ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Сергій Козенко, ст. викладач, заслужений тренер України, майор поліції
Юрій Приходько, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Національна академія внутрішніх справ
Київ, Україна

Вступ. У сучасних умовах розвитку суспільства проблема фізичної підготовки студентської молоді набуває особливої актуальності. Зростання інтенсивності навчального процесу, збільшення психологічних навантажень, зниження рівня рухової активності, а також зміни у способі життя молоді призводять до погіршення фізичного стану та здоров'я. У зв'язку з цим, важливим завданням системи вищої освіти є модернізація та створення ефективної системи фізичного виховання, спрямованої на формування фізично здорової, працездатної та всебічно розвиненої особистості.

Варто зазначити, що важливого значення фізична підготовка набуває у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання, які готують майбутніх працівників правоохоронних органів, військовослужбовців та інших фахівців для роботи в системі МВС, діяльність яких частково або повністю пов'язана з підвищеними фізичними і психологічними навантаженнями. Професійна діяльність таких фахівців вимагає високого рівня фізичної підготовленості, швидкості реакції, витривалості, координації рухів та психологічної стійкості. Необхідність формування фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти є одним із пріоритетних завдань освітнього процесу. Сучасний працівник правоохоронних органів повинен не лише володіти ґрунтовними професійними знаннями, а й мати високий рівень фізичної підготовки до виконання службових обов'язків, які пов'язані зі значними фізичними навантаженнями та необхідністю оперативного прийняття рішень.

Мета дослідження: проаналізувати особливості організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання та визначити його роль у формуванні фізичної підготовки та професійної готовності здобувачів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження базується на аналізі наукової літератури, посібниках, методичних рекомендаціях, наукових статтях та тезах доповідей. Аналізі та моніторингу інформаційних інтернет-джерел, зокрема соціальних месенджерів (Facebook, Telegram) та веб-сайтів.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є важливою складовою загальної системи освіти, що спрямована на розвиток фізичних здібностей, зміцнення здоров'я та формування всебічно розвиненої особистості. Особливої важливості воно набуває у закладах із специфічними умовами навчання, де фізична підготовка є одним із головних факторів, які пов'язані з майбутньою професійною діяльністю. Професія працівника правоохоронних органів вважається однією з

найбільш складних і відповідальних. Оскільки вона потребує не лише високого рівня професійної підготовки, але й значних фізичних та психологічних ресурсів. У процесі виконання службових обов'язків, працівники поліції повинні проявляти силу, витривалість, швидкість реакції та здатність діяти в екстремальних умовах. Саме тому, фізична підготовка курсантів повинна бути спрямована на формування комплексу професійно важливих якостей.

Важливим аспектом фізичної підготовки є поєднання теоретичних знань і практики. Оскільки потрібно навчитися контролювати внутрішній стан, розуміти особливості свого організму, удосконалювати та розвивати фізичні і психічні якості, сприяти активному й творчому використанню засобів фізичної культури з метою уникнення травм та небажаних наслідків.

Одним із ефективних засобів фізичного виховання є спорт. Заняття різними видами спорту сприяють не лише фізичному розвитку, а й формуванню таких важливих якостей як дисципліна, цілеспрямованість, відповідальність та вміння працювати в колективі. Крім того, спорт допомагає здобувачам вищої освіти адаптуватися до складних умов професійної діяльності та підвищує їхню стійкість під час стресових ситуацій. Важливим елементом організації фізичного виховання є використання сучасних методик навчання та тренування, які постійно оновлюються та модернізуються.

У навчальних закладах на території України створюються спеціалізовані спортивні комплекси, лабораторії фізичної підготовки та науково-дослідні центри, які дозволяють підвищити ефективність навчального процесу та рівень фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Наприклад, у Харківському національному університеті внутрішніх справ здійснюється активна наукова та методична діяльність, спрямована на вдосконалення системи фізичної підготовки студентів та курсантів. В університеті проводяться наукові заходи, круглі столи, конференції, обговорення нових програм, їх затвердження тощо. А також запроваджують бінарні заняття із здобувачами вищої освіти для отримання нової інформації, наприклад для розрізнення видів тренувань у різних видах спорту й вміння підбирати оптимальні фізичні вправи для мозкової активності [1].

