

УДК 355.233.22

DOI <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2025.89.2.65>

НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Кириченко А.В.,

майор поліції,

*старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпровський державний університет внутрішніх справ*

Петренко С.П.,

майор поліції,

*старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпровський державний університет внутрішніх справ*

Кириченко А.В., Петренко С.П. Напрями оптимізації фізичної підготовки курсантів Міністерства внутрішніх справ України в умовах сьогодення.

У статті ґрунтовно досліджуються актуальні напрями оптимізації фізичної підготовки курсантів Міністерства внутрішніх справ України в умовах сьогодення, що характеризуються високим рівнем соціально-політичної напруги, воєнною агресією та необхідністю адаптації освітнього процесу до нових викликів. Фізична підготовка курсантів розглядається як важливий чинник професійного становлення, який безпосередньо впливає на їхню боєздатність, стресостійкість, витривалість і готовність до оперативного реагування в екстремальних ситуаціях. У роботі проаналізовано чинну систему фізичної підготовки у вищих навчальних закладах МВС, визначено її сильні та слабкі сторони. Акцент зроблено на необхідності переходу від стандартних підходів до інноваційних методик, що включають впровадження функціонального тренінгу, елементів військово-прикладного багатоборства, тактичної підготовки, кросфіту, а також занять з бойового самозахисту та прикладних видів спорту. Важливим аспектом дослідження є індивідуалізація фізичних навантажень з урахуванням особистісних фізіологічних і психологічних особливостей курсантів, що дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу. Окремо розглядаються питання мотивації та формування позитивного ставлення до фізичної активності, що виступають запорукою систематичної самопідготовки курсантів і підвищення їх загальної фізичної культури. Запропоновано низку практичних рекомендацій щодо вдосконалення навчально-тренувального процесу, які можуть бути реалізовані в закладах вищої освіти системи МВС з метою формування повноцінно підготовленого, фізично витривалого та морально стійкого фахівця. У статті розглянуто актуальні напрями оптимізації фізичної підготовки курсантів Міністерства внутрішніх справ України в умовах сучасних викликів, зокрема воєнного стану, підвищеної криміногенної ситуації та загроз національній безпеці. Проаналізовано наукові підходи до удосконалення фізичного виховання майбутніх правоохоронців, охарактеризовано проблемні аспекти організації тренувального процесу, запропоновано практичні шляхи адаптації змісту і методів фізичної підготовки до сучасних умов. Особливу увагу приділено розвитку функціональної витривалості, силової підготовки, стресостійкості та професійної готовності курсантів до дій в екстремальних ситуаціях.

Ключові слова: фізична підготовка, курсанти, МВС України, оптимізація, сучасні умови, тактико-спеціальна підготовка.

Kyrychenko A.V., Petrenko S.P. Directions for optimizing the physical training of cadets of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine under current conditions.

The article thoroughly examines the current directions for optimizing the physical training of cadets in the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine under today's challenging conditions, which are marked by a high level of socio-political tension, military aggression, and the

urgent need to adapt the educational process to new realities. Physical training is considered a crucial component of the professional development of cadets, directly affecting their combat readiness, stress resistance, endurance, and ability to respond promptly in extreme situations. The paper analyzes the existing system of physical training in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs, identifying its strengths and weaknesses. Emphasis is placed on the necessity of shifting from traditional approaches to innovative methods, including the implementation of functional training, elements of military-applied all-around sports, tactical exercises, CrossFit, as well as combat self-defense and applied sports disciplines. A key aspect of the study is the individualization of physical workloads, taking into account the cadets' personal physiological and psychological characteristics, which enhances the effectiveness of the training process. The article also addresses the issues of motivation and the formation of a positive attitude toward physical activity, which are essential for consistent self-training and the overall development of cadets' physical culture. A range of practical recommendations is proposed for improving the educational and training process, which can be implemented in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs in order to form well-prepared, physically resilient, and morally stable professionals. The article examines the relevant directions for optimizing the physical training of cadets of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine under current challenges, including martial law, increased criminal threats, and national security risks. It analyzes scientific approaches to improving the physical education of future law enforcement officers, highlights problematic aspects of the training process, and proposes practical ways to adapt the content and methods of physical training to modern conditions. Special attention is given to the development of functional endurance, strength training, stress resistance, and professional readiness of cadets for action in extreme situations.

Key words: physical training, cadets, Ministry of Internal Affairs of Ukraine, optimization, modern conditions, tactical-special training.

