
ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА

УДК 378:14

DOI 10.31654/2663-4902-2024-PP-4-146-151

Багас О. П.

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Національної академії Державної прикордонної служби України
olegbagas@gmail.com
orcid.org/0000-0002-7392-5296

Ніколаєнко К. Р.

Національна академія Державної прикордонної служби України,
nikoletta1223@gmail.com
orcid.org/0009-0009-3326-4460

Глівінська Л. О.

Національна академія Державної прикордонної служби України,
linaLina@gmail.com
orcid.org/0009-0002-7889-3294

ВПЛИВ ТА ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ ПРИКОРДОННИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Нові реалії життя та здобуття фахової освіти в умовах воєнного стану внесли зміни в організацію системи навчання та фізичного виховання. У сучасних умовах повномасштабної війни, фізичне виховання курсантів-прикордонників набуває особливої актуальності. Ця стаття досліджує вплив фізичної підготовки на бойову готовність, психологічну стійкість та загальне здоров'я військовослужбовців. На основі аналізу сучасних тренувальних методик і досвіду військових конфліктів, зокрема, висвітлено основні компоненти ефективної фізичної підготовки. Систематичне та цілеспрямоване фізичне виховання сприяє підвищенню витривалості, сили, гнучкості та координації, що є критично важливим для виконання службових завдань в умовах підвищеного стресу та фізичних навантажень.

Фізичні тренування також сприяють розвитку психологічної стійкості, оскільки регулярні фізичні навантаження сприяють зменшенню рівня стресу, покращують настрій та загальний психологічний стан курсантів. Крім того, фізична активність є важливим фактором профілактики різноманітних захворювань, що сприяє збереженню здоров'я військовослужбовців навіть в умовах бойових дій. Особлива увага приділяється ролі командної роботи під час фізичних тренувань, що сприяє зміцненню військового братства та покращує взаємодію підрозділу. Актуальність цієї теми зумовлена необхідністю вдосконалення системи фізичного виховання для підвищення бойової готовності прикордонників. В умовах війни важливо не лише підтримувати фізичну форму, але й використовувати фізичні вправи як інструмент психологічного відновлення та збереження морального духу особового складу.

Метою цієї статті є виокремлення основних елементів ефективної фізичної підготовки та акцентування на значущості систематичного підходу до фізичного виховання для підвищення бойової готовності та успішного виконання службових завдань у складних бойових обставинах. У статті підкреслюється, що ефективне фізичне виховання має бути комплексним, включати різноманітні вправи та методики, а також враховувати індивідуальні особливості кожного курсанта. Залучення сучасних технологій, таких як симулятори та інтерактивні тренажери, може значно покращити результати підготовки. Таким чином, фізичне виховання курсантів-прикордонників є невід'ємною складовою їх підготовки до виконання службових завдань та захисту держави під час війни.

Ключові слова: спорт, фізична підготовка, фізичне виховання, воєнний стан, прикордонники, військовослужбовці

Постановка проблеми. У сучасних реаліях військових конфліктів фізична підготовка військовослужбовців має вирішальне значення. Важлива вона й для курсантів-прикордонників, які стикаються з інтенсивними фізичними та психологічними випробуваннями. У воєнний час, коли витривалість і стійкість безпосередньо впливають на ефективність виконання службових завдань і збереження життя військових, фізичне виховання стає ключовим елементом загальної підготовки курсантів. Від кардіонавантажень до силових вправ, всі аспекти фізичної підготовки не лише підтримують фізичне здоров'я, але й сприяють формуванню командного духу та покращенню психологічного стану.

Фізична підготовка є пріоритетним напрямом професійної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників, що обумовлено необхідністю адаптації до високих вимог службової діяльності та сучасних бойових завдань. Система фізичного виховання в закладах вищої освіти системи МВС спрямована на забезпечення відповідного рівня фізичної готовності, необхідного для успішного виконання службових обов'язків, і повинна функціонувати безперервно як у мирний, так і у воєнний час.

Фізична підготовка курсантів-прикордонників має бути спрямована на збереження їхнього здоров'я, підтримання високої фізичної та психічної витривалості, всебічний розвиток фізичних якостей, а також формування професійно важливих умінь і навичок, необхідних для виконання службово-оперативних завдань [1].

