

Юридичні науки

УДК 796.011.3

Вознюк Костянтин Геннадійович

*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

Vozniuk Kostyantyn

*Teacher of the Department of Special Physical Training
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*

**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІД
ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ
PECULIARITIES OF PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS
DURING MARTIAL LAW**

***Анотація.** Стаття присвячена дослідженню особливостей фізичної підготовки поліцейських під час воєнного стану. Автор досліджує необхідні рухові якості та навички, витривалість, швидкість та силові риси, які забезпечують можливість ефективного затримання правопорушників в екстремальних умовах. Також розглядаються навички самоконтролю за фізичним станом, знання тактичної медицини та спроможність швидкого та правильного застосування цих знань. Стаття розглядає практичні аспекти фізичної підготовки поліцейських та наголошує на необхідності їх постійного удосконалення для забезпечення ефективності діяльності в умовах воєнного стану.*

***Ключові слова:** фізична підготовка, поліцейські, військовий стан, спеціальна підготовка, екстремальні умови, рухові якості.*

***Summary.** The article is devoted to the study of the peculiarities of physical training of police officers during martial law. The author examines the necessary motor skills, endurance, speed and strength traits that ensure the possibility of*

effective detention of offenders in extreme conditions. The author also examines the skills of self-monitoring of physical condition, knowledge of tactical medicine and the ability to apply this knowledge quickly and correctly. The article examines the practical aspects of physical training of police officers and emphasises the need for their continuous improvement to ensure the effectiveness of activities under martial law.

Key words: *physical training, police officers, martial law, special training, extreme conditions, motor skills.*

У світлі зростаючих загроз терористичних нападів, збройних конфліктів та інших ризиків, поліцейські повинні бути готові до дій у будь-яких умовах, включаючи воєнний стан. Фізична підготовка є важливою складовою цієї готовності, оскільки вона дозволяє поліцейським бути більш стійкими до стресу, збільшує їх фізичну витривалість та міцність, покращує їх реакційну швидкість та забезпечує можливість ефективно діяти в небезпечних ситуаціях.

Варто зазначити, що для успішного виконання службових обов'язків поліцейського потрібна людина, яка має високий рівень відповідальності та знань. Проте, в період воєнного стану, лише теоретичні знання не досить, адже важливішою стає практична підготовка та набуті вміння. Саме ці компоненти готовності забезпечують професійну підготовку поліцейського до ефективного виконання складних та небезпечних завдань в екстремальних умовах.

Сьогодні в навчальних закладах системи МВС України існують нормативи, що допомагають викладачам якісно оцінювати фізичні здібності курсантів. Ці нормативи постійно оновлюються та регулюються Міністерством внутрішніх справ з метою покращення оцінки освітніх досягнень учнів. Кожен комплекс нормативів складається з різних завдань,

до кожного з яких встановлено час та кількість підходів. Крім того, кожен норматив має свої вимоги, які є обов'язковими до виконання.

Правоохоронці також навчаються тактиці взаємодії між колегами, опановують вміння користуватися зброєю, засвоюють основи першої медичної допомоги, криміналістики, кримінології та інших правових наук. Однак, в умовах воєнного стану, необхідно, щоб увага на спеціальну підготовку правоохоронців була зосереджена на умовах саме такого стану. Майбутні правоохоронці повинні бути готові до різних ситуацій, включаючи можливі бойові дії.

Однією з особливостей фізичної підготовки поліцейських в умовах воєнного стану є необхідність навчитися працювати зі зброєю та іншими засобами самооборони. Поліцейські повинні бути здатні ефективно використовувати вогнепальну зброю та холодну зброю, знати базові прийоми самооборони, а також мати досвід у праці з радіо та іншими засобами зв'язку [1].

Більш того, поліцейські повинні регулярно проводити тренування зі стрільби та рухливості, щоб підтримувати та покращувати свої навички. Також важливо навчатися працювати в групах та координувати свої дії з іншими поліцейськими [1].

У воєнний стан поліцейські повинні бути здатні працювати в умовах обмеженого доступу до ресурсів та інформації. Вони повинні мати достатньо знань і навичок для вирішення завдань, які вимагають самостійності та винахідливості. Також важливим елементом фізичної підготовки поліцейських є розвиток їх ментальної стійкості та зосередженості. Воєнний стан може бути дуже стресовим для поліцейських, тому вони повинні мати навички контролю своїх емоцій та здатність до швидкого прийняття рішень в небезпечних ситуаціях [1; 2].