Постановка проблеми. Сучасна воєнно-політична ситуація в державі, зумовлена повномасштабною збройною агресією Російської Федерації, вимагає від працівників МВС високого рівня фізичної витривалості, стресостійкості, бойової готовності та здатності до оперативного реагування в умовах підвищеної небезпеки. Курсантам необхідно не лише опановувати теоретичні знання, а й бути підготовленими до реальних загроз на практиці, що значно підвищує вимоги до якості фізичної підготовки як складової професійної компетентності.

Зміна характеру злочинності, зростання кількості злочинів із використанням зброї, агресивної поведінки правопорушників, терактів та надзвичайних ситуацій потребують від майбутніх працівників поліції не лише правової підготовки, а й фізичної спроможності протидіяти таким викликам. У зв'язку з цим особливу актуальність набуває оптимізація підходів до фізичного виховання курсантів, включаючи впровадження сучасних методик, індивідуалізацію тренувального процесу та використання спеціалізованих тренувальних програм, орієнтованих на розвиток прикладних навичок. Крім того, у сфері освіти спостерігається тенденція до оновлення освітніх програм та стандартів, у тому числі й у підготовці майбутніх правоохоронців. Це створює необхідність у постійному вдосконаленні системи фізичної підготовки, щоб вона відповідала актуальним потребам служби, міжнародним стандартам та запитам безпекового середовища. Вивчення напрямів оптимізації фізичної підготовки курсантів МВС є надзвичайно актуальним, оскільки воно має стратегічне значення для підготовки професійно компетентного, фізично розвиненого та морально загартованого працівника, здатного ефективно діяти в умовах сучасних загроз і викликів.

Фізична підготовка курсантів Міністерства внутрішніх справ України є важливою складовою їхньої професійної підготовки та здатності ефективно виконувати службові завдання. В умовах сучасних викликів, зумовлених збройною агресією проти України, високим рівнем криміногенної ситуації, терористичними загрозами та зростанням навантаження на органи правопорядку, постає необхідність переосмислення, вдосконалення та оптимізації системи фізичної підготовки курсантів. Традиційні методики фізичного виховання вже не повною мірою відповідають реальним вимогам службової діяльності, що зумовлює потребу в адаптації тренувального процесу до актуальних умов, особливо з урахуванням гібридного характеру сучасних загроз.

Метою дослідження є визначення основних напрямів оптимізації фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти МВС України відповідно до сучасних вимог до функціональної, спеціальної та психологічної готовності майбутніх працівників правоохоронних органів, а також

розроблення практичних рекомендацій щодо вдосконалення змісту, форм і методів фізичного виховання.

Стан опрацювання проблематики. Питання фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної сфери досліджували такі науковці, як В.А. Сидоренко, Ю.М. Гуревич, І.В. Кравченко, які наголошують на важливості системного підходу до організації фізичної підготовки. Окремі аспекти, пов'язані зі спеціальною фізичною підготовкою та розвитком професійно важливих фізичних якостей курсантів, висвітлені у працях Л.І. Лубишевої, В.М. Заїкіна та ін. Проте недостатньо уваги приділено питанням адаптації фізичної підготовки до умов воєнного часу, зокрема в частині розвитку стресостійкості, швидкісно-силових якостей, витривалості та готовності до дій у надзвичайних ситуаціях. Це визначає необхідність поглибленого дослідження ефективних напрямів оптимізації тренувального процесу з урахуванням нових реалій.

Виклад основного матеріалу. Професійна діяльність співробітників Національної поліції України відбувається в умовах постійного психоемоційного та фізичного навантаження, що пов'язано із специфікою виконання службових обов'язків у стресогенному середовищі, підвищеними ризиками та частими екстремальними ситуаціями. Такий формат діяльності потребує не лише глибоких юридичних знань, а й високого рівня професійної та фізичної підготовленості, сформованих морально-вольових якостей, стійкості до стресу, а також здатності швидко приймати рішення і діяти у критичних умовах.

