

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАКУПОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ



Р.Г. ШОСТАК, Д.П. КИСЛЕНКО,
В.В. ПОЛИВАНЮК



НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК:

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
СТРУКТУР СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ



М. КИЇВ - 2024

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ТА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

СПЕЦІАЛЬНА
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
СТРУКТУР СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ
І ОБОРОНИ

Навчальний посібник

Видання університету
2024

УДК [355.233.2:796]:355.45
С71

Рецензенти: *Михайло Лошицький*, доктор юридичних наук, заслужений діяч науки та техніки, лауреат премії імені Ярослава Мудрого, професор кафедри спеціальної підготовки навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України;

Валентин Бондаренко, доктор педагогічних наук, професор, заслужений майстер спорту України з гирьового спорту, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ;

Ростислав Радзівєвський, кандидат педагогічних наук, доцент спеціальної кафедри № 1 Інституту Управління державної охорони України Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Авторський колектив: доктор філософії *Р. Г. Шостак*; доктор педагогічних наук, професор *Д. П. Кисленко*; доктор філософії *В. В. Поливанюк*.

Рекомендовано до друку Вченою радою Національного університету оборони України (протокол № 5 від 01 травня 2024 року)

Спеціальна фізична підготовка структур сектору безпеки і оборони :
С71 навч. посіб. / Р. Г. Шостак, Д. П. Кисленко, В. В. Поливанюк. – К. : НУОУ, 2024. – 76 с.

ISBN 978-617-8460-02-0

Навчальний посібник створений для ознайомлення з організацією спеціальної фізичної підготовки в структурах сектору безпеки і оборони. Посібник розроблений для вивчення навчальної дисципліни “Спеціальна фізична підготовка в структурах сектору безпеки і оборони”.

Посібник рекомендовано для фахівців фізичної підготовки, наукових та науково-педагогічних працівників, інструкторів із фізичної підготовки, ад’юнктів, слухачів, курсантів, командирів підрозділів Збройних Сил України, а також усіх, хто цікавиться проблематикою спеціальною фізичної підготовки структур сектору безпеки і оборони України.

УДК [355.233.2:796]:355.45

ISBN 978-617-8460-02-0

© Шостак Р. Г., Кисленко Д. П., Поливанюк В. В., 2024
© НУОУ, 2024

[З М І С Т]

Перелік умовних скорочень	4
Вступ	5
Розділ 1. Теоретичні засади спеціальної фізичної підготовки в структурах сектору безпеки та оборони	7
1.1. Нормативно-правове забезпечення фізичної підготовки	7
1.2. Загальна характеристика фізичної підготовки в складових секторах безпеки та оборони	12
1.3. Основні принципи, засоби та методи фізичної підготовки	23
1.4. Універсальна методика проведення занять та окремих його частин	27
1.5. Попередження травматизму	30
<i>Питання для самоконтролю</i>	<i>34</i>
Розділ 2. Особливості організації фізичної підготовки у правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах і військових формуваннях, утворених відповідно до законів України	35
2.1. Організація фізичної підготовки в Національній поліції України	35
2.2. Організація фізичної підготовки в Національній гвардії України	43
2.3. Організація фізичної підготовки в Державній службі України з надзвичайних ситуацій	47
2.4. Організація фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України	54
2.5. Організація фізичної підготовки в Службі безпеки України	57
2.6. Організація фізичної підготовки в Управлінні державною охороною України	61
<i>Питання для самоконтролю</i>	<i>72</i>
Список літератури	73

[ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ]

- ВНЗ – військовий навчальний заклад
- ГУНП – Головне управління Національної поліції
- ДСНС – Державна служба надзвичайних ситуацій
- ЗС України – Збройні Сили України
- ЗФП – загальна фізична підготовка
- ЛФК – лікувальна фізична культура
- МО України – Міністерство оборони України
- МТОНП – міжрегіональних територіальних органів Національної поліції України
- НС – надзвичайна ситуація
- СБУ – Служба Безпеки України
- УДО України – Управління державної охорони України
- УРОС – управління роботи з особовим складом
- ЦНС – центральна нервова система
- ЦУ СБУ – Центральне управління Служби Безпеки України

[ВСТУП]

Якщо ти хочеш бути кращим за інших, то
приготуйся робити те, що інші не хочуть робити.

Майкл ФЕЛПС

Фізична підготовка відіграє важливу роль у діяльності структур сектору безпеки і оборони. Значення складно переоцінити, адже фізично підготовлені бійці здатні виконувати складні завдання упродовж тривалого часу, долати перешкоди, переносити важкі вантажі, діяти швидко та рішуче за екстремальних умов. Витривалість, сила та координація рухів військовослужбовців є ключовими факторами успіху в бойових операціях.

Регулярні фізичні вправи зміцнюють імунну систему, поліпшують роботу серцево-судинної та дихальної систем, сприяють здоровому сну та загальному самопочуттю. Це робить військовослужбовців та працівників силових структур стійкішими до хвороб та травм, а також знижує ризик виникнення хронічних захворювань.

Фізична підготовка допомагає розвивати стійкість до емоційних та психологічних навантажень, які неминуче виникають у роботі силових структур, вчить контролювати емоції, концентруватися на виконанні завдань та діяти чітко й рішуче у складних ситуаціях.

Фізичні тренування виховують самодисципліну, відповідальність та цілеспрямованість. Ці якості є вкрай важливими для військовослужбовців та працівників силових структур, адже вони гарантують чітке виконання наказів, злагодженість дій та здатність до самостійного прийняття рішень за нестандартних умов.

Спільні фізичні тренування сприяють розвитку командного духу, згуртованості та взаємодопомоги, що робить колективи силових структур стійкішими до викликів та здатними досягати спільних цілей.

Отже, фізична підготовка також позитивно впливає на імідж силових структур. Фізично підготовлені, підтягнуті та здорові військовослужбовці та працівники поліції викликають довіру та повагу у населення, а також демонструють високий рівень професіоналізму та готовність до виконання своїх службових обов'язків.

Таким чином, фізична підготовка є необхідним елементом підготовки фахівців сектору безпеки й оборони, робить їх більш боєздатними, здоровими, стійкими до стресів, дисциплінованими та згуртованими. Значення фізичної підготовки складно переоцінити, адже від неї залежить не лише успіх виконання завдань, а й життя та здоров'я людей, яких захищають силові структури.

Важливо зазначити, що фізична підготовка в структурах сектору безпеки і оборони має бути чітко структурованою, систематичною та ґрунтуватися на науково обґрунтованих методиках. Зміст та інтенсивність мають відповідати віку, статі, рівню фізичної підготовки та специфіці завдань, які виконують військовослужбовці та працівники силових структур.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни “Спеціальна фізична підготовка структур сектору безпеки і оборони” є законодавчі та інші нормативно-правові акти структур сектору безпеки і оборони України з питань фізичної культури та спорту, організації та проведення фізичної підготовки, а також передові теоретичні розробки сучасної світової та вітчизняної науки з питань управління процесом фізичного вдосконалення.

Базисом навчальної дисципліни є закономірності, які вивчають такі науки як педагогіка, психологія (загальна і військова), загальна теорія фізичного виховання, фізіологія, наука управління, а також набутий досвід практики фізичного вдосконалення військовослужбовців.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є вивчення прийомів та дій спеціальної фізичної підготовки, які використовують у структурах сектору безпеки і оборони України, умови їх застосування, фізичного вдосконалення військовослужбовців та бойового злагодження підрозділів.

Метою вивчення навчальної дисципліни “Спеціальна фізична підготовка структур сектору безпеки і оборони” є формування та розвиток теоретико-методичних знань та практичних умінь з організації спеціальної фізичної підготовки в Збройних Силах України та сектору безпеки і оборони України оволодіння військово-прикладними навичками з рукопашного бою, подолання спеціальних смуг перешкод тощо.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СТРУКТУРАХ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ

1.1. Нормативно-правове забезпечення фізичної підготовки

Відповідно до приписів статті 49 Конституції України від 28.06.2023 зазначено, що держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя [1].

У ст. 1 розділу I Загальних положень Закону України від 24.12.1993 № 3808-XII “Про фізичну культуру і спорт” (далі – Закон № 3808-XII) фізична підготовка є складова фізичного виховання різних груп населення, яка полягає у формуванні рухових умінь та навичок людини, розвитку її фізичних якостей і здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності [29].

Згідно зі ст. 6 Закону № 3808-XII повноваження центрального органу виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері фізичної культури та спорту, центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері фізичної культури та спорту, та інших центральних органів виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту такі:

- брати участь у формуванні інвестиційної, антимонопольної, регуляторної політики у сфері фізичної культури і спорту;

- визначати систему спортивних відзнак і нагород, нормативи матеріально-технічного та кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту;

- визначати порядок визнання видів спорту в Україні, включення їх до відповідного реєстру та порядок його ведення;

- затверджувати в установленому порядку Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України;

- встановлювати порядок атестації спортивних тренерів та суддів.

Центральний орган виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері фізичної культури та спорту здійснює такі заходи:

- організовує та реалізує державну політику у сфері фізичної культури і спорту, виконання цього Закону та інших нормативно-правових актів;

- узагальнює практику застосування законодавства у сфері фізичної культури і спорту, надає пропозиції щодо його вдосконалення;

- сприяє розвитку видів спорту;
- здійснює аналітичну діяльність у сфері фізичної культури і спорту, визначає тенденції розвитку, узагальнює вітчизняний та іноземний досвід, розробляє проекти програм розвитку фізичної культури і спорту;
- забезпечує реалізацію програм розвитку фізичної культури і спорту в Україні;
- забезпечує розвиток напрямів фізичної культури і спорту;
- організовує та проводить чемпіонати України з видів спорту, визнаних в Україні, інші всеукраїнські та міжнародні спортивні змагання і спортивні заходи, забезпечує участь національних збірних команд у міжнародних змаганнях, розробляє та надає на затвердження центральному органу виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері фізичної культури та спорту, Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України;
- надає в установленому порядку державну підтримку громадським об'єднанням фізкультурно-спортивної спрямованості, залучає їх до виконання державних програм і заходів з питань фізичної культури та спорту;
- координує заходи з розвитку дитячого, дитячо-юнацького спорту, спорту вищих досягнень, спорту осіб з інвалідністю, спорту ветеранів;
- приймає рішення щодо надання громадському об'єднанню фізкультурно-спортивної спрямованості статусу національної або відмову в його наданні;
- організовує контроль за якістю послуг у сфері фізичної культури і спорту;
- бере участь у реалізації інвестиційної, антимонопольної, регуляторної політики у сфері фізичної культури і спорту;
- організовує відповідно до закону у встановленому порядку проведення державної спортивної лотереї;
- бере участь у підготовці, перепідготовці та підвищенні кваліфікації кадрів у сфері фізичної культури і спорту та визначенні пріоритетних напрямів наукових досліджень і проведенні науково-дослідної роботи у цій сфері;
- здійснює інформаційно-пропагандистську роботу з питань фізичної культури і спорту, здорового способу життя;
- забезпечує розвиток спортивної медицини, здійснює діяльність, пов'язану із запобіганням використанню допінгу в спорті;
- здійснює відповідно до законодавства функції з управління об'єктами державної власності;
- організовує та забезпечує будівництво і реконструкцію спортивних споруд;
- взаємодіє з громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості;

- сприяє налагодженню взаємодії між суб'єктами меценатської діяльності у сфері фізичної культури і спорту;
- нагороджує меценатів фізичної культури і спорту почесними відомчими відзнаками;
- вивчає та узагальнює практику надання меценатської допомоги, розробляє пропозиції щодо вдосконалення законодавства з питань меценатської діяльності у сфері фізичної культури і спорту;
- взаємодіє з центральними органами виконавчої влади, іншими органами державної влади та органами місцевого самоврядування у сфері фізичної культури і спорту;
- у встановленому порядку проводить міжнародну діяльність у сфері фізичної культури і спорту;
- здійснює інші повноваження, визначені законом та покладені на нього актами Президента України.

Центральні органи виконавчої влади, яким підпорядковуються ЗС України та інші військові формування, утворені відповідно до законів України, правоохоронні органи, рятувальні та інші спеціальні служби, забезпечують належну фізичну підготовку відповідних військовослужбовців та працівників, сприяють розвитку спорту, взаємодіють з відповідними громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості [29].

Центральні органи виконавчої влади, що забезпечують формування та реалізують державну аграрну політику, сприяють розвитку фізичної культури і спорту серед сільського населення та працівників агропромислових підприємств, взаємодіють з відповідними громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості.

Центральний орган виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері соціального захисту ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, постраждалих учасників Революції Гідності, членів сімей ветеранів та осіб, на яких поширюється чинність Закону України “Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту” [27], сприяє розвитку спорту ветеранів війни та членів їх сімей, їх психологічній та соціальній адаптації залученням до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності із використанням діючої мережі закладів фізичної культури і спорту, забезпечує проведення всеукраїнських спортивних заходів серед ветеранів війни та їх участь у міжнародних спортивних заходах, взаємодіє з громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості [29].

Міністерства та інші центральні органи виконавчої влади сприяють розвитку фізичної культури і спорту за місцем роботи та проживання громадян, взаємодіють з відповідними громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості.

Згідно зі ст. 30 Закону № 3808-XII фізична підготовка у ЗС України та інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів України, у правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу ЗС України та інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, і спрямована на забезпечення фізичної готовності особового складу до професійної діяльності [29].

Форми, зміст і порядок організації фізичної підготовки та спортивної діяльності військовослужбовців, працівників правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб визначають на підставі цього Закону нормативно-правовими актами відповідних органів державної влади.

Рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, працівників правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб у встановленому порядку враховують під час присвоєння чергових військових і спеціальних звань, призначення на відповідні посади.

Для організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності у ЗС України та інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів України, у правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах відповідними центральними органами виконавчої влади можуть створюватися заклади фізичної культури і спорту, зокрема спортивні комітети, клуби, бази тощо.

Заклади фізичної культури і спорту, зазначені у частині четвертій цієї статті, відповідно до закону можуть створювати у встановленому порядку дитячо-юнацькі спортивні школи.

Спортивні споруди закладів фізичної культури і спорту, зазначених у частині четвертій цієї статті, використовують для організації та проведення занять з фізичної підготовки військовослужбовців і працівників ЗС України та інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, працівників правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб, підготовки відповідних спортсменів до участі у спортивних змаганнях. [29].

Для здійснення управління фізичною підготовкою та спортивною діяльністю у ЗС України та інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів України, у правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах можуть створюватися окремі структурні підрозділи.

Постановами Кабінету Міністрів України (“Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року” від 01.03.2017 № 115 [7]; “Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року” від 04.11.2020 № 1089 [20]; “Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України” від 09.12.2015 № 1045 [19]) визначено пріоритети державної політики, що передбачені Законом України “Про засади

внутрішньої та зовнішньої політики”, а саме: створення умов для максимальної реалізації здібностей талановитих спортсменів, забезпечення рівних прав і можливостей до занять фізичною культурою і спортом усіх категорій населення України, стимулювання створення спортивної інфраструктури, сприяння участі українських спортсменів у міжнародних змаганнях, підвищення авторитету держави у світовому спортивному русі, удосконалення державної політики у сфері фізичної культури та спорту, а також сприяння популяризації та поширенню здорового способу життя, організації змістовного дозвілля [6].

Проведення щорічного оцінювання для учнівської та студентської молоді закладів освіти незалежно від форми власності (крім закладів позашкільної та дошкільної освіти), військовослужбовців, осіб рядового і начальницького складу Збройних Сил та інших військових формувань, утворених відповідно до законів, Держспецзв'язку, правоохоронних органів, зокрема Національної поліції, рятувальних та інших спеціальних служб є обов'язковим.

Згідно з Положенням про порядок організації і проведення офіційних спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів та порядок матеріального забезпечення їх учасників (далі – Положення), затвердженого наказом Міністерства молоді та спорту України від 09.02.2018 № 617, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 03.03.2018 за № 264/31716, визначено порядок організації офіційних спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів (далі – спортивні заходи), що проводять з метою реалізації відповідних програм розвитку фізичної культури і спорту, та порядок матеріального забезпечення їх учасників [17].

До того ж дія цього Положення поширюється на центральні органи виконавчої влади, у тому числі ті, яким підпорядковані ЗС України, інші військові формування, утворені відповідно до законів України, правоохоронні органи, рятувальні та інші спеціальні служби, місцеві органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування, установи, заклади та організації, які ініціювали та проводять спортивні заходи та (або) забезпечують участь у спортивних заходах за рахунок бюджетних коштів МО України та інших державних органів і організацій.

Вищезазначені нормативно-правові акти, які регламентують фізичну підготовку в системі сектору безпеки та оборони, є базовими. Окрім того, посадовим особам сектору безпеки і оборони для організації фізичної підготовки потрібно керуватися та дотримуватись вимог вищезазначених актів у ході розроблення Інструкцій та Положень, які забезпечуватимуть організацію та проведення фізичної підготовки у військових формуваннях та правоохоронних органах сектору безпеки та оборони.

1.2. Загальна характеристика фізичної підготовки в складових секторах безпеки та оборони

Фізична підготовка є складовою професійної підготовки в секторі безпеки та оборони. Фахівці сектору безпеки і оборони повинні бути готові до різних фізичних викликів та екстремальних ситуацій, які можуть виникнути в ході виконання їх функціональних обов'язків. Фізична підготовка в цьому контексті потребує специфічних навичок і підходів, що враховують особливості служби в сфері безпеки та оборони.

Розглянемо загальну характеристику фізичної підготовки для фахівців сектору безпеки та оборони, яка допомагає їм забезпечити високий рівень готовності та ефективності у ході виконання своїх завдань.

До фізичної підготовки належать:

- загальна фізична підготовка (далі – ЗФП);
- спеціальна фізична підготовка (тактика самозахисту та особистої безпеки);
- масові фізкультурно-спортивні заходи та секційні заняття з видів спорту.

Навчання з фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення у фахівців сектору безпеки і оборони таких особливостей:

- рухових якостей і навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій;
- витривалості, швидкісних і силових рис, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні під час його затримання, зокрема з подоланням природних і штучних перешкод;
- навичок самоконтролю за фізичним станом і станом здоров'я в процесі виконання фізичних вправ;
- практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо.

Рухові можливості людини реалізуються в певних рухах, які різняться та визначаються низкою кількісних і якісних характеристик. Так, вияву різних фізичних якостей сприяють спринтерський та марафонський біг, які висувають до людини різні вимоги.

Фізичними (або руховими) якостями називають окремі якісні сторони рухових можливостей людини. Зазвичай вирізняють такі основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Усі вони виявляються в певних рухах, і характер їх вияву залежить насамперед від структури самого руху. Крім того, на прояв фізичних якостей впливають такі фактори, як самопочуття, умови виконання вправи та ін. Рівень розвитку фізичних якостей у людини визначається не лише функціональними (фізіологічними) можливостями його органів, а й психічними факторами, зокрема вольовими рисами.

Вольові риси визначають, наскільки людина може використовувати свої функціональні можливості. Незалежно від конкретного виду руху методика розвитку окремої фізичної якості має загальні риси.