З вищенаведеного можна зробити висновок, що якісна фізична підготовка є надзвичайно важливою для курсантів-прикордонників у кількох аспектах. По-перше, вона сприяє збереженню та зміцненню їхнього здоров'я, що забезпечує ефективність виконання службових завдань і готовність до професійного розвитку. Наприклад, специфіка виконання завдань на блокпостах чи патрулювання в умовах тривалого статичного положення може негативно впливати на фізичний стан прикордонників. Саме тому фізична підготовка покликана компенсувати ці навантаження, підвищуючи рівень їхнього здоров'я та витривалості.

Умови воєнного стану змінили організацію навчального процесу та фізичного виховання, враховуючи підвищене навантаження на військовослужбовців. Реальна бойова діяльність прикордонників значно перевищує звичайну службову діяльність за рівнем фізичних і психічних навантажень, що висуває вищі вимоги до їхньої підготовки. Саме в процесі фізичного виховання здійснюється всебічна психофізична та професійна підготовка курсантів до виконання завдань у складних умовах. Аналіз актуальних аспектів фізичного виховання є важливим для забезпечення високого рівня службової готовності курсантів-прикордонників, що визначає їхню здатність ефективно діяти в умовах війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання організації фізичного виховання військовослужбовців завжди привертало увагу українських дослідників. Теоретичні аспекти цієї тематики висвітлювали такі науковці, як А. Белей, О. Діденко,

П. Криворучко, С. Романчук, В. Сирмаміїх та інші. Зокрема, Ю. Бородин і С. Романчук у своїх роботах доводять, що цілеспрямована фізична підготовка позитивно впливає на тренуваність організму та сприяє вдосконаленню його функцій. С. Глазунов аналізує шляхи підвищення ефективності занять з фізичного виховання курсантів. Попри велику кількість досліджень, спрямованих на вдосконалення фізичної підготовленості військовослужбовців, недостатньо уваги приділено побудові занять з фізичної підготовки на етапі підготовки до виконання завдань в екстремальних умовах професійної діяльності.

Мета статті полягає в аналізі впливу фізичного виховання на бойову готовність, психологічну стійкість та загальний стан здоров'я курсантів-прикордонників в умовах війни. Стаття має на меті визначити ключові компоненти ефективної фізичної підготовки та підкреслити важливість систематичного підходу до фізичного виховання для підвищення боєздатності та забезпечення успішного виконання службових завдань у складних бойових умовах.

Методологія дослідження полягає у використанні комплексного підходу, який включає такі етапи як синтез та аналіз інформації, аналіз літературних джерел та порівняльний аналіз.

Виклад основного матеріалу дослідження. Досвід сучасних локальних війн та збройних конфліктів демонструє, що, незважаючи на швидкий прогрес у розвитку озброєння та військової техніки, а також зміну підходів до ведення бойових дій, фізична та психологічна готовність військовослужбовців залишається критично важливою для успішного виконання службових завдань і бойової діяльності. Однак результати численних досліджень свідчать про зниження загального рівня фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти системи МВС. Зокрема, В. Сирмаміїх і Ю. Миронов вказують, що одним із негативних чинників стало впровадження дистанційного навчання, спочатку зумовлене пандемією COVID-19, а пізніше – військовою агресією російської федерації проти України [2]. Потрібно зазначити, що війна спричиняє високий рівень стресу та психологічного навантаження, що також може негативно впливати на мотивацію курсантів до тренувань, а отже негативно впливати на рівень фізичної підготовленості.

Сучасні військові реалії вимагають від військовослужбовців не лише високого рівня професійної підготовки, а й максимальної фізичної та психологічної витривалості. Зі збільшенням складності озброєння, динамізму військових дій і розширенням спектра завдань, що стоять перед прикордонниками, значно зростають вимоги до їх фізичних, психічних та інших якостей, розвиток яких має бути пріоритетом у процесі фізичної підготовки. Залежно від рівня фізичного розвитку людини та потреби у його вдосконаленні, під час фізичного виховання використовуються різні засоби, методи та форми. Водночас дедалі частіше лунає думка про те, що традиційні підходи до фізичного виховання вичерпали свій потенціал. Саме тому в сучасній підготовці акцент робиться на позатренувальних та позазмагальних чинниках. Для підвищення ефективності занять з фізичного виховання курсантів Державної прикордонної служби доцільно впроваджувати індивідуально-програмне навчання, враховуючи мотиваційно-емоційний аспект формування здорового способу життя.