Так, необхідно спочатку підготувати вступників на окремому курсі з навичок та вмінь, що будуть потрібні для їхнього подальшого навчання та

служби. Оскільки фізична форма майбутніх курсантів є також дуже важливою складовою. Ми вважаємо, що підготовка майбутніх поліцейських в закладах вищої освіти системи МВС повинна забезпечити постійну готовність до виконання службових завдань в різних умовах, що можуть бути дуже складними та залежати від професійних ризиків, фізичного та психологічного навантаження [2; 3].

Зважаючи на особливості фізичної підготовки поліцейських під час воєнного стану, важливо розробити спеціальну програму тренувань для цієї категорії працівників правоохоронних органів. Ця програма повинна включати тренування зі стрільби, рухливості, самооборони та інших навичок, які необхідні для ефективної роботи в умовах воєнного стану. Також важливим є регулярне проведення підвищувальних курсів та тренувань, щоб забезпечити постійний розвиток та покращення навичок поліцейських [1; 3].

З урахуванням введення в Україні воєнного стану, важливо забезпечити додаткові заняття поліцейських, оскільки у цей час службовцям системи МВС необхідно бути максимально готовими до можливих ситуацій. Курсанти в закладах освіти зі специфічними умовами навчання до війни, очевидно, не отримали відповідну підготовку, тому наразі особливо важливо забезпечити їм максимальний рівень професійної підготовки, включаючи тактико-спеціальну, вогневу, фізичну та психологічну. Зокрема, важливо докладати зусиль щодо підвищення рівня фізичної підготовки поліцейських [3].

Фізична підготовка поліцейських під час воєнного стану є дуже важливою для їх готовності до дій в небезпечних ситуаціях. Поліцейські повинні мати знання та навички використання зброї та інших засобів самооборони, а також вміння працювати в групах та координувати свої дії з іншими поліцейськими. Поміж іншим, вони повинні мати ментальну стійкість та здатність до швидкого прийняття рішень в стресових ситуаціях.

Розробка спеціальної програми тренувань та проведення регулярних підвищувальних курсів допоможе забезпечити необхідну готовність поліцейських до виконання своїх завдань під час воєнного стану. Важливо, щоб така програма була розроблена з урахуванням конкретних потреб та особливостей поліцейських, що працюють в різних районах та ситуаціях. Для досягнення цієї мети, може знадобитися співпраця між військовими та правоохоронними органами, а також залучення експертів з фізичної підготовки та психології [2; 4].

До системи фізичної підготовки належать: загальна фізична підготовка, тактика самозахисту та особистої безпеки, масові фізкультурно-спортивні заходи та секційні заняття з видів спорту [5]. Одним із факторів, що впливає на ефективність фізичної підготовки поліцейських під час воєнного стану, є наявність необхідного обладнання та інфраструктури для тренувань. Важливо, щоб поліцейські мали доступ до спеціалізованих тренажерів, місць для стрільби та іншого обладнання, що необхідне для їх підготовки. Також важливо, щоб була забезпечена належна організація тренувань, включаючи розробку реалістичних сценаріїв та підготовку інструкторів [3; 4].

Крім того, важливим елементом фізичної підготовки поліцейських є психологічна підтримка та тренування. Поліцейські, які працюють в умовах воєнного стану, можуть зіткнутися зі значними стресовими ситуаціями, що може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я та ефективність [1; 2]. Тому важливо забезпечити їм належну психологічну підготовку, яка включатиме тренування стресостійкості та здатності до ефективного керування емоціями.

З урахуванням того, що воєнний стан може тривати довгий період, важливо розробити програму фізичної підготовки, яка буде забезпечувати не лише початковий рівень готовності, але й постійне її підтримання. Це

можна забезпечити за допомогою регулярних тренувань та спостереження за фізичним станом поліцейських [3; 4].

До того ж, важливим елементом фізичної підготовки поліцейських є правильний раціон харчування та дотримання режиму сну. Під час воєнного стану, поліцейські можуть зіткнутися з недостатком харчів та води, а також з непередбачуваними режимами роботи, що може негативно впливати на їхню фізичну готовність та ефективність. Тому важливо забезпечити належний раціон харчування та контролювати режим сну та відпочинку поліцейських.

Додатковою складовою фізичної підготовки поліцейських є навички медичної допомоги та першої допомоги. Під час воєнного стану, поліцейські можуть бути змушені забезпечувати медичну допомогу пораненим або хворим. Тому важливо забезпечити належну підготовку поліцейських з основ медицини та першої допомоги, щоб вони могли надавати допомогу в небезпечних умовах [2; 3; 4].