Формування рухових навичок та розвиток фізичних якостей залежить від утворення умовно-рефлексивних зв'язків у центральній нервовій системі (ЦНС), але для фізичних якостей вагомішого значення набуває біохімічна та морфологічна перебудова в організмі в цілому.

Розвиток окремої фізичної якості завжди пов'язаний з таким цілеспрямованим повторенням дій, яке було б краще попереднього виконання. Однак це поліпшення протікає нерівномірно. Здебільшого на початку навчання спостерігається доволі швидке поліпшення виконання нових рухів, але згодом можливі затримки у зростанні результатів і, навіть, їх зниження. Такі затримки розвитку фізичних якостей пояснюються різними причинами: перебудова структури окремої навички, втома, погане самопочуття, невпевненість у своїх силах або надмірна самовпевненість, зовнішні умови роботи тощо.

Однак існує й інший напрям розвитку фізичних якостей, коли на початку розвиток проходить повільно, а потім прискорюється. З фізіологічної точки зору фізичні якості є сталою системою умовно-рефлекторних зв'язків між органами чуття, ЦНС, м'язами та внутрішніми органами. Ці зв'язки утворюються не відразу.

У складному, неперервному процесі формування нової навички умовно виділяють три фази:

- фаза генералізації;
- фаза концентрації гальмівно-збуджуючих процесів;
- фаза автоматизації та стабілізації рухової навички.

Фаза генералізації визначається тим, що слухач (курсант, студент) спочатку реагує не лише на істотні для цієї фізичної якості подразники, а й на інші, особливо не схожі з ними. Збудження, яке виникло у корі великих півкуль головного мозку, має тенденцію іррадувати.

Зовнішньо іррадіація збудження виявляється насамперед у скутості багатьох м'язів. Причинами зайвої скутості можуть бути різні емоційні переживання (боягузтво, сором'язливість, невпевненість тощо), які слід розглядати як вияв зворотного рефлексу.

У міру розвитку іррадіація збудження змінюється концентрацією. Рухи стають вільнішими, на їх виконання витрачається менше м'язової енергії. Це стадія активних пошуків раціонального способу виконання дії, яка пов'язана з усуненням виникаючих реактивних ускладнень у рухомих ланках і використання зовнішніх сил тяжіння, інерції тощо.

На зміну рефлекторному керуванню рухами приходить керування, яке ґрунтується на аналізі всієї інформації про рухи, що надходить до ЦНС. Таке керування контролюють та регулюють свідомо.

У наступній стадії формування фізичної якості виникає автоматизація способів виконання рухів, іншими словами, зниження контролю над ними з боку іншої сигнальної системи. Автоматизація аніяк не обмежує рухових можливостей людини, навпаки, вона уможливорює розвиток якісно нових форм

рухової та психічної діяльності (наприклад, вирішення тактичних завдань у єдиноборстві).

Швидкісні якості – комплекс функціональних властивостей, які забезпечують виконання рухових дій за мінімальний проміжок часу. Розрізняють елементарні форми вияву швидкісних якостей та комплексні.

Елементарні форми: латентний час простої і складної рухової реакції, швидкість виконання окремого руху за незначного зовнішнього опору, частота рухів.

Комплексні вияви: здатність досягти високого рівня дистанційної швидкості, вміння в мінімальний час набирати швидкість на старті, виконання з високою швидкістю рухів (підсікання і кидки, удари та захисти в рукопашному бою тощо).

Вияв комплексних форм швидкісних якостей тісно пов'язаний з рівнем розвитку сили, гнучкості, координаційних здібностей, з досконалістю спортивної техніки, можливостями біохімічних механізмів до найшвидшої мобілізації і ресинтезу постачальників енергії, рівнем сформованості вольових рис.

Елементарні та комплексні форми вияву швидкісних якостей суворо специфічні і зазвичай незалежні одна від одної. Це потребує диференційного підходу до вдосконалення елементарних та комплексних форм вияву швидкісних здібностей.

Для розвитку швидкісних якостей використовують такі методи:

1. *Метод суворо регламентованих вправ* – повторне виконання рухових дій з максимальною інтенсивністю в кожному повторенні. Особливості цього методу:

- тривалість повторення вправи має запобігати падінню швидкості рухів під впливом втоми;
- інтервали відпочинку мають забезпечувати відновлення працездатності до рівня, що дає змогу виконувати рухи з тими ж параметрами, що були в попередній спробі;
- основну увагу та вольові зусилля надавати не техніці, а швидкості виконання вправи;
- відпочинок між вправами має бути активним.

2. *Ігровий метод* – використання рухових і спортивних ігор, які висувають високі вимоги до рівня швидкісних якостей.

3. *Змагальний метод* – дає змогу досягти таких показників швидкості, які зазвичай складно продемонструвати під час звичайних занять. Для розвитку швидкісних якостей застосовують вправи максимальної інтенсивності тривалістю до 1 с для поодиноких рухів, та до 10...15 с у ході вдосконалення комплексних швидкісних здібностей:

- біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілок назад, дріб'язковий біг, біг стрибками тощо;

- прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20...60 м з граничною швидкістю по прямій, по повороту, з різних стартових положень, з місця, з ходу, біг вгору, біг униз по нахиленій доріжці з різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції та навпаки;

- човниковий біг, біг за лідером, біг з “гандикапом”;

- вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15...20% від максимального рівня сили (кидки та штовхання знаряддя);

- вправи для розвитку часу реакції (виконання окремого руху або вправи за сигналом);

- вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених та ускладнених умов виконання;

- рухливі та спортивні ігри, естафети;

- біг під різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції та навпаки.

Як **силу** слід розуміти здатність людини переборювати опір чи протидіяти йому за рахунок роботи м'язів. Сила може проявлятися в ізометричному (статичному) режимі роботи м'язів, коли вони не змінюють своєї довжини, та в ізотонічному (динамічному) режимі, коли під час напруження довжина м'язів змінюється.

В ізотонічному режимі виокремлюють два варіанти: *концентричний (переборюючий)*, коли опір долають за рахунок напруження м'язів у разі зменшення їх довжини, і *ексцентричний (поступливий)*, коли протидію здійснюють у разі одночасного розтягування м'язів. Виокремлюють такі основні види сили.

Максимальна сила (не слід порівнювати з абсолютною силою) – найвищі можливості, які людина здатна виявити за максимального довільного скорочення м'язів.

Максимальна сила визначає спортивний результат у таких видах спорту, як важка атлетика, легкоатлетичні метання, стрибки, різні види боротьби, спортивна гімнастика. Максимальна сила відіграє значну роль у спринтерському плаванні, веслуванні, ковзанярському спорті.

Відносна сила – здатність організму використовувати найвищі можливості нервово-м'язової системи відносно особистої ваги тіла. Слід зауважити, що у людей, приблизно однієї тренуваності, але різної ваги максимальна сила збільшується, а відносна зменшується.

Швидкісна сила – здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. Вирішальний вплив на спортивні результати швидкісна сила має у спринтерському бігу, спринтерському плаванні (50 м), фехтуванні, велоспорті, боксі. Швидкісну силу, яка виявляється за значного опору, прийнято визначати як вибухову (наприклад, у ході виконання кидків у

боротьбі, старту в спринтерському бігу), а силу, що виявляється під час протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю – як стартову (виконання ударів руками та ногами).

Силова витривалість – здатність організму людини тривалий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силової витривалості виявляється в здатності переборювати втому, виконувати велику кількість повторень рухів або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішньому опору.

Силова витривалість належить до якостей, що зумовлюють результат у більшості дисциплін циклічних видів спорту. Значна роль належить силовій витривалості в гімнастиці та різних видах боротьби.

Усі названі види сили виявляються в складній взаємодії, що визначається специфікою конкретної рухової діяльності, рівнем розвитку інших рухових якостей. Під час самостійних тренувань, важливо враховувати можливі позитивні та негативні впливи роботи, спрямованої на розвиток одного із видів сили, та рівень інших.

Основні методи розвитку силових якостей.

1. *Ізометричний метод* – напруження м'язів без зміни їх довжини за нерухомого положення суглоба з відносно невеликою кількістю повторень (до 10...15 разів) тривалістю 5...12 с під час розвитку максимальної сили та 10...40 с у разі силової витривалості. Відпочинок після кожного напруження становить 30...60 с.

Техніка дихання: глибокий вдих перед початком виконання вправи, затримання дихання на кілька секунд під час виконання вправи, повільний видих у завершальній частині виконання вправи.

2. *Ізотонічні методи* (метод максимальних зусиль, метод повторних зусиль, метод динамічних зусиль) – виконання динамічних вправ за постійної величини обтяження і поєднання переборювальної та поступальної роботи.

До засобів силової підготовки належать різні вправи, які впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи:

- вправи з особистою вагою;
- вправи з обважнюванням;
- вправи на тренажерах;
- вправи з опором партнера.

Як **витривалість** розуміють здатність ефективно виконувати вправи, переборюючи втому. Рівень розвитку цієї якості зумовлений енергетичним потенціалом організму людини та його відповідністю вимогам конкретного виду діяльності, ефективністю техніки і тактики, психічними можливостями слухачів (працівників), що забезпечують не лише високий рівень м'язової активності у тренувальній та змагальній діяльності, а й віддалення втоми та протидію процесу її розвитку.

Велика кількість факторів, що визначають рівень витривалості в різних видах м'язової діяльності, стимулювала спеціалістів до класифікування видів діяльності на основі різних ознак. З практичною метою витривалість можна поділити на *загальну* та *спеціальну*.

Загальна витривалість – здатність до тривалого та ефективного виконання неспецифічної роботи.

Спеціальна витривалість – здатність до ефективного виконання роботи та подолання втоми в умовах навантажень, зумовлених вимогами конкретної рухової діяльності.

Для підвищення загальної витривалості використовують інтервальний та безперервний методи. Роботу виконують у рівному та перемінному режимах.

Застосовуючи *інтервальний* метод, необхідно керуватися принципами, які ґрунтуються на фізіологічному підході:

- тривалість окремих вправ не має перевищувати 1...2 хв;
- залежно від тривалості вправи паузи відпочинку зазвичай перебувають у межах 45...90 с;
- визначаючи інтенсивність вправи слід враховувати, що ЧСС має бути в межах 170...180 уд/хв до кінця роботи і 120..130 уд/хв – до кінця паузи.

У разі застосування *безперервного* методу – роботу виконують не лише в рівномірному, а й у змінному режимах. Використовують циклічні вправи (біг, плавання, біг на лижах), які виконуються до появи вираженої втоми. Тривалість вправ від 20 хв до 1 год. Режим роботи – рівномірний або перемінний, частота серцевих скорочень під час вправ – 145...175 уд/хв:

- безперервний біг у рівномірному та перемінному режимах;
- кросовий біг по пересіченій місцевості, по твердому, м'якому, слизькому ґрунту, з подоланням природних перешкод;
- марш–кидки;
- плавання, біг на лижах в рівномірному та перемінному режимах;
- рухливі та спортивні ігри.

Для розвитку спеціальної витривалості використовують спеціальні підготовчі вправи максимально наближені до конкретної рухової діяльності по формі, структурі і особливостям впливу на функціональні системи організму. Якщо тривалість окремих вправ незначна, то інтервали відпочинку між ними мають забезпечувати виконання наступної вправи на фоні втоми після попередньої.

Максимальна різноманітність засобів і методів розвитку спеціальної витривалості (інтенсивності і тривалості вправ, їх координаційної складності, режиму роботи та відпочинку у ході їх виконання тощо) сприяє розвитку оптимального взаємозв'язку зі швидкісними та силовими якостями, координаційними здібностями, гнучкістю. Це значно підвищує спеціальну працездатність та результативність конкретного виду діяльності.

Гнучкість – морфологічні та функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду різних рухів людини. Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Активна гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м'язів, що оточують відповідальний суглоб.

Пасивна гнучкість – здатність досягати найвищої рухомості в суглобах під дією зовнішніх сил. Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної гнучкості. Рівень пасивної гнучкості є основою для підвищення активної, однак це потребує спеціальної цілеспрямованої роботи, часто пов'язаної не лише з удосконаленням здібностей, що безпосередньо визначають рівень гнучкості, а й з розвитком сили. Зокрема такий стан спостерігається за значної різниці між рівнями активної та пасивної гнучкості. Чим більша ця різниця, тим значніше збільшення сили впливає на збільшення рухомості в суглобах.

Гнучкість обох видів специфічна для кожного суглоба. Це означає, що високий рівень рухомості в ліктьових суглобах не забезпечує рівня рухомості в плечових чи тазостегнових. Саме тому виникає необхідність різнобічного розвитку гнучкості в процесі ЗФП і цілеспрямованого підвищення рухомості у суглобах, які мають вагоме значення для певного виду діяльності під час фізичної підготовки.

Засоби розвитку гнучкості поділяють на вправи, що розвивають пасивну й активну гнучкість.

Пасивну гнучкість розвивають пасивні рухи, що виконують:

- за допомогою партнера і різних обтяжень;
- з використанням особистої сили або особистої ваги тіла;
- статичні вправи – утримання кінцівки у положенні, що потребує максимального прояву гнучкості.

Активну гнучкість розвивають вправи з обтяженням та без них. Це різні махові і пружні рухи, ривки та нахили. Застосування обтяжень (гантелі, набивні м'ячі, гриф штанги, амортизатори, силові тренажери тощо) підвищують ефективність вправ унаслідок збільшення ефективності рухів завдяки використанню інерції.

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, можуть становити програму окремого заняття, але найчастіше їх планують під час комплексних занять. Вправи на гнучкість вводять у розминку під час проведення підготовчої частини заняття, вони також є значною частиною ранкової фізичної зарядки. Максимальному вияву гнучкості сприяє проведення інтенсивної розминки. На початкових заняттях переважають засоби розвитку пасивної гнучкості, які є основою для подальшої роботи над розвитком активної гнучкості.

Для розвитку гнучкості в різних суглобах рекомендують виконувати в окремому занятті таку кількість рухів:

- хребет (90...100);

- тазостегновий (60...70);
- плечовий (50...60);
- променево-зап'ястний (30...35);
- колінний (20...25);
- гомілковостопний (20...25).

Такої кількості рухів досягають виконанням серії підходів по 10...12 активних рухів. Під час виконання статичних вправ тривалість роботи у підході – 6...2 с, махових рухів – 1...15 с, пасивних вправ – 10...20 с.

Під час розвитку рухливості в суглобах бажано зберегти невисокий темп рухів. У такому разі м'язи здебільшого розтягуються, збільшується навантаження на відповідні суглоби. Повільний темп є також надійною гарантією запобігання травмам м'язів і зв'язок.

Величина різних додаткових обтяжень, які сприяють максимальному вияву рухомості в суглобах, не має перевищувати 50% від рівня силових можливостей м'язів, що розтягуються. Також величина обтяжень значною мірою залежить від характеру вправ.

Під час виконання повільних рухів з примусовим розтягуванням обтяження *значні*, а під час виконання махових рухів – *достатні*, масою 1...3 кг. Інтервали відпочинку між окремими вправами мають забезпечувати повне відновлення працездатності (від 10...15 с до 2...3 хв).

Використовують загальнопідготовчі вправи ґрунтовані на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах, відведеннях, приведеннях, обертаннях, з максимальною амплітудою рухів, з обтяженням і без обтяжень, статичні утримання та пружинисті рухи за допомогою партнера, з використанням власної сили або маси тіла, у чергуванні з вправами, що потребують вияву швидкості, спритності, сили, із вправами на розслаблення.

Як спритність та координаційні здібності людини розуміють здатність швидко, точно, цілеспрямовано, економно і винахідливо, інакше кажучи найдосконаліше вирішувати рухові завдання (особливо складні та такі, що виникають раптово).

Серед факторів, що зумовлюють спритність, необхідно відзначити:

- здатність людини свідомо сприймати, контролювати рухові завдання;
- формувати план і спосіб виконання рухів;
- рухову пам'ять.

Будь-який новий рух чи рухову дію завжди виконують на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди є координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухових дій. Чим більший запас рухових комбінацій має учень, чим більшим обсягом рухових навичок він володіє, тим вищий у нього рівень розвитку спритності і тим легше йому засвоювати нові рухові дії.

У цьому контексті треба відзначити, що спритність тісно пов'язана з прудкістю, силою, гнучкістю і навіть витривалістю. Під впливом тренування

функції багатьох аналізаторів поліпшуються (наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату).

Отже, головною складовою спритності є координаційні здібності людини, вдосконаленню яких слід приділити основну увагу. Спираючись на результати спеціальних досліджень, можна виокремити відносно самостійні види координаційних здібностей.

Здатність оцінювати і регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів. Удосконалюючи цю здібність, необхідно застосовувати такі завдання:

- вправи з акцентом на точність їх виконання за параметрами часу, зусиль, темпу, простору (біг із заданою швидкістю, метання на задану відстань, пересування із заданою частотою кроків тощо);
- вправи, що потребують підвищеного м'язового відчуття завдяки обмеженню або виключенню зорового чи слухового контролю за виконанням рухової дії;
- вправи з вираженим впливом на один із аналізаторів за допомогою звукових та світлових темпо- і ритмолідерів;
- вправи на вдосконалення м'язово-рухових відчуттів і сприйняття м'яча, бар'єра, приладу тощо за допомогою використання м'ячів, приладів тощо, різної маси, розмірів і виконання з ними дій з різною силою, швидкістю, заданою дальністю польоту;
- варіювання різними характеристиками навантаження (характер вправ, інтенсивність роботи, її тривалість, чергування режимів навантаження і відпочинку).

Здатність зберігати стійку рівновагу. *Рівновага* – здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах за наявності опори або без неї. Для вдосконалення рівноваги слід створювати такі умови, за яких є ризик її втрати. Найдоступнішими серед таких умов є зменшення площі опори та збільшення її висоти.

Для цього рекомендовано виконувати такі завдання:

- утримання рівноваги на одній нозі з різними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;
- стійка на руках і голові з різними положеннями і рухами ногами;
- різні повороти, нахили й обертання голови, стоячи на одній і двох ногах, з різними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;
- різні обертання тулуба, стоячи на одній та двох ногах;
- різні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (колода, трос тощо);
- виконання завдань щодо різкого припинення рухової дії за умов збереження пози за сигналом;
- різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом;

- виконання різних рухових дій із заплющеними очима;
- варіювання зовнішніх умов виконання вправ на рівновагу (зміна приладів, місце проведення, умови проведення тощо);
- застосування обтяжень у вправах на рівновагу;
- виконання вправ на рівновагу у стані втоми.

Здатність відчувати та засвоювати ритм. *Відчуття ритму* – здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів.

Удосконалюючи відчуття ритму, необхідно виконувати такі дії:

- звертати їх увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, а й на послідовність і величину зусиль, на чергування напруження і розслаблення м'язів;
- на початкових етапах удосконалення орієнтуватись на прості вправи, а складні розділяти на частини;
- вибірково удосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість, точність і величину прикладених зусиль тощо);
- активізувати психічні процеси учнів застосуванням ідеомоторного тренування. До того ж необхідно орієнтувати учнів на точне відтворення подумки основних характеристик рухових дій;
- удосконалювати вміння учнів орієнтуватись у просторі тренуванням довільної уваги, яка полягає у здатності вирізняти з усіх різних подразників ті, що є значними для орієнтації в конкретній ситуації.

