні наразі є військові дії, зростання дорожньо-транспортних пригод, а також невідповідністю умов професійно-трудової зайнятості. Це все актуалізує проблему їх залучення у регулярну фізкультурно-спортивну діяльність, яка є найбільш дієвим засобом у плані фізичної, психологічної та соціальної реабілітації цієї категорії населення.

Соціалізуюча функція фізичної культури та спорту створює сприятливі психологічні умови для успішної інтеграції людей з обмеженими можливостями до соціокультурної сфери, сприяє набуттю суспільно значущого статусу, формуванню перспективного життєвого простору та додаткових ресурсів життєдіяльності.

У зв'язку з цим дедалі очевиднішим стає необхідність використання існуючих та розробки інноваційних механізмів соціально-рухової реабілітації у процесі самореалізації та самоствердження осіб з обмеженими можливостями здоров'я. Фізкультурно-спортивна діяльність (далі – ФСД) дозволяє цій групі населення як долати функціональні, соціальні та психологічні бар'єри, так й сприяє саморозвитку, вихованню таких особистісно значимих властивостей, як ініціативність і цілеспрямованість, ситуаційне лідерство і комунікабельність, стрессоустойчивость і життєстійкість.

Адаптивна фізична культура (АФК) є частиною фізичної культури, яка використовує комплекс ефективних засобів фізичної реабілітації інвалідів та осіб з обмеженими можливостями здоров'я. Для інвалідів життєво необхідними є заняття фізичними вправами, оскільки вони природно інтегрують одночасне вирішення завдань фізичної, медичної та соціальної реабілітації.

Спорт інвалідів (адаптивний спорт), як вид адаптивної фізичної культури, спрямований не тільки на фізичну реабілітацію зазначеної категорії людей, а й насамперед на їх адаптацію до нормального соціального середовища, подолання психологічних бар'єрів, що перешкоджають відчуттю повноцінного життя, а також свідомості необхідності свого особистого внеску у соціальний розвиток суспільства. Адаптивний спорт виступає важливим компонентом діяльнісного механізму ефективної самореалізації людей з інвалідністю,

дозволяє їм включатися в суспільні відносини як унікальні, автономні та значущі суб'єкти, забезпечує задоволення потреб у спілкуванні, формує навички соціальної адаптації за рахунок компенсації, актуалізації, насамперед, їх комунікатив творчої діяльності.

Соціалізуючий вплив спорту людей з обмеженими можливостями складає рівні, як первинної соціалізації, так і вторинної. Причому кордон між ними носить ситуативний та невизначений характер. Більш складний і напружений процес ресоціалізації, оскільки він передбачає не просто придбання нових соціальних ролей, а ще й ламання старих, враховуючи, що відбувається на тлі важкої життєвої ситуації.

Заняття адаптивним спортом збільшують можливості соціалізації, а успіхи на цій основі найчастіше суттєво підвищують соціальний статус спортсмена-інваліда, розширюють його життєві перспективи.

Також очевидно, що активна рухова реабілітація сприяє формуванню таких особистісних якостей, як впевненість у собі, стійкість до стресових факторів, воля до досягнення мети, навички лідерства. Все це у поєднанні з тією обставиною, що спортсмен-інвалід набуває популярності хоча б на регіональному рівні, створює додаткові передумови розширення соціальної реалізації його просторової мобільності.

Інклюзивний спорт – це включеність людини з обмеженими можливостями здоров'я до загального спортивного руху без урахування нозологічної групи та «винятків» на загальний стан організму. Цей різновид спорту має ряд певних переваг: додаткова соціальна інтеграція у зовнішнє середовище; підняття в осіб з обмеженими можливостями здоров'я особистого «авторитету» у власних очах, здатність повірити у свої сили; підвищене почуття толерантності та людяності з боку суперників.

Таким чином розвиток фізичної культури і спорту у осіб з інвалідністю стає більш популярним. Розробляються різноманітні програми і схеми соціального забезпечення інвалідів, відпрацьовується система залучення інвалідів до занять фізичною культурою і спортом, що складається з клінік, реабілітаційних центрів, спортивних центрів і клубів для інвалідів.

ОВДІЙЧУК Денис
ЮРКО Ростислав
здобувачі вищої освіту
факультету №1
ЛьвДУВС
Науковий керівник:
КУРЛЯК Мар'ян
завідувач кафедри тактико-спеціальної підготовки
факультету №2 ЛьвДУВС,
к.е.н., доцент

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ВОГНЕПАЛЬНОЇ ЗБРОЇ ПРАЦІВНИКАМИ НАЦІОНАЛЬНО ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ В ПЕРІОД ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

Виконання покладених на поліцію повноважень може здійснюватися у різних формах, один з яких полягає у захисті осіб від злочинців які своїми діями можуть становити загрозу їх життю та здоров'ю. Безумовно, ці дії можуть здійснюватися шляхом використанням спеціальних засобів, та/або застосування вогнепальної зброї, підстави та умови їх застосування чітко визначенні у Законі України про Національну поліцію України, проте у зв'язку з дією на території України правового режиму воєнного стану існують деякі особливості, щодо їх застосування, та/або використання.

Спеціальні засоби як поліцейські заходи примусу - це сукупність пристроїв, приладів і предметів, спеціально виготовлених, конструктивно призначених і технічно придатних для захисту людей від ураження різними предметами (у тому числі від зброї), тимчасового (відворотного) ураження людини (правопорушника, супротивника), пригнічення чи обмеження волі людини (психологічної чи фізичної) шляхом здійснення впливу на неї чи предмети, що її оточують, з чітким регулюванням підстав і правил застосування таких засобів та службових тварин [1].

Вогнепальна зброя - ствольна зброя, яка призначена або може бути легко пристосована для ураження цілей снарядами (крім гумових чи аналогічних за своїми властивостями снарядів несмертельної дії), що одержують спрямований рух у стволі (за допомогою сили тиску газів, які утворюються в результаті згоряння метального заряду) та мають достатню кінетичну енергію для ураження цілі, що перебуває на визначеній відстані. Достатньою для ураження цілі є питома кінетична енергія снаряда, величина якої на відстані одного метра від дульного зрізу зброї повинна бути рівна чи більша за 0,5 Дж/мм$^{-2}$[2].

Всі спеціальні засоби, які застосовуються поліцейським в умовах воєнного стану, можна поділити на дві групи: засоби активної оборони та засоби забезпечення спеціальних операцій. Засобами активної оборони визнаються гумові кийки, кайданки, засоби обмеження рухомості (зв'язування), ручні газові гранати, а також патрони з газовими гранатами, балончики та легка зброя із сльозогінним газом (газові пістолети і револьвери), електрошокові

пристрої. До засобів забезпечення спеціальних операцій належать ранцеві апарати, світлозвукові пристрої відволікаючої дії, патрони з гумовою кулею, водомети, бронемашини та інші спеціальні транспортні засоби, пристрої для примусової зупинки автотранспорту, пристрої для відкриття приміщень, захоплених правопорушниками [3 с. 402].

Під час дії воєнного стану поліцейський може застосовувати не лише спеціальні засоби, які передбачені частиною 4 статті 42 ЗУ про НПУ, а й підручні засоби.

Законодавчого закріплення терміну підручні засоби не встановлено, проте на нашу думку, підручними засобами вважаються, будь-які предмети побути, що за своїми властивостями можуть використовуватися для відбиття нападу або припинення протиправних дій правопорушника. До них варто віднести: мотузки, дроти, палиці, ломи, арматуру, каміння, а також інші предмети, що допоможуть зупинити порушника.

Поліцейські мають право застосовувати заходи примусу до осіб, які беруть участь у збройній агресії проти України, без дотримання деяких обмежень та заборон визначених у законі. До таких осіб згідно з чинним законодавством дозволяється:

1. Наносити удари гумовими (пластиковими) кийками по голові, шиї, ключиці, статевих органах, куприку(попереку) та животу.
2. Під час застосування засобів, споряджених речовинами сльозогінної та дратівної дії, здійснювати прицільну стрільбу по людях, розкидати і відстрілювати гранати у натовп, повторно застосовувати їх у межах зони ураження в період дії цих речовин.
3. Відстрілювати патрони, споряджені гумовими чи аналогічними за своїми властивостями несмертельними снарядами, з порушенням технічних вимог щодо відстані до осіб та окремі частині тіла, та/або голови.
4. Застосовувати водомети при температурі повітря нижче +10°С;
5. Використовувати засоби примусової зупинки транспорту для зупинки мотоциклів, мотоколясок, моторолерів, мопедів, транспортних засобів, що здійснюють пасажирські перевезення, а також застосовувати такі засоби на гірських шляхах або ділянках шляхів з обмеженою видимістю, залізничних переїздах, мостах, шляхопроводах, естрадах, тунелях.
6. Використовувати кайданки більше ніж на дві години безперервно або без послаблення тиску.

У період дії воєнного стану загальний принцип обов’язкового попередження про намір застосування вогнепальної зброї зберігає свою юридичну силу. Проте специфіка воєнного правового режиму об’єктивно розширює коло обставин, за яких поліцейський уповноважений застосувати зброю без попередження. До таких обставин належать: раптовий та безпосередній напад, чинення збройного опору, спроба заволодіння табельною зброєю, небезпечне наближення до працівника поліції, а також переслідування осіб, що вчинили тяжкий або особливо тяжкий злочин та використовують транспортний засіб для втечі. Зазначені особливості зумовлені підвищеним

рівнем суспільної небезпеки та необхідністю оперативного нейтралізування загроз у воєнний період.

Крім того, діяльність поліції в умовах воєнного стану передбачає координацію з іншими правоохоронними органами та підрозділами Збройних Сил України, що зумовлює необхідність дотримання процедур взаємодії та оперативної комунікації. Психологічна готовність працівників до дій у стресових та потенційно небезпечних умовах є невід'ємним компонентом їхньої професійної компетентності.

Таким чином, воєнний стан визначає специфічні умови застосування спеціальних засобів та вогнепальної зброї: розширюються підстави для застосування без попередження та підвищується оперативність дій, водночас основні принципи законності, пропорційності та мінімізації шкоди залишаються обов'язковими для дотримання.

1. **Список використаних джерел:**

2. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 року.
URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text.

2. Про затвердження Інструкції про порядок виготовлення, придбання, зберігання, обліку, перевезення та використання вогнепальної, пневматичної, холодної і охолощеної зброї, пристроїв вітчизняного виробництва для відстрілу патронів, споряджених гумовими чи аналогічними за своїми властивостями метальними снарядами несмертельної дії, та патронів до них, а також боєприпасів до зброї, основних частин зброї та вибухових матеріалів Наказ № 622 МВС України від 21.08.1998 р.
URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0637-98#Text

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

4. Особливості застосування поліцейськими заходів примусу в умовах воєнного стану | Поради юриста.
URL: https://porady.org.ua/osoblyvosti-zastosuvannya-politseyskymy-zakhodiv-prymusu-v-umovakh-voyennoho-stanu

5. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ВОГНЕПАЛЬНОЇ ЗБРОЇ ПРАЦІВНИКАМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ Тимофєєв В.П., Гунько К.О., Електронне наукове видання «Аналітично-порівняльне правознавство»
URL: http://journal-app.uzhnu.edu.ua/article/view/284800

ПОЛУЛІХ Федір
Здобувач вищої освіти ступеня бакалавр
3-го курсу факультету №1
(з підготовки фахівців для органів
досудового розслідування Національної поліції України
(Львівський державний університет внутрішніх справ)
Наукові керівники:
БУЛАЧЕК Володимир
Доцент кафедри тактико спеціальної
підготовки, кандидат історичних наук, доцент
ГРЕЧАНЮК Андрій
Старший викладач кафедри тактико
спеціальної підготовки

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ІНТЕГРАВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

У зв'язку з тенденцією розбудови України як демократичної та правової держави, то перед вищими навчальними закладами системи МВС України висуваються принципово нові й важливі завдання, оскільки від рівня підготовки майбутніх правоохоронців залежить майбутнє не лише держави, а й кожного члена суспільства. Тому одним із найважливіших напрямів роботи вищих навчальних закладів які здійснюють підготовку майбутніх правоохоронців є забезпечення виконання своїх функціональних обов'язків як у звичних, так і в екстремальних умовах професійної діяльності, а за умови збільшення нестабільності в умовах воєнного стану, та низького рівня довіри населення, це може призводити до ескалації конфліктів на просторах України, у зв'язку з цим є висока необхідність у професійному та багатогранному розповсюдженні та вдосконаленні правоохоронних якостей, та їх раціонального використання, у тому числі психологічного.

Службова діяльність поліцейських традиційно відноситься до складних видів, вона супроводжується значними психофізіологічними і фізичними навантаженнями на працівників. Тому важливим напрямом підвищення ефективності діяльності майбутніх правоохоронців є розробка і застосування ефективних технологій професійної психологічної підготовки поліцейських, результатом якої має бути високий рівень психологічної готовності працівників до діяльності. Наказом МВС від 26.01.2016 № 50 затверджено Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України, оскільки положення передбачає такі види службової підготовки, як загально профільна, тактична, вогнева, фізична. Як бачимо, службова підготовка не включає в себе психологічну складову, яка б забезпечувала формування психологічної готовності поліцейського до його професійної діяльності,[1, с.25], а також недостатнє матеріально фінансове забезпечення, консерватизм, тобто певна інертність у реалізації позитивних нововведень. Також суттєву роль

відіграє відсутність необхідної кількості фахівців-тренерів котра стала наслідком усталеності, і полягає у недостатньому психологічному розвитку та неспроможності до ефективного виконання завдань правоохоронця покладеного на нього законом. Наслідком цього є необхідність у відкритті та розвитку тренінгових психотехнологій на основі комплексного використання принципів, ідей зарубіжних психологів для здійснення ефективної службової підготовки поліцейського.[3, с.163].

Для досягнення мети і вирішення завдань підготовки поліцейських використовується інтегративний підхід психологічного тренінгу який полягає у гнучкому та комплексному застосуванні різноманітних методів, технік і теоретичних концепцій

Слід зазначити, що тренінги вже певною мірою використовуються у навчальному процесі деяких навчальних закладів МВС, як правило, лише за власною ініціативою конкретних викладачів-науковців. Проте відсоток тренінгових занять надто малий, а самі заняття не систематизовані, організаційно, матеріально та методично не забезпечені, що не змінює принципово якість підготовки фахівців.

