

Визначені і проаналізовані фізична підготовленість, спосіб і якість життя студентів. Структурний фундамент фізичної підготовленості у більшості обстежених студентів 54,3 % відповідав середньому рівню. Функціональний її потенціал у 43 % студентів чоловічої статі і у 16 % жіночої виявився нижче середнього рівня. Середній рівень цього показника встановлено у 25,3 % студентів чоловічої і 30 % жіночої статі. На якість життя студентів більш вагомий вплив мають показники функціонального потенціалу фізичної підготовленості, ніж показники її структурного фундаменту. Отже, науково обґрунтована кількісна оцінка фізичної підготовленості і способу життя студентів у взаємодії з показниками суб'єктивної оцінки їх здоров'я може розглядатись як фактор формування мотивації до корекції ними способу життя і фізичної підготовленості для покращення якості їх життя.

Список використаних джерел:

1. Магльований А., Мухін В., Магльована Г. Основи фізичної реабілітації. Львів, 2006. 150 с.
2. Національна доповідь про людський розвиток 2011 року «Україна: на шляху до соціального включення» / ПРООН в Україні. К.: КІС, 2011. 123 с.
3. Порада А.М. Медико-соціальна реабілітація і медичний контроль: підручник. К.: ВСВ «Медицина», 2011. 296 с.
4. Galloway S., Bell D., Hamilton C., Scullion A.. Well-being and quality of life: measuring the benefits of culture and sport: a literature review and thinkpiece. *Scottish Executive Social Research*, 2005, pp. 13-14.

ТОКОВЕНКО О. Л.,

*викладач кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки,
Національна академія державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького
(м. Хмельницький)*

**СУТНІСТЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ**

Tokovenko O. L. The essence of special physical training of future border officers.

Keywords: professional activity, special physical training, methodology.

Ефективність вирішення завдань оперативно-службової діяльності офіцерів-прикордонників вимагає від них не тільки високого рівня компетентності у сфері прикордонної безпеки – охорони державного кордону, володіти професійними вміннями та навичками, але й бути фізично досконало підготовленим.

Адже сформованість високого рівня фізичної культури офіцерів-прикордонників має безпосередній вплив на результати їх професійної (оперативно-службової або службово-бойової) діяльності. Посилюють актуальність теми наявні військово-політичні і соціально економічні умови – повномасштабна війна росії проти України, оскільки за належної фізичної підготовки військовослужбовці-прикордонники мають змогу результативно діяти у різних ситуаціях. Актуальними завданнями спеціальної фізичної підготовки курсантів-прикордонників є такі:

- формування комплексу спеціальних фізичних якостей для виконання дій у навчально-бойовому середовищі;
- забезпечення удосконалення навичок та умінь діяти у складі підрозділів під впливом факторів бойової обстановки;
- формування та розвиток готовності в курсантів-прикордонників до виконання професійних бойових завдань на основі значущих фізичних навантажень;
- формування методичних навичок та умінь щодо реалізації форм фізичної підготовки.

Основні педагогічні засоби спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів: фізичні вправи, що поєднують з нормативами бойової підготовки; фізичні вправи, що передбачають значне фізичне навантаження; фізичні вправи з військового п'ятиборства; окремі методичні завдання.

Сформованість високого рівня фізичної культури офіцерів-прикордонників має безпосередній вплив на результати їх професійної (оперативно-службової або службово-бойової) діяльності.

Професійна підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників одними зі своїх критеріїв має оволодіння згаданою категорією професійною діяльністю, наявністю здібностей виконувати професійні завдання, адаптивність до змінних умов оперативно-службової та службово-бойової діяльності тощо. Одним із фундаментів професійної підготовки майбутніх прикордонників є взаємозв'язок військово-прикордонної, гуманітарної, фізичної, загальновійськової, гуманітарної, морально-психологічної підготовки. Метою фізичної підготовки курсантів-прикордонників є забезпечення їх фізичної готовності до оперативно-службової діяльності в органах охорони державного кордону. Проте у змісті фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників існують так звані спеціальні завдання. Зазначені завдання є відображенням специфічних вимог та запитів до фізичного стану курсантів, у яких враховано особливості їх майбутньої професійної діяльності. Це і є сутністю спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників. Важливо зрозуміти, що такі вимоги та запити обумовлені тим, що зміст освітньої та професійної діяльності майбутніх офіцерів за переважною більшістю параметрів та показників є відмінною від аналогічної діяльності різних видів Збройних Сил України. Адже у складі Збройних Сил є і сухопутні війська, військово-повітряні сили, протиповітряна оборона, Військово-Морські сили, Десантно-

штурмові війська, а також танкові, механізовані, розвідувальні, піхотні та інші роди військ. Нині, під час війни росії проти України, спеціальна фізична підготовка представників сектору безпеки та оборони є надзвичайно важливою.

Прикордонна служба також входить до складу Сил оборони України у цій війні, а тому в академії прикордонної служби на кафедрі фізичної підготовки та особистої безпеки, науково-педагогічними працівниками зосереджено зусилля щодо удосконалення змісту спеціальної фізичної підготовки курсантів-прикордонників. Слід зауважити, що майбутні офіцери-прикордонники у кадровій системі прикордонного відомства належать, в першу чергу, до управлінської ланки. А це означає, що вони повинні приймати та обґрунтовувати управлінські рішення, забезпечувати злагодженість колективу прикордонників, створювати міцні зв'язки із мешканцями прикордонних регіонів, достойно представляти Україну перед громадянами іноземних держав тощо. В управлінській діяльності офіцерів-прикордонників, які виконують оперативно-службову діяльність, варто проаналізувати таке завдання, як управління підрозділом охорони державного кордону. Війна внесла корективи у зміст спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів, що означає врахування фізичних навантажень на військовослужбовців-прикордонників під час ведення бойових дій.

Основними педагогічними засобами спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів виступають: фізичні вправи, що поєднують з нормативами бойової підготовки; фізичні вправи, що передбачають значне фізичне навантаження; фізичні вправи з військового п'ятиборства; окремі методичні завдання. Кінцевим результатом спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників повинна бути сформованість високого рівня готовності до виконання професійних завдань навчально-бойової діяльності будь-якого часу та за будь-якого навантаження. Слід зауважити, що особливостями методики проведення навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки прикордонників є врахування індивідуальних можливостей організму, що дає змогу обирати диференційовані завдання та реалізовувати індивідуалізацію навчання. Науково-педагогічний склад кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки Національної академії Державної прикордонної служби України зазначає, що навчальні заняття зі спеціальної фізичної підготовки мають високу результативність за умови їх проведення згідно індивідуальних програм, враховуючи рівень фізичного розвитку курсанта.

Важливим компонентом фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників є їх самостійна робота над фізичним самовдосконаленням. Такий вид діяльності уможливорює розкриття потенціалу курсантів-прикордонників, формує інтерес до спорту, активізує процеси мислення, сприяє глибокому засвоєнню програмного матеріалу. Таким чином, можна констатувати, що спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників виступає невід'ємною складовою їх професійної підготовки, а особливо у часи ведення бойових дій на території України.