

УДК 355.085.5
DOI: 10.31733/15-03-2024/2/640-641

Андрій ПОРОХНЯВИЙ
викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

**СУЧАСНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ І СТУДЕНТІВ
ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

У сучасному світі, де загрози війни та військові конфлікти залишаються неодмінною реальністю, фізична підготовка та фізичне виховання курсантів і студентів вищих навчальних закладів набувають особливої важливості. Умови воєнного стану вимагають специфічних навичок, фізичної витривалості та психологічної стійкості, які виходять за межі звичайних стандартів фізичної підготовки. Фізична підготовка та фізичне виховання у цих умовах стають ключовими чинниками, які впливають не лише на фізичний, але і на психічний стан особистості. Зростаючі вимоги до курсантів і студентів у період воєнних дій потребують нових підходів та стратегій у навчальному процесі. Від інноваційних методик фізичної підготовки до розвитку психологічної стійкості, військові та вищі навчальні заклади повинні бути готові надавати курсантам та студентам навички, які допоможуть їм ефективно функціонувати в умовах воєнного конфлікту. Ця робота спрямована на вивчення сучасних аспектів фізичної підготовки та фізичного виховання курсантів і студентів в умовах воєнного стану. Вона має на меті дослідити теоретичні основи та практичні аспекти цієї проблеми, а також запропонувати рекомендації щодо оптимізації процесів фізичної підготовки та фізичного виховання. Аналізуючи існуючі програми, психофізіологічні особливості та педагогічні методи, ми маємо намір розкрити ключові аспекти підготовки, необхідні для успішного функціонування студентів і курсантів у надзвичайних умовах воєнного конфлікту.

Умови воєнного конфлікту ставлять перед фізичною підготовкою нові виклики. Сучасні дослідження в галузі фізіології та психології дозволяють краще зрозуміти, як стрес та надзвичайні умови впливають на фізичні можливості людини. Аналізуючи ці аспекти, можна розробити оптимальні програми фізичної підготовки, що дозволяють підтримувати фізичну активність та оптимізувати ефективність в умовах військових дій. Фізична підготовка у військовому контексті вимагає спеціалізованого підходу. Це включає в себе розвиток таких навичок, як швидкість реакції, витривалість, сила та координація, необхідні для ефективного виконання завдань на полі бою. Аналізуючи вимоги військових стандартів, можна визначити ключові аспекти фізичної підготовки у цих умовах. Під впливом стресу та надзвичайних умов психофізіологічні реакції організму можуть змінюватися. Дослідження в області психофізіології можуть розкрити, як ці зміни впливають на фізичну підготовку та як їх можна управляти для забезпечення оптимальних результатів у навчанні та на полі бою. Це важливо для розробки програм, спрямованих на збереження психічного та фізичного здоров'я студентів та курсантів під час військових дій [1].

Умови воєнного конфлікту накладають величезні виклики на фізичну підготовку. Тренувальні програми повинні бути адаптовані до специфіки цих умов, включаючи реальні сценарії бойових дій, використання та обслуговування військового обладнання та техніки, а також навички виживання в екстремальних умовах. Фізична підготовка повинна бути спрямована на розвиток навичок, які є критичними для солдата на полі бою. Це включає в себе навички руху в бойовій формі, стрільбу, тактичні вправи та техніку виживання. Ефективні методики повинні бути розроблені з урахуванням військових обставин, що гарантуватиме, що курсанти та студенти можуть ефективно функціонувати в будь-яких ситуаціях. Сучасні технології, такі як віртуальна реальність, сенсори руху та інші інноваційні засоби, можуть бути використані для створення імерсійних та реалістичних сценаріїв навчання. Це дозволяє курсантам і студентам отримати практичний досвід у безпечних умовах та розвивати навички, які можуть виявитися життєво важливими на полі

бою. Фізична підготовка повинна бути комплексною, враховуючи як загальнофізичні, так і спеціальні навички. Загальнофізичні навички, такі як сила, витривалість, швидкість та гнучкість, повинні бути розвинуті, щоб забезпечити загальний рівень фізичної підготовки. Одночасно спеціальні навички, такі як навички стрільби, медична допомога та тактичні вправи, повинні бути набуті для виконання конкретних військових завдань [3].