Необхідно формувати та вдосконалювати рухові якості та навички, необхідні для повсякденної діяльності поліцейських, а також у разі виникнення екстремальних ситуацій та умов воєнного стану. Фізична підготовка повинна забезпечувати витривалість, швидкісні та силові якості, необхідні для переслідування правопорушників та затримання їх з подоланням природних і штучних перешкод [4]. Поліцейським також необхідно мати навички самоконтролю фізичного стану та стану здоров'я, а також практичні навички самозахисту, особистої безпеки та фізичного впливу. Крім того, важливо мати знання тактичної медицини та уміти швидко та правильно застосовувати ці знання, навіть для надання домедичної допомоги в екстремальних умовах. Фізична підготовленість є необхідною для ефективної роботи поліцейських.

Для покращення результатів навчання в закладах вищої системи МВС необхідно проводити більшу частину навчання в підгрупах курсантів з

приблизно однаковим рівнем фізичної підготовки, а не у складі відділення чи підрозділу. Це дозволить врегулювати кількість фізичних навантажень, яка є достатньою для окремих груп курсантів, і збільшувати навантаження з поступовим покращенням. Використовуючи тренажери для окремих груп, можна впроваджувати програмні методи навчання, які дозволять точно дозувати фізичні навантаження та отримувати інформацію щодо функціонального статусу курсантів. Такий комплекс методів дозволить оптимізувати процес навчання з дисципліни спеціальної фізичної підготовки та забезпечить якісно нову систему методик для покращення навчального процесу [4].

Отже, можна зробити висновок, що фізична підготовка поліцейських під час воєнного стану є комплексним питанням, яке включає не тільки фізичну готовність, але й психологічну підготовку, правильне харчування, режим сну та навички медичної допомоги. Для того, щоб досягти мети ефективної роботи поліції в небезпечних умовах, необхідно розробити спеціальну програму тренувань, забезпечити наявність необхідного обладнання та інфраструктури, а також забезпечити належну психологічну підтримку та навички допомоги. Застосування диференційованого підходу на заняттях спеціальної фізичної підготовки та у рамках секційних занять сприяє підвищенню рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти [6]. На додачу, важливим елементом є постійна оцінка рівня фізичної готовності поліцейських, що дозволяє вчасно виявляти слабкі місця та вдосконалювати навички.

В умовах воєнного стану, для сучасного поліцейського дуже важливо підвищувати свій професійний рівень. Навички з тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та психологічної підготовки є невід'ємними частинами їхньої роботи. Крім того, звичайні ситуації, на які навчають курсантів та осіб з первинною професійною підготовкою, не вистачає для успішної роботи в умовах воєнного стану.

Тому, на період воєнного стану, було б доцільним додати до звичайної підготовки поліцейських елементи військової підготовки, наприклад, навички орієнтування на місцевості, кидання гранат та подолання перешкод. Це допоможе забезпечити поліції необхідні навички, які є критично важливими для успішного виконання їхніх обов'язків в умовах воєнного стану.

Література

1. Єрмоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України: монографія. Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Нац. федерація бойового хортингу України. Київ: ГС «НФБХУ». 2020. С. 138.
2. Потопа М. О. Особливості фізичної підготовки майбутніх працівників Національної поліції України як складова службової підготовки. Зб. матер. наук.-практ. конф. «Гуманітарні та природничі науки: актуальні питання». м. Івано-Франківськ, 2019. С. 192-198.
3. Біла В. М., Мох Т. П., Коломієць Ю. М. Сучасні способи вдосконалення фізичної підготовки майбутніх правоохоронців в Україні. Південноукраїнський правничий часопис. 2022. Ч. 1. С. 257-261.
4. Моргунов О. А. Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання МВС України. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2020. URL: [https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/9380/Fizyczna pidhotovka kursantiv zakladiv vyshchoi osvity zi spetsyfichnymy umovamy_Morhunov_Yareshchenko_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/9380/Fizyczna%20pidhotovka%20kursantiv%20zakladiv%20vyshchoi%20osvity%20zi%20spetsyfichnymy%20umovamy_Morhunov_Yareshchenko_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
5. Пожидаєв М.Ю., Діщенко Д.В., Вохнюк К.Г. Актуальні проблеми підготовки фахівців для оперативних підрозділів Національної поліції

- України. Збірник ОРД ОДУВС 2021. С. 183. URL:
[http://dspace.oduvs.edu.ua/bitstream/123456789/4000/1/Збірник ОРД ОДУВС 2021.pdf](http://dspace.oduvs.edu.ua/bitstream/123456789/4000/1/Збірник_ОРД_ОДУВС_2021.pdf) - page=183
6. Соловей О., Пожидаєв М., Анісімов Д., Вознюк К., Логвиненко М. Особливості фізичного стану курсантів, які займаються єдиноборствами при підготовці до професійної діяльності. Журнал: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. №10. С. 51. URL:
<http://eprints.zu.edu.ua/32132/1/47-54.pdf>