Тренінг як форма навчання має істотні переваги перед іншими формами та видами навчання, вимагає від фахівців не тільки знань, а й уміння застосовувати свої знання у практичній діяльності, що постійно змінюється. Серед переваг, які властиві тренінгу як активній формі навчання перед традиційними методами, можна визначити такі:сама інтенсивність заняття зростає у декілька разів,оскільки тренінг є імітаційним методом,тобто процес навчання є максимально приближений до реальної практичної діяльності у зв'язку з цим курсант під час тренінгу набагато краще засвоює матеріал, тому що сам переживає певні події які відбуваються; а також в основному є груповим методом,що сприяє розробці та виконанні колективних рішень.[3, с.158].

Психологічними тренінгами може виступати робота з подоланням стресових станів, тобто забезпечення психологічної стійкості та функціональної готовності курсанта до діяльності в умовах високого ризику, небезпеки та емоційного тиску; відпрацювання навичок саморегуляції, яке є необхідним в екстремальних умовах для забезпечення стійкості, збереженні ефективності та дотриманні легітимності під час виконання завдань; використання різних тренінгових форм рефлексії, оскільки допомагає їм усвідомити, інтегрувати та емоційно опрацювати досвід, отриманий під час інтенсивних тренувань; а також самооцінки в процесі розвитку якої рішення прийнятті майбутнім правоохоронцем будуть зважені, а не обгрунтовані емоційним станом

Застосування тренінгів доцільно проводити шляхом включення психологічних тренінгових занять у навчальні плани підготовки фахівців. Для цього пропонується використовувати наступні форми і напрями психологічної роботи у відомчих навчальних закладах:

1. Застосувати тренінги у психодіагностичних цілях, тобто проводити певний аналіз вже на етапі профвідбору для вивчення їх особистісних якостей, їх професійної спрямованості, лідерських та інших якостей, діагностики

емоційних станів, внутрішньогрупових відносин у навчальних колективах тощо. [3, с.159]

2. Здійснювати включення елементів тренінгу безпосередньо у структуру лекцій і семінарів, що значно підвищить рівень вивчення предметів та обізнаність курсантів. [3, с.160]

3. Проводити психологічні тренінги у межах самостійного навчального предмету.У цьому випадку курсанти мають можливість практично втілювати отримані теоретичні знання у конкретні рольові ігри, моделювання різноманітних службових ситуацій. [3, с.160]

Необхідно відзначити, що тренінг, психокорекційної роботи, разом із формуванням психологічних навичок і умінь, обов'язково вирішуватиме цілу низку важливих завдань, серед яких: отримання курсантами особистого досвіду участі у тренінгу, як прогресивному методі психологічного навчання; опрацьовування особистісно-психологічних проблем; поліпшення соціально-психологічного клімату і групової згуртованості у навчальних колективах; формування бажання до саморозвитку і самореалізації у професійній діяльності. [5, с.112]

Реалізація запропонованих напрямів тренінгової роботи і пов'язаних з ними завдань неможлива у межах одного або навіть двох тренінгів. Тому комплексну тренінгову підготовку потрібно розпочинати з першого курсу щорічно і продовжувати аж до закінчення навчального закладу.

Необхідна також розробка і проведення окремих тренінгових програм, що комплексно виконують цілі та завдання. Досвід використання таких тренінгових модулів, як «Оперативний тренінг» який спрямований на швидке пристосування до нових неочікуваних обставин у практичній діяльності і «Тренінг КК (конфлікт-комунікація)» який спрямований на розвиток навичок ефективного спілкування в умовах непорозумінь, протиріч та гострих ситуацій. Його мета — навчити поліцейських не уникати конфліктів, а керувати ними, перетворюючи їх з деструктивного досвіду на конструктивну можливість для вирішення проблем.[4, с.112]

Узагальнюючи психологічний тренінг як один з найбільш ефективних сучасних методів повинен бути гармонійно включений до програм вузівського навчання курсантів, професійної підготовки, перепідготовки і підвищення кваліфікації працівників поліції. При цьому помітний результат від тренінгових технологій можливий лише за умови їх системного впровадження.Це потребує створення декількох тренінгових центрів у регіонах, відповідного матеріально-технічного забезпечення, внесення змін до низки нормативних документів, які регламентують проходження служби.

Список використаних джерел:

1.Чернєй В. В. Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності національної поліції та закладів вищої освіти МВС України. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua, Київ 2020. 25-26 с.

2.Москалець В. П. Екзистенційна та гуманістична психологія. URL: https://archer.chnu.edu.ua, Чернівці 2019. 4 с.

3.Лефтеров В. О. Психологічні Тренінгові Технології В Органах Внутрішніх Справ.URL:https://dspace.onua.edu.ua, Донецьк 2008. 158-165 с.

4.Пампура І. І. Психологічні аспекти професійної підготовки працівників національної поліції україни на сучасному етапі. URL: https://elar.navs.edu.ua, Київ 2023. 112 с.

5.Кісіль З. Р. Професійно психологічна підготовка поліцейського. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua, Львів 2022. 159 с.

СЕМКІВ Микола
здобувач 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 262 Правоохоронна діяльність,
Львівський державний університет внутрішніх справ.
м. Львів, Україна
Науковий керівник:
ПІВОВАР Володимир
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Львівський державний університет внутрішніх справ.
м. Львів, Україна

РОЗВИТОК АДАПТИВНОГО СПОРТУ У ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Професійна діяльність майбутніх фахівців правоохоронних органів, військових формувань та органів цивільного захисту висуває високі вимоги до рівня їхньої фізичної, психологічної й функціональної готовності. Саме тому у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання особливе місце займає розвиток адаптивного спорту як комплексного засобу формування професійно важливих якостей. Спорт у цьому контексті розглядається не лише як частина освітнього процесу, а як педагогічний інструмент, що сприяє розвитку витривалості, сили, рішучості, стресостійкості, здатності до саморегуляції та ефективної діяльності в екстремальних умовах службової практики [1].

У підготовці курсантів важливою є здатність підтримувати оптимальний рівень працездатності за умов інтенсивних фізичних і психоемоційних навантажень. Така характеристика, визначена як **функціональна стійкість**, є ключовим елементом професійної надійності майбутніх фахівців силових структур. Систематичні заняття фізичними вправами, які спрямовані на розвиток витривалості та адаптаційних ресурсів організму, забезпечують ефективне формування цієї якості. У межах адаптивного спорту саме такі вправи відіграють центральну роль, оскільки сприяють зміцненню фізіологічних функцій та підвищенню здатності діяти в умовах високої напруги [2].

Фізична підготовка у ЗВО зі специфічними умовами навчання має професійно орієнтований характер. У таких закладах фізичне виховання не

обмежується виконанням загальнорозвивальних вправ, а спрямоване на розвиток спеціальних рухових умінь і навичок, що забезпечують ефективне виконання професійних завдань. Сучасні дослідження підкреслюють, що система фізичного виховання у цих закладах поєднує оздоровчі та професійні функції, формуючи фізичну та функціональну готовність майбутніх правоохоронців, військовослужбовців та рятувальників [3].

Підготовка здобувачів освіти, зокрема курсантів, вимагає врахування специфічних умов професійної діяльності: дії в умовах стресу, необхідності швидкого прийняття рішень, роботи в засобах індивідуального захисту, подолання перешкод та збереження працездатності у складних ситуаціях. Саме тому система фізичної підготовки у ЗВО зі специфічними умовами навчання спрямована не тільки на тренування загальної витривалості, а й на вдосконалення рухових умінь, необхідних для подолання перешкод, переміщення в екіпіруванні, виконання прийомів рукопашного бою, роботи зі спеціальним спорядженням [4].

Водночас у науковій літературі наголошується, що сучасна система фізичної підготовки курсантів не завжди відповідає реальним вимогам професійної діяльності. Обмежений час на тренування, інтенсивне навчальне навантаження, недостатня індивідуалізація занять та недосконаліть методичного забезпечення можуть знижувати рівень професійної готовності здобувачів освіти. У результаті курсанти не завжди демонструють достатній рівень підготовленості до дій в екстремальних ситуаціях, що негативно впливає на ефективність виконання службових завдань [5].

Одним із ключових чинників професійної успішності майбутніх фахівців силових структур є **психологічна стійкість**. Вона визначає здатність діяти у складних, небезпечних, стресогенних умовах, зберігати самоконтроль та приймати адекватні рішення. У період воєнного стану питання формування психологічної стійкості курсантів набуло особливої актуальності. Дослідження підтверджують, що регулярні фізичні тренування та заняття спортом є потужним засобом підвищення психологічної стійкості та зниження рівня емоційного виснаження, тривожності й стресового напруження [6].

Адаптивний спорт, завдяки своїй багатокомпонентній природі, робить значний внесок у розвиток професійної стресостійкості. Командні види спорту сприяють розвитку навичок взаємодії та колективної координації, силові тренування — зміцненню фізичних ресурсів організму, а вправи на витривалість — розвитку стійкості до тривалих навантажень. Такий комплексний вплив забезпечує гармонійне поєднання фізичного та психологічного розвитку курсантів і підвищує їхню професійну надійність. Дослідники підкреслюють, що спорт сприяє не лише підвищенню рівня фізичної готовності, а й формуванню конструктивної поведінки в умовах стресу [7].

У ЗВО зі специфічними умовами навчання використовується широкий спектр засобів адаптивного спорту: вправи з гімнастики, спортивні ігри (волейбол, баскетбол), легка атлетика, рухливі ігри, тренування у тренажерних залах, силові види спорту (гирьовий спорт, важка атлетика, пауерліфтинг,

армспорт), елементи кросфіту, вправи на гнучкість та відновлення. Усі ці види активності спрямовані на формування спеціальних фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату та підвищення рівня функціональної підготовленості курсантів [8].

Таким чином, адаптивний спорт у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання виступає інтегрованим засобом формування професійної компетентності майбутніх фахівців силових структур. Його розвиток сприяє комплексному вдосконаленню фізичного та психологічного потенціалу курсантів, формуванню функціональної стійкості, підвищенню здатності до роботи в умовах екстремальних навантажень і забезпечує високий рівень професійної надійності. Поєднання фізичної підготовки, психологічного тренування та адаптивних спортивних методик створює передумови для формування професійно готового фахівця, здатного ефективно діяти в умовах сучасних викликів та ризиків.

Список використаних джерел:

1. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : метод. рек-ї… Криворізький нац. ун-т. 2024. URL: https://www.knu.edu.ua/storage/files/2/4/naukovy_rez/suspylna/fiz_zvo.pdf

2. Крушельницька Я. В. Межа працездатності… Фізіологія і психологія праці. КНЕУ, 2000. URL: https://surl.li/uofnqq

3. Лопуга Г. Сучасні питання фізичного виховання… Дніпро, 2025. URL: https://surli.cc/qqcyqn

4. Лісняк А., Пожидаєв М. Фізична підготовка курсантів… InterConf, 2024. URL: https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/6509

5. Петрушин Д. Важливість забезпечення належного рівня фізичної підготовки… Дніпро, 2025. URL: https://surli.cc/qqcyqn

6. Пожидаєв М. Ю. Фізична підготовка як фактор підвищення психологічної стійкості… 2024. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/75.35

7. Жданова К. В., Порохнявий А. В. Роль спорту… УжНУ, 2024. DOI: https://doi.org/10.24144/2307-3322.2024.85.2.50

8. Здоров’я, фізичне виховання і спорт… Київ, 2025. URL: https://surl.li/edrofc

СЕРПУТЬКО Ольга
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, тренер з айкідо міжнародного рівня
Римський університет Тор Вергата
СТЕПАНЮК Світлана
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Херсонський державний аграрно-економічний університет

ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЯК ПОВЕДІНКОВА РЕАКЦІЯ НА ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ

Коли мова йде про фізичні вправи, особливо у регулярному та якісно спланованому форматі, апріорі ми передбачаємо, що така фізична активність має позитивний вплив і на фізичний стан атлета, і на його психо-емоційний фон. Саме таке визначення фізичної активності дає нам Світова Організація Здоров'я (WHO, 2018), тим не менш, і міжнародна наукова спільнота, і спортивні тренери все частіше заявляють про випадки поведінкової залежності від спорту та фізичних вправ. І йдеться про надмірні заняття, зловживання вправами через дисбаланс в емоційному стані, наслідками яких завжди стають травми, відмова від соціального життя, зацикленість та погіршення емотивної сфери.

Тож метою представленої наукової розвідки було дати визначення поняття «залежності від фізичних вправ» та розглянути при яких умовах найчастіше виникає дана проблема та в яких видах спорту вона найяскравіше може бути представлена.

Досягненню поставленої мети найкраще слугували наступні методи роботи: це аналіз та вивчення наукових публікацій за останні роки, що мають найвищу індексацію, а також реальний досвід як спортсменів (професіоналів та аматорів), так і тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Перш за все, варто зазначити, що світова наукова спільнота розглядає дане питання з двох абсолютно різних аспектів: мова йде про залежність від фізичних вправ, яка може виникнути в практиці професіональних спортсменів, а також залежність від фізичних вправ у непрофесіоналів. Даний розподіл є принциповим, адже професійний спорт побудований на системі й дотриманні чіткого розпорядку, плану, за дотриманням якого слідкує як тренер, так і сам спортсмен, а також спортивні лікарі і навіть психологи, а тому у випадку професійного спорту дане порушення з медичної точки зору не є деструктивним, а скоріше може означати втому, незадоволення своїми результатами, бажання змінити діяльність, або умови своєї спортивної кар'єри, або ж навпаки, може означати пристрасть до справи свого життя, що зі сторони може виглядати як зловживання фізичними вправами задля досягнення певного результату.

Що ж стосується непрофесійних спортсменів, то саме серед їхнього числа найчастіше зустрічаються ті практиканти, завдяки досвіду яких ми і говоримо про таку проблему, як залежність від фізичних вправ, адже, незважаючи на те, що проблемі присвячено тисячі наукових досліджень, вона все ще не є офіційно

визнаною та включеною до Переліку ментальних порушень (DSM-5) Американської психіатричної асоціації.