Ефективними для удосконалення відчуття ритму є:

- біг по рельєфній місцевості, з доданням різних перешкод;
- вправи з м'ячами;
- пробігання певної відстані або кидання м'ячів із заплющеними очима;
- стрибки з поворотами на вказану кількість градусів;
- додання (пропливання тощо) визначених дистанцій за заданий час тощо.

Здатність довільно розслабляти м'язи. Для удосконалення здатності довільно розслабляти м'язи використовують такі завдання:

- вправи, які потребують поступового або швидкого переходу від напруження до розслаблення м'язів;
- вправи, у яких напруження одних м'язів супроводжується розслабленням інших (права рука напружена, ліва розслаблена);
- вправи, під час виконання яких необхідно підтримувати рухи за інерцією розслабленої частини тіла завдяки руху інших частин (колові рухи розслабленими руками);
- вправи, що полягають у чергуванні короточасних ізометричних напружень з наступним повним розслабленням;
- вправи, під час виконання яких активно розслаблюються м'язи, що не беруть участі в роботі (розслаблення рук у ході бігу);

- циклічні вправи, які потребують за інерцією після досягнення граничної швидкості (біг, плавання, веслування тощо);
- ациклічні вправи, які потребують великих зусиль.

Після їх закінчення максимально і швидко розслабляють м'язи (кидок набивного м'яча).

Здатність узгоджувати рухи в руховій дії. Особливого значення для результативної діяльності переважно у спортивних іграх, єдиноборствах та складно-координаційних вправах набуває здатність до перебудови рухових дій за конкретних умов.

Для удосконалення координованості рухів слід виконувати такі дії:

- використовувати загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та основні вправи;
- навчати учнів великої кількості фізичних вправ на основі удосконалення інших фізичних якостей;
- поєднувати удосконалення цієї здатності з розвитком інших координаційних здібностей, оскільки вони тісно взаємозв'язані між собою;
- удосконалювати здатність до узгоджених рухів за умови відсутності втоми, коли учні можуть контролювати і регулювати свою рухову діяльність.

У цілісній руховій діяльності ці здібності виявляються у взаємодії. За певних умов окремі здібності відіграють провідну роль, інші – допоміжну. У повсякденній руховій діяльності різні координаційні здібності виявляються в тісній взаємодії між собою та з іншими фізичними якостями. Саме тому, якщо для розвитку фізичних якостей та удосконалення техніки використовуються складно-координаційні вправи, то одночасно удосконалюють спритність. Своєю чергою вибіркоче удосконалення будь-якої координаційної здібності сприяє удосконаленню фізичних якостей та інших здібностей.

Для комплексного розвитку спритності та координаційних здібностей використовують вправи, що визначаються складністю, нетрадиційністю, новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень під час виконання рухових завдань:

- рухові та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, естафети;
- вправи з введенням нестандартних вихідних положень;
- вправи зі зміною швидкості і темпу рухів;
- вправи з дзеркальним виконанням;
- вправи зі зміною стандартного виконання;
- вправи з ускладненням звичайної дії допоміжними рухами;
- вправи з комбінуванням звичайних дій у незвичайних сполученнях;
- вправи з введенням допоміжних сигнальних подразників;
- вправи, що потребують швидкої зміни дій;
- вправи зі зміною просторових обмежень, у яких виконується дія;

- вправи з використанням природних і штучних умов середовища для розширення варіативності рухових навичок.

Під час організації роботи, що сприяє підвищенню координаційних здібностей, необхідно враховувати такі компоненти навантаження:

- складність рухів (75...90% від максимального рівня);
- інтенсивність роботи (коливається від невисокої на початкових етапах до граничної на етапах удосконалення);
- тривалість окремої вправи, підходу, завдання (коливається в широкому діапазоні).

1.3. Основні принципи, засоби та методи фізичної підготовки

Фізична підготовка в секторі безпеки та оборони відіграє визначальну роль у забезпеченні готовності та ефективності фахівців до виконання функціональних обов'язків. Для виконання функціональних обов'язків фахівці сектору безпеки і оборони повинні мати високий рівень фізичної готовності, витривалості, сили та навичок для успішного виконання важливих завдань у різних екстремальних ситуаціях – від надзвичайних подій до бойових дій.

Як **принципи** у теорії фізичного виховання розуміють найзагальніші теоретичні положення, що об'єктивно відображають закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості, вони є головними орієнтирами на шляху до досягнення мети та вирішення поставлених завдань.

Перша група принципів відтворює соціально-психологічні особливості виховного процесу особистості і суспільства в цілому: принцип оздоровчої спрямованості, принцип гармонійного розвитку людини, принцип цільової підготовки до трудової та оборонної діяльності.

Принцип гармонійного розвитку людини передбачає, що формування фізичної культури особистості має здійснюватися гармонійно з іншими сторонами виховання, а педагогічний процес має забезпечувати всебічність фізичного виховання.

Принцип цільової підготовки до трудової та оборонної діяльності визначає прикладну функцію фізичної культури у суспільстві – підготувати членів суспільства до діяльності у сфері виробництва, а за потреби і до участі у військових діях, а також забезпечити безпечний рівень життєдіяльності індивіда.

Принцип оздоровчої спрямованості полягає у тому, щоб фізична культура сприяла зміцненню здоров'я.

Друга група принципів методичні принципи фізичного виховання: принцип свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності.

Принцип свідомості та активності полягає у формуванні у тих, хто займається фізичними вправами, стійкої потреби у засвоєнні цінностей фізичної культури, у стимулюванні необхідності самопізнання та фізичного самовдосконалення.

Принцип наочності передбачає формування у тих, хто займається, точного чуттєвого образу (моделі діяльності), техніки, тактики, фізичних здібностей, що виявляються за сукупністю відчуттів: зорових, слухових, вестибулярних, м'язових.

Принцип доступності та індивідуалізації передбачає вибір вправ і характеру тренувальних навантажень, які відповідають віковим, статевим і індивідуальним особливостям тих, хто займається, стану їх здоров'я, рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості, функціональним можливостям організму, морфологічним властивостям.

Принцип систематичності потребує, щоб заняття фізичними вправами здійснювалися безперервно та послідовно у вигляді визначеного алгоритму, який забезпечує логіку та взаємозв'язок вирішення всіх завдань фізичного виховання.

Третя група принципів відтворює специфічні закономірності навчально-виховного процесу: принцип безперервності, принцип поступовості підвищення навантаження, принцип циклічності та принцип вікової адекватності впливу, принцип єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Принцип безперервності та регулярності потребує, щоб кожне заняття проводилось тоді, коли ще не зник ефект від попереднього тренування. Необхідно передбачити оптимальне чергування фізичних навантажень з відпочинком, що забезпечить накопичення тренувальних ефектів окремих вправ і тренувальних занять.

Принцип циклічності визначає структурну впорядкованість навчально-тренувального процесу. Сутність його розкривають у композиційному повторенні окремих занять та їх серій.

Принцип поступового підвищення навантаження ґрунтується на властивості пристосування до стандартних навантажень, які перестають бути такими, що тренують. Принцип передбачає оптимальне і безперервне підвищення навантаження (обсягу та інтенсивності) інколи до порогу функціональних можливостей організму.

Принцип єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки ґрунтується на цілісності організму як складної системи, у якій максимальний прояв однієї функції потребує необхідного рівня розвитку усіх інших органів і систем. Принцип передбачає, щоб засоби ЗФП використовувались обов'язково з метою закладання функціональної та координаційної бази для поглибленої спеціальної фізичної підготовки.

Види фізичної підготовки. Фізичну підготовку військовослужбовців поділяють на загальну та спеціальну.

Процес ЗФП військовослужбовців спрямовано на різнобічний і водночас пропорційний розвиток різних фізичних якостей, зміцнення здоров'я [11].

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей відповідно до вимог, зумовлених специфікою професійної діяльності військовослужбовців.

Засоби фізичної підготовки. Повноцінна фізична підготовка військовослужбовців має будуватись на основі використання комплексу засобів: фізичних вправ, природних сил, оточуючого середовища та гігієнічних факторів.

Використання *природних факторів* зовнішнього середовища, особливо таких, як сонячна радіація, повітряне і водне середовище передбачає:

- організацію занять фізичними вправами безпосередньо в умовах природного середовища (на відкритому повітрі, на місцевості, у природних водоймищах тощо), завдяки чому вплив його факторів тісно пов'язаний з впливом фізичних вправ, так чи інакше змінюючи їх ефект (наприклад, посилює його у випадку інтенсивної температури повітря);
- організацію спеціальних процедур, що загартовують, оздоровлюють і відновлюють організм (сонячно-повітряні ванни, водні процедури тощо).

Гігієнічні фактори сприяють оптимізації умов життя з оздоровчих позицій (дотримання норм і вимог, що висуває гігієна до загального режиму життя, режиму праці і відпочинку, харчуванню, побутової обстановки, доглядом за тілом тощо) та забезпеченню оптимальних умов для занять фізичними вправами (дотримання спеціальних норм і вимог, що висувають до режиму занять і умов відновлення, до стану місць занять, обладнання, інвентарю, костюму до занять тощо).

Окремі гігієнічні засоби, які використовують у ході фізичної підготовки, є, по суті, засобами підвищення працездатності і оптимізації відновлювальних процесів (спеціалізоване харчування, вітамінізація, ультрафіолетове опромінювання, сауна, масаж тощо).

Основними засобами фізичної підготовки є різні фізичні вправи. Фізичні вправи слід розглядати як сукупність комплексу рухових дій, спрямованих на вирішення конкретного рухового завдання.

У системі фізичної підготовки застосовують велику кількість фізичних вправ, які важко класифікувати лише за однією ознакою.

Найзагальніша класифікація передбачає поділ вправ на загально-підготовчі та спеціально-підготовчі.

Загальнопідготовчі вправи – це вправи, що сприяють зростанню максимальної сили, силової і загальної витривалості, швидкості, гнучкості, спритності, а також різні види спорту, такі як легка атлетика, плавання, спортивні ігри, елементи гімнастики, акробатика, кросова підготовка тощо.

Основне місце у системі спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців УДО України посідають спеціально-підготовчі вправи, що містять

елементи і комплексні рухові дії прийомів фізичного впливу, самозахисту та рукопашного бою, а також дії, наближені до них за формою, структурою та характером прояву фізичних якостей і діяльністю функціональних систем організму [10].

Методи фізичної підготовки. Фізична підготовка базується переважно на використанні практичних методів, які можна умовно поділити на дві основні групи:

- методи, спрямовані переважно на засвоєння техніки рухових дій, тобто на формування рухових дій і навичок;

- методи, спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей.

Ці методи тісно взаємозв'язані і разом забезпечують ефективне вирішення завдань професійної підготовки військовослужбовців.

Фізичні вправи, переважно спрямовані на розвиток фізичних якостей, застосовують у межах двох основних методів – безперервного та інтервального.

Безперервний метод характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи.

Інтервальний метод передбачає виконання вправ окремими “порціями” з регламентованими паузами відпочинку.

Під час використання обох методів вправи можна виконувати в рівномірному чи перемінному режимах.

За умови *рівномірного режиму* використання кожного з методів інтенсивність роботи є постійною, перемінного – варіативною.

Як окремі методи тренування можна широко використовувати коловий, ігровий і змагальний метод.

Коловий метод передбачає послідовне виконання вправ на різних станціях, які дають можливість вирішити різні завдання фізичної підготовки. Розміщують станції і добирають вправи так, щоб той, хто тренується, послідовно виконував різні за характером і переважною спрямованістю вправи, які у комплексі по-різному впливають на організм. Індивідуальний підхід забезпечують зміною величини опору на тренажерах, величини об'єктування, кількості повторень, темпу роботи тощо.

Ігровий метод забезпечує високу емоційність занять і пов'язаний з вирішенням завдань у ситуаціях, що постійно змінюються і потребують високого рівня прояву силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості, координації технічних, тактичних і психічних можливостей.

Ці особливості ігрової діяльності потребують ініціативи, сміливості, наполегливості, самостійності, вміння керувати своїми емоціями, прояву високих координаційних здібностей, швидкості реагування і мислення, застосування несподіваних та оригінальних технічних і тактичних рішень. Не менш важливою є його роль як засобу активного відпочинку, відновлення після

великих фізичних і психічних навантажень під час навчальних занять або службової діяльності.

Змагальний метод – оптимальний спосіб підвищення ефективності тренувань. Застосування цього методу пов'язане винятково з вимогами до фізичних і психічних можливостей, рівня володіння технікою рухових дій. Лише у процесі змагань можна вийти на рівень граничних функціональних проявів і оволодіти здатністю виконувати таку роботу, яка під час тренувальних занять виявляється непосильною.

1.4. Універсальна методика проведення занять та окремих його частин

Заняття із ЗФП проводять як окреме комплексне заняття, спрямоване на розвиток усіх фізичних якостей, або як складову частину заняття з вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу або подолання перешкод.

Проведення занять за темою “Подолання перешкод” передбачає формування професійно-прикладних навичок подолання штучних та природних перешкод, вироблення уміння долати спеціальні смуги перешкод, комплексний розвиток фізичних якостей, виховання психологічної стійкості, впевненості у своїх силах, сміливості й рішучості.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток спеціальних фізичних і психічних якостей, вивчення і вдосконалення військовослужбовцями прийомів та дій, що забезпечують якісне виконання службових обов'язків в обставинах, коли доводиться долати фізичний опір правопорушників, знешкоджувати злочинців чи затримувати їх, надавати допомогу громадянам та особам, що охороняються.

Заняття з фізичної підготовки (у тому числі самостійне) складається із підготовчої, основної і заключної частин.

Підготовча частина. У ході підготовчої частини проводять безпосередню підготовку до виконання програми основної частини тренувального заняття. Підготовчу частину заняття починають із загального шикування групи, перевірки особового складу, зовнішнього вигляду, самопочуття та стану здоров'я, доведення мети та навчальних питань, заходів безпеки та правил поведінки.

Проведення в цій частині заняття розминки, тобто виконання комплексу спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці організму до наступної роботи. Розрізняють загальну і спеціальну розминку.

Загальна розминка активізує діяльність ЦНС, рухового апарату, вегетативної нервової системи. Під час її проведення використовують різні загальнопідготовчі вправи (8...10 вправ у русі, 8...10 на місці).

Під час проведення спеціальної розминки застосовують допоміжні і спеціально-підготовчі вправи (8...10 вправ), які спрямовані на створення оптимального стану тих центральних і периферійних ланок рухового апарату, які визначають ефективність діяльності в основній частині заняття, а також на підсилення вегетативних функцій, що забезпечують цю діяльність, підготовку суглобів, зв'язок, м'язів, на які лягає найбільше навантаження в основній частині заняття.

У ході розминки відбувається і психічна підготовка тих, хто займається, їхнє “налагодження” на виконання програми тренування.

Підготовчу частину проводять упродовж 7...10 хв (10...25 хв для двогодинного заняття).

Основна частина. В основній частині заняття вирішують його основні завдання. Виконують різні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей, вивчають та удосконалюють техніку і тактику застосування прийомів фізичного впливу, відпрацьовують техніку подолання перешкод.

Під час проведення основної частини використовують фронтальну, групову, індивідуальну та колову форми організації заняття.

Індивідуальна форма – кожен, хто займається, отримує окреме завдання і працює під спостереженням викладача. Прикладом може бути відпрацювання пропущених занять, індивідуальне тренування.

Групова форма – навчальну групу поділяють на підгрупи, кожна з яких вирішує свої конкретні завдання. Необхідна за наявності таких умов:

- різний рівень фізичної або технічної підготовленості;
- відмінність навчальних завдань;
- відмінність в етапах навчання.

Фронтальна форма – форма організації навчального заняття, за якої навчальні завдання вирішують у складі навчальної групи водночас всім її складом і по єдиному завданню.

Колове тренування – форма, за якої за кожним з тих, хто займається, або підгрупою закріплено певне навчальне місце, на якому виконують конкретне навчальне завдання.

Основну частину заняття доцільно починати з повторення раніш пройденого матеріалу. На одне заняття необхідно планувати вивчення і удосконалення не більш як двох-трьох прийомів.

Найбільш розповсюдженими можна вважати три варіанти побудови основної частини заняття зі спеціальної фізичної підготовки.

Перший варіант призначений для переважного розвитку фізичних якостей. Залежно від головного завдання і відповідної спрямованості на розвиток та удосконалення якості змінюватиметься і його структури. Таке заняття

складається з одного чи кількох послідовних логічно взаємозалежних “блоків” навантаження різної спрямованості.

Другий варіант призначений для комплексного тренування з переважною спрямованістю на рішення одного головного завдання пов’язаного з вивченням та удосконаленням прийомів фізичного впливу і додаткового – розвитку фізичних якостей. Ґрунтується на послідовному застосуванні двох великих “блоків” навантаження. У першому “блоці” проводять розучування й удосконалювання техніки окремих прийомів фізичного впливу. У другому “блоці” вирішують завдання розвитку фізичних якостей.

Третій варіант проведення заняття складається з кількох (3...5) невеликих комплексних “блоків” навантаження, у яких вирішують одне головне завдання розучування й удосконалювання техніки прийомів фізичного впливу і додаткового завдання розвитку фізичних якостей. У цих “блоках” виконання прийомів фізичного впливу чергується з вправами на гнучкість, швидкісно-силову підготовку і спеціальну витривалість.

Оптимальна тривалість основної частини заняття 50...55 хв.

Заклучна частина заняття має забезпечити переключення функціональних систем організму на відновлюваний режим роботи, тобто на прискорення відновлювальних процесів. Плавний перехід від інтенсивного тренування до відпочинку попереджає можливі функціональні порушення, що можуть виникнути за різкого припинення напруженого тренування, особливо в тих, хто недостатньо тренований.

Тривалість заключної частини заняття звичайно не перевищує 10...15 хв.

Після закінчення заняття обов’язковим є виконання гігієнічних і відновлювальних заходів, до яких належать душ, а також комплекс додаткових засобів, що прискорює відновлення організму (різні ванни, сауна тощо).

Для якісного проведення практичного заняття з фізичної підготовки необхідно мати ретельно підготовлений план-конспект .

Складання плану-конспекту заняття слід починати з ознайомлення з тематичним планом та планом проведення практичних занять (поурочним планом), педагогічними зауваженнями, зробленими під час проведення попередніх занять, якісними особливостями фізичної та технічної підготовленості тих, хто займатиметься, станом їх здоров’я, умовами проведення заняття, наявністю необхідного інвентарю та обладнання.

План-конспект – основний документ, який визначає зміст заняття, послідовність, черговість та дозування вправ, організаційні і методичні особливості проведення заняття.

1.5. Попередження травматизму

Основним розділом фізичної підготовки у військових формуваннях, утворених відповідно до Закону України, правоохоронних органах рятувальних та інших спеціальних служб є заняття, спрямовані на вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу, самозахисту та рукопашного бою. Відпрацювання цих прийомів завжди пов'язане з ризиком отримання тілесних, психічних та функціональних травм та ушкоджень.

Найважливішим компонентом методики навчання є безпосередній фізичний контакт партнерів, під час якого здійснюють силовий вплив, завдають ударів, виконують кидки, больові та задушливі прийоми тощо. До того ж, прийоми нападу та самозахисту зі зброєю та без зброї виконують у різних ситуаціях, які постійно змінюються, на фоні значних фізичних і психічних навантажень.