Сучасна соціально-економічна й політична ситуація в Україні, зокрема збройний конфлікт та високий рівень криміногенної загрози, вимагає перегляду традиційної системи фізичної підготовки правоохоронців. Посилення небезпек, зростання кількості поранень та випадків загибелі співробітників під час виконання службових завдань вказує на те, що існуюча система фізичного виховання потребує суттєвої оптимізації. Зокрема, зафіксовано зниження загального рівня фізичної підготовленості кадрів, що ускладнює виконання ними обов'язків і може становити пряму загрозу життю та здоров'ю як самих поліцейських, так і громадян. До основних проблем, які наразі супроводжують підготовку кадрів для органів внутрішніх справ, належать: відсутність чітко визначених цільових установок, недостатня регламентація професійних стандартів фізичної та соціально-психологічної готовності, плінність кадрів, а також висока кількість втрат серед співробітників – як загибель, так і тимчасова чи повна втрата працездатності [1, с. 11].

Головною метою фізичного виховання у вищих закладах освіти системи МВС України є формування такої фізичної форми курсантів, яка забезпечує спроможність успішно виконувати службові обов'язки в умовах підвищеної небезпеки, що притаманні сучасній оперативній діяльності. Досягнення цієї мети можливе лише за умови комплексного підходу до організації фізичної підготовки, що включає активізацію участі курсантів у спортивних секціях при навчальних закладах. Це сприяє формуванню стійкого інтересу до фізичної активності та створює умови для розвитку прикладних навичок, необхідних у реальних умовах служби [2, с. 98].

Посилення відповідальності поліцейських за участь у заняттях з фізичної підготовки, тактики самозахисту та бойового тренінгу, які входять до структури службової підготовки. Це має бути не формальним процесом, а практичним інструментом підвищення життєздатності співробітника. Поліпшення матеріально-технічної бази ЗВО МВС України, що включає оновлення спортивного інвентарю, обладнання тренажерних залів, створення майданчиків для відпрацювання тактичних дій, облаштування смуг перешкод, тощо. Результати проведених досліджень підтверджують доцільність впровадження інноваційної педагогічної технології у навчальний процес майбутніх офіцерів НПУ [4, с. 28]. Така технологія має на меті вдосконалення фізичної підготовки через інтеграцію сучасних методів тренувань, персоналізованих програм і тактико-спеціальної підготовки з елементами стрес-менеджменту та психофізіологічної адаптації. Однак, жодна модель не дасть результату без наявності зацікавленості професорсько-викладацького складу у впровадженні новітніх освітніх підходів. Не менш важливими є сучасна матеріально-технічна база, належне фінансування освітніх програм, постійне оновлення методичного забезпечення та обмін досвідом з міжнародними партнерами [5, с. 48].

Фізична підготовка у системі МВС є складовою службово-бойової підготовки, яка включає розвиток витривалості, координації рухів, спритності, сили та психологічної стійкості. Проте традиційні підходи, що базуються переважно на стандартизованих вправах, нормативних вимогах та малозмінному навчальному плані, поступово втрачають ефективність в умовах динамічних викликів. Тому оптимізація фізичної підготовки курсантів має включати не лише оновлення змісту

навчального процесу, а й впровадження сучасних педагогічних технологій, засобів індивідуального тренування та підвищення мотивації курсантів до систематичних занять [6, с. 327].

Одним із ключових напрямів оптимізації є індивідуалізація фізичного навантаження, що передбачає врахування рівня підготовленості, функціонального стану організму, психофізіологічних характеристик курсантів, а також можливостей адаптації до фізичних навантажень. Використання тестових методик для оцінки фізичного стану дозволяє формувати диференційовані тренувальні програми з урахуванням цілей, завдань і професійної спрямованості майбутньої діяльності [7, с. 78].

Іншим перспективним напрямом є впровадження функціонального тренінгу, що включає комплексні вправи, спрямовані на розвиток силової витривалості, гнучкості, швидкості реакції, які безпосередньо застосовуються у службових ситуаціях (знешкодження злочинців, переслідування, затримання тощо). Такі заняття сприяють підвищенню ефективності підготовки курсантів, роблячи її більш прикладною та орієнтованою на реальні умови служби. Окрему увагу слід приділити тактико-спеціальній підготовці, яка поєднує фізичні вправи з елементами тактики дій у нестандартних або бойових умовах. Це дозволяє курсантам засвоювати навички фізичної витривалості одночасно з вивченням тактики охорони громадського порядку, ведення перемовин, евакуації, самозахисту та дій у кризових ситуаціях. Такий підхід забезпечує цілісність професійної підготовки та формує модель поведінки, необхідну в реальних умовах служби.