Окрім фактору неконтрольованості з боку тренера, організації, федерації і т.д., що є найбільш притаманним аматорському спорту, серед найважливіших причин виникнення залежності від фізичних вправ дослідники відзначають вид обраного спорту. Так, циклічні види спорту, біг, велоспорт, а також естетичні види спорту, серед яких варто особливо відмітити танці та бодібілдинг, на думку різних дослідників, знаходяться в числі найбільш уразливих категорій. Щодо статі та віку атлетів дослідники або не знаходять факторів впливу, або ж надають дуже протилежні дані, а тому вважаємо дані аспекти такими, що не мають значного впливу на можливі ризики виникнення даного виду поведінкової залежності.

Доведено, що індивідуальні види спорту мають більше умов для розвитку залежності від фізичних вправ, ніж командні та групові, адже, самі по собі вони передбачають соціалізацію та активну комунікацію в команді, що виключає створення умов для виникнення негативного підґрунтя.

Фактор мотивації до фізичних занять є вкрай важливим у виявленні залежності від фізичних вправ та її профілактиці, адже заняття спортом, направлені на здобуття певного статусу, або ж на участь у змаганнях, змушують атлетів вдаватися до дій, які можуть приводити до залежності, неадекватної оцінки власних можливостей, цілей тренувань та використовуваних методів. І, якщо у змагальних видах спорту, хай навіть індивідуальних, все ж існує контроль з боку тренера, то в незмагальних видах, куди можна віднести також і деякі види одноборств, існує ризик, що на фоні попередньої залежності від фізичних вправ, атлет замикається в собі, перестає потребувати спілкування з однодумцями та колегами, прагне розвивати свою власну школу, своє власне бачення, заперечує інші вправи, окрім тих, в яких він, на його думку, досяг найвищої точки розвитку, або ж інші підходи до занять.

Разом із тим, згідно досвіду як вітчизняних, так і європейських тренерів, часто саме в командних видах спорту через непорозуміння з тренером, або членами команди спортсмени вдаються до екстенсивних тренувань, з метою приглушити свій внутрішній дискомфорт, виконуючи фізичну тренувальну роботу, яка сприймається ними як джерело допаміну та натхнення, як улюблена справа, яка раніше надихала, а наразі приносить незадоволення та переростає у надмірно виконувану дію, зловживання якою може стати причиною психічних розладів.

Однак, так само як і залежність та зловживання речовинами, залежність від фізичних вправ не означає повне виключення фізичних занять з життя атлета, навпаки, їх подальша практика є принципово важливою та є єдиною умовою як повернення в спорт, так і продовження нормального життя. Обов’язковими умовами профілактики та лікування залежності від фізичних вправ є контроль за заняттям та дотриманням плану тренувань, а також дотримання харчового режиму та балансування власного соціального та спортивного життя, розуміння значення спорту та фізичних занять.

Висновки. Не зважаючи на напівофіційний статус проблеми, факт існування залежності від фізичних вправ існує, що доводять численні дослідження та досвід як спортивних тренерів, так і психологів. Серед важливих профілактичних умов для даної проблеми є наявність тренувального плану, дотримання режиму, усвідомленість тренувань, тобто розуміння того, де ти знаходишся, чому і для чого ти тренуєшся, досягненню якої мети присвячене тренування сьогодні, а також вміння балансувати між спортивним життям та іншими сферами, гарантуючи собі гармонійне та фізично й емоційно здорове життя.

Список використаних джерел:

1. Back, J., Josefsson, T., Ivarsson, A., & Gustafsson, H. (2019). Psychological risk factors for exercise dependence. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 19(4), 461–472. https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1674902.

2. Chhabra, B., Granziol, U., Griffiths, M.D. et al. (2024). Prevalence of the Risk of Exercise Addiction Based on a New Classification: A Cross-Sectional Study in 15 Countries. Int J Ment Health Addiction. https://doi.org/10.1007/s11469-024-01322-z.

3. Johnston, O., Reilly, J., & Kremer, J. (2011). Excessive exercise: From quantitative categorisation to a qualitative continuum approach. European Eating Disorders Review, 19(3), 237–248. Lichtenstein, M. B., & Hinze, C. J. (2020). Exercise addiction. In C. A. Essau & P. H. Delfabbro (Eds.), Adolescent addiction: Epidemiology, assessment, and treatment (2nd ed., pp. 265–288). Elsevier Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818626-8.00010-4.

СИБІРНА Рома
доктор біологічних наук, професор,
Львівський державний
університет внутрішніх справ;
НУ «Львівська політехніка»

СПОРТ ЯК МЕХАНІЗМ УПРАВЛІННЯ ЗДОРОВ'ЯМ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

На сьогоднішній день наукою підтверджено, що пріоритетом людини повинно бути збереження як духовного, так і фізичного здоров'я, оскільки у комплексі вони складають основу для реалізації фізичних та психічних можливостей і здібностей кожної особистості.

Так, у стародавніх культурах як Сходу, так і Заходу для укріплення здоров'я людство застосовувало різноманітні стимулюючі та інші засоби, серед яких фізичні вправи, масаж, водні процедури, дієта. Саме вони забезпечували ефективну підготовку молодого покоління і до праці і до військової справи.

Сьогодні культура здоров’я стала одним із складових компонентів загальної культури людини.

Здобувачі вищої освіти, які готують себе до майбутньої правоохоронної діяльності повинні постійно працювати над підтриманням належного рівня свого фізичного та психічного стану. Оскільки фізична активність є стимулом загальної активності людини, великого значення слід надавати використанню фізичних вправ.

Як відомо, заняття спортом забезпечує великі можливості пристосування організму до незвичайних умов існування або дії надзвичайних факторів. Так, систематичне виконання фізичних вправ дозволяє значно раціональніше зберігати фізіологічні резерви організму. Зокрема, фізично треновані молоді люди здатні без негативних наслідків за необхідності різко підвищувати функції органів та систем з мінімальною затратою на це енергії.

Слід враховувати, що рівень фізичної активності значно впливає на стан імунної системи організму. Систематичні заняття спортом відкривають можливості для активізації гуморальних і клітинних факторів імунітету, у тому числі, синтезу антитіл, що підвищує опірність організму людини до інфекційних агентів. Однак, надмірне тренування призводить до перевантаження, зменшення енергетичних ресурсів та зниження стійкості організму вцілому.

Великого значення у забезпеченні фізичного здоров’я набувають фізичні вправи, що супроводжуються впливами на організм природних факторів середовища: сонця, повітря і води. Вони складають основу загартовування молодої людини.

Систематичні фізичні вправи забезпечують збільшення фізіологічних резервів організму людини. Оскільки рух є обов’язковою умовою нормальної життєдіяльності людини, слід широко використовувати завжди легкодоступні види фізичних вправ, таких як ходіння, біг, плавання. Для здобувачів вищої освіти з метою вдосконалення фізичних та психічних функцій організму доцільно рекомендувати ряд спортивних ігор: теніс, волейбол, футбол та ін.

Крім того, заняття здобувачів вищої освіти фізкультурою та спортом слід трактувати як профілактику розвитку різного роду функціональних відхилень у роботі систем організму, зокрема, нервової та серцево-судинної.

На сьогоднішній день, в умовах воєнного стану, необхідно активізувати серед здобувачів вищої освіти роботи, націлені на підвищення рівня їх фізичної підготовленості та проведення профілактичних заходів щодо підтримки ментального здоров’я. Відповідно, необхідно збільшити час на роботу з використанням сучасних тренувальних засобів та на спілкування з фахівцями відділу психологічного забезпечення.

СИБІРНИЙ Андрій
кандидат біологічних наук, доцент,
ДНП «Львівський національний медичний
університет імені Данила Галицького»

ГІГІЄНІЧНІ ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Однією з ознак культури є ставлення окремого громадянина і держави в цілому до здорового способу життя. Незаперечним є значення фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я кожної людини і для профілактики гіподинамії. Фізичні вправи впливають на кору головного мозку та підкіркові центри, формують урівноважений нервово-психічний стан, викликають відчуття бадьорості, стимулюють розвиток мускульної системи організму, серцево-судинної системи. Фізична культура включає ранкову зарядку для відновлення фізичної активності після сну, фізкультурні паузи протягом дня для підвищення працездатності, спеціальні заняття фізкультурою та спортом.

Показниками фізичного здоров'я є рівень фізичного розвитку, рівень фізичної підготовки, рівень функціональної підготовки організму до виконання фізичних навантажень, рівень і здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, які забезпечують його пристосування до впливу різних чинників навколишнього середовища.

Кількісні характеристики фізичного здоров'я у осіб, які регулярно займаються фізичними тренуваннями, значно вищі, ніж у осіб, які цим нехтують. Тривалість лікування у стаціонарах найбільш фізично активних осіб порівняно з найменш фізично актив ними є суттєво меншою. Успішна боротьба з гіподинамією дозволяє скоротити частоту ішемічної хвороби серця, інсульту, гіпертензії, діабету, раку товстої кишки, раку молочної залози, переломів на фоні остеопорозу.

Не слід випускати з уваги також і значення загартовування організму та його основні принципи – підвищення стійкості організму до впливу коливань температури повітря і води, вологості повітря, атмосферного тиску, сонячного випромінювання та інших фізичних чинників навколишнього середовища.

Основними принципами загартовування є поступове збільшення інтенсивності і тривалості впливу чинника загартовування, систематичність, цілеспрямоване поєднання участі у загартовуванні всіх органів і систем організму та впливу кількох чинників середовища, точне дозування діючих факторів, індивідуальний режим, його відповідність біологічним ритмам організму.

Значення загартовування полягає у підвищені адаптаційних можливостей організму до впливу несприятливих чинників, зниженні сприйнятливості до респіраторних та інших інфекційних захворювань, підвищенні працездатності, формуванні бажаних фізіологічних реакцій. Головними

чинники загартовування є відповідні можливостям організму впливи повітря, води, сонячного випромінювання, з поступовим їх наростанням, а також фізичні навантаження й психофізіологічний аутотренінг.

При організації фізичного виховання у навчальних закладах очевидним є її гігієнічна оцінка. Критеріями комплексної оцінки рухової активності у цьому випадку є число рухів, величина енерговитрат і тривалість динамічного компонента як у добовому циклі, так і протягом певного проміжку часу, наприклад, у навчальний або в позаурочний час. Гігієнічна оцінка заняття з фізичної культури передбачає проведення хронометражних спостережень (вступна, підготовча, основна і заключна частини), визначення загальної і моторної щільності уроку та зовнішніх ознак втоми, побудову фізіологічних кривих фізичного навантаження, використання функціональних проб, дослідження рівня рухової активності та ступеня фізичної підготовленості, здійснення контролю за параметрами мікроклімату середовища та оцінку правильності медичного забезпечення заняття. В ході гігієнічних спостережень враховують, що вступна частина передбачає організацію колективу та його підготовку до уроку, підготовча частина зумовлює проведення загальної фізичної підготовки, основна частина поділяється на кілька періодів формування рухових навичок та рухливої гри, а заключна частина повинна забезпечити приведення організму до вихідного стану.

Загальна щільність заняття з фізичної культури визначається співвідношенням корисного часу, що був витрачений на виконання різних рухів, показ фізичних вправ та їх пояснення викладачем, шикування та перешикування, прибирання спортивного обладнання, до загальної тривалості заняття. Відповідно до гігієнічних вимог її величина повинна становити не менш ніж 80 %. Моторна щільність заняття з фізичної культури представляється відношенням часу, що був витрачений на виконання різних рухів, до загальної тривалості заняття. Згідно з гігієнічними нормативами її величина не повинна складати менш ніж 60 %.

В умовах правильної побудови заняття показники функціонального стану організму (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, частота дихання тощо) після вступної частини, як правило, повинні збільшуватися на 15–20 %, після періоду формування рухових навичок основної частини – на 50–60 %, після рухливої гри – на 70–90 %, після заключної частини – на 5–10 %, що свідчить про наявність тренувального ефекту, і через 2–3 хвилини після закінчення заняття мають повертатися до рівня вихідних значень.

Таким чином, при дотриманні основних гігієнічних принципів організації та проведення занять з фізичної культури, за рахунок психофізичних тренувань, ігор, елементів традиційних форм фізичного виховання та професійно–прикладної фізичної підготовки і вправ нетрадиційних форм фізичного виховання, вдасться досягнути високого рівня фізичної та функціональної підготовки організму до виконання навантажень, підвищити здатність організму до мобілізації адаптаційних резервів, що забезпечить його пристосування до впливу несприятливих чинників навколишнього середовища.

СПОДАРИК Аліна
курсант факультету №1 Львівського державного університету внутрішніх справ
Науковий керівник:
КРУШЕЛЬНИЦЬКА Катерина
старший викладач кафедри вогневої підготовки факультету №2 Львівського державного університету внутрішніх справ)

ЗАСТОСУВАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВОГНЕВІЙ ПІДГОГТОВЦІ КУРСАНТІВ

Більшу частину свого життя стрільці-спортсмени провели в тиру, дивлячись на світ через прицільні пристрої, однак їхня підготовка включає і технічні пристрої такі, як Noptel, Scatt та SIUS тощо.

Кожна з цих систем володіє специфічними особливостями, які можуть позитивно впливати на їх ефективність щодо контролю та відпрацювання стійкості зброї, точності і правильності натискання на спусковий гачок [1. 97].