Правильна організація і методика проведення цих занять, суворе дотримання встановлених заходів безпеки та правил поведінки є основним фактором, що значною мірою зменшують ризик отримання травм і пошкоджень.

Під час проведення заняття зі спеціальної фізичної підготовки необхідно забезпечувати умови для запобігання травматизму. Комплекс заходів безпеки є такими:

- роз'яснення особовому складу заходів запобігання травматизму;
- правильна організація та методика проведення навчальних і самостійних занять;
- забезпечення засобів страхування під час виконання вправ (прийомів), пов'язаних із небезпекою для здоров'я, особливо під час відпрацювання прийомів фізичного впливу, подолання смуги перешкод;
- нагляд за станом місць проведення занять, обладнання, інвентарю, одягу та взуття здобувачів;
- дотримання обов'язкових санітарно-гігієнічних і метеорологічних умов під час проведення занять;
- контроль за станом здоров'я та рівнем підготовленості здобувачів, реакцією організму на фізичні навантаження;
- контроль за дисципліною та дотриманням правил поведінки.

Для попередження травм, ушкоджень та захворювань на навчальних та самостійних заняттях з фізичної підготовки, навчально-тренувальних заняттях у спортивних секціях з видів спорту військовослужбовці та правоохоронці зобов'язані:

- регулярно відвідувати практичні заняття та не пропускати їх без поважних причин;
- прибувати на заняття у ретельно прилагодженому, чистому спортивному одязі і відповідному взутті, без годинників на руці, пряжок, гачків на одязі, ланцюгів на шиї, з коротко підстриженими нігтями;
- входити до спортивної зали тільки за присутності викладача та тільки у спортивному одязі та відповідному взутті;

- у разі поганого самопочуття або наявності відхилень у стані здоров'я, травм чи пошкоджень, попередити про це викладача перед початком занять;
 - у разі поганого самопочуття або отримання травми у процесі заняття негайно повідомити викладача, а у разі самостійного тренування – звернутися до медичної частини;
 - під час проведення заняття додержуватись суворої організованості та дисципліни;
 - сумлінно виконувати загально та спеціально-підготовчі вправи під час проведення розминки;
 - суворо дотримуватись запропонованої викладачем послідовності вправ, їх дозування, темпу та амплітуди рухів, методичних вказівок та розпоряджень;
 - розпочинати, виконувати та припиняти всі дії лише за командою викладача;
 - повідомляти викладача про всі зміни на спортивному майданчику, килимі, які можуть призвести до ушкоджень і травм (наявність сторонніх предметів, пошкодження килима, несправність навчального інвентарю та зброї тощо);
 - постійно здійснювати самоконтроль за станом свого здоров'я, рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
 - не застосовувати заборонених дій;
 - дотримуватись правил страхування та самострахування;
 - больові, задушливі прийоми, виривання зброї починати швидко, а закінчувати повільно, без використання сили;
 - за першим сигналом партнера (голосом, оплеском) або викладача миттєво послабити захват чи припинити виконання прийому;
 - удари рукою, ногою відпрацьовувати на мішках, а під час виконання з партнером тільки позначати;
 - навчально-тренувальні поєдинки проводити у ретельно перевіреному захисному спорядженні і тільки з дозволу та під наглядом викладача;
 - під час тренування зі зброєю використовувати дерев'яні або гумові макети;
 - використовувати справний спортивний інвентар та обладнання.
- Призвести до травмування можуть такі організаційні й методичні помилки під час проведення навчальних занять:
- недостатній рівень загальної фізичної, психічної та рухової підготовленості здобувачів;
 - формування хибної техніки;
 - відсутність оптимальної послідовності вирішення навчальних завдань, виборі методів і засобів навчання;

- неправильний добір вправ і навантажень, неповне відновлення фізичного стану після попередніх занять;
- відсутність контролю за зовнішніми ознаками стомлення;
- відсутність індивідуального підходу до здобувачів.

Травма – порушення цілості тканин або органів тіла в результаті будь-якого впливу. Травма може виникнути унаслідок одноразового сильного або слабкого, але часто повторюваного впливу.

Спортивні травми – пошкодження або патологічні зміни, які виникли в результаті занять фізичними вправами. Причиною травмування також може бути порушення санітарно-гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Основними причинами травмування під час виконання фізичних вправ є: несприятливі метеорологічні та санітарні умови (спричиняють 2...6% усіх спортивних травм).

Існують затверджені межі температури повітря, за яких дозволено проведення занять. Неврахування метеорологічних умов і температурних режимів (сильний дощ, вітер, снігопад, висока або низька температура) під час тренувань або змагань є причиною травмувань.

Також причинами травмування можуть бути:

- незадовільний санітарний стан спортивних споруд (зали, катки, майданчики), недотримання гігієнічних норм температури та вологості повітря в спортивних залах чи води в басейнах;
- недостатня вентиляція в закритих спортивних спорудах та освітленість під час проведення занять на відкритих і закритих спорудах;
- порушення орієнтування через засліплюючі промені сонця під час занять на відкритих спортивних майданчиках;
- порушення вимог лікарського контролю (спричиняють від 4 до 6% усіх спортивних травм).

Причинами травмування можуть бути:

- допущення осіб, які не пройшли лікарського огляду, до спортивних занять;
- продовження тренувань особами, що мають відхилення у стані здоров'я (швидше виникає стомлення та погіршується координація рухів);
- значне навантаження без урахування стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості; недисциплінованість осіб.

Травми, причиною яких є порушення встановлених правил становлять 4...6% від загальної їх кількості.

Аналіз засвідчує, що причиною значної кількості випадків травмування є недостатній рівень володіння технікою (деякі особи прагнуть відшкодувати низьку технічну підготовленість застосуванням сили і грубих, заборонених прийомів), унаслідок недостатньої уважності, нечіткого виконання вказівок,

поспішності у ході виконання прийому вправи або дії; порушення режиму занять фізичними вправами (вживання їжі безпосередньо перед заняттями, відвідування заняття у стомленому стані тощо). Одним із заходів попередження травматизму є висока вимогливість до осіб, які займаються спеціальною фізичною підготовкою, самоорганізованість і дисциплінованість. Вагомий вплив на виникнення спортивних травм мають внутрішні фактори, до яких належать:

- стан втоми, перевтоми і перетренованості. Вони спричинюють погіршення координованості, уваги та захисних реакцій організму. У м'язах відбувається накопичення продуктів розщеплення, що негативно позначається на силі їх скорочення, розтягування та розслабленості;

- наявність в організмі здобувачів хронічних осередків інфекції;
- індивідуальні особливості організму здобувачів (наприклад, несприятливі реакції організму на фізичні навантаження, нейроендокринні реакції, нездатність до складнокоординованих вправ, схильність до спазмів судин і м'язів);

- перерви в заняттях спеціальною фізичною підготовкою (відрадження, хвороба, охорона публічної безпеки та порядку тощо), що призводить до зниження функціональних можливостей організму. Запобігання випадків травмування на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки передбачає дотримання комплексу заходів, а саме: застосування правильної методики викладання, забезпечення безпеки на місцях занять, інвентарю, одягу, взуття, застосування захисних пристроїв, систематичний лікарський контроль, виконання гігієнічних вимог, повсякденної виховної роботи тощо.

Для запобігання травмування вагомим значенням набуває розминка перед виконанням фізичних вправ, яку проводять за будь-яких метеорологічних умов. Значення розминки не слід розглядати спрощено лише як "розігрівання м'язів" (це лише одна сторона складного процесу підготовки рухового апарату організму до фізичного навантаження).

Розминка сприяє загальному підвищенню рівня діяльності: збудження в нервових центрах, які координують діяльність систем організму під час виконання вправ, підготовці рухового апарату, збільшенню газообміну, дихання та кровообігу.

Розминка створює загальний робочий фон, на якому можна успішніше виконувати спортивні вправи. Раціонально побудована розминка не спричинює стомлення організму та зайвого збудження.

Отже, вирішальна роль у запобіганні травматизму на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки належить викладачу, тренеру, інструктору.

[**Питання для самоконтролю**]

1. Підрозділи сектору безпеки і оборони та їх діяльність.
2. Загальна характеристика фізичної підготовки в складових сектору безпеки та оборони.
3. Особливості організації фізичної підготовки в складових сектору безпеки та оборони.
4. Засоби розвитку загальних фізичних якостей в структурах сектору безпеки та оборони.
5. Засоби розвитку спеціальних фізичних якостей в структурах сектору безпеки та оборони
6. Методи розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей в структурах сектору безпеки та оборони.
7. Контрольні вправи та нормативи з перевірки рівня розвиненості загальних та спеціальних фізичних якостей в структурах сектору безпеки та оборони.
8. Розвиток швидкісних якостей в структурах сектору безпеки та оборони.
9. Розвиток силових якостей в структурах сектору безпеки та оборони.
10. Розвиток витривалості в структурах сектору безпеки та оборони.
11. Розвиток фізичних якостей на навчальних заняттях у структурах сектору безпеки та оборони.
12. Розвиток фізичних якостей у ході навчально-службової діяльності у структурах сектору безпеки та оборони.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ, РЯТУВАЛЬНИХ ТА ІНШИХ СПЕЦІАЛЬНИХ СЛУЖБАХ І ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАННЯХ, УТВОРЕНИХ ВІДПОВІДНО ДО ЗАКОНІВ УКРАЇНИ

2.1. Організація фізичної підготовки в Національній поліції України

Національна поліція України є центральним органом виконавчої влади, що забезпечує громадську безпеку і порядок, охорону прав і свобод людини, інтересів суспільства і держави, протидію злочинності, а також надає визначені законом послуги з допомоги особам, які з особистих, економічних, соціальних причин або внаслідок НС потребують такої допомоги [15].

Фізична підготовка є одним із основних видів тактико-спеціальної підготовки в Національній поліції України.

Фізична підготовка – комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності [16].

Метою фізичної підготовки є забезпечення високого рівня фізичної підготовленості поліцейських, що надасть їм змогу успішно виконувати службові завдання в різних умовах, ефективно протистояти право порушникам, утримувати себе в хорошій фізичній формі та підтримувати здоров'я.

Завданнями фізичної підготовки є:

- розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
 - формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, необхідних для виконання службових завдань;
 - підвищення рівня фізичної витривалості, сили, швидкості, спритності та гнучкості;
 - розвиток морально-вольових якостей;
 - формування здорового способу життя.
- Зміст фізичної підготовки включає:
- загальну фізичну підготовку;
 - спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка спрямована на розвиток основних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. Здійснюють цю підготовку за допомогою загальнорозвиваючих вправ, які виконують без спеціальних засобів та обладнання.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей та вмінь, необхідних для виконання службових завдань. Здійснюють цю підготовку за допомогою спеціально розроблених вправ та прийомів, які виконують з використанням спеціальних засобів та обладнання.

Фізична підготовка здійснюється у таких формах:

- заняття з фізичної підготовки;
- самостійні заняття з фізичної підготовки;
- спортивні змагання.

Заняття з фізичної підготовки проводять в навчальних закладах Національної поліції України, а також в органах і підрозділах поліції. Самостійні заняття з фізичної підготовки поліцейські проводять самостійно у вільний від служби час. Спортивні змагання є одним із ефективних методів підвищення рівня фізичної підготовленості поліцейських.

Навчання з фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення в поліцейських:

- рухових якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій;
- витривалості, швидкісних та силових якостей, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні під час його затримання, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод;
- навички самоконтролю фізичного стану та стану у ході виконання фізичних вправ [16].

Заняття з фізичної підготовки організують та проводять у навчальних групах за місцем служби, на навчальних зборах з обов'язковим урахуванням рівня підготовленості поліцейських.

Навчання має бути практично спрямованим (не менше 90% загального навчального часу із цього виду підготовки).

Заняття з фізичної підготовки проводять:

- у центральному органі, органі (підрозділі) поліції – інструктори, поліцейські із числа інструкторсько-інспекторського складу тренінгових центрів та підрозділів професійного навчання;
- у закладі, установі поліції – працівники із числа постійного складу профільної кафедри (циклу).

До проведення занять також можуть залучатися фахівці інших органів державної влади, органів місцевого самоврядування, підприємств, установ та організацій незалежно від форми власності та підпорядкування (за згодою).

За відсутності в органі (підрозділі) поліції, закладі, установі поліції інструктора заняття з фізичної підготовки *проводить поліцейський*, який:

- володіє методикою проведення занять з фізичної підготовки;
- має спортивне звання та (або) посвідчення інструктора з прикладних видів спорту;
- має досвід педагогічної діяльності в цій галузі (за фахом).

Навчальні заняття з фізичної підготовки організовують відповідно до категорій поліцейських та їх вікових груп:

1) категорії:

- перша – поліцейські штурмових підрозділів;
- друга – поліцейські територіальних (відокремлених) підрозділів органу поліції;

- третя – поліцейські інших підрозділів поліції, закладів, установ поліції;

2) вікові групи:

I – чоловіки та жінки віком до 25 років включно;

II – чоловіки та жінки віком 26...30 років включно;

III – чоловіки та жінки віком 31...35 років включно;

IV – чоловіки та жінки віком 36...40 років включно;

V – чоловіки та жінки віком 41...45 років включно;

VI – чоловіки та жінки віком 46...50 років включно;

VII – чоловіки та жінки віком понад 50 років.

До практичних занять з фізичної підготовки не залучають поліцейських, які:

- віднесені до групи ЛФК;
- надали листок непрацездатності (довідку) у зв'язку із захворюванням, травмою [16].

Планові навчальні заняття з фізичної підготовки проводять з поліцейськими в робочий час упродовж усього навчального року з розрахунку для:

- першої категорії – не менше 48 год на рік (не менше 6 академічних годин на місяць);
- другої категорії – не менше 32 год на рік (не менше 4 академічних годин на місяць);
- третьої категорії – не менше 24 год на рік (не менше 3 академічних годин на місяць).

Для отримання поліцейськими першої категорії додаткових спеціальних знань, умінь та навичок та вдосконалення їх рівня професійної майстерності керівникам підрозділів поліції особливого призначення дозволено планувати проведення додаткових занять з фізичної підготовки відповідно до розроблених ними навчальних програм (тематичних планів), погоджених із кадровим підрозділом центрального органу.

Заняття та складання заліків з фізичної підготовки проводять у спортивній формі одягу або однострої залежно від теми заняття, що визначається особою, яка їх проводить [16].

Учасниками навчального процесу в системі *службової підготовки* є поліцейські, а також інші особи, які беруть участь у навчальних заняттях (навчальних зборах, перевірках рівня службової підготовленості) або залучаються до організації їх проведення в установленому порядку:

- керівник органу (підрозділу) поліції, закладу, установи поліції;
- керівник навчальної групи;
- особа, яка проводить заняття;
- інструктор з особистої безпеки (у тому числі позаштатний);
- особа, відповідальна за ведення обліково-планової документації;
- особовий склад навчальної групи;
- інші учасники (за необхідності).

Керівник органу (підрозділу) поліції, закладу, установи поліції зобов'язаний:

- підписати наказ про організацію службової підготовки на навчальний рік;
- розглядати на оперативних нарадах (не рідше одного разу на квартал) питання службової підготовки поліцейських та заслуховувати керівників навчальних груп;
- особисто здійснювати контроль за якістю проведення занять у системі службової підготовки;
- створювати умови, які стимулюватимуть поліцейських до підвищення рівня професійних знань, удосконалення навичок і вмінь, необхідних для ефективного виконання службових обов'язків;
- уживати дієвих заходів з розвитку навчально-матеріальної бази підпорядкованого органу (підрозділу) поліції, закладу, установи поліції, її оснащення та обладнання.

Керівника навчальної групи призначають з осіб керівного складу структурного підрозділу органу (підрозділу) поліції, закладу, установи поліції.

Керівник навчальної групи (особа, яка виконує його обов'язки) зобов'язаний:

- знати вимоги документів з організації та методики проведення занять у системі службової підготовки, а також індивідуальні особливості та здібності особового складу навчальної групи;
- розробляти розклад занять та подавати його на затвердження в установленому порядку;
- своєчасно готувати місце для проведення занять, технічні та наочні засоби навчання;

- організовувати та проводити додаткові заняття зі службової підготовки, у тому числі з використанням мультимедійних комп'ютерних технологій (за необхідності);

- забезпечувати участь особового складу навчальної групи в заняттях зі службової підготовки, у тому числі й тих, що організовуються в Освітньому порталі;

- здійснювати контроль за відвідуванням поліцейськими занять зі службової підготовки, своєчасністю проходження ними щомісячного тестування в Освітньому порталі, а також їх успішністю та дотриманням правил носіння однострою, установлених законодавством України;

- надавати поліцейським консультації з питань службової підготовки.

Особа, яка проводить заняття в системі службової підготовки, зобов'язана:

- завчасно готувати методичне забезпечення занять (залежно від виду запланованого заняття);

- розробляти дидактичні матеріали для їх використання під час занять;

- забезпечувати необхідні умови для засвоєння поліцейськими навчального матеріалу та сприяти розвитку їх здібностей;

- використовувати під час занять технічні засоби навчання, у тому числі мультимедійні комп'ютерні технології;

- оцінювати набуті поліцейські знання, уміння та навички за підсумком вивчення кожної навчальної теми їх опитуванням, тестуванням, виконанням практичних завдань тощо;

- власноручно відображати результати відвідування та успішності особового складу навчальної групи в журналі обліку відвідування та успішності поліцейських зі службової підготовки.

Інструктор з особистої безпеки, у тому числі позаштатний (далі – інструктор) – особа, яка спільно з керівниками навчальних груп, а також самостійно проводить практичні заняття із вогневої, тактичної та фізичної підготовки у органах і підрозділах поліції та пройшла відповідний курс підготовки.

Інструктор також зобов'язаний:

- спільно з керівниками навчальних груп та/(або) самостійно проводити практичні заняття із тактичної, вогневої та фізичної підготовки;

- надавати керівникам навчальних груп пропозиції до розкладу занять з вогневої, тактичної та фізичної підготовки;

- проводити додаткові практичні заняття в навчальних групах за видами підготовки;

- організовувати та проводити індивідуальні заняття з поліцейськими, які з об'єктивних чи суб'єктивних причин не засвоїли викладений на занятті матеріал;

- інформувати керівництво органу (підрозділу) поліції про стан організації занять з вогневої, тактичної і фізичної підготовки та подавати пропозиції щодо покращення цього напрямку діяльності;

- надавати керівникам структурних підрозділів пропозиції стосовно поліцейських, які мають низький рівень службової підготовленості, для прийняття рішення щодо першочергового направлення їх на навчальні збори;

- брати участь у підготовці збірних команд органів та підрозділів поліції з професійно-прикладних видів спорту;

- готувати звіти за результатами проведення практичних занять з вогневої підготовки.

Особа, відповідальна за ведення обліково-планової документації – поліцейський з особового складу навчальної групи, який зобов'язаний:

- оформляти належним чином журнал обліку відвідування та успішності поліцейських зі службової підготовки, своєчасно та власноручно здійснювати відповідні записи в ньому і забезпечити належне його зберігання;

- розміщувати розклад занять на стенді для загального доступу.

Особовий склад навчальної групи чисельністю 25...30 осіб (до 40 осіб, як виняток) формується з урахуванням специфіки службової діяльності поліцейських.