Також до актуальних напрямів слід віднести залучення курсантів до змагальної діяльності. Участь у внутрішніх і зовнішніх спортивних заходах не лише стимулює розвиток фізичних якостей, а й формує командну взаємодію, лідерські якості та витривалість. Це є важливою складовою професійної адаптації та соціалізації в умовах колективної діяльності. Крім того, оптимізація матеріально-технічного забезпечення процесу фізичної підготовки є необхідною умовою її ефективності. Йдеться про оновлення спортивної інфраструктури, забезпечення сучасним обладнанням, створення навчально-тренувальних майданчиків для занять із прикладних видів спорту, бойового самозахисту, бігових і силових тренувань. Забезпечення належної матеріальної бази сприяє якісному виконанню навчальних програм, а також підвищує мотивацію курсантів до занять фізичною культурою. Не менш важливою складовою є мотиваційно-вольовий компонент фізичного виховання. Формування внутрішньої мотивації до постійного фізичного вдосконалення можливе лише за умови активної позиції викладача, надання зворотного зв'язку, оцінювання прогресу та заохочення ініціативи курсантів. Позитивна динаміка у фізичному розвитку створює відчуття професійної спроможності, що вкрай важливо для майбутніх офіцерів поліції [8, с. 63].

Оптимізація фізичної підготовки курсантів МВС України повинна розглядатися як комплексний процес, що охоплює змістові, організаційні, методичні та технічні аспекти. Лише за умови системного підходу можна досягти високого рівня готовності курсантів до виконання завдань у сфері забезпечення правопорядку, охорони громадської безпеки та протидії злочинності. Така підготовка є запорукою формування фізично витривалого, професійно компетентного та морально стійкого працівника правоохоронних органів.

Висновки. Отже, у результаті дослідження напрямів оптимізації фізичної підготовки курсантів Міністерства внутрішніх справ України в умовах сьогодення встановлено, що фізична підготовка є одним із ключових компонентів професійної підготовки майбутніх правоохоронців. Вона безпосередньо впливає на ефективність виконання службових обов'язків, здатність оперативно діяти в екстремальних умовах, протистояти фізичним і психологічним навантаженням, а також забезпечує особисту безпеку працівника під час несення служби.

Виявлено, що традиційні форми і методи фізичного виховання вже не відповідають сучасним викликам, зокрема тим, що пов'язані з воєнним станом, високим рівнем злочинності, терористичними загрозами та зростанням фізичних ризиків у діяльності поліцейських. У зв'язку з цим актуальним є перехід до інноваційних підходів, серед яких особливої уваги потребують функціональний тренінг, тактико-спеціальна підготовка, індивідуалізація фізичних навантажень та мотиваційно-вольове стимулювання курсантів до самовдосконалення.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому аналізі ефективності конкретних тренувальних моделей для різних спеціалізацій курсантів, розробці системи контролю та моніторингу динаміки фізичного стану майбутніх правоохоронців, а також у створенні інтегрованих освітніх програм, що поєднують фізичну, тактичну та психологічну підготовку. Крім того, перспективним є вивчення зарубіжного досвіду підготовки поліцейських кадрів з метою адапта-

ції кращих практик до українських реалій. Застосування комплексного, науково обґрунтованого підходу дозволить забезпечити високу професійну готовність випускників ЗВО МВС України до виконання службових обов'язків у складних умовах сьогодення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бондаренко В.В. Особливості фізичної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. С. 11–15.
2. Дідковський В.А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: *навчальний посібник*. Київ: ФОП Кандиба Т.П.; 2019. 98 с.
3. Коломієць Ю.М., Пашаєв А.З., Уварова О.Ю. Удосконалення рівня фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України шляхом проведення секційної роботи зі спортивних єдиноборств. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків; 2018. с. 73–76.
4. Москаленко Н., Гонтаровська Н. Система заходів з формування знань основ здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. С. 28–32.
5. Петрушин Д.В. Важливість фізичної підготовки в органах національної поліції в умовах реформування. *Тези IV Міжнародної науково-практичної конференції*. Київ; 2020, с. 47–49.
6. Петрушин Д.В. Напрями розвитку та виховання загальної фізичної витривалості у працівників Національної поліції України. *Сучасні проблеми забезпечення національної безпеки держави*. Київ; 2020, с. 327–328.
7. Соловей О., Богуславський В., Пожидаєв М., Дищенко Д., Петренко С. Фізична підготовленість як чинник особистої безпеки курсантів при підготовці до майбутньої професійної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2020. С. 78–84.
8. Хацаюк О.В., Любич Р.І., Оленченко В.В. Удосконалення військовопрофесійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. *Проблеми вищої освіти*. 2019. С. 63–69.