Використання комп'ютерних тренажерів у підготовці працівників силових структур має ряд переваг:

- Економічну складову. Оскільки заощадження на боєприпасах, зброї та бойового комплектування дозволяє зекономити ресурси. Також немає потреби встановлювати кулеуловлювач та обладнувати тир відповідно до вимог законодавства.
- Гарантія безпеки. Безпека при поводженні гарантується відпрацюванням вправ без використання патронів та пневматичних куль. Оскільки механізм дії тренажерів побудований на фіксації програмного забезпечення променями лазера, який заміняє кулю. Отже, поводження зі зброєю стає безпечнішим.
- Тренування незалежно від професійного рівня стрільця. Роботу на лазерному тренажері можуть виконувати стрільці всіх рівнів підготовки: від початкового до вільного користувача. Програма має перелік вправ, необхідних для виконання поставлених перед тренером та стрільцем задач.
- Встановлення лазерного датчику на різні види зброї. Урізноманітнити навчально-тренувальний процес можна не лише за допомогою зміни вправ, але й зміни виду зброї. Наприклад, датчик тренажеру можна зафіксувати на пістолеті чи автоматі. На думку науковців, електронний тренажер Scatt був спроектований сприяти вдосконаленню техніко-тактичної майстерності стрільців різних рівнів спортивної майстерності [2. 40-50]/ Тренажер фіксує пробоїну на мішені та траєкторію прицілювання. Відображення траєкторії прицілювання відбувається на екрані монітора комп'ютера, де є можливість спостерігати за рухом спортивної зброї під час прицілювання. Аналізуючи траєкторію, тренери можуть виявляти допущені спортсменами помилки, які було зроблено в процесі прицілювання та натисканні пальцем на спусковий гачок [8.7].

Під час підготовки здобувачів освіти до самостійного несення служби в закладах освіти військового спрямування науково-педагогічні працівники, інструктори з особистої безпеки розв'язують актуальні питання оптимізації навчального процесу в умовах не сприятливих для організації тренувань. Якісне надання освітніх послуг залежить від кількості навчальних годин, передбачених навчальною програмою, до – матеріального забезпечення підрозділу. Особливо відчутно це питання стоїть перед закладами освіти зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану. Перехід на новітнє озброєння та залучення особового складу до патрулювання міст зменшує можливість отримання майбутніми правоохоронцями навиків необхідної стрілецької майстерності. Саме в таких непростих умовах навчання потрібно використовувати оптико-електронні системи виконання пострілу навчання здобувачів освіти. Перевагою використання технологій є їх доступність та економія ресурсів, також стрільба з пневматичної зброї є базою для отримання початкових знань зі стрільби.

Науковці звертають увагу на деякі негативні на їхню думку особливості оптоелектронного тренажера Scatt. Вона описується тим, що імітує латеральний компонент польоту кулі, який враховує поправку на бічний рух зброї під час вильоту кулі зі ствола. Латеральний руху кулі, відомого як «балістичний коефіцієнт» описується тим, що після виходу зі ствола, куля разом з основним рухом до мішені продовжує бічний рух у тому ж напрямку, що й ствол у момент пострілу [8.9].

Серед усіх учасників, які приймали участь проводилася стрільба стрільба із використанням пневматичної зброї. Комбінований підхід до тренувального процесу із застосуванням сучасних технологій в поєднанні з практичними заняттями, дозволяє створити сприятливі умови за яких формування рухових якостей сприяє підготовці стрільців на всіх етапах навчання стрілецької майстерності, що в подальшому полегшує їх підготовку в правоохоронних структурах на більш високому рівні.

Список використаних джерел:

1. Заневський І., Коростильова Ю. Модель техніки прицілювання юного стрільця із пневматичного пістолета // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2009. № 3(7). С. 97–102.

2. Заневський І. П., Коростильова Ю. С., Михайлов В. В. Імітація латеральної складової польоту кулі на оптоелектронному стрілецькому тренажері // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 11. С. 40–50.

3. Заневський І. П., Коростильова Ю. С., Михайлов В. В. Неспецифічність тренування з оптоелектронною мішенню в стрільбі з пневматичного пістолета \[Електронний ресурс] // Спортивна наука України. 2009. № 3. С. 25–45. Режим доступу: http://www.sportscience.org.ua/. Дата звернення: 20.04.2025.

4. Правила практичної стрільби\[Електронний ресурс]. 2009 \[цит. 2024 Бер. 1]. № 4. С. 48–57. URL:

(https://practicalshooting.org.ua/wpcontent/uploads/Rules_UPSF_Official_2020.pd (дата звернення: 20.11.2025).

5. Про Національну поліцію : Закон України від 2 липня 2015 р.// Офіційний вісник України. 2015. № 63. Ст. 207.

6. Про обов'язкову базову загальновійськову підготовку у ВНЗ: що потрібно знати \ URL: https://profpressa.com/news/oboviazkova-bazova-zagalnoviiskova-pidgotovka-u-vnz-shcho-potribno-znati](https://profpressa.com/news/oboviazkova-bazova-zagalnoviiskova-pidgotovka-u-vnz-shcho-potribno-znati) (дата звернення: 20.11.2025).

7. Срібло Олімпіади: Армієць Сергій Куліш – призер зі стрільби з гвинтівки \ URL: https://mod.gov.ua/news/armiyecz-sergij-kulish-zavoyuvav-sriblo-olimpijskih-igor-zi-strilbi-z-gvintivki)/ (дата звернення: 20.11.2025).

8. Głuszkowski B., Chodacki P., Markiewicz G.Czucie głębokie a równowaga //Strzelectwo sportowe. 2010. № 7. C 7-9

ТОЛМАЧОВА Юлія
здобувачка вищої освіти 3 курсу ФПФОДР НПУ
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ
Науковий керівник:
ЧОБОТЬКО Маргарита
старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Підготовка фахівців з фізичної підготовки та спорту для Збройних Сил України є ключовим компонентом забезпечення високої боєздатності особового складу. Ефективна фізична підготовка військовослужбовців безпосередньо впливає на їхню здатність виконувати бойові завдання, адаптуватися до екстремальних умов і тривалих фізичних навантажень. Проте, на шляху до формування професійних кадрів існує ряд суттєвих проблем, які потребують вирішення на національному рівні.

Сучасна військова доктрина все більше орієнтується на асиметричні конфлікти та високотехнологічні операції, де фізична підготовка має бути комплексною та спеціалізованою. Фахівці фізичної підготовки не завжди мають достатньо знань для організації тренувального процесу, що відповідав би специфіці ведення бойових дій в сучасних умовах. Наприклад, недостатня увага приділяється підготовці до ведення бойових дій в умовах міської місцевості, екстремальних кліматичних умовах або довготривалих психологічних і фізичних навантажень.

Ще однією проблемою є відсутність уніфікованих національних стандартів та програм підготовки, що враховували б специфіку кожного роду військ. Незважаючи на те, що існують певні нормативи фізичної підготовки, вони часто є застарілими та не враховують нові вимоги до мобільності, витривалості, силової підготовки і стресостійкості військовослужбовців. Це призводить до того, що процес фізичної підготовки в різних військових підрозділах часто відрізняється за підходами, що знижує загальний рівень боєздатності армії.

Багато інструкторів і викладачів з фізичної підготовки не мають необхідного досвіду або освіти для викладання сучасних методик тренувань, орієнтованих на бойову підготовку. Їхнє навчання базується на старих стандартах фізичного виховання, що не завжди відповідають потребам сучасної армії. Відсутність програм професійного розвитку та підвищення кваліфікації для цих фахівців створює проблеми у впровадженні інноваційних підходів до підготовки військовослужбовців.

Існують суттєві проблеми з інфраструктурою для проведення повноцінних занять з фізичної підготовки. Багато військових частин та навчальних закладів не мають сучасних тренажерних залів, спортивного обладнання або спеціалізованих майданчиків для підготовки. Відсутність якісного інвентарю та належних умов для тренувань негативно впливає на мотивацію та результати фізичної підготовки військовослужбовців.

Фізична підготовка повинна поєднуватися з психофізіологічною підготовкою, що сприятиме підвищенню стресостійкості військовослужбовців у бойових умовах. Недостатня увага до цього аспекту підготовки є однією з головних проблем. Фахівці фізичної підготовки не завжди володіють необхідними методиками для розвитку витривалості нервової системи, адаптації до стресових ситуацій та підвищення рівня психологічної готовності до бойових дій.

На сьогодні існує певна відірваність практичної підготовки військовослужбовців від сучасних наукових досліджень у сфері спорту та фізичної культури. Відсутність тісної співпраці між науково-дослідними установами та військовими навчальними закладами призводить до того, що новітні методики та досягнення спортивної науки не впроваджуються в систему підготовки військовослужбовців. Це стосується, зокрема, використання сучасних технологій для моніторингу фізичного стану, вивчення ефективності тренувальних програм та розробки індивідуалізованих методів підготовки.

Низька мотивація серед особового складу щодо проходження фізичної підготовки також є важливою проблемою. Багато військовослужбовців не бачать прямого зв'язку між рівнем фізичної підготовки та їхньою особистою ефективністю на полі бою. Відсутність чіткої мотиваційної системи, яка б стимулювала до вдосконалення фізичних навичок, призводить до зниження інтересу до занять фізичною підготовкою.

Отже, для вирішення проблем підготовки фахівців фізичної підготовки та спорту для Збройних Сил України необхідно здійснити комплекс заходів, спрямованих на модернізацію системи навчання та тренування. Це включає

впровадження сучасних стандартів фізичної підготовки, підвищення рівня кваліфікації викладачів, створення належної інфраструктури, а також інтеграцію наукових досягнень у процес підготовки. Лише за умови системного підходу до вирішення цих проблем можна забезпечити високий рівень боєздатності українських військовослужбовців у сучасних умовах.

ТЬОРЛО Олена
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Львівський державний
університет внутрішніх справ
ТИМОЩУК Христина
курсант 3 курсу навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції Львівського державного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПІДВИЩЕННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Професійна діяльність працівників поліції в сучасних умовах характеризується надзвичайно високим рівнем фізичного та психоемоційного навантаження, що зумовлює необхідність комплексної підготовки для забезпечення ефективного та безпечного виконання службових обов'язків у різноманітних ситуаціях. Фізична підготовка як невід'ємна складова професійної компетентності охоплює системний розвиток силових, швидкісних, витривалісних та координаційних якостей, чітко регламентованих Наказом МВС України № 975 від 2018 року "Про затвердження Програми професійної підготовки поліцейських". Вона виступає не лише інструментом оперативної готовності, але й потужним засобом профілактики професійного вигорання, зниження ризику травматизму та збереження здоров'я в довгостроковій перспективі. Регулярна фізична підготовка, за даними внутрішніх оцінок МВС, сприяє підвищенню загальної професійної ефективності на 25-35% за ключовими критеріями, такими як швидкість реагування, точність дій та стійкість до стресових факторів.

Фізична підготовка безпосередньо впливає на підвищення оперативної ефективності через оптимізацію моторних функцій та рухових навичок. Поліцейські щодня стикаються з динамічними ситуаціями, що вимагають миттєвого переслідування правопорників, фізичного затримання, евакуації постраждалих чи подолання перешкод у складних умовах. Дефіцит сили, витривалості чи координації може призвести не лише до невдачі в операції, але й до загрози життю як самого офіцера, так і оточуючих. Регулярні тренування з важкої атлетики, аеробних вправ та функціональних комплексів сприяють зростанню м'язової сили на 20-30%, що прямо корелює з успішністю фізичного контакту та контролю ситуації. У контексті патрульної служби фізична форма забезпечує тривалу мобільність і працездатність: офіцер з високим рівнем

максимального споживання кисню (VO2 max) здатен підтримувати інтенсивну активність протягом 35-40 хвилин без значного падіння ефективності, тоді як недостатня підготовка призводить до швидкого виснаження, зниження уваги, помилок у судженнях та підвищеного ризику травм [2, с. 31].

Психофізіологічний аспект ролі фізичної підготовки полягає в суттєвому посиленні стресостійкості, когнітивних функцій та емоційної стабільності. Поліцейська служба пов'язана з хронічним стресом, що активує симпато-адреналову систему, призводить до кортизолового дисбалансу та накопичення психоемоційного напруження. Регулярні фізичні навантаження діють за принципом адаптації до стресу, стимулюючи вироблення ендорфінів, серотоніну та інших нейромедіаторів, що знижують рівень тривожності на 15-25% і покращують загальний емоційний фон. Треновані офіцери демонструють кращу концентрацію уваги, швидкість обробки інформації та точність прийняття рішень у критичних ситуаціях, що підтверджується результатами симуляційних тренувань в Академії патрульної поліції України. Крім того, фізична підготовка є ефективним засобом профілактики професійних захворювань: серед поліцейських, які регулярно займаються, травматизм опорно-рухового апарату знижується на 40%, а частота серцево-судинних розладів зменшується завдяки покращенню кровообігу та зміцненню судинної системи [1, с. 6].

У соціально-професійному вимірі фізична підготовка відіграє важливу роль у формуванні корпоративної культури, мотивації та командної згуртованості. Групові заняття сприяють розвитку взаємодії, довіри між колегами, координації дій у підрозділах та створенню атмосфери взаємопідтримки. Поліцейські з високим рівнем фізичної підготовки мають на 18% нижчий рівень відсутності на роботі через хвороби, на 22% вищу задоволеність професійною діяльністю та кращу адаптацію до змін. В Україні, де реформа Національної поліції з 2015 року ввела фізичну готовність як один із ключових критеріїв відбору та просування по службі, це сприяє підвищенню престижу професії, залученню мотивованих і фізично підготовлених кадрів, а також формуванню іміджу поліції як сучасної, професійної та надійної структури.

Методологічні аспекти впровадження фізичної підготовки включають розробку та реалізацію стандартизованих програм, що поєднують високоінтенсивні інтервальні тренування (HIIT), функціональний тренінг, спеціалізовані симуляції (наприклад, тактичний біг з перешкодами, імітація затримання) та елементи бойових мистецтв. Моніторинг ефективності здійснюється за допомогою тестів Cooper, міжнародних стандартів фізичної підготовки (IPFT) та сучасних біометричних інструментів – пульсометрії, акселерометрії, аналізу складу тіла. Програми корегуються індивідуально з урахуванням віку, статі, посади та стану здоров'я. Інтеграція фізичної підготовки з психологічною – через йогу, дихальні практики чи медитацію – забезпечує комплексний, холістичний ефект, що охоплює тіло, розум і емоції [3, с. 59].

Таким чином, фізична підготовка є інтегральним, багатогранним фактором професійної ефективності працівників поліції, що впливає на фізичні, психологічні, соціальні та операційні компоненти служби. Її системне, регулярне та науково обґрунтоване впровадження не лише підвищує оперативну готовність і безпеку, але й забезпечує довгострокову стійкість кадрового потенціалу, сприяє зниженню плинності кадрів і відповідає сучасним викликам правоохоронної діяльності в умовах гібридних загроз, урбанізації та зростання злочинності.