Особовий склад навчальної групи зобов'язаний:

- перебувати на заняттях зі службової підготовки в однострої відповідно до тематики;

- оволодівати теоретичними знаннями і практичними навичками, необхідними для виконання службових завдань;

- підтримувати достатній рівень ЗФП (згідно із визначеними критеріями);

- підвищувати свій культурний рівень, удосконалювати та особисто відповідати за власну підготовленість;

- дбайливо ставитися до обладнання, засобів навчання та інвентарю, що використовують у навчальному процесі;

- виявляти повагу до учасників навчального процесу;

- фіксувати інформацію, пов'язану з державною таємницею, у зошиті, зареєстрованому в установленому порядку в підрозділі поліції, що реалізує державну політику у сфері державної таємниці, захисту інформації з обмеженим доступом, контролю за її збереженням;

- самостійно опановувати розміщену на Освітньому порталі навчальну тематику за видами службової підготовки та щомісячно проходити тестування в ньому для визначення власного рівня службової підготовленості;

- дотримуватися правил охорони праці та заходів безпеки під час навчання;

- відвідувати заняття, що проводяться відповідно до розкладу занять, а також додаткові заняття зі службової підготовки [16].

До проведення занять зі службової підготовки, крім вищезазначених учасників, можуть залучатися фахівці інших органів, закладів, установ та організацій (за згодою).

Організаційно-методичне забезпечення службової підготовки здійснює *підрозділ професійного навчання* органу поліції, а також відповідальний працівник закладу, установи поліції спільно із заінтересованими структурними підрозділами.

Управління професійного навчання забезпечує:

- організацію службової підготовки в центральному органі;
- контроль за станом організації службової підготовки в органах (підрозділах) поліції, закладах, установах поліції та рівнем підготовленості поліцейських;
- вивчення та аналіз стану організації службової підготовки в органах (підрозділах) поліції, закладах, установах поліції, а також підготовку пропозицій щодо підвищення якості навчання та поліпшення навчально-методичної і матеріальної бази;
- розроблення організаційно-розпорядчих документів зі службової підготовки;
- упровадження в навчальний процес навчально-методичних матеріалів зі службової підготовки;
- інформаційне наповнення (за пропозиціями заінтересованих підрозділів) Освітнього порталу, моніторинг щодо відвідування його поліцейськими та аналіз їх успішності;
- надання методичної та практичної допомоги в організації планування та проведення занять (навчальних зборів) з усіх видів службової підготовки в органах (підрозділах) поліції, закладах, установах поліції;
- аналіз та узагальнення звітної документації;
- виконання інших завдань службової підготовки, що належать до компетенції підрозділу.

Підрозділ професійного навчання (відповідальний працівник) забезпечує:

- організацію службової підготовки в МТОНП, ГУНП закладах, установах поліції;
- контроль за станом організації службової підготовки в структурних підрозділах МТОНП, ГУНП закладу, установи поліції;
- вивчення та аналіз стану організації службової підготовки в структурних підрозділах МТОНП, ГУНП закладу, установи поліції, а також підготовку пропозицій щодо підвищення якості навчання та покращення навчально-методичної і матеріальної бази;
- підготовку організаційно-розпорядчих документів зі службової підготовки;
- упровадження в навчальний процес навчально-методичних матеріалів зі службової підготовки, у тому числі отриманих з центрального органу;

- моніторинг відвідування поліцейськими МТОНП, ГУНП, закладу, установи поліції Освітнього порталу та аналіз їх успішності;
- надання методичної та практичної допомоги в організації планування та проведення занять (навчальних зборів) з усіх видів службової підготовки в структурних підрозділах МТОНП, ГУНП, закладу, установи поліції;
- виконання інших завдань службової підготовки, що належать до компетенції підрозділу.

Навчальний рік у системі службової підготовки розпочинається 15 січня календарного року та закінчується 1 вересня відповідно. Після завершення навчального року організовують проведення *підсумкової перевірки рівня службової підготовленості поліцейських* (далі – підсумкова перевірка) [16].

Заняття з тактичної, вогневої та фізичної підготовок проводять протягом календарного року з навчальним навантаженням на тиждень (місяць), не нижчим від передбаченого пунктом 6 розділу VI, пунктом 8 розділу VIII та пунктом 8 розділу IX Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України.

Службова підготовка в органах (підрозділах) поліції, закладах, установах поліції здійснюється в робочий час згідно з розкладом занять.

Основними видами проведення занять у системі службової підготовки є:

- *лекція* – вид навчального заняття, під час якого здійснюють орієнтовне ознайомлення особового складу навчальної групи з ключовими елементами предмета вивчення;
- *семінар* – вид навчального заняття, під час якого здійснюють обговорення особовим складом навчальної групи попередньо визначеної теми;
- *практичне заняття* – вид навчального заняття, під час якого особовий склад навчальної групи засвоює теоретичні положення попередньо вивченого навчального матеріалу за допомогою виконання відповідних модельованих завдань;
- *контрольно-перевірочне заняття* – вид навчального заняття, під час якого здійснюють перевірку рівня знань, умінь та навичок особового складу навчальної групи за тематикою, що вивчається.

Для проведення занять зі службової підготовки використовують навчально-матеріальну базу органів (підрозділів) поліції, закладів, установ поліції, а саме:

- навчальні кабінети (зала, клас, лабораторія тощо), які обладнані технічними засобами навчання (у тому числі мультимедійною технікою);
- навчальні споруди (спортзал, тир, стрільбище, полігон, смуга з перешкодами);
- стадіони, спортивні майданчики тощо.

Для організації проведення занять з поліцейськими у центральному органі, органах (підрозділах) поліції, закладах, установах поліції використовують обладнання та інвентар, передбачені переліком основних

засобів навчання з фізичної та тактичної підготовки, наведеним у додатку 13 до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України.

Навчально-матеріальна база має відповідати правилам безпеки праці та санітарно-гігієнічним нормам.

За потреби для проведення занять зі службової підготовки може використовуватися навчально-матеріальна база інших центральних органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування, підприємств, установ та організацій тощо (за згодою) [16].

2.2. Організація фізичної підготовки в Національній гвардії України

Національна гвардія України є військовим формуванням з правоохоронними функціями, призначеним для виконання завдань із захисту та охорони життя, прав, свобод і законних інтересів громадян, суспільства і держави від злочинних та інших протиправних посягань, охорони громадського порядку та забезпечення громадської безпеки, а також у взаємодії з іншими органами – із забезпечення державної безпеки і захисту державного кордону України, припинення терористичної діяльності, діяльності незаконних воєнізованих або збройних формувань, організованих злочинних груп та організацій.

У мирний час Національна гвардія України входить до складу сил безпеки і виконує правоохоронні функції, а також розвиває спроможності, необхідні для виконання завдань у складі сил оборони [22].

Із введенням воєнного стану Національна гвардія України приводиться в готовність до виконання завдань за призначенням в умовах дії правового режиму воєнного стану, входить до сил оборони, виконує завдання та підпорядковується відповідно до положень Закону України “Про правовий режим воєнного стану” [24] та Закону України “Про Національну гвардію України” [22].

Фізична підготовка є одним з важливих елементів військової підготовки в Національній гвардії України, яка спрямована на розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання військовослужбовцями своїх обов’язків.

Основними завданнями фізичної підготовки в Національній гвардії України є:

- формування у військовослужбовців необхідних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість;
- розвиток загальної і спеціальної фізичної підготовки, що відповідає вимогам військової служби;
- поліпшення морально-психологічного стану військовослужбовців;

- формування у військовослужбовців інтересу до спорту і здорового способу життя.

Організація фізичної підготовки в Національній гвардії України здійснюється відповідно до Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України, затвердженої наказом Міністерства внутрішніх справ України від 13.10.2014 № 1067 [9].

Особливості організації фізичної підготовки в Національній гвардії України:

- високий рівень вимог до фізичної підготовки військовослужбовців. національна гвардія України виконує широкий спектр завдань, які вимагають від військовослужбовців високої фізичної підготовки.

- значна роль фізичної підготовки у бойовій готовності. фізична підготовка є одним з основних факторів, що впливають на бойову готовність військовослужбовців.

- інтеграція фізичної підготовки з іншими видами підготовки. Фізична підготовка в Національній гвардії України інтегрована з іншими видами підготовки, такими як військово-теоретична підготовка, бойова підготовка тощо. Це дає змогу досягти більшої ефективності у підготовці військовослужбовців.

Форми фізичної підготовки в Національній гвардії України. *Ранкова фізична зарядка.* Ранкову фізичну зарядку проводять щодня в складі підрозділу. Тривалість ранкової фізичної зарядки становить 30...50 хв.

Заняття з фізичної підготовки. Заняття з фізичної підготовки проводять в навчальних закладах Національної гвардії України та у військових частинах. Заняття з фізичної підготовки включають різні види фізичних вправ, спрямовані на розвиток фізичних якостей військовослужбовців.

Спортивні заходи. Спортивні заходи проводять для підвищення рівня фізичної підготовки військовослужбовців та популяризації спорту в Національній гвардії України.

Спортивні заходи, що проводять в Національній гвардії України. *Військово-спортивні змагання.* Військово-спортивні змагання проводять для виявлення найкращих спортсменів серед військовослужбовців Національної гвардії України.

Військово-спортивні фестивалі. Військово-спортивні фестивалі проводять для популяризації спорту серед військовослужбовців Національної гвардії України та молоді.

Військово-спортивні конкурси. Військово-спортивні конкурси проводять з метою перевірки рівня фізичної підготовки військовослужбовців [9].

Військовослужбовців Національної гвардії України, які досягли високих результатів у спорті, нагороджують спортивними відзнаками.

Фізична підготовка є важливим елементом військової підготовки в Національній гвардії України, яка забезпечує високу працездатність і

витривалість військовослужбовців, що дає їм можливість успішно виконувати свої обов'язки за будь-яких умов.

У Національній гвардії України розроблено і впроваджено єдину систему фізичної підготовки, яка відповідає вимогам до рівня фізичної підготовки військовослужбовців [9].

Для контролю рівня фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України проводять регулярні перевірочні заняття.

Військовослужбовці Національної гвардії України, які не відповідають вимогам до рівня фізичної підготовки, підлягають відбору для усунення недоліків.

Фізична підготовка в Національній гвардії України є одним з пріоритетних напрямів підготовки військовослужбовців. Ця підготовка забезпечує високу боєготовність і мобілізаційну готовність Національної гвардії України [9].

Основними завданнями планування фізичної підготовки є:

- забезпечення системності, послідовності та ефективності фізичної підготовки військовослужбовців;

- відповідність фізичної підготовки вимогам до рівня фізичної підготовки військовослужбовців.

- урахування індивідуальних особливостей військовослужбовців;

Основні етапи планування фізичної підготовки:

- аналіз стану фізичної підготовки військовослужбовців;

- визначення цілей і завдань фізичної підготовки;

- розроблення змісту і форм фізичної підготовки;

- розрахунок часу і коштів, необхідних для реалізації плану фізичної підготовки;

- внесення змін і доповнень до плану фізичної підготовки;

- аналіз стану фізичної підготовки військовослужбовців.

На першому етапі планування проводять аналіз стану фізичної підготовки військовослужбовців. Для цього проводять контрольні заняття та перевірні тестування.

На другому етапі планування визначають цілі і завдання фізичної підготовки.

Цілі фізичної підготовки в Національній гвардії України такі:

- формування у військовослужбовців необхідних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість;

- розвиток загальної і спеціальної фізичної підготовки, що відповідає вимогам військової служби;

- поліпшення морально-психологічного стану військовослужбовців;

- формування у військовослужбовців інтересу до спорту і здорового способу життя.

На третьому етапі планування розробляють зміст і форми фізичної підготовки. Зміст фізичної підготовки включає різні види фізичних вправ, спрямовані на розвиток фізичних якостей військовослужбовців.

Форми фізичної підготовки в Національній гвардії України такі:

- ранкова фізична зарядка;
- заняття з фізичної підготовки;
- спортивні заходи.

На четвертому етапі планування розраховують час і кошти, необхідні для реалізації плану фізичної підготовки.

На п'ятому етапі планування вносять зміни і доповнення до плану фізичної підготовки відповідно до змін у вимогах до рівня фізичної підготовки військовослужбовців, а також з урахуванням результатів аналізу стану фізичної підготовки військовослужбовців.

Фізичну підготовку в Національній гвардії України планують відповідно до таких принципів:

1. *Системності* (фізична підготовка має бути систематичною і послідовною).

2. *Цільової спрямованості* (планування фізичної підготовки має бути спрямоване на досягнення конкретних цілей і завдань).

3. *Доступності* (фізична підготовка має бути доступною для всіх військовослужбовців, незалежно від їхніх фізичних можливостей).

4. *Індивідуальності* (планування фізичної підготовки має враховувати індивідуальні особливості військовослужбовців).

5. *Пропорційності* (важливість різних видів фізичних вправ має бути пропорційною вимогам до рівня фізичної підготовки військовослужбовців).

Планування фізичної підготовки є важливим фактором забезпечення ефективності фізичної підготовки військовослужбовців. Правильно розроблений план фізичної підготовки дає змогу забезпечити системність, послідовність і цілеспрямованість фізичної підготовки, а також сприяє досягненню високих результатів у фізичному розвитку військовослужбовців.

Мета підготовки керівників у Національній гвардії України полягає в забезпеченні їхньої професійної підготовки, високого рівня кваліфікації та компетентності, необхідних для виконання ними своїх посадових обов'язків.

Підготовку керівників у Національній гвардії України здійснюють у таких формах:

- *постійну (безперервну) підготовку* (здійснюють в процесі виконання службових обов'язків, а також шляхом самоосвіти і самопідготовки);

- *системну підготовку* (здійснюють за програмами підготовки, яку розробляє Національна гвардія України);

- *спеціальну підготовку* (здійснюють для підготовки керівників до виконання конкретних завдань).

Система підготовки керівників у Національній гвардії України має такі рівні:

1. Початковий рівень підготовки передбачає отримання базових знань і навичок, необхідних для виконання посадових обов'язків.

2. Основний рівень підготовки передбачає поглиблення знань і навичок, необхідних для виконання посадових обов'язків.

3. Професійний рівень підготовки передбачає формування у керівників високих професійних знань і навичок, необхідних для виконання посадових обов'язків.

Підготовку керівників у Національній гвардії України здійснюють за допомогою таких механізмів:

- навчання в навчальних закладах Національної гвардії України – за програмами підготовки, що розробляє Національна гвардія України;
- навчання за програмами підвищення кваліфікації – у навчальних закладах Національної гвардії України, а також у навчальних закладах інших відомств і організацій;
- самоосвіта і самопідготовка – керівниками самостійно або за допомогою наставників.

Підготовка керівників є одним з найважливіших факторів забезпечення ефективності діяльності Національної гвардії України. Кваліфіковані керівники здатні ефективно керувати підрозділами Національної гвардії України, забезпечувати виконання ними своїх завдань і обов'язків [9].

Національна гвардія України проводить постійну роботу з підвищення кваліфікації своїх керівників. Для цього в Національній гвардії України створена система підготовки керівників, яка включає різні форми і методи підготовки. Керівники Національної гвардії України регулярно проходять навчання в навчальних закладах Національної гвардії України, а також у навчальних закладах інших відомств та організацій. Керівники Національної гвардії України також займаються самоосвітою і самопідготовкою.

Підготовка керівників у Національній гвардії України є важливим фактором забезпечення її ефективності. Кваліфіковані керівники здатні ефективно керувати підрозділами Національної гвардії України, забезпечувати виконання ними своїх завдань і обов'язків.

2.3. Організація фізичної підготовки в Державній службі України з надзвичайних ситуацій

Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) є центральним органом виконавчої влади, що реалізує державну політику у сферах цивільного захисту, захисту населення і територій від НС, запобігання їх виникненню, ліквідації наслідків НС, проведення аварійно-рятувальних робіт,

пожежогасіння, пожежної та техногенної безпеки, роботи рятувальних служб під час аварій, а також гідрометеорологічної діяльності [14].

Наказ Міністерства Внутрішніх Справ України “Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту” від 15.06.2017 № 511 [18] визначає фізичну підготовку як один з видів службової підготовки.

Службова підготовка – система заходів, спрямованих на закріплення, оновлення та набуття особовим складом необхідних знань, умінь, навичок і професійних якостей з метою забезпечення успішного виконання завдань за призначенням.

Видами службової підготовки є:

- *функціональна підготовка* – комплекс заходів, спрямованих на набуття і вдосконалення особовим складом знань, умінь, навичок у сфері нормативно-правового забезпечення службової діяльності, необхідних для успішного виконання професійно-службових завдань і посадових інструкцій за певними посадами;

- *профільна підготовка* – комплекс заходів, спрямованих на набуття і вдосконалення особовим складом умінь та навичок практичного застосування теоретичних знань щодо формування готовності до дій за призначенням;

- *тактична підготовка* – комплекс заходів, спрямованих на набуття і вдосконалення особовим складом навичок практичного застосування теоретичних знань щодо проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, гасіння пожеж, розмінування та очищення територій від вибухонебезпечних предметів, управління силами та засобами під час ліквідації наслідків НС і небезпечних подій;

- *загальна фізична підготовка* – комплекс заходів, спрямованих на загальне фізичне вдосконалення особового складу для забезпечення успішного виконання завдань за призначенням;

- *спеціальна фізична підготовка* – комплекс заходів, спрямованих на формування та вдосконалення фізичних якостей і навичок особового складу, необхідних для професійної діяльності;

- *підготовка з питань надання домедичної допомоги* – комплекс заходів, спрямованих на набуття і вдосконалення особовим складом знань щодо порядку надання домедичної допомоги постраждалим під час пожеж, НС та небезпечних подій;

- *гуманітарна підготовка* – комплекс заходів, спрямованих на формування в особового складу почуття патріотизму, любові до України і її народу, культури, традицій і духовних цінностей, гідності, честі, національної свідомості, вірності Присязі;

- *психологічна підготовка* – комплекс заходів, спрямованих на формування, розвиток та підтримку психологічної готовності особового складу до

професійної діяльності, виконання завдань за призначенням у складних та екстремальних умовах.

Організація службової підготовки особового складу включає:

- планування службової підготовки;
- проведення занять із службової підготовки;
- ведення обліку службової підготовки;
- контроль за станом службової підготовки особового складу;
- розроблення заходів щодо вдосконалення службової підготовки особового складу.

З особами, яких безпосередньо не залучають до організації управління і виконання робіт із гасіння пожеж, розмінування та очищення територій від вибухонебезпечних предметів, ліквідації наслідків НС і небезпечних подій, заняття з тактичної та спеціальної фізичної підготовки не проводять.

Для цієї категорії осіб за рахунок годин тактичної підготовки збільшується час на проведення профільної підготовки, а за рахунок годин спеціальної фізичної підготовки – збільшується час на проведення ЗФП.

Навчальний рік у системі службової підготовки розпочинають 1 вересня поточного року і завершують 31 травня наступного року [18].

Планувальною документацією в системі службової підготовки є наказ ДСНС України, наказ органу та підрозділу цивільного захисту про організацію службової підготовки особового складу на навчальний рік, якими затверджують такі документи:

- тематичний план зі службової підготовки (додаток 1 до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту);
- календарний план розподілу навчального часу за видами службової підготовки за місяцями навчання на навчальний рік (додаток 2 до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту).