Особливістю фізичної підготовки курсантів є необхідність розвитку високого рівня фізичної підготовленості, досконалого володіння технікою і тактикою застосування заходів фізичного впливу, навчання навичкам самозахисту і прийомам рукопашного бою в штатних та екстремальних умовах оперативно-службової діяльності [3]. Фізична підготовка військовослужбовців є складовою частиною державної системи фізичного виховання та органічно пов'язана з усіма її ланками [4]. Проте вирішення завдань загальної фізичної підготовки та розвиток базових фізичних якостей не забезпечує повною мірою готовність військовослужбовців до виконання завдань у бойових умовах [5, с. 20]. Фізична готовність військовослужбовця до бойової діяльності формується під час різноманітних заходів навчально-бойової підготовки.

Бойова підготовка – це системний і організований процес навчання та виховання, спрямований на опанування знань, прийомів і навичок, необхідних для виконання службових завдань. Вона включає сплановані та практично організовані заходи, які забезпечують якісну підготовку особового складу до виконання завдань у різних умовах службово-бойової (оперативної) діяльності.

Ключовим засобом фізичної підготовки, яка є важливою складовою бойової підготовки курсантів, виступають фізичні вправи. Під час фізичних навантажень до активної роботи залучаються майже всі органи та системи організму. Завдяки варіації характеру і рівня тренувальних навантажень можна цілеспрямовано зміцнювати органи, розвивати важливі фізичні якості та сприяти адаптаційним процесам. Фізичні вправи для підготовки військовослужбовців Державної прикордонної служби України повинні бути руховими діями або їх комбінацією, що виконуються з метою покращення фізичного стану та враховують закономірності рухової активності, необхідної для ефективного виконання завдань за призначенням.

У сучасних умовах зростання вимог до бойової майстерності військовослужбовців фізична підготовка стає невід'ємною складовою загального процесу професійного становлення. Для забезпечення максимальної ефективності фізичного вдосконалення під час планування навчальних занять із фізичної підготовки необхідно забезпечити їх максимальну узгодженість за змістом, часом і методикою з іншими формами фізичної підготовки, а також із фізичними навантаженнями, які отримує особовий склад під час занять з інших предметів бойової підготовки [5].

Дослідники наголошують, що раціонально організована і проведена фізична підготовка сприяє суттєвому підвищенню військово-спеціальної підготовленості особового складу та формуванню його військової майстерності [6]. Досягнення високого рівня бойової майстерності неможливе без міцного фундаменту фізичної підготовленості. Крім того, ефективне управління навчально-виховним процесом у закладах вищої освіти зі специфічними умовами неможливе без достатньої інформації про курсантів [7], зокрема їхні психофізіологічні та соціальні характеристики, які в сукупності відображають типові риси, притаманні їхньому віку.

Висновки з дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Актуальність та важливість фізичного виховання молодого поповнення Державної прикордонної служби України в умовах військового часу не потребує додаткових аргументів. Фізична підготовка військовослужбовців є невід'ємною частиною державної системи фізичного виховання і повинна бути інтегрована з усіма її ланками. Раціонально спланована фізична підготовка є важливим чинником, що значно підвищує військово-спеціальну підготовленість особового складу, створюючи міцну основу для досягнення високого рівня військово-професійної майстерності. Без належного фізичного підґрунтя неможливо забезпечити ефективне виконання бойових завдань.

Серед основних проблем, що виникають у процесі фізичного виховання курсантів під час воєнного стану, можна виокремити нераціональну диференціацію навчального матеріалу за різними напрямками підготовки, відсутність регулярності тренувань, а також дефіцит необхідного спорядження та екіпірування.

Література

1. Бутов С. Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ. Київ, 2003. 338 с.
2. Сирмаїїх В. В., Миронов Ю. О. Удосконалення професійно прикладної фізичної підготовки здобувачів відомчих закладів вищої освіти: виклики воєнного стану. *Українська поліцейстика*. 2022. № 2 (4). С. 103–107.

3. Чудик А. Мозолєв О. Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Педагогічні науки»*, 2022. № 30(3). С. 565–577.
4. Левчук В. О. Проведення фізичної підготовки військовослужбовців під час ведення бойових дій. *Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку: матеріали наук.-метод. конф. 26–28 листопада 2014 р. Київ: МОУ. С. 19–22.*
5. Лихольот О. В. Досвід організації та проведення фізичної підготовки в особливий період. *Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку: матеріали наук.-метод. конф. 26–28 листопада 2014 р. Київ: МОУ, 2014. С. 55–9.*
6. 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. наук.-практ. конф. (м. Київ, 19 листопада 2020 р.). Київ: НУОУ, 2020. С. 114–115.*
7. Анісімов Д. О. Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану: актуальні питання. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. Дніпро: ДДУВС, 2023. С. 163–164.*