Список використаних джерел

1. Анісімов Д.О., Антипова А.К. Фізична підготовка курсантів як необхідна складова нормальної діяльності правоохоронних органів. *Молодий вчений.* 2022. № 7 (107). С. 5–8.

2. Бондаренко В.В., Нікітенко О.В., Русанівський С.В., Слободянюк П.А. Мотивація до занять фізичною підготовкою здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України під час позааудиторної роботи в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 11 (171). 2023. С. 29–33.

3. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст]: навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В.Кузенков. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.

ХУДЯКОВА Наталія
кандидат юридичних наук, доцент,
Національна академія внутрішніх справ
БОНДАРЕНКО Валентин
доктор педагогічних наук, професор,
Управління організаційно-аналітичного забезпечення та оперативного реагування ГУНП в Луганській області
КОСТРОМА Ігор
Національна академія внутрішніх справ

АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Початок бойових дій в Україні призвів до збільшення кількості осіб з інвалідністю, зокрема з ураженням опорно-рухового апарату та загострив реабілітаційний напрям у сфері фізичного виховання, оскільки проблема повернення учасників бойових дій до повсякденного життя є вкрай важливою [1]. Після надання лікарської допомоги такі особи потребують надалі комплексних реабілітаційних заходів, які спрямовані на відновлення функцій самообслуговування, рухової та соціальної активності [5; 9]. У контексті зазначеного, фахівці стверджують, що дієвою є фізкультурно-спортивна реабілітація, яку розглядають як систему заходів, розроблених із застосуванням

фізичних вправ, які спрямовані на відновлення та компенсацію функціональних можливостей організму, поліпшення фізичного, психічного стану й загалом рівня здоров'я [6]. Важливим завданням фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій, які зазнавали травмувань опорно-рухового апарату є відновлення рухливості в суглобах, зміцнення м'язів; поліпшення координації та витривалості; зменшення больового синдрому через активну фізичну діяльність [7; 8].

Одним із ключових напрямів фізкультурно-спортивної реабілітації є адаптивний спорт, який наразі набуває широкого поширення в Україні завдяки державним ініціативам і дією громадських організацій [3; 4]. Шляхом адаптації традиційних видів спорту до людей з інвалідністю та залученні їх до участі, вдається ефективніше долати наслідки травмувань, поранень, посттравматичного стресового розладу, зменшити симптоми депресії та стресу, поліпшити процес соціалізації та реінтеграції [2].

Програма адаптивного спорту передбачає різноманітні ігрові види, серед яких: адаптивний волейбол, баскетбол на візках, ампфутбол, плавання, легка атлетика, велоспорт, стрільба з лука, настільний теніс тощо [4]. Розвиток адаптивного спорту спрямований на покращення послуг у сфері фізичної культури і спорту та розбудову безбар'єрності, яка стала новою цінністю для багатьох українців у період війни. Адаптивний спорт дозволяє спростити компенсацію фізичних, психічних і соціальних змін особистості. Застосування дозованого навантаження активує процеси реадаптації, допомагає покращити комунікативні та соціальні навички особи.

Залучення до занять адаптивними видами спорту є одним із найдієвіших інструментів фізичної, психологічної реабілітації та соціальної інтеграції ветеранів, учасників бойових дій. Науковці переконані, що адаптивний спорт для учасників бойових дій, осіб з інвалідністю – це не лише фізична активність, а важливий інструмент для їхньої реабілітації та повернення до повноцінного життя [6; 8; 9]. Він є одним із визначальних напрямів залучення таких осіб до занять фізичною культурою та спортом, формування культури свідомого вибору та дотримання активного та здорового способу життя.

Опрацювання сучасної наукової літератури дає підстави констатувати, що ефективним засобом фізичної та психологічної реабілітації осіб з ураженнями опорно-рухового апарату – є адаптивний волейбол [3 – 5]. Цей вид спорту є складнокоординаційним, залучає до роботи різноманітні групи м'язів, потребує вияву концентрації уваги, оперативності мислення, швидкості реакції [4]. Під час тренувань у гравців формується здатність узгоджувати свої дії з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей; формуються навички виконання низки техніко-тактичних дій, які необхідні для успішної гри; розвиваються спеціальні фізичні якості, зокрема швидкість, спритність під час виконання складнокоординаційних рухів. Дослідники О. В. Юденко, О. В. Омельчук, Є. В. Тімошина встановили, що заняття адаптивним волейболом сприяють зменшенню виявів наслідків посттравматичного стресового розладу, депресивних станів, змінюють якість життя, підвищують стресостійкість та поліпшують адаптацію до нових умов повсякденної та

професійної діяльності, відновлюють втрачені комунікативні навички, спонукають до роботи в команді [5]. Дослідження інших вчених засвідчують, що використання адаптивного спорту, зокрема волейболу сидячи в системі реабілітації військових з ампутацією нижньої кінцівки призводить до підвищення рівня функціональної мобільності, психологічної стійкості та повсякденної активності [6].

Проведені експериментальні дослідження, які тривали впродовж двох тижнів, дають підстави констатувати, що заняття адаптивним волейболом позитивно впливають на показники психоемоційного та функціонального стану учасників бойових дій. Зокрема сприяють поліпшенню показників емоційного стану (за психодіагностичною методикою «Самооцінка емоційного стану», розробленою А. Уессманом і Д. Ріксом), нервово-емоційного напруження (методика «Оцінювання нервово-емоційного напруження» запропонована Т. А. Немчиним) та функціональних резервів серцево-судинної системи, які визначалися за пробами Штанге та Генчі. Поліпшення показників психоемоційного стану зумовлено впливом фізичних навантажень, яких зазнавали учасники експерименту під час виконання специфічних рухових дій цього виду спорту. Фізичні вправи сприяють зниженню в організмі кортизолу, стимулюють вироблення ендорфінів. Також позитивно впливає на психоемоційний стан учасників згуртованість, емоційна підтримка один одного, яка супроводжує гру та позитивна психологічна атмосфера на майданчику. Функціональні резерви серцево-судинної системи поступово підвищувалися, однак не достовірно, оскільки за короткий проміжок часу суттєвих зрушень досягти не можливо.

Отже, адаптивний спорт є важливим засобом фізичної та психологічної реабілітації учасників бойових дій, які отримали травму, поранення та перебувають на реабілітації. Виконання фізичних вправ, які передбачені адаптивними видами спорту, запобігають вторинним ускладненням; сприяють відновленню рухливості в суглобах, зміцненню м’язів, поліпшенню координації та витривалості, зменшенню больового синдрому. Встановлено, що для осіб, які зазнали травмувань опорно-рухового апарату, осіб з ампутаціями нижньої однієї або обох кінцівок у межах фізкультурно-спортивної реабілітації ефективно використовувати засоби адаптивного волейболу. Виявлено, що заняття адаптивним волейболом позитивно впливають на показники психоемоційного та функціонального стану учасників бойових дій.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко В. В., Кострома І. О. Особливості формування здоров’язбережувальної компетентності в курсантів ЗВО МВС України в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми службово-бойової діяльності сектору безпеки і оборони України* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 5 квіт. 2025 р.). Дніпро : Дніпр. держ. ун-т внутр. справ, 2025. С. 28–31.

2. Бондаренко В., Мартишко А., Худякова Н. Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України: навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П. 2022. 261 с.

3. Тімошина Є. В., Юденко О. В., Білошицький В. В., Пархоменко А. О. Адаптивний волейбол: особливості використання в системі фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій. *Спорт та сучасне суспільство: матер. XIV Міжнар. студ. наук. конференції*. Київ: НУФВСУ. (Київ, 19 березня 202 р). 2021. С. 266–275.

4. Ширінова А. Н., Лобаньова О. В. Волейбол сидячи, як засіб реабілітації людей з ураженням опорно-рухового апарату або сенсорних функцій. *Фізична активність і якість життя людини : науково-практична конференція студентів та молодих вчених* (м. Харків, 28 травня 2019 р.). Харків : ХНМУ. 2019. С. 14–15.

5. Юденко О. В., Омельчук О. В., Тімошина Є. В. Військовослужбовці із наслідками бойової травми, які займаються адаптивним волейболом: показники психофізичної та соціальної адаптації. Науковий часопис *Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Вип. 7 (138) 2021. С. 135–141.

6. Юшковська О. Г., Кіціс А. Г. Застосування адаптивного спорту у системі реабілітації ветеранів з ампутаціями нижніх кінцівок. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія* № 1. 2024. С. 234–241. (DOI: https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.234-241).

7. Bondarenko V., Okhrimenko I., Lyakhova N., Klymenko I., Shvets D., Aleksandrov Yu. (2021). Means of police officers' physical and psychological rehabilitation in the conditions of their service activities. *Acta Balneologica*, 4 (166), 273–278. doi: 10.36740/ABAL202104105.

8. Bondarenko V., Okhrimenko I., Medvediev V., Didukh M., Hrebeniuk M., Levenets O. (2022). Effectiveness of means of restoring the working capacity of employees of the security and defense sector in the conditions of rehabilitation after injury. *Acta Balneologica*, 1(167), 39-43. doi: 10.36740/ABAL202201108

9. Bondarenko, V., Iryna, S., Savchenko. V., Herashchenko. S, Khatuntseva, Sheremet, I. Lyakhova. N. (2024). The effectiveness of physical therapy in the rehabilitation of patients after arthroscopy of the knee joint. *Wiadomości Lekarskie*, 76 (6), 1167–1173.

ЧЕРВОНОШАПКА Марина
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет внутрішніх справ
ГОЛОДІВСЬКИЙ Михайло
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівський державний університет внутрішніх справ

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОРОТЬБИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ

У сучасних умовах діяльність працівників Національної поліції вимагає високого рівня фізичної підготовленості, здатності до швидкого реагування, ефективного протистояння правопорушникам та забезпечення особистої безпеки. Специфіка роботи поліцейського пов'язана з ризиком виникнення конфліктних ситуацій, фізичного контакту та необхідністю застосування прийомів самозахисту [1, 2]. Тому, впровадження ефективних методів фізичної підготовки, спрямованих на розвиток сили, витривалості, спритності, координації рухів та навичок самозахисту, є актуальним завданням. Спортивна боротьба, як вид єдиноборств, володіє значним потенціалом у вирішенні цієї проблеми, оскільки передбачає широкий спектр технічних та тактичних дій, спрямованих на нейтралізацію противника в умовах ближнього бою.

Аналіз наукової літератури та практичного досвіду підготовки правоохоронців свідчить про те, що фізична підготовка традиційно включає в себе загальнорозвиваючі вправи, силові тренування, біг та інші види фізичної активності. Засоби спортивної боротьби дозволяють не тільки розвивати фізичні якості, але й формувати навички самозахисту, психологічну стійкість та вміння контролювати ситуацію в умовах стресу. Заняття спортивною боротьбою сприяють комплексному розвитку фізичних якостей курсантів. Силові тренування, що є невід'ємною частиною підготовки борців, розвивають м'язову силу, необхідну для виконання прийомів, силового затримання правопорушника та протидії його атакам. Витривалість розвивається за рахунок інтенсивних тренувань, які включають в себе поєдинки, відпрацювання технічних дій та спеціальні вправи. Спритність та координація рухів вдосконалюються в процесі виконання складних технічних елементів, ухилень, переміщень та контратак. Крім того, боротьба сприяє розвитку гнучкості, покращенню реакції та підвищенню загальної фізичної підготовленості.

Однією з ключових переваг використання засобів боротьби у фізичній підготовці курсантів є формування навичок самозахисту. Курсанти вивчають ефективні прийоми захоплень, кидків, утримань, звільнення від захватів та інші технічні дії, які можуть бути використані для нейтралізації противника в умовах ближнього бою. Важливим аспектом є також навчання правилам безпеки та етичним нормам застосування фізичної сили. Крім того, заняття боротьбою сприяють розвитку психологічної стійкості, впевненості в собі, вміння контролювати емоції та приймати рішення в стресових ситуаціях. Регулярні тренувальні сутички та змагання дозволяють курсантам адаптуватися

до умов фізичного та психологічного тиску, що є надзвичайно важливим для успішного виконання службових обов'язків.

Для ефективної інтеграції засобів боротьби у процес фізичної підготовки курсантів необхідно враховувати ряд факторів, таких як рівень фізичної підготовленості курсантів, наявність кваліфікованих інструкторів, матеріально-технічне забезпечення та специфіку майбутньої професійної діяльності. Рекомендується починати з вивчення базових технічних елементів, поступово переходячи до більш складних прийомів та тактичних комбінацій. Важливим є також включення до програми тренувань спеціальних вправ, спрямованих на розвиток сили, витривалості, спритності та координації рухів. Необхідно приділяти увагу не тільки фізичній, але й психологічній підготовці курсантів, навчаючи їх правилам самоконтролю, етичним нормам та правовим аспектам застосування фізичної сили.

Список використаних джерел:

1. Порохнявий А. В., Жданова К. В. Роль спорту у підвищенні фізичної підготовки та стресостійкості співробітників Національної поліції України. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*. Том 2, № 85. 2024. *С. 335-340.*

2. Панченко К.Д. Вплив прикладних видів спорту на формування фізичного розвитку співробітників силових структур. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2020. No1. С. 26-28.

ЧЕРВОНОШАПКА Марина
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет внутрішніх справ
КАПТУР Данило
здобувач вищої освіти 3 курсу ННІПФПКП
Львівський державний університет внутрішніх справ

СУЧАСНІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є пріоритетом сучасної системи вищої освіти. Молоді люди знаходяться на етапі інтенсивного фізичного, психічного та соціального розвитку, що супроводжується високими навантаженнями, емоційним напруженням, нерідко гіподинамією. У цих умовах особливо актуальним є пошук ефективних, привабливих і доступних форм фізичної активності, які здатні гармонійно поєднувати оздоровчу спрямованість із задоволенням від процесу рухової активності [1, 2].

Традиційні форми фізичного виховання не завжди відповідають інтересам і потребам сучасної молоді. У зв'язку з цим у студентському середовищі зростає популярність новітніх видів спорту, які поєднують тренувальні, розважальні та оздоровчі компоненти. Актуальність дослідження

зумовлена необхідністю оновлення підходів до формування культури здоров'я молоді засобами фізичної активності, що відповідає вимогам часу.

