

1. Волков М. С. Ефективність фізичних тренувань у підготовці військовослужбовців та формуванні їх психологічної готовності до дій в екстремальних умовах. *Академічні візії*. 2023. № 22. URL : <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/509/467>.
2. Рибчинська Ю. Є., Чоботько І. І. Самбо як елемент професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Правоохоронна діяльність». *Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів* : зб. наук. праць та матеріалів VII Всеукр. студ. наук.-метод. конф. в режимі онлайн (м. Дніпро, 02 квіт. 2021 р.). Дніпро : ПДАФКіС, 2021. С. 302–305.
3. Старчук О. О., Романчук С. В., Гусак О. Д. Фізична підготовка у збройних силах провідних держав НАТО як засіб психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах (воєнних діях). URL : <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-05/08sootmo.pdf>.
4. Чоботько І. І. Вдосконалення занять з фізичної підготовки фахівців правоохоронної діяльності. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Житомир, 04 лист. 2021 р.). Житомир, 2021. С. 151–154.



Маргарита ЧОБОТЬКО

старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)

<https://orcid.org/0000-0002-4641-6592>

СИСТЕМА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СИЛОВИХ СТРУКТУР: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД

Розвиток сучасної військової сили значною мірою залежить від спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців. Провідні країни світу, такі як США, Велика Британія та Ізраїль, демонструють різні підходи до цього процесу.

У Сполучених Штатах Америки особливу увагу приділяють спортивній підготовці військових; відповідні програми включають вправи зі зваженим спорядженням, біг і плавання. Їхня мета – покращення загальної фізичної форми та готовності до бойових завдань. У Великій Британії система фізичної підготовки акцентує увагу на розвитку витривалості, сили, маневреності, а також на тактичній підготовці зі зброєю. Водночас в Ізраїлі, де військова служба є обов'язковою, особливий акцент робиться на інтенсивних тренуваннях, спрямованих на фізичну витривалість, програми самозахисту та опанування бойових мистецтв [1].

Кожна країна формує унікальні методики підготовки військових, що відображають специфіку їхніх потреб. Вивчення й адаптація цього досвіду можуть підвищити боєздатність збройних сил будь-якої держави [2].

У світовій практиці спортивні методики займають важливе місце. Вони охоплюють фізичну й психологічну підготовку, сприяють покращенню фізичної форми, розвитку дисципліни, витривалості, стресостійкості та командного духу. Важливу роль відіграє використання сучасних технологій і спеціалізованих тренувальних комплексів, які дозволяють аналізувати фізичні показники, індивідуалізувати тренування та підвищувати їхню ефективність завдяки комп'ютерним програмам і віртуальним тренажерам [3]. Психологічна підготовка також є ключовим елементом. Вона охоплює розвиток ментальної стійкості, лідерських якостей, навичок прийняття рішень у критичних ситуаціях та здатності виконувати завдання у стресових умовах.

Важливо відзначити співпрацю військових із науковими та спортивними організаціями, що сприяє дослідженню нових методик і підвищенню якості підготовки.

Отже, міжнародний досвід свідчить про необхідність комплексного підходу, який враховує фізичну, психологічну та технологічну підготовку. Це включає впровадження сучасних технологій і співпрацю з цивільними структурами, що підвищує ефективність військових сил, їхню готовність до виконання завдань у будь-яких умовах і відповідає викликам сучасного світу.

1. Чоботько М. А., Чоботько І. І. Основні напрямки фізичної підготовки курсантів *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : зб. наук. праць IV Всеукр. Інтернет-конф. «Color of science»* (м. Вінниця, 29 січ. 2021 р.). Вінниця, 2021. Вип. 4. С. 413–417.
2. Чоботько М. А. Проблеми підготовки, формування та розвитку військових фахівців з організації фізичної підготовки та спорту. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Київ, 25 лист. 2022 р.). Київ : НАОУ, 2022. С. 118–120.
3. Чоботько М. А. Психологічне забезпечення службово-бойової діяльності сил безпеки і оборони України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Київ, 25 лист. 2022 р.). Київ : НАОУ, 2022. С. 369–370.



Маргарита ЧОБОТЬКО

старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)

<https://orcid.org/0000-0002-4641-6592>

**ВПЛИВ БОЙОВОГО ДОСВІДУ НА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ
АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Досвід бойових дій військовослужбовців є одним із ключових чинників, що визначають рівень їхньої фізичної підготовки та загальний медико-біологічний стан. Зокрема, участь у бойових операціях формує специфічні вимоги до фізичної витривалості, адаптаційних можливостей організму, стресостійкості та здатності оперативно відновлювати сили після інтенсивних навантажень. Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, здобувають унікальний досвід, що не лише покращує їхні фізичні показники, а й впливає на психологічний стан, рівень мотивації та якість командної взаємодії.

Одним із найпомітніших наслідків бойового досвіду є зміни у фізичних характеристиках. Військовослужбовці, які пройшли бойові випробування, зазвичай демонструють підвищену витривалість, покращені силові показники та вищий рівень функціональної активності. Це пояснюється тим, що бойові умови потребують не лише виконання стандартних фізичних вправ, а й постійної адаптації до екстремальних ситуацій, які можуть вимагати максимального фізичного зусилля за короткий проміжок часу. Відповідно, програми фізичної підготовки для військовослужбовців із бойовим досвідом мають бути адаптовані з урахуванням особливостей їхньої служби, включаючи інтенсивні тренування, що відображають реалії військових операцій [1].

Бойовий досвід також суттєво впливає на психологічні аспекти фізичної підготовки. Солдати, які брали участь у бойових діях, зазвичай мають вищий рівень стресостійкості. Вони здатні ефективно реагувати на стресові чинники, зберігаючи концентрацію та спокій у складних умовах. Це стосується і фізичних навантажень, де психологічна підготовленість безпосередньо впливає на витривалість. Військовослужбовці з бойовим досвідом легше долають як фізичні, так і психологічні бар'єри, що дозволяє їм досягати вищих результатів під час тренувань.

Крім того, бойовий досвід значною мірою впливає на процес відновлення. Солдати, які пережили бойові дії, зазвичай краще усвідомлюють можливості власного організму, що дозволяє їм швидше адаптуватися до фізичних навантажень та ефективніше відновлюватися після них. Вони навчаються розпізнавати сигнали свого тіла, що сприяє зниженню ризику травм і підвищенню ефективності відновлення. Програми реабілітації, розроблені з урахуванням особливостей бойового досвіду, мають включати як фізичні аспекти