

фізичної культури потребує впровадження сучасних форм занять, що враховують індивідуальні можливості курсантів. Ефективність фізичного виховання курсантів визначається стійкою зацікавленістю у фізичному самовдосконаленні.

Таким чином, фізична культура та фізична підготовка є невід'ємною частиною життя суспільства, сприяючи розвитку здорового способу життя, вдосконаленню фізичних якостей та реалізації особистісного потенціалу. В умовах сучасного світу важливість фізичної культури лише зростає, стаючи важливим фактором у формуванні суспільства, яке орієнтується на здоров'я, безпеку та активну участь кожного в житті.

Список використаних джерел:

1. Бондарчук, В. В., Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур. 2020. С. 65
2. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ ; ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.
3. Хацаюк О. В., Любич Р. І., Оленченко В. В. Удосконалення військовопрофесійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. Проблеми вищої освіти. 2019. С. 63–69.
4. Чоботько, М. А., І. І. Чоботько. Основні напрямки фізичної підготовки курсантів. 2021. С. 64.

Володимир Рогальський
старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

СУЧАСНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ І СТУДЕНТІВ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

У сучасних умовах підготовки майбутніх фахівців сектору безпеки і оборони України питання фізичного виховання та підготовки набувають особливого значення. Специфіка навчання у закладах вищої освіти зі специфічними умовами (військових, поліцейських, прикордонних навчальних закладів) обумовлює необхідність поєднання загальноосвітньої, професійної та фізичної складової в єдину цілісну систему підготовки. Одним із головних завдань фізичного виховання в таких закладах є формування у курсантів і студентів високого рівня фізичної працездатності, стійкості до стресових факторів, здатності швидко реагувати в екстремальних

умовах та ефективно виконувати службові обов'язки.

Фізичне виховання курсантів не обмежується лише загальною фізичною підготовкою. Воно включає спеціальну фізичну підготовку, яка орієнтована на професійно важливі навички. Особливе значення мають вправи на розвиток сили, витривалості, координації, спритності, швидкості та гнучкості. Крім того, у процесі підготовки враховуються такі специфічні вимоги, як вміння володіти тілом у ситуаціях ризику, здатність до тривалого фізичного навантаження, ефективного застосування прийомів самозахисту, стрільби, тактичного маневрування тощо [1, с. 26].

Особливої уваги заслуговують фізіологічні аспекти процесу підготовки: перевтома, втомленість і втомлюваність. Ігнорування фізичного виснаження, спричиненого надмірними навантаженнями, веде до погіршення загального стану здоров'я, зниження працездатності та ризику неефективного виконання службових обов'язків. Саме тому важливу роль відіграє система відновлення енергетичних резервів організму. Доцільно використовувати не лише медико-біологічні (оздоровчі процедури, раціональне харчування, дотримання режиму праці та відпочинку), але й педагогічні, психологічні та рекреаційні засоби (рухливі ігри, заняття на свіжому повітрі, прогулянки на природі, створення сприятливої атмосфери у колективі тощо) [1, с. 142].

Важливим компонентом є також самостійна фізична підготовка, що сприяє розвитку мотивації, закріпленню позитивних емоцій та вдосконаленню фізичних якостей курсантів. Рухливі ігри та спортивні змагання у вільний час являють собою додатковий стимул для розвитку, удосконалення та підтримання фізичної форми [2, с. 55]. Отже, сучасний підхід до фізичного виховання курсантів і студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання передбачає не лише формування фізичних якостей, але й розвиток загальної та професійної витривалості, психоемоційної стійкості, здатності до самоконтролю та самовдосконалення.

Проведений аналіз свідчить, що фізична підготовка курсантів і студентів ЗВО зі специфічними умовами навчання є важливою складовою їхньої професійної підготовки. Вона забезпечує формування необхідних якостей, які безпосередньо впливають на ефективність виконання службових обов'язків у складних і небезпечних умовах. Успішне впровадження фізичного виховання потребує комплексного підходу, який враховує фізіологічні, психологічні, педагогічні та організаційні аспекти. Недооцінка або нехтування цими факторами може негативно позначитись на професійній готовності майбутніх правоохоронців [3, с. 48].

Подальших досліджень потребують такі напрями, як: інтеграція сучасних інформаційних технологій у процес фізичної підготовки; адаптація зарубіжного досвіду до вітчизняних умов навчання; створення індивідуалізованих програм тренувань з урахуванням психофізіологічного стану курсантів; вивчення ефективності відновлювальних методик у міжтренувальні періоди; розробка механізмів моніторингу та корекції рівня

фізичної підготовки [4, с. 19].

Комплексний розвиток цих напрямів дозволить не лише підвищити якість фізичного виховання, але й адаптувати систему підготовки до нових викликів, які постають перед правоохоронними органами в умовах воєнного часу та післявоєнного відновлення.

Список використаних джерел

1. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро : Журфонд, 2021. 48 с.
2. Скрипченко І. Т., Маркечко К. А., Скрипченко О. Т. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у ЗВО МВД при викладанні дисциплін професійного спрямування. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : тези IV Міжнар. науково-практ. конф. (м. Київ, 19 листопада 2020 р.). Київ : НУОУ, 2020. С. 114–115.
3. Скрипченко І. Т., Рожеченко В. М. Використання спеціальних приладів в системі професійної підготовки здобувачів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : тези VI Міжнар. науково-практ. конф. (м. Київ, 25 листопада 2022 р.). Київ : НУОУ, 2022. С. 84–87.
4. Счастливцев В. І., Рожеченко В. М. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні* : матеріали всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації (3 травня – 13 червня 2022 р.). Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 420.

Віктор Родінський

викладач кафедри туристичного
та готельно-ресторанного бізнесу
Дніпровського гуманітарного
університету

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ СИЛ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

У сучасних умовах, коли Україна стикається з численними зовнішніми та внутрішніми загрозами, які можуть включати збройні конфлікти, терористичні акти, а також природні і техногенні катастрофи, особливо важливу роль у забезпеченні національної безпеки відіграють сили безпеки і оборони. Одним з ключових аспектів успішного виконання оперативно-службових завдань є висока підготовленість персоналу, яка охоплює широкий спектр навичок, включно з тактико-спеціальною, вогневою, фізичною та медико-тактичною підготовкою. В умовах постійних змін на політичній і військовій арені Україні необхідно удосконалювати наявні