References

1. Butov, S.Ye. (2003). *Osnovy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav* [Basics of special physical training for employees of internal affairs bodies]. Kyiv [in Ukrainian].
2. Syrmamiikh, V.V. & Myronov, Yu.O. (2022). Udoskonalennia profesiino prykladnoi fizychnoi pidhotovky zdobuvachiv vidomchykh zakladiv vyshchoi osvity: vyklyky voiennoho stanu. [Improving of professional applied physical training of students of state higher education institutions: challenges of martial state]. *Ukrainska politseistyka – Ukrainian Polyceistics*. No. 2 (4). P. 103–107 [in Ukrainian].
3. Chudyk, A. & Mozolev, O. (2022). Indyvidualna fizychna pidhotovka kursantiv v umovakh voiennoho stanu [Individual physical training of cadets under martial law]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy – Collection of scientific works of the National Academy of the State Border Service of Ukraine*. No 30(3). P. 565–577 [in Ukrainian].
4. Levchuk, V.O. (2014). Provedennia fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv pid chas vedennia boiovykh dii [Conducting physical training of servicemen during hostilities]. *Fizychna pidhotovka osobovoho skladu Zbroinykh syl, inshykh viiskovykh formuvan ta pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy: dosvid, suchasnist, problemy ta perspektyvy rozvytku*. (Kyiv, November 26–28, 2014). Kyiv: MOU [in Ukrainian].
5. Lykholot, O.V. (2014). Dosvid orhanizatsii ta provedennia fizychnoi pidhotovky v osoblyvyi period. [Experience in organizing and conducting physical training during a special period]. *Fizychna pidhotovka osobovoho skladu Zbroinykh syl, inshykh viiskovykh formuvan ta pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy: dosvid, suchasnist, problemy ta perspektyvy rozvytku*. Kyiv: MOU [in Ukrainian].
6. Skrypchenko, I.T., Markechko K.A. & Skrypchenko O.T. (2020). Z dosvidu vykorystannia interaktyvnykh metodiv navchannia u ZVO MVD pry vykladanni dystsyplin profesiinoho spriamuvannia [From the experience of using interactive teaching methods at the Higher Educational Institution of the Ministry of Internal Affairs when teaching professional disciplines]. *Suchasnit tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riatuvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehtratsii Ukrainy* [in Ukrainian].

7. Anisimov, D.O. (2023). Fizychna pidhotovka kursantiv zakladiv vyshchoi osvity zi spetsyfichnymy umovamy navchannia v umovakh voiennoho stanu: aktualni pytannia [Physical training of higher educational institutions' cadets with specific learning conditions in martial arts conditions: current issues]. *Fizychna kultura v universytetskii osviti: svitova praktyka ta suchasni trendy*. Dnipro: DDUVS [in Ukrainian].

Bahas O.

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports,
National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine,
olegbagas@gmail.com
orcid.org/0000-0002-7392-5296

Nikolaienko K.

cadet of study group 332 of the Faculty of Law Enforcement,
National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine,
nikoletta1223@gmail.com
orcid.org/0009-0009-3326-4460

Hlivinska L.

cadet of study group 332 of the Faculty of Law Enforcement,
National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine,
linaLina@gmail.com
orcid.org/0009-0002-7889-3294

THE INFLUENCE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION OF BORDER GUARD CADETS DURING THE WAR

The new realities of life and obtaining professional education under martial law have made changes to the organization of the education and physical education system. In modern conditions of full-scale war, physical education of border guard cadets is becoming especially relevant. This article examines the impact of physical training on combat readiness, psychological stability and general health of military personnel. Based on the analysis of modern training methods and the experience of military conflicts, in particular, the main components of effective physical training are highlighted. Systematic and purposeful physical education helps to increase endurance, strength, flexibility and coordination, which is critically important for performing official tasks in conditions of increased stress and physical exertion.

Physical training also contributes to the development of psychological stability, since regular physical activity helps to reduce stress levels, improve mood and the general psychological state of cadets. In addition, physical activity is an important factor in the prevention of various diseases, which helps to preserve the health of military personnel even in conditions of combat operations. Special attention is paid to the role of teamwork during physical training, which helps to strengthen military brotherhood and improve the interaction of the unit.

The article emphasizes that effective physical education should be comprehensive, include a variety of exercises and techniques, and also take into account the individual characteristics of each cadet. The involvement of modern technologies, such as simulators and interactive training equipment, can significantly improve the results of training. Thus, physical education of border guard cadets is an integral part of their preparation for performing official tasks and protecting the state during war.

Key words: Sport, physical training, physical education, martial law, border guards, military personnel.