Усю планувальну документацію розробляють до початку навчального року.

Заняття з особовим складом проводять згідно з тематичним планом і розкладом занять зі службової підготовки (додаток 3 до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту) у робочий час.

Заняття у вихідні та святкові дні не планують, крім занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки з особовим складом зміни (караулу), групи, відділення, що перебувають на добовому чергуванні.

У наказах про організацію службової підготовки визначають порядок планування, проведення занять, ведення обліку і контролю за станом службової підготовки, кількість і перелік навчальних груп з урахуванням особливостей та профілю службової діяльності, підрозділ або особи,

відповідальні за розроблення розкладів занять, керівники і заступники керівників навчальних груп.

Тематичний план розробляють з урахуванням розподілу годин за видами службової підготовки (додаток 4 до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту).

Планування занять передбачає рівномірний розподіл годин за видами службової підготовки упродовж навчального року.

Не допускають: зменшення загальної кількості годин навчального часу та кількості годин за видами підготовки та збільшення кількості годин на теоретичну підготовку за рахунок зменшення кількості годин на проведення практичних занять.

Залежно від профілю службової діяльності особового складу структурним підрозділам, відповідальним за певний напрям роботи, під час розроблення тематичних планів дозволено змінювати до 30% тематики в межах одного виду службової підготовки.

Розклад занять зі службової підготовки та графік проведення додаткових занять в органах та підрозділах цивільного захисту складають на місяць і затверджують їх керівники не пізніше ніж за 7 діб до початку занять.

Розклад занять розміщують на загальнодоступних стендах для вільного ознайомлення.

Додаткові заняття в системі службової підготовки планують та проводять упродовж календарного року у визначений розпорядком дня час.

Додаткові заняття включають:

- відпрацювання нормативів зі спеціальної фізичної підготовки в навчальний період понад установлений календарним планом навчальний час, а також у літній період року;
- самостійну підготовку посадових осіб, які мають допуск до самостійного виконання обов'язків керівника гасіння пожежі;
- самостійну підготовку підмінних радіотелефоністів;
- відпрацювання документів оперативного реагування (оперативних планів і карток пожежогасіння);
- нічні перевірні практичні заняття з відпрацюванням тактичних завдань.

Структурний підрозділ, який відповідає за організацію службової підготовки в апараті ДСНС України, здійснює перевірку стану службової підготовки під час проведення комплексних, контрольних, цільових та інших перевірок органів та підрозділів цивільного захисту.

Керівники органів та підрозділів цивільного захисту організують та проводять поточний та періодичний контроль за станом службової підготовки.

Поточний контроль здійснюють: упродовж навчального року для визначення рівня засвоєння пройденого матеріалу особовим складом та у літній період року з урахуванням проведення додаткових занять.

Періодичний контроль здійснюють не рідше одного разу на квартал для перевірки:

- виконання календарного плану розподілу навчального часу за видами службової підготовки і місяцями навчання;
- ведення журналу та документів навчально-методичного забезпечення;
- стану організації та проведення занять;
- фактичного рівня знань, умінь, навичок особового складу за видами службової підготовки;
- стану навчально-тренувальної бази.

За результатами проведення поточного та періодичного контролю роблять відповідні записи в журналі. У разі виявлення недоліків установлюють строки для їх усунення.

Підсумкову перевірку службової підготовки організують після завершення навчального року проведенням у період з 1 по 30 червня диференційованих заліків з функціональної, профільної, тактичної, загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також підготовки з питань надання домедичної допомоги [18].

Графіки проведення заліків із службової підготовки надають до 15 травня до структурного підрозділу, який відповідає за організацію службової підготовки в апараті ДСНС України.

Наказом керівника територіального органу, підрозділу безпосереднього підпорядкування, навчального закладу та науково-дослідної установи цивільного захисту призначають комісії з підсумкової перевірки службової підготовки.

Комісію очолює особа начальницького складу органу та підрозділу цивільного захисту.

До складу Комісії включають осіб структурних підрозділів, які відповідають за організацію службової підготовки, організацію реагування на НС, інші особи (за напрямками діяльності).

До підсумкової перевірки службової підготовки залучають весь особовий склад органів та підрозділів цивільного захисту, за винятком особового складу, який перебуває у відрядженні, відпустці або є тимчасово непрацездатним.

Обов'язково оцінюють індивідуальну професійну підготовленість особового складу та визначають підсумкову оцінку рівня підготовленості органу та підрозділу цивільного захисту зі службової підготовки.

Результати складання диференційованого заліку оформлюють відомістю та заносять до журналу.

Залік з теоретичної підготовки здійснюють окремо для кожної категорії спеціалістів з урахуванням профілю службової діяльності у формі тестування та вирішення ситуаційних завдань.

Заліки із загальної та спеціальної фізичної підготовки в особового складу органів та підрозділів цивільного захисту приймають за допомогою виконання контрольних вправ та нормативів, затверджених у встановленому порядку.

Категорія посад для здавання заліків із тактичної та спеціальної фізичної підготовки, а також перелік нормативів зі спеціальної фізичної підготовки визначає керівник органу та підрозділу цивільного захисту.

Особовий склад, який безпосередньо не залучають до організації управління і виконання робіт із гасіння пожеж, розмінування та очищення територій від вибухонебезпечних предметів, ліквідації наслідків НС і небезпечних подій, заліки із тактичної та спеціальної фізичної підготовки не складає.

Особи, які не склали (не складала) заліки станом на час підбиття підсумків службової підготовки (були тимчасово неприцездатними, у відрадженні, відпустці), складають заліки у строк, визначений Комісією, але не пізніше початку нового навчального року.

Обліковим документом у системі службової підготовки є журнал обліку відвідування занять та успішності особового складу зі службової підготовки (додаток 5 до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту) [18].

Звітною документацією в системі службової підготовки є:

- звіт за результатами підбиття підсумків службової підготовки у навчальному році (додаток 6 до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту);
- звіт про стан навчально-тренувальної бази (додаток 7 до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту).

Звіт за результатами підбиття підсумків службової підготовки у навчальному році та звіт про стан навчально-тренувальної бази надсилаються до 15 липня до структурного підрозділу, який відповідає за певний напрям роботи в апараті ДСНС України.

Документацію зі службової підготовки зберігають до початку наступного навчального року.

Рівень ЗФП особового складу визначають за результатами виконання трьох контрольних вправ:

- біг на 100 м;
- біг на 1000 або 3000 м (одна вправа на вибір Комісії);
- підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи або комплексна силова вправа (одна вправа на вибір Комісії) [18].

Індивідуальні оцінки із ЗФП виставляють за результатами виконання трьох індивідуальних (групових) контрольних вправ і є такими:

5 – “відмінно”, якщо отримано оцінки: 5, 5, 5; 5, 5, 4;

4 – “добре”, якщо отримано оцінки: 5, 5, 3; 5, 4, 4; 5, 4, 3; 5, 3, 3; 4, 4, 4; 4, 4, 3;

3 – “задовільно”, якщо отримано оцінки: 5, 5, 2; 5, 4, 2; 5, 3, 2; 4, 4, 2; 4, 3, 3; 4, 3, 2; 3, 3, 3;

2 – “незадовільно” в усіх інших випадках, а також у разі відмови від виконання будь-якої контрольної вправи.

Оцінку із ЗФП органу та підрозділу цивільного захисту визначають згідно з критеріями:

5 – “відмінно”, якщо не менше 90% осіб, які складала заліки, мають позитивну оцінку, при цьому не менше 50% з них отримали оцінку “відмінно”;

4 – “добре”, якщо не менше 80% осіб, які складала заліки, мають позитивну оцінку, при цьому не менше 50% з них отримали оцінку не нижче ніж “добре”;

3 – “задовільно”, якщо не менше 70% осіб, які складала заліки, отримали позитивні оцінки;

2 – “незадовільно” в усіх інших випадках.

Перевірці рівня спеціальної фізичної підготовки підлягають особи, які безпосередньо беруть участь в організації управління і виконанні робіт із гасіння пожеж, розмінування та очищення територій від вибухонебезпечних предметів, ліквідації наслідків НС і небезпечних подій.

Індивідуальні оцінки зі спеціальної фізичної підготовки виставляють за результатами виконання трьох індивідуальних (групових) нормативів і є такими:

5 – “відмінно”, якщо отримано оцінки: 5, 5, 5; 5, 5, 4;

4 – “добре”, якщо отримано оцінки: 5, 5, 3; 5, 4, 4; 5, 4, 3; 5, 3, 3; 4, 4, 4; 4, 4, 3;

3 – “задовільно”, якщо отримано оцінки: 5, 5, 2; 5, 4, 2; 5, 3, 2; 4, 4, 2; 4, 3, 3; 4, 3, 2; 3, 3, 3;

2 – “незадовільно” в усіх інших випадках, а також у разі відмови від виконання будь-якого нормативу та допущення порушень правил безпеки праці, що призвели до травмування особового складу.

Оцінку зі спеціальної фізичної підготовки органу та підрозділу цивільного захисту визначається згідно з критеріями:

5 – “відмінно”, якщо не менше 90% осіб, які складала заліки, мають позитивну оцінку, при цьому не менше 50% з них отримали оцінку “відмінно”;

4 – “добре”, якщо не менше 80% осіб, які складала заліки, мають позитивну оцінку, при цьому не менше 50% з них отримали оцінку не нижче ніж “добре”;

3 – “задовільно”, якщо не менше 70% осіб, які складала заліки, отримали позитивні оцінки;

2 – “незадовільно” в усіх інших випадках [18].

2.4. Організація фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України

Державна прикордонна служба України є правоохоронним органом спеціального призначення, що реалізує державну політику у сфері безпеки державного кордону України та охорони суверенних прав України в її виключній (морській) економічній зоні [5].

Загальне керівництво фізичною підготовкою в Держприкордонслужбі покладають на заступника Голови Державної прикордонної служби України згідно з розподілом функціональних обов'язків [8].

Фізичну підготовку організують згідно з розподілом на такі *вікові групи*:

I група – чоловіки та жінки до 25 років;

II група – чоловіки та жінки до 30 років;

III група – чоловіки та жінки до 35 років;

IV група – чоловіки та жінки до 40 років;

V група – чоловіки до 45 років та жінки понад 40 років;

VI група – чоловіки до 50 років;

VII група – чоловіки понад 50 років.

Вікову групу визначають за роком народження станом на 1 січня поточного року.

Фізичну підготовку організують згідно з розподілом на такі *категорії*:

I категорія – військовослужбовці основних підрозділів мобільного прикордонного загону та підрозділів спеціальних дій загонів морської охорони Держприкордонслужби;

II категорія – військовослужбовці органів та підрозділів Держприкордонслужби, які не відносяться до I та III категорій;

III категорія – військовослужбовці Адміністрації Держприкордонслужби, регіональних управлінь, управлінь органів Держприкордонслужби, органів та підрозділів забезпечення Держприкордонслужби та постійного складу закладів освіти Держприкордонслужби.

Організація фізичної підготовки включає:

- планування фізичної підготовки;
- забезпечення фізичної підготовки;
- контроль за станом рівня фізичної підготовки.

Планування фізичної підготовки включає розроблення документів, що регламентують організацію та проведення фізичної підготовки в органах (підрозділах) Держприкордонслужби.

Забезпечення фізичної підготовки передбачає матеріально-технічне, медичне, методичне, інформаційне та фінансове забезпечення фізичної підготовки.

Контроль за станом рівня фізичної підготовки в органах (підрозділах) Держприкордонслужби здійснюють начальник органу (підрозділу)

Держприкордонслужби та начальник фізичної підготовки і спорту, які повинні мати необхідний рівень знань, умінь і навичок із заходів безпеки під час поводження з навчально-матеріальною базою та практичного виконання вправ і нормативів, передбачених цією Інструкцією, за допомогою перевірки:

- фізичної підготовки військовослужбовців;
- ефективності процесу фізичної підготовки;
- якості забезпечення фізичної підготовки.

Основні завдання фізичної підготовки:

- підвищення всебічної фізичної підготовленості через розвиток та вдосконалення фізичних якостей;
- виховання психологічної стійкості, упевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості, рішучості, ініціативи, винахідливості, витримки та самовладання;
- сприяння вихованню дисциплінованості, відчуття колективізму та товариської взаємодопомоги;
- зміцнення здоров'я, загартування та підвищення стійкості організму до несприятливих факторів, пов'язаних з оперативно-службовою діяльністю.

Фізичну підготовку проводять у таких формах: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в умовах оперативно-службової діяльності та індивідуальне фізичне тренування.

Завдання із фізичної підготовки військовослужбовців реалізують начальники органів (підрозділів) Держприкордонслужби:

- ефективним керівництвом, контролем за процесом фізичної підготовки військовослужбовців, раціональним розподілом їхнього фізичного навантаження протягом дня і тижня з урахуванням завдань, покладених на орган (підрозділ) Держприкордонслужби;
- плануванням фізичної підготовки військовослужбовців;
- дотриманням заходів безпеки та запобіганням травматизму під час проведення фізичної підготовки;
- своєчасним підтвердженням військовослужбовцями рівня фізичної підготовленості [8].

Реалізації завдань фізичної підготовки досягають на теоретичних, практичних, комплексних, навчально-тренувальних, навчально-методичних, інструкторських заняттях виконанням вправ із фізичної підготовки, занять у спортивних секціях, участю в змаганнях із різних видів спорту.

Перед початком тестування з військовослужбовцями та кандидатами проводять інструктаж, на якому наголошують на необхідності дотримання заходів безпеки під час виконання вправ із фізичної підготовки та запобігання травматизму, а також проводять опитування щодо їх готовності до фізичного навантаження, що засвідчується їхніми особистими підписами в журналі обліку інструктажів та медичного огляду військовослужбовців та кандидатів, форма якого наведена в додатку 1 до цієї Інструкції.

Медичний огляд проводить лікар (фельдшер) підрозділу охорони здоров'я органу Держприкордонслужби.

Військовослужбовців та кандидатів оглядає лікар (фельдшер) підрозділу охорони здоров'я органу Держприкордонслужби та допускають до виконання вправ і нормативів з його дозволу. У разі появи скарг на самопочуття або погіршення самопочуття під час тестування військовослужбовець та кандидат повинен негайно повідомити відповідальних за цей напрям роботи військовослужбовців, які приймають тести для визначення рівня фізичної підготовленості й зобов'язані організувати надання йому невідкладної медичної допомоги.

Фізична підготовка військовослужбовців Держприкордонслужби проводиться безперервно упродовж календарного року.

Перевірку рівня фізичної підготовленості проводять в такому порядку:

- доведення заходів безпеки під час виконання фізичних вправ, запобігання травматизму, послідовності проведення перевірки, умов виконання фізичних вправ;
- проведення розминки тривалістю не менше 15 хв, що виконують військовослужбовці та кандидати самостійно;
- виконання фізичних вправ [8].

Під час перевірки фізичні вправи виконують у такій послідовності: вправи на спритність та швидкість, силові вправи, прийоми рукопашного бою, подолання перешкод, вправи на витривалість, плавання. Порядок виконання фізичних вправ може бути змінено за рішенням особи, яка перевіряє.

Виконання вправ оцінюють відповідно до Таблиці нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки.

Військовослужбовцям II та III категорій за виконання прийомів рукопашного бою нараховують бали:

- 35 балів – якщо виконано п'ять прийомів;
- 30 балів – якщо виконано чотири прийоми;
- 25 балів – якщо виконано три прийоми;
- виконання порогового рівня – якщо виконано два прийоми;
- 0 балів – якщо виконано менше ніж два прийоми.

Для військовослужбовців I категорії:

- 35 балів – якщо виконано п'ять прийомів;
- 30 балів – якщо виконано чотири прийоми;
- виконання порогового рівня – якщо виконано три прийоми;
- 0 балів – якщо виконано менше ніж три прийоми.

Фізичну підготовленість військовослужбовців перевіряють за 3...5 вправами, які характеризують різні фізичні, спеціальні якості та військово-прикладні навички. Рівень фізичної підготовленості військовослужбовця може бути оцінений за результатами виконання вправи із кросфіту [8].

Рівень фізичної підготовленості військовослужбовця оцінюють сумою балів, отриманих ним за виконання всіх призначених для перевірки вправ, і визначають відповідно до Таблиці нарахування балів та визначення оцінки військовослужбовцям:

- “відмінно” – якщо отримано відповідну кількість балів за умови виконання порогового рівня (нарахування мінімуму балів із кожної вправи);
- “добре” – якщо отримано відповідну кількість балів за умови виконання порогового рівня (нарахування мінімуму балів із кожної вправи);
- “задовільно” – якщо отримано відповідну кількість балів за умови виконання порогового рівня (нарахування мінімуму балів із кожної вправи);
- “незадовільно” – якщо не отримано відповідної кількості балів за виконання призначених для перевірки фізичних вправ або не виконано порогового рівня в одній із вправ (не нараховано мінімуму балів).

Оцінювання стану фізичної підготовки органу (підрозділу) Держприкордонслужби складається з оцінок, отриманих усіма військовослужбовцями, які підлягали перевірці, і визначається:

- “відмінно” – якщо одержано 90% позитивних оцінок, при цьому половина і більше перевірених одержали оцінку “відмінно”;
- “добре” – якщо одержано 80% позитивних оцінок, при цьому половина і більше перевірених одержали оцінку не нижче “добре”;
- “задовільно” – якщо одержано 70% позитивних оцінок.

Загальна оцінка з фізичної підготовки органу (підрозділу) Держприкордонслужби знижується на один бал, якщо понад 20% його особового складу входять до групи ЛФК або звільнені за станом здоров'я.

Військовослужбовцю, який не прибув або відмовився проходити перевірку рівня фізичної підготовленості без поважних причин, виставляють оцінку “незадовільно”.

Військовослужбовцям, які не виконали встановлених вимог щодо рівня фізичної підготовленості (контрольні нормативи з фізичної підготовки) під час контрольної перевірки, надається тримісячний строк для підготовки та повторного складання нормативів.

У разі повторного невиконання військовослужбовцем установлених вимог рівня фізичної підготовленості приймається рішення про доцільність його подальшого проходження служби на займаній посаді. [8]

2.5. Організація фізичної підготовки в Службі безпеки України

Служба безпеки України є державним органом спеціального призначення з правоохоронними функціями, що забезпечує державну безпеку, здійснюючи з неухильним дотриманням прав і свобод людини і громадянина:

- протидію розвідувально-підривній діяльності проти України;

- боротьбу з тероризмом;
- контррозвідальний захист державного суверенітету, конституційного ладу і територіальної цілісності, оборонного і науково-технічного потенціалу, кібербезпеки, економічної та інформаційної безпеки держави, об'єктів критичної інфраструктури;

- охорону державної таємниці [25].

Фізичну та вогневу підготовки організують і проводять з урахуванням покладених на підрозділи та органи СБУ завдань та особливостей їх службової діяльності, географічних умов, рівня підготовленості особового складу, а також досвіду проведення спеціальних операцій та навчань в інтересах забезпечення безпеки України.