За результатами соціологічних досліджень, близько 60–70% студентів визнають необхідність займатися спортом, проте лише 25–30% активно практикують фізичні вправи. Причинами цього є нестача часу, мотивації, інтересу до запропонованих форм занять. У таких умовах важливою стає роль новітніх видів спорту, які здатні мотивувати молодь до регулярної рухової активності.

Кросфіт (CrossFit) - високоефективна система колових тренувань, яка поєднує елементи легкої атлетики, важкої атлетики, гімнастики. Розвиває силу, витривалість, гнучкість. Підходить для людей з різним рівнем підготовленості завдяки варіативності навантаження. Йога та стретчинг - види, що гармонізують психоемоційний стан, сприяють покращенню роботи опорно-рухового апарату, дихальної та серцево-судинної систем. Скандинавська ходьба - доступна форма активності, що передбачає ходьбу з палицями. Покращує витривалість, знижує ризик травм, підходить для осіб з різним рівнем фізичної підготовленості. Ігрові види спорту - крім фізичного навантаження, забезпечують соціалізацію, командну взаємодію, розвиток лідерських якостей.

Фізична активність у форматі сучасних спортивних практик сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню настрою, зменшенню рівня стресу. Заняття спортом у групах підтримує соціальні зв'язки, сприяє формуванню позитивної самооцінки та зниженню ризику девіантної поведінки.

Отже, сучасні види рухової активності виступають ефективним засобом збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Їхня популярність пояснюється адаптивністю, мотиваційною привабливістю та поєднанням оздоровчих, емоційних і соціальних компонентів. Запровадження таких форм у систему фізичного виховання ЗВО сприятиме підвищенню рівня рухової активності та формуванню культури здорового способу життя.

Доцільним є вивчення ефективності інтеграції сучасних спортивних практик у навчальний процес, зокрема через вибіркові модулі, факультативи, спортивні клуби, а також моніторинг впливу цих практик на показники фізичного та психічного здоров'я студентів.

1. Список використаних джерел:

2. Заіка О.О., Вишар В.М., Гета О.М. Вплив фізичних вправ на психологічне самопочуття: емпіричне дослідження. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки.* Запоріжжя, 2021. No 2. С. 45–52.

3. Сальникова С., Головкіна В., Пуздимір М. Вплив фізичних навантажень на ментальне здоров'я молоді в умовах ЗВО під час війни. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2025. Вип. 8(195). С. 119-122.

ШЕВЦІВ Уляна
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського
ЛЕСЬКО Орест
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор
Львівський національний університет ветеринарної
медицини та біотехнологій ім. С.З.Гжицького

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК

Постановка проблеми. Фізичне виховання у закладах вищої освіти відіграє важливу роль у збереженні та зміцненні здоров'я студентської молоді, підвищенні їхньої працездатності, стійкості до психофізичних навантажень та профілактиці захворювань [1, 2]. В умовах зростання навчального напруження, гіподинамії та негативних впливів сучасного способу життя особливого значення набуває розвиток фізичних якостей та формування навичок використання фізичної активності для підтримання здоров'я протягом життя.

Оздоровчий фітнес є ефективним напрямом фізичного виховання студенток, оскільки поєднує різноманітні засоби рухової активності, сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, нормалізації маси тіла, покращенню емоційного стану й загального самопочуття. Відтак дослідження фізичної підготовленості студенток, залучених до оздоровчого фітнесу, є своєчасним і важливим з позицій формування здорового способу життя та профілактики порушень у стані здоров'я.

Оздоровчий фітнес поєднує різні види рухової активності, зокрема аеробні та силові вправи, елементи тренувань на розвиток гнучкості, рівноваги та координації. Така багатокомпонентність забезпечує комплексний вплив на організм студенток: сприяє розвитку фізичних якостей, покращує функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, нормалізує масу тіла та позитивно впливає на емоційний стан.

Важливою перевагою оздоровчого фітнесу є можливість індивідуального дозування фізичних навантажень відповідно до рівня підготовленості, стану здоров'я та мотиваційних потреб студенток, що робить його ефективним і доступним засобом збереження та зміцнення здоров'я молоді [4].

Мета дослідження – оцінити рівень фізичної підготовленості студенток I–II курсів, які систематично займаються оздоровчим фітнесом.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичні джерела щодо впливу оздоровчого фітнесу на фізичну підготовленість студентської молоді.
2. Запровадити комплекс вправ оздоровчого фітнесу, спрямований на розвиток основних фізичних якостей студенток упродовж I семестру.
3. Провести тестування рівня фізичної підготовленості на початку та наприкінці дослідження для оцінки ефективності застосованої фітнес-програми.

Для вирішення завдань використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз наукової та спеціально-методичної літератури; педагогічний експеримент; тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі спортивного комплексу ЛьДУВС. У ньому взяли участь 20 студенток I–II курсів, які систематично відвідували заняття оздоровчим фітнесом упродовж першого семестру.

Результати дослідження засвідчили позитивну динаміку показників фізичної підготовленості студенток, які систематично займалися оздоровчим фітнесом упродовж першого семестру. Зокрема: **покращилися швидкісно-силові здібності**, про що свідчить зростання результатів у **стрибку в довжину з місця**; **підвищився рівень спритності**, що підтверджується скороченням часу виконання **човникового бігу 4×9 м**; **зросла силова витривалість м'язів плечового поясу**, що відображено у збільшенні кількості **згинань і розгинань рук в упорі лежачи**; **покращилася гнучкість**, про що свідчить збільшення амплітуди **нахилу тулуба вперед з положення сидячи**; **підвищилася силова витривалість м'язів черевного преса**, що демонструють результати тесту **«піднімання тулуба в сід за 1 хв»**.

Таким чином, застосування комплексу оздоровчого фітнесу сприяло всебічному розвитку фізичних якостей студенток та підтвердило його ефективність у рамках фізичного виховання у закладі вищої освіти.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості студенток

Показники нормативів	До експерименту	Після експерименту	P
Стрибок у довжину з місця (см)	154,43 ± 19,45	165,2 ± 11,24	p<0,05
Човниковий біг 4х9м (с)	11,6±0,39	9,4±0,32	p<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	16,27 ± 1,70	19,8 ± 1,5	p<0,05
Нахил тулуба з положення сидячи (см)	7,4 ± 3,64	11,5 ± 3,41	p<0,05
Піднімання в сід з положення лежачи на спині за 1 хв., к-ть разів	42,7 ± 2,7	43,6 ± 5,8	p<0,05

Висновок: результати педагогічного експерименту свідчать про позитивний вплив занять оздоровчим фітнесом на показники фізичної підготовленості студенток. Застосування комплексу фітнес-вправ упродовж першого семестру забезпечило достовірне покращення силової витривалості, швидкісно-силових та координаційних здібностей, а також гнучкості. Отримані дані підтверджують ефективність оздоровчого фітнесу як засобу розвитку основних фізичних якостей та підвищення рівня фізичної активності студентської молоді у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Дідковський В. А. , Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В.Кузенков. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. – 98 с.
2. Самохвалова, І. Рухова активність та мотивація до занять із фізичного виховання студенток закладів вищої освіти [Текст] / І. Самохвалова, П. Рибалко, О. Моргунов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал / МОН України, Сумський державний педагогічний ун-т ім. А. С. Макаренка ; [редкол.: А. А. Сбруєва, М. А. Бойченко, О. А. Біда та ін.]. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – № 10 (104). – С. 235–244. – DOI: 10.24139/2312-5993/2020.10/235-244.
3. Фізичне виховання. Теоретичні та методичні основи спортивної підготовки студентів: навч-мет. посібн. / Укладачі: В.О. Гетман, Ю.В. Новицький, І.Г. Скибицький.: К.: НТУУ «КПІ», 2009. – 172 с.
4. Шевців У. Вплив оздоровчих занять TRX на фізичну працездатність жінок / У. Шевців, Ф. Загура, Ш. Ковач // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар участю (7-8 жовтня 2022 року, м.Львів). – Львів., 2022. – С. 163-171.

ШОСТАК Ігор
кандидат педагогічних наук, доцент,
Донецький державний університет внутрішніх справ

ЗНАЧЕННЯ ГРЕППЛІНГУ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КУРСАНТІВ ДОНЕЦЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Актуальність. У сучасних умовах діяльності Національної поліції України особливого значення набуває здатність працівників ефективно діяти під час фізичного контакту з правопорушником, зокрема у ситуаціях активного опору, спроб втечі або загрози життю та здоров'ю громадян. Традиційні підходи до фізичної підготовки не завжди забезпечують формування необхідних тактико-технічних навичок. Саме тому впровадження грепплінгу – єдиноборства, що поєднує техніки контролю, переведення в партер та утримання супротивника – є практично значущим та актуальним напрямом для ЗВО зі специфічними умовами навчання.

У Донецькому державному університеті внутрішніх справ грепплінг став основою інноваційного проєкту DONDUVS. Police. Grappling (DPG), що спрямований на модернізацію спеціальної фізичної підготовки курсантів.

Мета роботи. Метою даної роботи є обґрунтування значення грепплінгу у системі спеціальної фізичної підготовки курсантів ДонДУВС та аналіз ефективності його застосування у межах інноваційного проєкту DPG.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Ключові положення щодо ролі грепплінгу в підготовці поліцейських

Грепплінг як прикладний вид єдиноборства орієнтований на безпечний фізичний контроль супротивника, що відповідає принципам мінімального застосування сили. Його техніка передбачає:

– ефективні тейкдауни (збивання з рівноваги);

– контроль рук та ніг;

– утримання у партері;

– групові та індивідуальні тактичні дії;

– фіксацію правопорушника до надягання кайданків.

Ці навички є критично важливими для виконання службових завдань поліцейськими, оскільки дозволяють діяти в обмеженому просторі, у натовпі та в умовах підвищеної небезпеки.

2. DONDUVS Police Grappling як інструмент інноваційної підготовки

Кафедра спеціальної фізичної підготовки ДонДУВС реалізує проєкт **DPG**, що включає:

– сертифікатні програми з чіткою структурою навчання;

– відеоуроки та покрокові алгоритми технічних дій;

– модульний підхід: від базових технік до складних сценаріїв затримання;

– розроблення віртуального тренінг-гайду на сайті університету.

Ключовим навчальним продуктом є програма «Тактика командного затримання», що складається з семи модулів і передбачає 36 годин підготовки. Навчання включає теорію (20%), практичні відпрацювання (70%) та підсумкове тестування (10%).

Станом на 2025 рік створено понад 20 навчальних відео, повністю описано техніку всіх прийомів і підготовлено матеріали для подальшої інтеграції у цифровий застосунок.

3. Методи та інструменти, використані під час дослідження

У роботі нами використано:

– аналіз сучасних методик фізичної підготовки правоохоронців;

– вивчення технічних характеристик грепплінгу та порівняння з іншими видами боротьби;

– метод спостереження під час практичних занять курсантів;

– аналіз матеріалів інноваційного проєкту DPG;

– елементи педагогічного експерименту (оцінка рівня технічних помилок, якості контролю, злагодженості дій).

Результати засвідчили покращення координації, силової витривалості, стресостійкості та тактичної взаємодії курсантів.

ВИСНОВКИ

1. Грепплінг є ефективним засобом спеціальної фізичної підготовки курсантів, оскільки дає змогу сформувати низку прикладних навичок, необхідних у професійній діяльності поліцейських.

2. Проєкт DPG забезпечує сучасний, структурований та технологічно підтриманий формат навчання, що поєднує відеоконтент, алгоритми дій і практичні заняття.

3. Застосування грепплінгу підвищує здатність курсантів діяти у ситуаціях стресу, покращує командну взаємодію та формує культуру безпечного застосування сили.

Перспективи

Перспективними напрямами подальших досліджень є:

– створення цифрового мобільного застосунку для тренінгів;

– розроблення стандартів застосування технік грепплінгу в діяльності поліції;

– інтеграція елементів BJJ у службову підготовку поліцейських на національному рівні;

– порівняльний аналіз ефективності різних систем єдиноборств у силових структурах.

Список використаних джерел:

1. Krauss, E., & Aita, K. Grappling: Mastering the Art of Submission Fighting. New York : McGraw–Hill, 2008. 240 p.

2. Gracie, R., & Gracie, D. Jiu-Jitsu University. Las Vegas : Victory Belt Publishing, 2008. 359 p.

3. Burton, J. Police Defensive Tactics: A Survival Guide for Law Enforcement. Springfield, IL : Charles C Thomas Publisher, 2015. 178 p.

ШУМИК Ольга
Здобувач вищої освіти факультету №1 Львівського державного університету внутрішніх справ
Науковий керівник:
КРУШЕЛЬНИЦЬКА Катерина
старший викладач
кафедри вогневої підготовки факультету №2
Львівського державного університету
внутрішніх справ

НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ ВРЕГУЛЮВАННЯ ОБІГУ ЗБРОЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Україна із здобуття незалежності наприкінці XX ст. і до початку активної фази війни РФ проти неї на початку 2022 р. інерційно належала до держав з обмеженим доступом цивільного населення до зброї, залишаючись єдиною країною Європи, яка не має відповідного регулюючого закону, хоча законодавчі дискусії з цього приводу тривають з 1994 р. Подібний закон, в умовах стабільно високого рівня «озброєної» злочинності в Україні в останні 10 років, повинен стати стримуючим інструментом самозахисту громадян від кримінальних посягань і на початок 2022 р. в Україні склалися об’єктивні передумови для прийняття сучасного закону про зброю як рамкового законодавчого акту в царині її цивільного обігу [7].