Перший крок у розробці практичних рекомендацій - це вивчення та аналіз існуючих програм фізичної підготовки військових підрозділів та вищих навчальних закладів. Це дозволить зрозуміти, які методи та підходи вже використовуються і чим можна навчитися з цих досвідів. Педагогічні експерименти можуть допомогти визначити, які методи та підходи є найбільш ефективними для фізичної підготовки в умовах воєнного конфлікту. Це може включати в себе впровадження нових тренувальних методик, використання інноваційних засобів та технологій, а також адаптацію наявних програм до вимог воєнного періоду.

Психологічний стан особистості грає важливу роль у фізичній підготовці та може суттєво впливати на результативність навчання та бойову готовність. Вивчення психологічних аспектів фізичної підготовки в умовах воєнного конфлікту може допомогти розробити підходи, які сприяють психологічній стійкості та адаптації до стресових ситуацій.

На основі отриманих результатів аналізу програм, педагогічних експериментів та вивчення психологічного стану, можна розробити конкретні рекомендації для оптимізації фізичної підготовки та фізичного виховання курсантів і студентів у військовий період. Ці рекомендації можуть включати в себе конкретні тренувальні програми, методи навчання, психологічні підходи та використання інноваційних засобів [2].

У контексті сучасних викликів воєнного часу, фізична підготовка та фізичне виховання курсантів і студентів вищих навчальних закладів набувають надзвичайної важливості. Особливі умови військових конфліктів вимагають адаптації та інноваційних підходів у сфері фізичної підготовки. На основі аналізу теоретичних засад та практичних експериментів можна зробити кілька ключових висновків.

По-перше, фізична підготовка в умовах воєнного конфлікту повинна бути спрямована на розвиток навичок, які є критичними для солдата на полі бою, включаючи тактичні вправи, навички стрільби, рух в бойовій формі та техніку виживання. Це вимагає адаптації тренувальних програм та використання інноваційних засобів для створення реалістичних сценаріїв навчання.

По-друге, важливо враховувати психологічний аспект фізичної підготовки. Стресові умови воєнного часу можуть впливати на психічний стан особистості, тому розробка психологічних підходів та методик може бути ключовою для забезпечення психологічної стійкості та адаптації студентів та курсантів.

По-третє, використання інноваційних засобів та технологій, таких як віртуальна реальність та сучасні сенсорні системи, може підвищити ефективність фізичної підготовки та зробити навчання більш інтерактивним і ефективним.

У цілому, враховуючи зазначені аспекти, можна зробити висновок, що розвиток фізичної підготовки та фізичного виховання в умовах військового конфлікту потребує інноваційних підходів, комплексних стратегій та глибокого розуміння специфіки військових умов. Використання передових методів та технологій разом із психологічною підтримкою дозволить підготувати молодь до найвищих викликів, збільшуючи їхню готовність до високих навантажень і забезпечуючи безпеку та ефективність їхньої діяльності в умовах воєнного конфлікту.

1. Криволапчук В. О., Кримська М. С., Решко С. М., Бутов С. Є. /під заг. ред. проф. Є. М. Моїсєєва та проф. О. Ф. Долженкова. Навчальний посібник для курсантів ВНЗ МВС України з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Київ : Київський національний університет внутрішніх справ, 2009. 209 с.

2. Ратушний Р. Т. Фізичне виховання курсантів навчальних закладів МНС України упродовж дня : Навч.-метод. посіб. Львів, 2011. 140 с.

3. Стаття НУБіБ: Підйом фізичного та психологічного духу в умовах воєнного стану. URL : <https://nubip.edu.ua/node/106798> (дата звернення: 23.08.2022).