Також, варто зазначити, що на базі Національної академії внутрішніх справ діє новітній спортивний комплекс із новітніми тренажерами та інвентарем з метою розвитку та підтримки фізичних якостей здобувачів вищої освіти.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від індивідуального підходу. Урахування та аналіз фізичних можливостей, рівня підготовленості та стану здоров'я здобувачів вищої освіти дозволяє в подальшому розробити оптимальну програму тренувань, яка буде сприяти поступовому розвитку фізичних якостей і мінімізувати ризик фізичного та психологічного перевантаження. Такий комплекс дій повинен сприяти формуванню у здобувачів вищої освіти мотивації до занять фізичного виховання та різних видів спорту.

Науковці з даної галузі зазначають, що значна частина студентської молоді недостатньо усвідомлює важливість фізичної активності для

підтримання здоров'я. Тому, одним із завдань фізичного виховання є формування у молоді позитивного ставлення до здорового способу життя, активне використання фізичних вправ у повсякденному житті та розуміння важливості у виконанні таких дій. У процесі дослідження було встановлено, що систематичні заняття фізичною культурою позитивно впливають на функціональний стан організму студента, підвищується рівень працездатності, концентрації на поставлених завданнях, покращується психоемоційний стан [2]. Крім того, регулярне фізичне навантаження сприяє розвитку витривалості, сили, швидкості та координації рухів, що є важливими складовими під час фізичної підготовки. Варто зазначити, що досвід в системі правоохоронної діяльності свідчить про те, що недооцінка або недбале ставлення до важливості фізичної готовності особового складу під час виконання службових завдань нерідко призводить до травмувань, поранень та загибелі правоохоронців.

Результати проведеного аналізу також показують, що використання сучасних методів тренування, індивідуальних програм фізичного розвитку та міждисциплінарного підходу значно підвищує ефективність фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Поєднання навчальних занять, спортивних тренувань та наукової діяльності створюють умови для формування висококваліфікованих фахівців. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання має комплексний характер і спрямовується на формування фізичної та психологічної підготовленості особистості, здатної ефективно виконувати професійні обов'язки.

Висновки. Отже, фізичне виховання є важливим елементом підготовки здобувачів вищої освіти у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання. Воно сприяє не лише розвитку фізичних якостей, але й формуванню професійно важливих компетентностей, необхідних для майбутньої діяльності в системі МВС України. Ефективність фізичного виховання залежить від комплексу дій, які спрямовані на використання сучасних методик навчання, індивідуального підходу до здобувачів вищої освіти, аналізу та модернізації методик, а також поєднання теоретичних знань і практичної підготовки. Важливу роль у цьому процесі відіграє мотивація до занять фізичною культурою та розуміння важливості у формуванні здорового способу життя. Фізичне виховання є важливою складовою у формуванні професійної готовності майбутніх фахівців та забезпечення їхньої ефективної діяльності у силових структурах, регіональних підрозділах та при виконанні завдань у складних умовах.

Список використаної літератури.

1. Практичне заняття з фізичного виховання для студентів URL: https://univd.edu.ua/uk/news/16205

2. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. / за заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва, Є. М. Моісеєва. Київ : Нац. акад. внутр. справ України, 2003. 338 с.

3. Петрачков О.В., Білошицький В.В., Любчич Р.І., Коновалов Д.О., Василенко М.М. Удосконалення методичної підготовленості курсантів вищих

військових навчальних закладів у системі фізичної підготовки. *Інноваційна педагогіка*. 2020. № 24 (2). С. 57-61.

4. Шемчук В.А., Сіренко П.О., Кононенко А.О., Жіденс Я.М., Березяк К.М., Білоброва Т.Г. Спеціальна витривалість – складова готовності майбутніх офіцерів до дій в екстремальних умовах службово-бойової діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова.* 2023. № 4 (163). С. 194-202.

5. Боровик М.О. Педагогічні умови формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції в процесі фахової підготовки: автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04. Старобільск, 2020. 24 с.