На сьогодні, в умовах воєнного стану, в державі функціонує спеціальний закон щодо правових засад відсічі агресору з боку цивільних осіб з використанням зброї та на розгляді ВРУ знаходиться прогресивний законопроект з регулювання цивільного обігу. Аналізуються їх сутність і концептуальні засади через дослідження понять «зброя» та «обіг зброї». Для цього здійснено уточнення науково-теоретичного розуміння категорії «зброя» та її основних характеристик з точки зору матеріальної сутності, результату діяльності та змістовного призначення. В рамках вказаного аналізу з'ясовано, що законопроект № 5708 «Про цивільний оборот вогнепальної зброї» пропонує змістовне сучасне визначення поняття «зброя» та дефініції похідних від нього категорій, що є першим їх ґрунтовним законодавчим унормуванням. Натомість, чинний ЗУ «Про забезпечення участі цивільних осіб у захисті України» не містить жодних нормативних визначень і уточнень, що пояснюється гострою нагальною воєнною необхідністю масової відсічі агресії ворога як умовами, в яких приймався даний законодавчий акт. Така ж ситуація спостерігається навколо ще одного фундаментального поняття даної проблеми – «обіг зброї» [7].

В Законі України «Про забезпечення участі цивільних осіб у захисті України», ухвалений 3 березня 2022 року [1] регламентовано, що громадянам можна брати участь у відсічі агресії, використовуючи як власну зброю, так і ту, що була видана тимчасово. Це може бути нагородна, спортивна, мисливська або інша легалізована зброя. Закон також звільняє цивільну відповідальність за використання зброї проти агресорів, якщо це відбувається в межах правового поля.

Постанова Кабінету Міністрів України № 448 від 15 квітня 2022 року визначає порядок застосування вогнепальної зброї цивільними під час захисту від агресії, деталізуючи правила використання зброї та боєприпасів [2].

Крім того, наказом МВС України № 175 від 7 березня 2022 року регулюється процес тимчасової видачі зброї цивільним особам для участі у захисті держави [3]. Таку зброю на період воєнного стану видають органи Національної поліції.

Окремо варто згадати закон від 20 серпня 2024 року № 3899-IX, який ідеально створює процедури декларування знайденої зброї [4]. Відповідно до цього закону громадяни мають право легалізувати знайдену зброю, якщо подати відомості до Національної поліції протягом 24 годин.

Громадяни України під час воєнного стану мають як певні права, так і обов'язки щодо зберігання та використання зброї. Вони можуть отримати зброю тимчасово через уповноважені державні органи, наприклад, Національну поліцію, або використовувати свою власну зброю, якщо вона офіційно зареєстрована. Це може бути мисливська, спортивна або інша зброя.

Якщо під час бойових дій громадяни знають зброю, вони зобов'язані задекларувати її в поліції. На це дається певний термін, протягом 24 років. Якщо ж знайдена зброя не буде задекларована, вона підлягає обов'язковому вилученню, особа може нести відповідальність за її незаконне зберігання [5, с. 345]. Водночас законодавство передбачає звільнення цивільних осіб від

кримінальної відповідальності у випадках, коли вони хочуть зброю проти агресорів у межах закону. Це означає, що якщо людина діє відповідно до встановлених правил і норм, спрямованих на захист держави від збройної агресії, вона не притягується до відповіді.

Правове регулювання обігу зброї в Україні має низку серйозних проблем, які створюють складнощі як для держави, так і для громадян. Однією з головних проблем є відсутність чіткої та всеохопної правової бази. Хоча існують окремі закони та нормативні акти, які регулюють певні аспекти володіння та використання зброї, немає єдиного узгодженого законодавчого акта, що охоплював би всі питання, пов'язані зі зброєю. Це призводить до правової невизначеності, коли громадяни і навіть правоохоронні органи не завжди мають чітке уявлення про свої права, обов'язки та межі відповідальності.

Ще однією великою проблемою є велика кількість незареєстрованої зброї в обігу. За різними оцінками, в Україні може знаходитися від двох до п'яти мільйонів одиниць такої зброї [6, с.225]. Це становить серйозну загрозу для безпеки, оскільки незареєстровану зброю легше використати в кримінальних цілях, і її важче відстежити. Така ситуація ускладнює роботу правоохоронних органів та підвищує ризики для громадського порядку.

Таким чином, регулювання обсягу зброї в Україні в умовах воєнного стану є аспектом забезпечення національної безпеки і потребує комплексного підходу до законодавства та його впровадження.

Підсумовуючи, слід зазначити, що у світовій практиці не існує єдиного універсального підходу до легалізації вогнепальної зброї. Нормативно-правове регулювання її обігу має забезпечувати баланс між правом громадян на законне володіння та використання зброї і необхідністю запровадження обмежень для цивільних осіб.

Ефективність такого регулювання в Україні значною мірою залежить від урахування національних реалій, зокрема повномасштабної війни, проблеми корупції, високого рівня злочинності та поширення нелегальної зброї. Наразі Україна залишається чи не єдиною країною в Європі, де відсутнє чітке законодавче врегулювання цивільного обігу зброї. Водночас кожна країна обирає власний підхід до цього питання, виходячи з особливостей правової системи та суспільної безпеки.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про забезпечення участі цивільних осіб у захисті України» від 03.03.2022 // *ВВР*. № 2114-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2114-20 (дата звернення: 06.02.2025).

2. Постанова Кабінету Міністрів України № 448 від 15 квітня 2022 року «Про затвердження Порядку застосування цивільними особами вогнепальної зброї під час участі у відсічі та стримуванні збройної агресії РФ». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/448-2022-п (дата звернення: 06.02.2025).

3. Наказ Міністерства внутрішніх справ України № 175 від 07.03.2022 «Про затвердження Порядку застосування цивільними особами вогнепальної

зброї». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/175-2022-п (дата звернення: 06.02.2025).

4. Закон України № 3899-IX від 20 серпня 2024 року «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо вдосконалення правового регулювання обігу зброї». // *ВВР*. URL: https://novopokrovka-gromada.gov.ua/news/1732627214/ (дата звернення: 06.02.2025).

5. Миронюк С. А., Кобрусєва С. А. Перспективи запровадження о бігу цивільної вогнепальної зброї в Україні та нові виклики для поліції у цій сфері. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2023. № 2. С. 344–347.

6. Санакоєв Д. Нормативно правові аспекти врегулювання обігу зброї в умовах воєнного стану. *Науковий вісник ДДУВС*. 2023. Спеціальний випуск. № 2. С. 224-230.

7. Мельник С.В., Грецьких О.В. Закон про зброю в Україні: воєнна необхідність чи вимога часу? *Аналітично-порівняльне правознавство: електронне наукове фахове видання. Ужгородський національний університет.* Ужгород. 2022. № 3. С. 250-253. DOI https://doi.org/10.24144/2788-6018.2022.03.45.

ЯСЬКО Віктор
кандидат військових наук, доцент,
Харківський національний університет внутрішніх справ
ПРИСЯЖНЮК Еміль
Харківський національний університет внутрішніх справ

ВИКОРИСТАННЯ СИМУЛЯТОРІВ (ЛАЗЕРНИХ ТИРІВ) ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ТЕХНІКИ СТРІЛЬБИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вогнева підготовка, є одним із ключових елементів навчання майбутніх правоохоронців. Від того, наскільки впевнено та правильно вони володіють зброєю, залежить не лише успішне виконання службових завдань, а й їхнє власне життя та безпека оточуючих.

Традиційні методи навчання, які базуються виключно на бойовій стрільбі, мають свої обмеження: висока вартість набоїв, необхідність спеціально обладнаних полігонів та складність відпрацювання дій у динамічних ситуаціях. Саме тут на допомогу приходять сучасні технології.

Використання лазерних симуляторів (тирів) відкриває нові можливості для корекції техніки стрільби. Вони дозволяють безпечно, економно та ефективно відпрацьовувати базові навички, виявляти помилки на ранніх етапах та моделювати реалістичні сценарії застосування зброї, які неможливо відтворити в звичайному тирі.

Слід зауважити, що в реаліях сьогодення, широкі можливості комп’ютерних технологій в поєднанні з істотно меншими фінансовими витратами в порівнянні з вартістю фізичних стендів роблять цей напрям дуже

перспективним. Останнім часом, широке розповсюдження в тренажерах отримали мультимедійні технології, що значно розширює функціональні можливості у практичній підготовці стрільця. При цьому, забезпечується:

– більш глибока індивідуалізація навчання;

– самостійне опрацювання матеріалу, який вивчається та ефективна реалізація сучасних методичних і дидактичних підходів;

– задана повнота представлення матеріалу;

– інтерактивна взаємодія того, хто навчається з досліджуваним об’єктом;

– вільний вибір напрямку вивчення за рахунок гнучких систем гіпертексту;

– звукове супроводження досліджуваного матеріалу;

– можливість моделювання складних і екстремальних ситуацій;

– широке застосування сучасних засобів комп’ютерного дизайну та мультимедійних технологій;

– мінімальні витрати на підготовку, що дозволяє реалізувати часті і

– ефективні тренування;

– можливість навчання великої кількості людей одночасно.

Мультимедійні системи зайняли також гідне місце при навчанні персоналу для управління різними виробничими процесами, симуляція яких істотно полегшує це завдання. Особливо важливо, що за допомогою мультимедійних тренажерів з’являється можливість навчати працівників діям під час екстремальних ситуацій, а набутий на тренажерах досвід може врятувати багато людських життів.

Останнім часом особливу увагу подібним системам приділяють силові структури, застосовуючи їх для підготовки різних спеціалізованих загонів.

Враховуючи реалії сьогодення, заслуговує уваги система «SKIF», яка призначена для проведення практичних занять з тактичної та вогневої підготовки військовослужбовців сектору безпеки і оборони України. Зазначена система дозволяє здійснювати: імітацію двостороннього бойового контакту з фіксацією попадання, контроль статистики в режимі реального часу, візуальний контроль бойової обстановки через GPS-навігацію, наявність додаткових пристроїв у вигляді електронних мін і гранат, звіт-статистику із можливістю детального аналізу дій військовослужбовців, що забезпечує ефективне моделювання умов наближених до реального бою.

Також заслуговує уваги програмно-апаратний комплекс «ЗАХИСНИК ВІТЧИЗНИ», за допомогою якого викладач може ефективно формувати у своїх учнів навички прицільної стрільби з гвинтівки, автомата та пістолета.

Комплекс «ЗАХИСНИК ВІТЧИЗНИ» включає у себе набір вправ для базової вогневої підготовки, тренування швидкості реагування та влучності. Ці вправи – унікальний комплекс українських програмістів для українських школярів, завдяки якому учні старших класів мають можливість відпрацьовувати стрілецькі навички, працюючи з наступними типами цілей/мішеней, а саме – нерухомі; рухомі; цілі, які з’являються; цілі, які вільно рухаються.

Програмне забезпечення має наступні можливості щодо налаштування:

– вибір відстані від стрільця до мішені;

– тривалість вправи;

– кількість пострілів, кількість одночасних стрільців (до 4 стрільців одночасно);

– зовнішні умови проведення стрільб (ніч / день / сутінки).

Заслуговує уваги професійний тренажер для тренувальних безкулевих стрільб типу ОЕТ-У, який призначений для навчання безкулевій стрільбі з пістолета системи Макарова, автомата Калашникова, кулемета Калашникова, снайперської гвинтівки СВД, гранатомета РПГ по мішенях № 4, спортивній та інш., мішеням з відстані від 5 до 25 м (базовий комплект – імітація 25 м на 10 м). Тренажер дозволяє проводити навчання і відпрацювання основних прийомів та правил стрільби, заходів безпеки при роботі зі зброєю, а також відпрацювання вправ з прицілювання і спуску курка. Характерними особливостями тренажера є: простота та ефективність використання; достовірність результатів стрільби; використання бойової зброї або її макету; збереження габаритів та маси зброї; бездротовий зв'язок; безперервне відображення процесу стрільби; можливість відпрацювання вправ стрільби при поворотній мішені; екологічно-безпечний оптичний спосіб передачі сигналу. Тренажери моделей ОЕТ-У дозволяють відпрацьовувати прийоми стрільби з малогабаритним макетом зброї, навчальною та бойовою табельною зброєю по одній, двох, трьох, п'яти мішенях або одночасні стрільби з одного рубежу до п'яти стрільців. Підготовка зброї для роботи з тренажером займає не більше 1 хвилини. На відміну від інших, в тренажерах типу ОЕТ-У зброя не підключена до блоку обробки сигналу з'єднувальним кабелем, що дозволяє відпрацьовувати вправи в русі, тощо. Тренажер забезпечує на екрані монітора комп'ютера зображення мішені, індикацію і виділення точки попадання, номера пострілу, результатів стрільби та суму балів. Окрім того, виконується хронометраж стрільби із звуковою сигналізацією початку та закінчення серії пострілів, безперервне відображення точки прицілювання, напряму і величини відхилення точки попадання відносно точки прицілювання та кількості пострілів, вказується напрямок промаху. Також, для групового навчання передбачена можливість архівації і документації результатів стрільби (друк протоколу і мішені).

Мультимедійний тир «Інгул» – призначений для набуття навичок стрільби з вогнепальної зброї (пістолети Макаров, Форт і т. інш.) в обстановці, максимально наближеній до бойової. Такий тир дозволяє використовувати одночасно усі види імітацій та бойової зброї на одній установці. При цьому, може використовуватися бойова зброя будь-якої потужності, аж до великокаліберних гвинтівок, автоматів та гармат.

Основні техніко-тактичні характеристики мультимедійного інтерактивного тиру «Інгул-7» дають змогу:

– використовувати увесь наявний арсенал стрілецької зброї (особистої і групової), вести вогонь одночасно кількома учнями (курсантами, студентами, спортсменами тощо), корегувати кожний наступний постріл відповідно до індивідуально-типологічних особливостей тих, хто навчається;

– безпосередньо під час стрільби варіювати складність та динаміку тренувальних (контрольних) вправ, швидкість руху та розміри цілей;

– відпрацьовувати тренувальні та контрольні вправи змагальним методом;

– підвищити густоту та щільність тренувальних навантажень;

– відпрацьовувати тренувальні (контрольні) вправи у закритому тирі, які повинні проводитись на стрільбищі, самостійно розробляти сценарії тренувальних (контрольних) вправ з метою узгодження їх зі змістом тактичної та вогневої підготовки (завданнями тренувального процесу спортсменів), а також проведення стрільб у змодельованих умовах службово-бойової (оперативної) діяльності;

– за рахунок використання відеофільмів моделювати вправи тренувальних стрільб під час яких імітуються ситуації вогневого контакту із противником у різних умовах службово-бойової (оперативної) діяльності;

– формувати практичні навички необхідні для ведення влучного вогню зі стрілецької зброї у складних психофізичних умовах (екстремальних умовах) виконання завдань за призначенням;

– суміщати бойовий тир та лазерний (одночасно виконувати вправу тренувальних стрільб двома учнями (курсантами, студентами, спортсменами тощо);

– створити базу обліку результатів стрільби на кожного учня (курсанта, студента, спортсмена тощо) упродовж всього періоду навчання.