Організація фізичної та вогневої підготовки військовослужбовців покладається на такі органи:

- управління роботи з особовим складом (далі – УРОС),
- підрозділи кадрового забезпечення підрозділів Центрального управління (далі – ЦУ СБУ),
- регіональні, військової контррозвідки, установи (далі – підрозділи та органи);
- відповідні кафедри Національної академії Служби безпеки України,
- відповідні кафедри Інституту підготовки юридичних кадрів для Служби безпеки України при Національній юридичній академії імені Ярослава Мудрого (далі – ВНЗ) [10].

Основними завданнями фізичної підготовки є:

- розвиток і постійне вдосконалення витривалості, сили, швидкості і спритності;
- оволодіння навичками пересування пересіченою місцевістю в пішому порядку і на лижах, подолання перешкод, рукопашного бою, плавання;
- поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів оперативно-службової діяльності;
- підвищення професійної підготовленості, виховання моральних і психологічних якостей особового складу, удосконалення бойової злагодженості підрозділів.

Забезпечення реалізації завдань з фізичної та вогневої підготовки особового складу покладають:

- на керівників підрозділів та органів;
- підрозділи кадрового забезпечення регіональних органів;
- в навчальних закладах – на відповідні кафедри з фізичної підготовки.

Керівники підрозділів, органів та ВНЗ забезпечують:

- ефективне керівництво та контроль за процесом фізичної та вогневої підготовки військовослужбовців;

- правильне планування, систематичне проведення занять з фізичної та вогневої підготовки, їх відвідування рядовим і начальницьким складом та раціональний розподіл фізичного навантаження протягом дня і тижня;
- високу методичну і практичну підготовленість підпорядкованих офіцерів і сержантів, які проводять заняття з особовим складом;
- готовність навчально-матеріальної бази з фізичної, вогневої підготовки і спорту до занять;
- дотримання заходів безпеки і попередження травматизму при проведенні всіх форм фізичної та вогневої підготовки;
- своєчасне підтвердження особовим складом підготовленості з фізичної та вогневої підготовки складанням відповідних заліків та іспитів [10].

Реалізацію завдань досягають:

- на заняттях відпрацюванням вправ з фізичної та вогневої підготовки,
- навчально-тренувальних зборах,
- тренувань у тирах і на полігонах,
- занять у спортивних секціях,
- проведення змагань зі службово-прикладних та інших видів спорту.

Організація фізичної та вогневої підготовки включає:

- планування та розроблення організаційно-методичних документів;
- підготовку осіб, на яких покладають організацію та проведення занять;
- матеріальне, методичне, фінансове, медичне й інформаційне забезпечення фізичної та вогневої підготовки;
- здійснення контролю та обліку.

Планування фізичної та вогневої підготовки здійснюють:

- у ЦУ СБУ – Управлінням роботи з особовим складом;
- у підрозділах ЦУ СБУ – штатні (позаштатними) інструктори підрозділів;
- у підрозділах та органах – підрозділи кадрового забезпечення цих органів;
- у ВНЗ – відповідні кафедри з фізичної підготовки.

Планування включає розроблення таких документів:

1. План виконання окремих глав цієї Інструкції на навчальний рік, що включає:
 - заходи фізичної та вогневої підготовки з військовослужбовцями відповідних вікових груп та строки їх виконання;
 - заходи та строки проведення інструкторсько-методичних і показових занять з військовослужбовцями;
 - строки контролю (складання іспитів) з фізичної та вогневої підготовки в підрозділах.
2. Тематичний план проведення занять з фізичної та вогневої підготовки (додаток 1 до Інструкції з організації фізичної та вогневої підготовки в Службі безпеки України).

3. Календарний план проведення занять з фізичної та вогневої підготовки (додаток 2 до Інструкції з організації фізичної та вогневої підготовки в Службі безпеки України).

4. План навчально-методичних заходів, які проводяться з керівним, інструкторським та позаштатними інструкторськими складами. У плані навчально-методичних заходів зазначають заходи, строки та місце їх проведення.

Плани затверджують керівники відповідних підрозділів та органів, а також ВНЗ.

На підставі *тематичного плану* штатні (позаштатні) інструктори підрозділів ЦУ СБУ розробляють календарний план проведення занять з фізичної та вогневої підготовки.

Для організації проведення фізичної та вогневої підготовки УРОС, підрозділи кадрового забезпечення органів та кафедри з фізичної підготовки ВНЗ розробляють такі організаційно-методичні документи:

- положення про спортивні, військово-спортивні змагання та довідки щодо спортивно-масової роботи на першість органів (підрозділів) у навчальному році (період навчання);
- графік розподілу навчально-матеріальної бази з фізичної та вогневої підготовки на навчальний рік;
- графік секційних занять з видів спорту;
- розклад навчальних занять з фізичної та вогневої підготовки з військовослужбовцями на період навчання [10].

Зазначені документи затверджують:

- у Центральному управлінні – Голова СБУ, заступники Голови СБУ згідно з розподілом функціональних обов'язків або начальник УРОС;
- у регіональному органі – керівник органу;
- у ВНЗ – керівник закладу.

Контроль за організацією та станом фізичної та вогневої підготовки здійснюють:

- у Центральному управлінні – УРОС;
- у підрозділах та органах – керівники підрозділів кадрового забезпечення цих органів;
- у ВНЗ – керівники кафедр з фізичної та вогневої підготовки.

Керівники фізичної підготовки СБУ повинні мати:

- вищу освіту в галузі фізичної культури та спорту;
- досвід роботи у сфері фізичної підготовки;
- відмінну фізичну форму;
- знання нормативних актів з фізичної підготовки;
- вміння організовувати та проводити заняття з фізичної підготовки;
- вміння мотивувати та стимулювати людей [10].

Керівники фізичної підготовки СБУ проходять підготовку у Національній академії Служби безпеки України.

Навчання включає:

- теоретичні курси з фізичної підготовки;
- практичні заняття з фізичної підготовки;
- спеціальну підготовку з рукопашного бою, стрільби та інших спеціальних дисциплін.

Керівники фізичної підготовки СБУ повинні постійно вдосконалювати свою кваліфікацію. Для цього вони проходять курси підвищення кваліфікації, семінари та інші навчальні заходи.

2.6. Організація фізичної підготовки в Управлінні державною охороною України

В умовах правового режиму воєнного стану для успішного вирішення завдань із забезпеченням належної охорони і безпеки вищих посадових осіб, щодо яких здійснюється державна охорона, надзвичайно важливого значення підготовленість військовослужбовців УДО України до ефективних дій у штатних та екстремальних ситуаціях [4].

Військовослужбовцям УДО України у ході вирішення службових завдань доводиться вступати в протистояння з правопорушником, у тому числі й у таких екстремальних ситуаціях, коли результат протистояння значною мірою залежить від рівня його фізичної підготовленості, уміння застосовувати прийоми фізичного впливу, швидко й ефективно обеззброювати правопорушника або його знешкодження [12].

Діяти доводиться в обстановці реальної небезпеки, в умовах значних фізичних і психічних навантажень. Це особливо характерно під час захисту особи, щодо якої здійснюється державна охорона. Нападники досконало володіють мистецтвом рукопашного бою, добре фізично підготовлені, добре володіють холодною і вогнепальною зброєю.

Успішно справитися з відбиттям, затриманням і знешкодженням небезпечних правопорушників можуть лише військовослужбовці УДО України, всебічно фізично розвинені, які досконало володіють зброєю і спеціальними засобами, прийомами ведення рукопашного бою. Вони повинні мати таку психологічну стійкість, які дає змогу впевнено і холоднокривно застосовувати освоєні прийоми і дії у складній, швидко мінливій, насиченій небезпечними і критичними ситуаціями обстановці.

Саме тому професійним обов'язком військовослужбовців УДО України є володіння високим рівнем фізичної підготовленості, досконалою технікою та тактикою застосування заходів фізичного впливу, навичками самозахисту і прийомами рукопашного бою в штатних та екстремальних умовах оперативно-службової діяльності [12].

Нагальною потребою сьогодення є трансформація бойової та спеціальної фізичної підготовки з урахуванням специфіки діяльності окремих служб УДО України, що значно сприятиме підвищенню якості професійного навчання.

Професійна підготовка – система організаційних та навчально-виховних заходів, спрямованих на підготовку та підвищення кваліфікації військовослужбовців УДО України для ефективного виконання ними службових і спеціальних завдань щодо забезпечення нормального функціонування органів державної влади України, безпеки посадових осіб та об'єктів, щодо яких здійснюється державна охорона, формування високих моральних, психологічних і фізичних якостей особового складу та удосконалення на їхній основі професійної майстерності, підтримання на високому рівні бойової та мобілізаційної готовності підрозділів Управління.

Основними завданнями професійної підготовки є:

- отримання та вдосконалення теоретичних знань, практичних навичок для виконання службових завдань за напрямками діяльності підрозділів Управління та забезпечення особистої безпеки військовослужбовців;
- напрацювання вмінь самостійно та у складі підрозділу ухвалювати рішення і виконувати службові завдання в НС;
- отримання знань та дотримання вимог чинного законодавства України та статутів ЗС України під час виконання службових обов'язків;
- формування та підтримання на високому рівні бойової готовності підрозділів Управління;
- формування у військовослужбовців морально-вольових якостей і психологічної готовності до дій у різних умовах та за НС [12].

Система професійної підготовки включає основні організаційні види навчання, які забезпечують його безперервність:

- початкова підготовка;
- підвищення кваліфікації;
- перепідготовка;
- стажування;
- службова підготовка;
- самостійна підготовка.

Службова підготовка – вид навчання, який охоплює систему підвищення професіоналізму військовослужбовців УДО України за допомогою удосконалення спеціальних навичок для успішного виконання службових завдань і службових обов'язків.

Службова підготовка охоплює:

- фізичну підготовку;
- методичну підготовку;
- загальну фізичну підготовку;
- спеціальну фізичну підготовку;
- спортивно-масову роботу.

Фізична підготовка військовослужбовців УДО України – педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до професійної діяльності із специфічними професійними характеристиками.

Фізична підготовка військовослужбовців УДО України спрямована на розвиток та удосконалення їхніх фізичних якостей (витривалості, швидкості, сили, спритності), оволодіння та удосконалення військовослужбовцями знань, вмінь і прикладних навичок з рукопашного бою, прискореного пересування, подолання природних та штучних перешкод, виконання спеціальних дій в умовах великих фізичних та нервово-психічних навантажень для якісного виконання покладених на них функціональних обов'язків.

Система фізичної підготовки військовослужбовців УДО України охоплює загальну фізичну підготовку (гімнастика, легка атлетика, плавання, марш-кидки, лижі тощо) та спеціальну фізичну підготовку (оволодіння прийомами рукопашного бою та спеціальними діями, навичками подолання окремих штучних та природних перешкод, спеціальних смуг перешкод, прикладного плавання, виконання спеціальних вправ).

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).

Загальна фізична підготовка є засобом залучення військовослужбовців УДО України до регулярних занять спортом, удосконалення спортивної майстерності, активного відпочинку та змістовного дозвілля.

Спеціальна фізична підготовка – процес, який забезпечує розвиток фізичних якостей та формування рухомих вмінь та навичок, специфічних лише для конкретних видів діяльності або конкретних завдань з мінімальним ризиком для власного життя та здоров'я, і спрямований на такі дії:

- формування спеціальних знань, вмінь та навичок застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту та рукопашного бою у реальних обставинах службової діяльності, у тому числі в умовах значних фізичних і психічних навантажень;
- формування навичок подолання природних та штучних перешкод, пересування у різних умовах службової діяльності;
- формування і 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 імовірного прогнозування тощо);

- забезпечення професійної працездатності та надійності організму (досягнення високого рівня функціонування систем і органів, які отримують найбільше навантаження у процесі службової діяльності);

- підвищення витривалості організму військовослужбовців УДО до дій у несприятливих специфічних умовах професійної діяльності (в умовах високої та низької температури зовнішнього середовища, високогір'я, під час тривалого перебування у приміщенні, кабіні автомашини, літака, у ході несення служби в нічний час, під час перебування у засобах індивідуального захисту, під час роботи з представниками специфічного середовища – правопорушниками тощо);

- формування професійних рис характеру, у першу чергу – сміливості, рішучості, витриманості, впевненості у власних силах тощо [12].

Фізичну підготовку військовослужбовців УДО України організовують і проводять у таких формах:

- теоретичні, практичні (навчально-тренувальні, навчально-методичних) фізичні вправи у режимі дня (ранкова фізична зарядка, фізкультурна пауза, тренування перед заступанням на службу щодо охорони вищих посадових осіб та об'єктів);

- планові навчальні заняття у службовий час (навчальний час в Інституті Управління державної охорони України Київського національного університету імені Тараса Шевченка (далі – Інститут));

- самостійні заняття;

- масові фізкультурно-спортивні заходи;

- заняття у спортивних секціях з прикладних та інших видів спорту.

Поняття фізична підготовка, загальна та спеціальна фізична підготовка можуть розглядатися також у вузькому розумінні.

Фізична підготовка у вузькому розумінні – процес, спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей людини, вона поділяється на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка у вузькому розумінні спрямована на всебічний і, водночас, пропорційний розвиток різних фізичних якостей військовослужбовців УДО України;

Спеціальна фізична підготовка – на розвиток їхніх фізичних якостей відповідно до вимог, зумовлених специфікою професійної діяльності.

Спеціальні знання із загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовці опановують на теоретичних, семінарських, показових та інструкторсько-методичних заняттях відповідно до навчальних планів (програм).

Організаційно-методичні навички та вміння військовослужбовці опановують під час методичних і показових занять, що проводять перед початком кожного періоду навчання або за рішенням керівництва УДО України.

Керівники підрозділів відповідають за рівень фізичної підготовки підлеглих, регулярність та якість проведених занять ЗФП, їх відвідування, своєчасне складання щорічних встановлених нормативів [12].

Військовослужбовці займаються фізичною підготовкою у складі підрозділів (навчальних груп) або самостійно за рішенням відповідних керівників (начальників) за спеціально розробленими навчальними програмами, методичними рекомендаціями та посібниками.

Кожен військовослужбовець відповідає за рівень своєї фізичної підготовленості, зобов'язаний систематично займатися фізичними вправами і бути постійно фізично готовим до виконання службових обов'язків за призначенням.

Дані про рівень фізичної підготовленості військовослужбовців відображаються у службових характеристиках і атестаціях.

Управління фізичною підготовкою здійснюють завдяки керівництву, плануванню, організації і проведенню спільних дій керівників структурних підрозділів (начальників) усіх ступенів спільно з фахівцями Інституту Управління державної охорони України Київського національного університету імені Тараса Шевченка (далі – Інститут) і підрозділу медичного забезпечення. Управління фізичною підготовкою.

Фізичну підготовку планують керівник підрозділу та інструкторський склад. Під час планування враховують особливості навчальних і бойових завдань у мирний час та особливий період для виконання програм з фізичної підготовки.

Навчальна (академічна) година для проведення форм фізичної підготовки з військовослужбовцями становить 2 год (90 хв). Тривалість навчальних занять з фізичної підготовки здобувачів вищої освіти становить 2 год (90 хв), з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки – 2 год (90 хв).

Фізичну підготовку в УДО здійснюють відповідно до професійної підготовки.

Фізкультурно-спортивну реабілітацію військовослужбовців планують у години, що передбачені для навчальних занять, інших форм фізичної підготовки та в час, наданий для цього розпорядком дня [12].

Індивідуальне (самостійне) фізичне тренування військовослужбовців планують у вільний від занять службовий час; у години самостійної роботи (підготовки) чи спортивних заходів. Тривалість і періодичність визначають з урахуванням пропозицій фахівців фізичної підготовки і спорту.

Керують фізичною підготовкою керівники структурних підрозділів (начальники) всіх ступенів.

Загальний контроль за фізичною підготовкою в УДО України покладається на Інститут.

Методичну, практичну й організаційну допомогу з фізичної підготовки здійснює Інститут.

Зміст та вимоги до забезпечення фізичної підготовки і спортивної діяльності військовослужбовців. Забезпечення передбачає створення, вдосконалення і використання навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки і спорту за призначенням. Матеріально-технічне, фінансове, медичне, наукове, організаційно-методичне, кадрове та інформаційне забезпечення фізичної підготовки і спортивної діяльності військовослужбовців здійснюють відповідно до законодавства.

Фізичну підготовку військовослужбовців за можливості проводять під медичним наглядом фахівців підрозділу, що здійснює медичне забезпечення. Висновок про стан здоров'я військовослужбовців і призначення групи фізичної підготовки визначають за результатами щорічного медичного обстеження [12].

Військовослужбовці, які за станом здоров'я не можуть бути допущені до занять з фізичної підготовки, тимчасово займаються ЛФК за призначенням лікаря і під керівництвом медичних працівників, але не більше 1 року.

Методичне забезпечення фізичної підготовки включає:

- підготовку позаштатних інструкторів;
- узагальнення й поширення передового досвіду організації та проведення всіх форм і розділів фізичної підготовки;
- розроблення методичних посібників і рекомендацій щодо підвищення стану фізичної підготовки військовослужбовців та забезпечення ними керівників занять;
- надання методичної допомоги керівникам підрозділів щодо проведення занять з фізичної підготовки і спортивних заходів;
- методичне керівництво самостійним фізичним тренуванням.

Планування має забезпечувати виконання поставлених завдань із фізичної підготовки, відповідати умовам службової діяльності та реальним можливостям удосконалення фізичних якостей.

Під час планування необхідно враховувати особливості вирішення навчальних завдань у мирний час та особливий період, вивчення нормативних документів, відомостей перевірки фізичної підготовки військовослужбовців, стану навчально-тренувальної бази, методичної підготовленості, а також необхідність забезпечення виконання із фізичної підготовки за допомогою на основні її форми проведення занять встановленої кількості часу [12].

Тривалість навчальних занять становить:

- з фізичної підготовки військовослужбовців – 1...2 астрономічні години (для військовослужбовців підрозділів УДО України);

- з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки – 2 навчальні години для студентів (слухачів) Інституту.

Зміст фізичної підготовки відображають у планах професійної підготовки підрозділів УДО України.

Планування фізичної підготовки і спортивно-масової роботи здійснюють згідно з розрахунком:

- для студентів (слухачів) Інституту – 4 навчальні години на тиждень (у розкладі занять);

- для військовослужбовців підрозділів II – III категорії – не менше 6 год, а для підрозділів IV категорії – 4 год на тиждень у службовий (навчальний) час;

- для військовослужбовців підрозділів I категорії – не менше 8 год на тиждень у службовий (навчальний) час.

Матеріальне забезпечення занять з фізичної і спеціальної фізичної підготовки здійснюють згідно з чинними нормативно-правовими актами та покладається на підрозділ ресурсного (матеріально-технічного) забезпечення УДО України.

Інститут забезпечує:

- планування та підготовку заявок на придбання навчальної літератури, призив, бланків документів;

- оформлення наочної агітації з фізичної підготовки і спорту.

- фінансове забезпечення фізичної та спеціальної фізичної підготовки в УДО України здійснює підрозділ фінансового забезпечення та бухгалтерського обліку згідно з відповідними нормативними актами – планування, затвердження і фінансування видатків з урахуванням потреб на фізичну та спеціальну фізичну підготовку за заявками підрозділів ресурсного (матеріально-технічного) забезпечення та Інституту.

