

**фундаментальні науково-прикладні дослідження у сфері державної безпеки, зокрема і з протидії терористичній діяльності.**

Враховуючи наведене вище, Національна академія Служби безпеки України здатна стати найефективнішим провідним науковим і методичним центром зі сприяння в розробці концептуальних засад та програм боротьби з тероризмом, що слід визначити на рівні законів України «Про боротьбу з тероризмом» та «Про Службу безпеки України».

*Результати проведених фундаментальних та прикладних наукових досліджень у Національній академії Служби безпеки України поза будь-яким сумнівом є основою розроблення концептуальних засад та програм боротьби з тероризмом, рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності заходів щодо виявлення та усунення причин і умов, які сприяють здійсненню терористичної діяльності, вчиненню терористичних актів та інших кримінальних правопорушень, вчинюваних з терористичною метою, а також дієвими пропозиціями щодо вдосконалення законодавства України у сфері боротьби з тероризмом (пункт 15 статті 24 Закону України «Про Службу безпеки України»).*

**Шлямар Ігор,**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
заслужений працівник фізичної культури та спорту України,  
Національна академія Служби безпеки України

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ  
У ПОЛЬОВИХ УМОВАХ**

Військовослужбовці Збройних Сил України та інші мужньо захищають нашу державу в у важких та нелюдських умовах з постійною небезпекою для себе. Збройні Сили України також мають втрати, а особовий склад потребує заміни та ротацій. Досвідчених кандидатів не вистачає, а ті хто призивається потребують додаткових тренувань, в тому числі і фізичних. Сьогоднішня війна систематично підвищує вимоги до профпідготовки бійців та до їх навченості. Підготовка військовослужбовців у більшості проводиться на не підготовленій місцевості, у польових умовах в стилі терміни.

Переважає більшість мобілізованих військовослужбовців мають недостатній рівень фізичної підготовленості та не відповідає вимогам військово-професійної діяльності.

Фізична підготовка у польових умовах є важливим компонентом загальної бойової готовності. Її основна мета – забезпечення високого рівня фізичної та морально-психологічної готовності особового складу до виконання завдань. Науковці, такі як О. В. Петрачков, С. В. Гоманюк, В. О. Мельник, підкреслюють важливість адаптації фізичного тренування до специфічних умов, у яких діють військовослужбовці. Важливими факторами, які впливають на ефективність фізичної підготовки, є не лише рівень загальної витривалості, а й спеціальні прикладні навички, необхідні для бойових дій.

Ефективним напрямом розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей та прикладних навичок є комбінована інтеграція елементів системи CrossFit із використанням підручних засобів. У польових умовах часто бракує необхідного

спортивного обладнання, тому військовослужбовці застосовують альтернативні методи тренувань. Наприклад, використовують саморобні перекладини, гірі з пластикових пляшок, наповнених піском, або автомобільні шини. Такий підхід дає можливість займатися фізичними вправами навіть у віддалених районах.

Система CrossFit набуває популярності серед військових завдяки її універсальності та ефективності. Ця методика тренувань спрямована на розвиток силової витривалості, швидкісно-силових якостей та загальної функціональної підготовки. Особливо важливим є те, що CrossFit дозволяє змінювати інтенсивність вправ залежно від рівня підготовки військовослужбовців. Дослідження, проведені вітчизняними та зарубіжними вченими, підтверджують, що регулярні заняття за цією системою сприяють підвищенню готовності солдат до застосування їх навиків та вмій у бойових умовах.

Також потрібно розглянути стандарти фізичної підготовки, які адаптовані до сучасних потреб ЗС України. Вони включають спеціальні вправи, спрямовані на розвиток прикладних рухових умінь, як долаття перешкод, кидання гранат, тренування посадки і висадки з техніки, тривале перебування у бойових машинах. Виконання цих стандартів є обов'язковим елементом тренувального процесу, що дозволяє військовослужбовцям досягати високого рівня боєздатності.

У польових умовах фізичне тренування має поєднувати загальну та спеціальну підготовку. Наприклад, вправи з обтяженнями, марш-кидки, виконання завдань у повному спорядженні дозволяють адаптувати організм до реальних бойових навантажень. Також важливим є формування командної згуртованості підрозділів через колективне виконання вправ. Це не лише покращує фізичну готовність, а й сприяє підвищенню морально-психологічної стійкості військовослужбовців.

Досвід бойових дій також показує необхідність впровадження фізичних вправ відновлювально-рекреаційного характеру. Військовослужбовці, які перебувають у польових умовах протягом тривалого часу, стикаються зі значним нервово-психологічним напруженням і фізичним виснаженням. Для відновлення їхньої працездатності рекомендується проводити оздоровчий біг, спортивні ігри, вправи на розтяжку та дихальну гімнастику. Такі заходи сприяють зняттю емоційного напруження та відновленню фізичного стану.

Не менш важливим аспектом є підвищення рівня підготовленості командирів підрозділів, які відповідають за організацію фізичних тренувань. Від їхніх знань і навичок залежить якість тренувального процесу, мотивація особового складу та ефективність виконання завдань. Таким чином, необхідно розробляти програми підготовки для командирів, які враховують специфіку польових умов та особливості бойової діяльності.

Підсумовуючи, слід зазначити, що фізична підготовка військовослужбовців у польових умовах є ключовим елементом забезпечення готовності ЗС України. Ефективними підходами можна вважати такі, як використання підручних засобів із впровадженням системи CrossFit та адаптація стандартів фізичної підготовки до реальних умов війни може підвищити ефективність тренувального процесу. Поєднання загальної та спеціальної підготовки, а також впровадження відновлювальних заходів сприяє підтриманню фізичного стану та морально-психологічної стійкості особового складу.