

## SECTION 4. MODERN PROBLEMS OF POPULATION RECOVERY AND WAYS TO SOLVE IT

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-415-3-25>

### MODERN PROBLEMS OF PHYSICAL TRAINING IN POWER STRUCTURES

### СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИЛОВИХ СТРУКТУРАХ

**Kovalchuk R. O.**

*Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor,  
Deputy head of the Department  
of Physical Education and Sports  
B. Khmelnytskyi National Academy  
of the State Border Guard Service  
of Ukraine  
Khmelnytsky, Ukraine*

**Ковальчук Р. О.**

*кандидат психологічних наук,  
доцент,  
заступник начальника кафедри  
фізичного виховання і спорту  
Національна академія Державної  
прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
м. Хмельницький, Україна*

**Gnydiuk O. P.**

*Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor,  
Associate Professor at the Department  
of Physical Education and Sports,  
B. Khmelnytskyi National Academy  
of the State Border Guard Service  
of Ukraine  
Khmelnytsky, Ukraine*

**Гнидюк О. П.**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання  
і спорту  
Національна академія Державної  
прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
м. Хмельницький, Україна*

**Savina A. M.**

*cadet of the 241st group of the Faculty  
of State Border Security  
B. Khmelnytskyi National Academy  
of the State Border Guard Service  
of Ukraine  
Khmelnytsky, Ukraine*

**Савіна А. М.**

*курсант 241 групи факультету  
безпеки державного кордону  
Національна академія Державної  
прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
м. Хмельницький, Україна*

Фізична підготовка є важливим елементом професійної діяльності працівників силових структур. Сучасне суспільство вимагає від представників цих структур високого рівня фізичної готовності, але в той

же час існують численні проблеми, які ускладнюють процес фізичної підготовки.

У силових структурах, таких як військові частини чи правоохоронні органи, існують деякі сучасні проблеми у сфері фізичної підготовки. Деякі з цих проблем включають:

- за сучасних умов збільшеної автоматизації та роботизації, працівники силових структур можуть проводити більше часу за комп'ютерами або виконувати рутинні завдання, що може сприяти недостатній фізичній активності.

- високий рівень стресу та емоційне навантаження, які часто зустрічаються в силових структурах, можуть впливати на ментальний стан та емоційний баланс. Це може призводити до проблем із зосередженням, сніданком та сном, а також може впливати на фізичний стан.

- наявність різних рівнів фізичної підготовки серед працівників може створювати виклики в організації загальних тренувань та забезпеченні адекватного розвитку усіх службовців.

- відмінності в вікових групах працівників можуть впливати на швидкість відновлення та адаптації до фізичного тренування. Наймолодші та найстарші працівники можуть потребувати індивідуалізованого підходу.

- відсутність ясного зв'язку між фізичною підготовкою та професійними завданнями може призводити до втрати мотивації для участі в тренуваннях [1].

- залежність від технологій та зростання кількості робочого часу, проведеного за комп'ютером або іншими електронними пристроями, може сприяти сидячому способу життя та фізичній неактивності.

- недостатній доступ до сучасних фітнес-центрів чи погана інфраструктура для тренувань може ускладнювати здійснення ефективних фізичних тренувань.

- постійне навантаження та фізичні травми можуть призводити до обмежень у фізичній активності та потребувати індивідуалізованого підходу до тренувань.

Розв'язання цих проблем може включати в себе розробку індивідуалізованих програм фізичної підготовки, впровадження мотиваційних систем, покращення інфраструктури та надання підтримки для психологічного та емоційного благополуччя.

Однією з ключових проблем є недостатнє фінансування, яке обмежує можливості для створення сучасних тренажерних баз, закупівлі спеціального обладнання та забезпечення якісною медичною підтримкою. Низький рівень матеріально-технічного забезпечення ускладнює виконання повноцінних тренувань та покращення фізичної підготовки [2].

Робочий графік представників силових структур часто включає неперервні черги та довгі зміни, що ускладнює відведення достатнього часу для фізичної підготовки. Брак вільного часу може призвести до зниження мотивації та погіршення фізичної форми.

Психологічний тиск, стрес та висока відповідальність, які супроводжують роботу в силових структурах, можуть впливати на психічний стан та емоційну стабільність працівників. Це може мати великий вплив на їхню здатність до виконання фізичних тренувань та розвитку фізичної витривалості.

Специфіка роботи в силових структурах часто призводить до виникнення вікових обмежень та травм. Це може ускладнити підтримання оптимального рівня фізичної активності та готовності, особливо для працівників похилого віку.

Нерідко фізична підготовка в силових структурах ґрунтується на загальних програмах, не враховуючи індивідуальних особливостей та потреб працівників. Це може впливати на ефективність тренувань та досягнення оптимального рівня фізичної форми [2].

Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах потребують системного підходу для їх вирішення. Запровадження інноваційних методик, покращення матеріально-технічного забезпечення та увага до психологічного та фізичного здоров'я працівників є важливими кроками для підняття рівня фізичної готовності та забезпечення ефективної професійної діяльності.

### Література:

1. 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: [http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/9380/Fizychna%20pidhotovka%20kursantiv%20zakladiv%20vyshchoi%20osvity%20zi%20spetsyfichnymy%20umovamy\\_Morghunov\\_Yareshchenko\\_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/9380/Fizychna%20pidhotovka%20kursantiv%20zakladiv%20vyshchoi%20osvity%20zi%20spetsyfichnymy%20umovamy_Morghunov_Yareshchenko_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
2. Белінська Н. О., Пекарський С. П. Спеціальна фізична підготовка у роботі поліцейського. *Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану* : матеріали Регіональної науково-практичної конференції молодих вчених (в авторській редакції), (Кропивницький, 16 вересня 2022 р.). Кропивницький, 2022. С. 139–141.