Підрозділ медичного забезпечення:

- організує та проводить санітарно-гігієнічні і протиепідемічні заходи, спрямовані на попередження виникнення і розповсюдження інфекційних захворювань серед особового складу. Контроль за дотриманням підрозділами УДО України санітарно-гігієнічних та протиепідемічних норм і правил для запобігання шкідливому впливу на стан здоров'я факторів виробничого середовища під час навчання, проходження служби та недопущення виникнення (поширення) інфекційних захворювань, а також масових неінфекційних захворювань (отруєнь) серед військовослужбовців;

- надає невідкладну медичну допомогу військовослужбовцям УДО України, в тому числі під час підготовки та проведення охоронних заходів осіб, щодо яких здійснюється державна охорона;

- здійснює медичне забезпечення заходів зі службової діяльності підрозділів УДО України, спортивних змагань та інших організаційно-масових заходів (тренувань, стрільб тощо), які проводять в УДО України.

Заняття із ЗФП проводять керівники або позаштатні інструктори підрозділів УДО України.

Позаштатних інструкторів з фізичної підготовки призначають наказом УДО України з військовослужбовців, (які мають спортивні звання, фахову освіту), а за відсутності найпідготовленіших військовослужбовців після проходження ними навчально-методичних зборів на базі Інституту.

Позаштатного інструктора з фізичної підготовки призначають наказом Начальника Управління із військовослужбовців, які мають відповідну фахову освіту (підготовку), після проходження методичних зборів в Інституті.

Керівник занять повинен забезпечити умови для попередження травматизму під час занять, що досягають таким чином:

- правильною організацією та дотриманням методики проведення усіх форм занять, підтриманням у процесі занять та змагань високої дисципліни;
- роз'яснювальною роботою серед особового складу щодо дотримання заходів попередження травматизму;
- суворим дотриманням правил і порядку проведення фізичної підготовки та спортивних змагань;
- дотриманням форми одягу для занять, перевіркою справності спортивних споруд, місць виконання вправ, інвентарю та обладнання;
- попередньою підготовкою та застосуванням засобів страхування під час виконання вправ (прийомів), пов'язаних із небезпекою для здоров'я, особливо на заняттях з рукопашного бою, плавання, подолання смуг перешкод;
- урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості військовослужбовців;
- постійним наглядом за зовнішніми ознаками стомлюваності особового складу;
- дотриманням заходів, що попереджують можливість обморожень, теплових та сонячних ударів, інших негативних явищ.

Після виконання навчальної програми для визначення стану фізичної підготовки військовослужбовці УДО України виконують такі нормативні вимоги відповідно до групи фізичної підготовки та напрямку службової діяльності:

- із силової підготовки (підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі на брусах або в упорі лежачи, підйом ніг до перекладини з положення – вису або підйом тулуба з положення лежачи на спині);
- з кросової підготовки (крос на 1000 м, 3000 м);
- з рукопашного бою.

Індивідуальну оцінку з *силової підготовки* військовослужбовців – чоловіків I–IV категорій (підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук на брусах або в упорі лежачи, підйом ніг до перекладини або підйом тулубу з положення лежачи на спині) за результатами виконання нормативних вимог (додатки 4–7) визначають:

- “відмінно” – 15...14 балів;
- “добре” – 13...11 балів;
- “задовільно” – 10...9 балів;
- “незадовільно” – менше 9 балів.

Результати складання заліків заносять до протоколу.

Індивідуальну оцінку з *силової підготовки* військовослужбовців – жінок I–IV категорії (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підйом тулубу з положення лежачи на спині) за результатами виконання нормативних вимог (додатки 8–9) визначають:

- “відмінно” – 10...9 балів;
- “добре” – 8...7 балів;
- “задовільно” – 6 балів;
- “незадовільно” – менше 6 балів.

Індивідуальну оцінку з *кросової підготовки* військовослужбовців чоловіків та жінок визначають за результатами виконання нормативних вимог.

Індивідуальну оцінку з *володіння прийомами рукопашного бою* для військовослужбовців чоловіків I–IV категорій та жінок I-ї категорії складають з оцінок за виконання п’яти завдань (затримання, захисту від удару ногою, захисту від удару рукою, обеззброєння, звільнення від захоплення й охоплення).

Слухачі Інституту за робочою професією “охоронник” III-го розряду та військовослужбовці першого року служби в Управлінні складають заліки без елемента несподіваності, решта військовослужбовців – з елементом несподіваності. Військовослужбовці II–IV категорій виконують прийоми з одним асистентом, а військовослужбовці I-ї категорії можуть виконувати прийоми з трьома, чотирма або п’ятьма асистентами, які виконують напад один за одним згідно із завданням.

Військовослужбовець, який виконує прийоми з одним асистентом, стає спиною до асистента. Асистент отримує завдання і за командою “прийом” виконує напад після розвороту військовослужбовця до нього обличчям.

Демонструючи затримання, військовослужбовець може виконати будь-який прийом, больовий прийомом або кидок.

Під час *захисту від удару руками і ногами* військовослужбовець повинен виконати захист від удару та провести больовий прийом або кидок з добиваючим ударом.

Під час *виконання обеззброєння*, обов’язково виконати захист від удару ножем, короткою палицею, підручним засобом або загрози вогнепальної зброї

та провести больовий прийом або кидок з обов'язковим відбором зброї або підручного засобу.

Під час звільнення від захоплення та охоплення необхідно виконати звільнення та провести больовий прийом або кидок з добиваючим ударом.

За виконання кожного завдання військовослужбовець отримує оцінку:

- “відмінно”, якщо прийом виконують швидко, без порушення техніки виконання, у стійкій позиції;

- “добре”, якщо прийом виконують з незначним затриманням захисних дій, з незначним порушенням техніки виконання та втрати рівноваги;

- “задовільно”, якщо прийом виконують повільно або частинами, із затримкою захисних дій, втратою рівноваги з падінням, за відсутності больового впливу або добиваючого удару та з порушенням техніки виконання;

- “незадовільно”, якщо відсутні захисні дії або відсутнє виконання больового прийому чи кидка.

Загальна оцінка:

- “відмінно”, якщо більше половини оцінок за виконання прийомів – “відмінно”, а решта – “добре”;

- “добре”, якщо більше половини оцінок за виконання прийомів – не нижче “добре”, а решта – “задовільно”;

- “задовільно”, якщо більшість оцінок – “задовільно” за відсутності незадовільних оцінок, якщо чотири прийоми виконано на оцінки не нижче “добре” і один – на “незадовільно” або три прийоми виконано на оцінки “відмінно”, одна на оцінку “задовільно” і один – на “незадовільно”;

- “незадовільно” – за наявності двох оцінок “незадовільно”.

Індивідуальна оцінка з фізичної підготовки для чоловіків I–IV категорій та жінок I–ї категорії складається з оцінок виконання нормативів силової підготовки, кросової підготовки (витривалість) та оцінки з виконання прийомів рукопашного бою і визначається оцінками:

- “відмінно”, якщо отримані оцінки: три – “відмінно”; дві – “відмінно”, одна – “добре”.

- “добре”, якщо отримані оцінки: одна – “відмінно”, дві – “добре”; три – “добре”; одна – “відмінно”, одна – “добре”, одна – “задовільно”; дві – “добре”, одна “задовільно”.

- “задовільно”, якщо отримані оцінки: одна – “відмінно”, дві – “задовільно”; одна – “добре”, дві – “задовільно”; три – “задовільно”.

- “незадовільно” – в усіх інших випадках.

Індивідуальна оцінка фізичної підготовки для жінок II–IV категорій складається з оцінок виконання нормативів силової підготовки, кросової підготовки (витривалість) і визначається оцінками:

- “відмінно”, якщо отримані оцінки: дві – “відмінно”; одна – “відмінно”, одна – “добре”.

- “добре”, якщо отримані оцінки: дві – “добре”; одна – “добре”, одна – “задовільно”.

- “задовільно”, якщо отримані дві оцінки – “задовільно”.

- “незадовільно” – в усіх інших випадках.

Якщо військовослужбовець не складав заліки без поважних причин, йому виставляється оцінка “незадовільно”.

Військовослужбовців, які проходять навчання на курсах підготовки за спеціальністю “охоронник” або “охоронець”, оцінюють відповідно до методичних рекомендацій та вимог Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, слухачів (курсантів) Інституту згідно з навчальною програмою.

Загальну оцінку підрозділу з окремих видів або фізичної підготовки складають з індивідуальних оцінок військовослужбовців і визначають оцінками:

- “відмінно”, якщо 90% військовослужбовців отримали позитивні оцінки, при цьому 50% з них отримали оцінки “відмінно”;

- “добре”, якщо 85% військовослужбовців отримали позитивні оцінки, при цьому 50% з них отримали оцінки не нижче “добре”;

- “задовільно”, якщо при перевірці отримали 80% позитивних оцінок.

Якщо більше 20% військовослужбовців підрозділу отримали оцінки “незадовільно” або не склали заліки, то підрозділу виставляється оцінка “незадовільно”.

Для більш поглибленого визначення рівня фізичного стану, військовослужбовці I-ї категорії можуть виконувати нормативи з кросу на 5 км, човникового бігу 10×10 м та комплексних вправи № 1, 2, де вправи виконуються одна за одною.

Середній бал підрозділу з фізичної підготовки або з окремих видів фізичної підготовки визначається відносно кількості особового складу за списком.

Якщо в підрозділі 10% і більше військовослужбовців звільнені, за станом здоров’я, від виконання контрольних нормативів з фізичної підготовки, то підрозділу знижують загальну оцінку на один бал.

Військовослужбовці, які звільнені від виконання вправ ЗФП, можуть бути допущені до виконання прийомів рукопашного бою, за умови відсутності медичних заперечень. У цьому разі військовослужбовцю виставляють індивідуальну оцінку зі спеціальної фізичної підготовки на основі оцінки, отриманої за виконання прийомів рукопашного бою.

За погодженням з Інститутом в окремих випадках (хвороба, довгострокове службове відрадження або інші поважні причини) залікові оцінки військовослужбовця з фізичної підготовки можуть бути виставлені за поточними результатами навчання.

За результатами складання заліків з фізичної підготовки військовослужбовці УДО України заповнюють довідку. Для детальнішого аналізу рівня фізичної підготовки військовослужбовця або підрозділу УДО України допускається підрахунок середнього балу.

Кандидати на службу в Управління складають заліки з силових вправ та кросу згідно з віковою групою та категорією.

[**Питання для самоконтролю**]

1. Фізична підготовка як основний вид тактико-спеціальної підготовки в Національній поліції України.
2. Учасники навчального процесу в системі фізичної підготовки в Національній поліції України.
3. Організаційна складова та матеріально-технічне забезпечення фізичної підготовки в Національній поліції України.
4. Форми фізичної підготовки в Національній поліції України.
5. Планування фізичної підготовки в Національній поліції України.
6. Організація фізичної підготовки в Національній гвардії України.
7. Планування фізичної підготовки в Національній гвардії України.
8. Підготовка керівників у Національній гвардії України.
9. Контроль та облік фізичної підготовки в Національній гвардії України.
10. Види забезпечення фізичної підготовки в Національній гвардії України.
11. Методи та форми фізичної підготовки в Національній гвардії України.
12. Зміст фізичної підготовки в Національній гвардії України.
13. Організація фізичної підготовки в ДСНС України.
14. Планування фізичної підготовки в Україні.
15. Підготовка керівників у Україні.
16. Контроль та облік фізичної підготовки в ДСНС України.
17. Види забезпечення фізичної підготовки в Україні.
18. Методи та форми фізичної підготовки в Україні.
19. Зміст фізичної підготовки в Україні.
20. Організація фізичної підготовки у Державній прикордонній службі України.
21. Планування фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України.
22. Підготовка керівників у Державній прикордонній службі України.
23. Контроль та облік фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України.
24. Організація фізичної підготовки в Службі безпеки України.
25. Планування фізичної підготовки в Службі безпеки України.
26. Підготовка керівників у Службі безпеки України.
27. Контроль та облік фізичної підготовки в Службі безпеки України.
28. Організація фізичної підготовкою в УДО України.
29. Планування фізичної підготовки в УДО України.
30. Підготовка керівників і УДО України.
31. Контроль та облік фізичної підготовки в УДО України.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Конституція України: офіц. текст. К. : КМ, 2013. 96 с. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення 30.03.2024).
2. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII. Дата оновлення 12.05.2022 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення 30.03.2024).
3. Про військовий обов'язок та військову службу: Закон України від 25.03.1992 № 2232-XII, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12#Text> (дата звернення 30.03.2024).
4. Про державну охорону органів державної влади України та посадових осіб : Закон України від 03.04.2003 № 662-IV, URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/160/98-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення 30.03.2024).
5. Про Державну прикордонну службу України : Закон України від 19.06.2003 [№ 965-IV](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/661-15#Text), URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/661-15#Text> (дата звернення 30.03.2024).
6. Про засади внутрішньої та зовнішньої політики: Закон України від 13.12.2022 № 2849-IX, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2411-17#Text> (дата звернення 30.03.2024).
7. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 01.03.2017 № 115. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#Text> (дата звернення 30.03.2024).
8. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України 13.07.2022 № 427 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0816-22#Text> (дата звернення 30.03.2024).
9. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України : наказ Міністерства внутрішніх справ України від 13.10.2014 № 1067, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#Text> (дата звернення 30.03.2024).
10. Про затвердження Інструкції з організації фізичної та вогневої підготовки в Службі безпеки України 06.07.2010 № 369, URL: https://zakononline.com.ua/documents/show/305682__305747 (дата звернення 30.03.2024).
11. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України 05.08.2021 № 255, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text> (дата звернення 30.03.2024).
12. Про затвердження Інструкції про професійну підготовку військовослужбовців Управління державної охорони України до виконання військового обов'язку та професійної діяльності на посадах офіцерського складу : Наказ Управління державної охорони України від 01.10.2012 № 431 URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1756-12#Text> (дата звернення 30.03.2024).
13. Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України 09.02.2016 № 90, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-16#Text> (дата звернення 30.03.2024).
14. Про затвердження положення про Державну службу України з надзвичайних ситуацій : Постанова Кабінету Міністрів України від 16.12.2015 № 1052, URL: <https://dsns.gov.ua/polozhennya> (дата звернення 30.03.2024).

15. Про затвердження Положення про Національну поліцію : Постанова Кабінету Міністрів України від 28.10.2015 № 877 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/877-2015-%D0%BF#Text> (дата звернення 30.03.2024).

16. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України 26.01.2016 № 50, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text> (дата звернення 30.03.2024).

17. Про затвердження Положення про порядок організації і проведення офіційних спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів та порядок матеріального забезпечення їх учасників : наказ Міністерства молоді та спорту України від 09.02.2018 № 617, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0264-18#Text> (дата звернення 30.03.2024).

18. Про затвердження порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту 15.06.2017 № 511, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0835-17#Text> (дата звернення 30.03.2024).

19. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Постанова Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 № 1045. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF#Text> (дата звернення 30.03.2024).

20. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року від 04.11.2020 № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення 30.03.2024).

21. Про національну безпеку України: Закон України від 21.06.2018 р. № 2469-VIII, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text> (дата звернення 30.03.2024).

22. Про Національну гвардію України : Закон України від 14.10.2014 № 1697-VII, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/876-18#Text> (дата звернення 30.03.2024).

23. Про Положення про проходження громадянами України військової служби у Збройних Силах України: Указ Президента України від 10.12.2008 № 1153/2008 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1153/2008#Text> (дата звернення 30.03.2024).

24. Про правовий режим воєнного стану : Закону України від 10.11.2015 р. № 766-VIII, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text> (дата звернення 30.03.2024).

25. Про Службу безпеки України : Закону України від 25.03.1992 № 2230-XII, URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-12#Text> (дата звернення 30.03.2024).

26. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей: Закон України від 20.12.1991 № 2012-XII, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text> (дата звернення 30.03.2024).

27. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту Закон України від 22.10.1993 № 3552-XII, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text> (дата звернення 30.03.2024).

28. Про Статут внутрішньої служби Збройних Сил України : Закон України від 21.12.2000 № 2171-III, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/548-14#Text> (дата звернення 30.03.2024).

29. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 № 3809-XII, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення 30.03.2024).

30. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. – К. : НАВС, 2003. – 336 с.

31. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. – К. : Кандиба Т. П., 2019. – 98 с.

32. Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника : навч.-метод. посіб. / [В. А. Дідковський В. В., Бондаренко, О. В. Кузенков та ін.]. –К. : НАВС, 2022. – 108 с. URL: <http://surl.li/dhssh>.

33. Кисленко Д. П. Виховання у майбутніх фахівців охоронної діяльності та безпеки вольових якостей як основа формування професійної компетентності. Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки. 2018. – Вип. 173. – С. 119–128.
34. Кисленко Д. П. Організація самостійної роботи з використанням інформаційних технологій при професійній підготовці майбутніх фахівців з охоронної діяльності // Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2018. – Вип. 2 (375). – С. 115–120.
35. Кисленко Д. П. Специфіка і зміст підготовки майбутніх фахівців з охоронної діяльності. – Бровари : Кандиба Т. П., 2017.
36. Кисленко Д. П., Приймаков О. О., Юхно Ю. О. Удосконалення фізичних якостей слухачів Інституту управління державної охорони України // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2017. – Вип. 147(1). – С. 182–189 (індексується у міжнародних наукометричних базах даних).
37. Мальований А. В., Бондаренко В. В. Фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України як основа здоров'я курсантів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – 2015. – Вип. 4 (59) 15. – С. 47–50. (Серія “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)”).
38. Пліско В. І., Носко М. О. Використання заходів фізичного впливу з тактичним осмисленням ситуацій відповідно до ступеня загрози : монографія. – Чернігів : Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2010. – 284 с.
39. Пліско В. І., Бутов С. Є. Визначення критеріїв оцінки проявів небезпеки в екстремальних ситуаціях працівниками органів внутрішніх справ : посібник. – К., 2008. – 36 с.
40. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. – К. : НАВС, ФОП Кандиба Т. П., 2021. – 341 с.
41. Спеціальна фізична та психологічна підготовка співробітників СБУ до оперативно-службової діяльності в умовах підвищеного ризику : навч. посіб. / [В. В. Євтушенко, О. П. Бондарович, О. В. Денисюк та ін.]. – К. : Нац. акад. СБУ, 2016. – 300 с.
42. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації / [В. М. Барков, С. І. Глазунов, С. М. Жембровський та ін.] ; за заг. ред. О. В. Петрачкова. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. – 294 с.
43. Фізична підготовка фахівців з охоронної діяльності та безпеки : навч. посіб. / Д. П. Кисленко, В. В. Бондаренко, Н. Б. Вербин, І. О. Донець. – К. : НУОУ, 2024. – 128 с.

Навчальний посібник

Шостак Р. Г., Кисленко Д. П., Поливанюк В. В.

**СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
СТРУКТУР СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ**

Редактор *О. М. Філіпович*
Комп'ютерна верстка *Т. І. Кузнецової*

Підписано до друку . Формат 60×84_{1/16}.
Папір офсетний. Обл.-вид. арк. 4,322. Друк. арк. 4,75.
Зам. 245. Вид. № 12. Тираж 30 прим.

Надруковано у друкарні Національного університету оборони України
03049 м. Київ, проспект Повітряних Сил, 28

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції, серія ДК № 2205 від 02.06.2005