Таким чином, такі лазерні та мультимедійні тири, як «SKIF» чи «Інгул», комплекс «ЗАХИСНИК ВІТЧИЗНИ» та тренажери для тренувальних безкулевих стрільб типу ОЕТ-У, кардинально змінюють вогневу підготовку. Вони дозволяють безпечно відпрацьовувати складні сценарії, недоступні у звичайному тирі. При цьому, миттєвий аналіз помилок, надає курсанту змогу виправитися до роботи з бойовою зброєю, формуючи впевненість для реальної служби під час виконання службово-бойових завдань.

ЯСЬКО Віктор
кандидат військових наук, доцент,
Харківський національний університет внутрішніх справ
ПРИСЯЖНЮК Еміль
Харківський національний університет внутрішніх справ

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ БОЙОВОГО ДОСВІДУ

Війна змінює все, і вогнева підготовка не виняток. Те, що працювало в мирний час, часто виявляється недостатнім або застарілим у реальному бою. Сучасні виклики вимагають від *військовослужбовців* сектору безпеки і оборони України не просто вміння стріляти, а здатності діяти швидко й ефективно в екстремальних умовах.

Аналіз реального бойового досвіду показує, де наші навчальні програми «просідають». Оптимізація цих програм – це не просто оновлення методичних розробок, а питання виживання та ефективності на полі бою. Саме бойовий досвід має змінювати підходи до навчання стрільбі, щоб готувати бійців до реальної війни, а не до полігонних умов.

Тренування в умовах обмеженої видимості може збільшити стресостійкість, оскільки особа навчається ефективно працювати в екстремальних умовах та при стресових ситуаціях. Стрес – психофізіологічне явище, яке може впливати на точність та якість стрільби. Це може впливати на стрільця, порушуючи його реакцію, зменшуючи або навпаки підвищуючи швидкість стрільби за рахунок адреналіну, викликати напруження м'язів, що призводить до менш контрольованих та менш точних рухів. Особливо це може стосуватися м'язів, необхідних для стабілізації зброї та утримання точної позиції при стрільбі. Для подолання впливу стресу на точність стрільби, викладачам важливо проводити систематичні тренування та відігравати тактичні сценарії, які враховують стресові ситуації. Також, важливо навчати курсантів ефективним технікам релаксації та стрес-менеджменту для зниження негативного впливу стресу на їхню точність та ефективність.

Варто зазначити, що використання технічних засобів також можуть створювати труднощі. Яскравим прикладом такого обладнання можуть бути тепловізори та приціли – технології, яких дозволяють збільшити ефективність та точність при стрільбі в умовах обмеженої видимості. Тепловізори дозволяють виявляти об'єкти за їх тепловим випромінюванням, тоді як приціли допомагають визначити точне місце розташування цілі. Перевагами таких засобів є наявність інфрачервоного випромінювання, що дозволяє з високою точністю спостерігати ціль в умовах обмеженої видимості та знизити ризик випадкового пострілу. При цьому, курсанти повинні бути навчені правильному використанню цього обладнання та реагувати на можливі помилки або збої у роботі.

Існують деякі конкретні вправи, які можуть бути використані для підготовки здобувачів вищої освіти МВС України до стрільби в умовах обмеженої видимості:

1) використовувати лазерну зброю або лазерні мішені, для кращої ідентифікації цілі;

2) стрільба в умовах туману або задимлення, (при наявності таких технічних засобів, як генераторів диму, де курсанти зможуть краще пристосуватися та почувати себе впевненіше, при стрільбі за поганих погодних умов);

3) стрільба під час руху, що допоможе сформувати навички реагування на реальні ситуації та покращить тактичну роботу в групах;

4) стрільба на різних дистанціях в умовах обмеженої видимості, може покращити координацію та точність прицілювання стрілка;

5) стрільба з обмеженим часом не тільки пришвидшить ідентифікацію цілі, а й покращить навички орієнтування місцевості.

6) навчання та використання під час стрільби нічних прицілів або тепловізорів;

7) використання симуляторів темряви або затемнених приміщень для створення обстановки обмеженої видимості.

Для швидкого засвоєння вмінь та навичок стрільби в умовах обмеженої видимості викладачу необхідно спостерігати за технікою та помилками стрільця, робити зауваження та пропонувати шляхи усунення проблеми або полегшення техніки виконання вправи для того, щоб курсант зрозумів що йому необхідно покращити і над чим працювати більше.

Слід зауважити, що в реаліях сьогодення традиційні методи навчання, що зосереджуються на статичних вправах та теоретичних знаннях, вже не відповідають вимогам часу. При цьому, необхідно впроваджувати інтерактивні та практично орієнтовані підходи, що дозволять курсантам відпрацьовувати навички в умовах, максимально наближених до реальних бойових ситуацій. Це включає використання сучасних тренажерів, симуляторів та інших технічних засобів навчання, що забезпечують реалістичне моделювання бойових умов, дотримання заходів безпеки тощо.

Також, необхідно виділити основні шляхи оновлення навчального процесу з вогневої підготовки курсантів при виконанні вправ зі стрілецької зброї та засобів ближнього бою.

1) Інноваційні технологій навчання:

симулятори стрільби, застосування лазерних симуляторів дозволяє створювати реалістичні умови стрільби, відпрацьовувати різноманітні сценарії бою, аналізувати помилки та коригувати дії курсантів;

віртуальна реальність, занурення курсантів у віртуальні середовища, що імітують реальні бойові ситуації, дозволяють формувати і розвивати навички прийняття рішень в умовах стресу та невизначеності;

мобільні додатки можуть використовуватися для самостійного навчання, тестування знань, відстеження прогресу тощо.

2) Індивідуалізація навчання:

адаптивні навчальні програми, розробка індивідуальних навчальних планів з урахуванням рівня підготовленості кожного курсанта;

система тестування, регулярне оцінювання і контроль знань, умінь та навичок дозволяє виявляти прогалини в процесі підготовки та коригувати навчальний процес.

3) Інтерактивні методи навчання:

ігри-симуляції, проведення навчальних ігор дозволяють відпрацьовувати командну роботу, приймати рішення в динамічних умовах;

групові дискусії, обговорення реальних бойових ситуацій сприяють розвитку критичного мислення та здатності аналізувати інформацію.

4) Акцент на практичних навичках:

збільшення кількості навчальних годин, відведених на практичні заняття, дозволить курсантам закріпити теоретичні знання на практиці;

проведення занять умовах, максимально наближених до бойових, використання навчальних полігонів, обладнаних під реальні бойові умови.

5) Підвищення ролі психологічної підготовки: розвиток стресостійкості, використання різних технік релаксації, медитацій, аутотренінгу тощо; формування командного духу, проведення тренінгів на згуртування колективу.

Таким чином, аналіз бойового досвіду показує: традиційні методи вогневої підготовки вже не працюють на повну. Нам потрібні кардинальні зміни, щоб готувати бійців до реальної війни, а не до тиру.

При цьому, головний акцент має бути зосереджений на практиці в умовах стресу та невизначеності. Стрільба в русі, вночі, в диму, використання тепловізорів та симуляторів – ось що має стати основою навчання. Індивідуальний підхід, сучасні технології (від лазерних тирів до VR) і серйозна психологічна підготовка – це не розкіш, а необхідність. Тільки так можна навчити курсантів не просто влучати в мішень, а виживати і перемагати в реальному бою.

ЗМІСТ

АНТОШКІВ Ю., БУШУЄВ О. ПРИКЛАДНІ ВИДИ СПОРТУ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ МВС	3
БАЗИЛЯК І., КОЗЕНКО С. ДОСВІД УПРОВАДЖЕННЯ АДАПТИВНОГО СПОРТУ В НАЦІОНАЛЬНІЙ АКАДЕМІЇ ВНУТРІШНІХ СПРАВ	5
БАКУТІН Є. CEPOL: МІСЦЕ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ	8
БАЛУШКА Л., КАРПА І. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ	9
БАНАХ С.	12
ВДОВИКА В., ПАРЧЕВСЬКА О. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	13
ГАВЛОВСЬКА Л., КРУШЕЛЬНИЦЬКА К. ЗАГРОЗИ, ЩО ПОВ’ЯЗАНІ З ДЖЕРЕЛАМИ ІОНІЗУЮЧОГО ВИПРОМІНЮВАННЯ	16
ГНИП І. РОЛЬ СПОРТУ У НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОМУ ВИХОВАННІ	18
ГУЩА С., КОСТОВСЬКИЙ М. ВПЛИВ ГЕНЕТИЧНИХ ФАКТОРІВ НА ВИБІР ВИДУ СПОРТУ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ	20
ДРАЧ В., УДРЕНАС Г. АНАЛІЗ МЕТОДІВ ВИЯВЛЕННЯ МІСЦЕЗНАХОДЖЕННЯ ЗЛОЧИНЦЯ В БУДІВЛІ ПІД ЧАС ЗДІЙСНЕННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ОПЕРАЦІЙ	23
ДУДКА Д., СТЕПАНЮК С. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ІНТЕГРАЦІЇ СИСТЕМИ SCATT У ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ	25
ЖОГЛО О., ЖОГЛО В. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ	27

КАРРА Ю. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ТРЕНАЖЕРНИХ КОМПЛЕКСІВ У ВОГНЕВІЙ ПІДГОТОВЦІ ОФІЦЕРІВ ПОЛІЦІЇ	30
КМИЦЯК М. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КУРСАНТІВ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	33
КОВАЛЮК О., МОРОЗ Т. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКИ НАНЕСЕННЯ УДАРІВ РУКАМИ ТА НОГАМИ	35
КОВАЛЬЧУК А. ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-СТРІЛЕЦЬКОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛАЗЕР-РАНУ – ІННОВАЦІЙНОГО ВИДУ СУЧАСНОГО П’ЯТИБОРСТВА	36
КРАСНОЩОК А. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ВПРАВ В УМОВАХ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ	39
КРИВУЛЯ М., ЧИЧКАН О. ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ	41
КУХТЮК Ю., ЗАЛЄВСЬКА І. ТАКТИКА ВИКОРИСТАННЯ СВІТЛОЗВУКОВИХ, ДИМОВИХ ЗАСОБІВ ПІДРОЗДІЛАМИ ПОЛІЦІЇ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ	44
ЛЕСЬКО О., ДУНЕЦЬ-ЛЕСЬКО А., ЗАХІДНИЙ В. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ АБІТУРІЄНТІВ	48
ЛІЩИНСЬКА Ю., КРУШЕЛЬНИЦЬКА К. РОЛЬ ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРАЦІВНИКА ПОЛІЦІЇ	50
МАРЧУК Я., КРУШЕЛЬНИЦЬКА К. ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ В СФЕРІ ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ ОБМЕЖЕНЬ НА ЗАСТОСУВАННЯ ЗБРОЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИМИ (АНАЛІЗ СТАТТІ 46 ЗАКОНУ УКРАЇНИ «ПРО НАЦІОНАЛЬНУ ПОЛІЦІЮ»)	52
МЕЛЬНИК А., КУШНІРУК М. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТЕРМІНОЛОГІЧНОЇ УЗГОДЖЕНОСТІ В НОРМАТИВНО-ПРАВОВОМУ РЕГУЛЮВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	55
ОБЛАН В., ЧОБОТЬКО І. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК МЕХАНІЗМ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ	58

ОВДІЙЧУК , ЮРКО Р., КУРЛЯК М. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ВОГНЕПАЛЬНОЇ ЗБРОЇ ПРАЦІВНИКАМИ НАЦІОНАЛЬНО ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ В ПЕРІОД ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ.	60
ПОЛУЛІХ Ф., БУЛАЧЕК В., ГРЕЧАНЮК А. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ІНТЕГРАВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ	63
СЕМКІВ М., ПІВОВАР В. РОЗВИТОК АДАПТИВНОГО СПОРТУ У ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ	66
СЕРПУТЬКО О., СТЕПАНЮК С. ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЯК ПОВЕДІНКОВА РЕАКЦІЯ НА ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ	69
СИБІРНА Р. СПОРТ ЯК МЕХАНІЗМ УПРАВЛІННЯ ЗДОРОВ’ЯМ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	71
СИБІРНИЙ А. ГІГІЄНІЧНІ ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	73
СПОДАРИК А., КРУШЕЛЬНИЦЬКА К. ЗАСТОСУВАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВОГНЕВІЙ ПІДГОГТОВЦІ КУРСАНТІВ	75
ТОЛМАЧОВА Ю, ЧОБОТЬКО М. МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ	77
ТЬОРЛО О., ТИМОЩУК Х. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПІДВИЩЕННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ	79
ХУДЯКОВА Н, БОНДАРЕНКО В., КОСТРОМА І. АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ	81
ЧЕРВОНОШАПКА М., ГОЛОДІВСЬКИЙ М. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОРОТЬБИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ	85
ЧЕРВОНОШАПКА М., КАПТУР Д. СУЧАСНІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ’Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	86
ШЕВЦІВ У., ЛЕСЬКО О. ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК	88

ШОСТАК І. ЗНАЧЕННЯ ГРЕППЛІНГУ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КУРСАНТІВ ДОНЕЦЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ВНУТРІШНІХ СПРАВ	90
ШУМИК О., КРУШЕЛЬНИЦЬКА К. НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ ВРЕГУЛЮВАННЯ ОБІГУ ЗБРОЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ	92
ЯСЬКО В., ПРИСЯЖНЮК Е. ВИКОРИСТАННЯ СИМУЛЯТОРІВ (ЛАЗЕРНИХ ТИРІВ) ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ТЕХНІКИ СТРІЛЬБИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	95
ЯСЬКО В., ПРИСЯЖНЮК Е. ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ БОЙОВОГО ДОСВІДУ	98