***Тарасков Олексій Вікторович,***

*командир навчальної групи*

*факультету безпеки державного кордону,*

*Національної академії Державної прикордонної*

*служби України імені Богдана Хмельницького*

***Зайцев Кирило Валерійович,***

*курсант 233 навчальної групи*

*факультету безпеки державного кордону,*

*Національної академії Державної прикордонної*

*служби України імені Богдана Хмельницького*

**СУЧАСНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ**

**Вступ.** Фізична підготовка курсантів державної прикордонної служби (ДПСУ), є одним із ключових компонентів, що забезпечують ефективність і надійність виконання службових обов’язків. В сучасних умовах, коли безпека державних кордонів стає все більш актуальною проблемою. Аналіз сучасних питань фізичної підготовки курсантів ДПСУ, включаючи її значення, вимоги, методи та засоби, а також психофізіологічні аспекти. Сучасний прикордонник повинен бути не лише фізично витривалим, а й володіти високим рівнем спеціальної підготовки, яка включає як традиційні методи тренувань, так і інноваційні підходи. Фізична підготовка в прикордонній службі має першочергове значення, вона забезпечує здатність військовослужбовців виконувати службові обов’язки в екстремальних умовах, що включають тривалі патрулювання, застосування фізичної сили під час затримання правопорушників. Фізична підготовка сприяє розвитку таких важливих якостей, як сила, витривалість, швидкість, гнучкість та координація.

**Мета статті** – аналіз сучасних підходів на фізичну підготовку курсантів прикордонної служби.

**Результати досліджень.** Фізична підготовка завжди була важливою складовою підготовки військовослужбовців, включаючи прикордонні служби. Вона забезпечує здатність виконувати службові обов’язки в складних умовах, витримувати фізичні та психологічні навантаження, а також захищати себе та інших. Наприкінці ХХ століття фізична підготовка військовослужбовців була досить простою і базувалася на загальновійськових тренуваннях, таких як марш-кидки, біг, стрибки, плавання та рукопашний бій. У прикордонних службах основна увага приділялася витривалості та силі, оскільки прикордонники часто стикалися з необхідністю патрулювання великих територій, подолання перешкод і затримання правопорушників [1].

Після повномасштабного вторгнення зросла необхідність у підвищенні рівня фізичної підготовки військовослужбовців прикордонників. Це було зумовлено змінами в тактиці ведення боїв, появою нових видів озброєння та техніки, а також збільшенням територій, що підлягали охороні та обороні.

У цей період фізична підготовка стала більш систематизованою і цілеспрямованою. Військові почали використовувати наукові підходи до тренувань, розроблялися спеціальні програми, які враховували фізіологічні особливості людини та специфіку виконуваних завдань в ДПСУ почали впроваджувати методики тренувань, що враховували специфіку служби. Це дозволило значно підвищити рівень підготовки прикордонників, зробити їх більш універсальними і готовими до виконання різних завдань у складних умовах. В цей період активно впроваджуються нові методики тренувань, зокрема ті, що базувалися на досвіді спеціальних підрозділів [2]. Курсанти почали більше уваги приділяти спеціалізованим тренуванням, що включали заняття з рукопашного бою, а також тренування в умовах, максимально наближених до бойових. У цей час також активно використовуються різні види спорту як засіб підвищення фізичної підготовки, зокрема боротьба, бокс, легка атлетика та інші. Також не мало важливим аспектом сучасної фізичної підготовки є психофізіологічна підготовка, яка включає тренування, спрямовані на розвиток стійкості до стресів, уміння приймати швидкі рішення в екстремальних ситуаціях та здатності працювати в команді. Це особливо важливо для прикордонників, які часто стикаються з непередбачуваними ситуаціями, що вимагають швидкої реакції та координації дій [3].

Еволюція підходів до фізичної підготовки показує, що ця сфера постійно розвивається і вдосконалюється, враховуючи нові виклики та вимоги часу. Використання інноваційних технологій, індивідуалізація тренувальних програм та комплексний підхід до підготовки дозволяють забезпечити високий рівень підготовки курсантів та зробити їх готовими до виконання найскладніших завдань у будь-яких умовах. Фізична підготовка курсантів ДПСУ регулюється нормативно-правовими документами, які встановлюють стандарти, вимоги та методики тренувань.

А також карді тренування є невід’ємною частиною фізичної підготовки курсантів і спрямовані на розвиток серцево-судинної системи, покращення витривалості, зниження рівня жирової тканини та загального зміцнення здоров’я. Основними вправами для карді тренувань є біг, плавання, велосипедний спорт, веслування та інші види аеробних вправ, карді тренування можуть проводитися на відкритому повітрі або в тренажерному залі, з використанням спеціального обладнання, такого як бігові доріжки, велотренажери, гребні тренажери тощо. Важливо, щоб карді тренування мали різну інтенсивність та тривалість, що дозволяє розвивати різні аспекти витривалості та адаптувати організм до різних фізичних навантажень [4].

Можна сказати, що фізична підготовка курсантів прикордонної служби є складним та багатогранним процесом, що включає різні методи та засоби тренувань. Основними методами тренувань є силові тренування, карді-тренування, вправи на витривалість та гнучкість. Важливо, щоб тренування були систематичними, різноманітними та індивідуалізованими, що дозволяє забезпечити комплексний розвиток фізичних якостей та підвищити ефективність підготовки курсантів до виконання службових обов’язків. Використання сучасних технологій та обладнання, а також регулярний контроль за фізичним станом курсантів є невід’ємною частиною цього процесу та сприяє вдосконаленню методик підготовки та забезпеченню високого рівня фізичної готовності курсантів.

**Висновки.** Вплив сучасних технічних інновацій і глобальних трендів створює нові вимоги до фізичної підготовки, що потребує вдосконалення підходів і методів тренування. Успіх фізичної підготовки курсантів прикордонної служби визначається не лише рівнем фізичної форми, але й здатністю справлятися зі стресовими ситуаціями, адаптуватися до змінних умов служби і підтримувати високу моральну готовність. Це дозволяє зберігати високу ефективність тренувального процесу, забезпечувати готовність курсантів до виконання складних завдань і підтримувати їхню фізичну і психологічну форму на належному рівні.

**Література**

1. Жембровський, С.М., & Сич, Р.В. (2019). Спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників як складова формування їх готовності до професійної діяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогіка*, (3).
2. Мельніков, А. В. (2020). Теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного виховання особового складу.: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук: 13.00.04 Хмельницький: Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького, 40 с.
3. Мозолев, О. М., & Васів, С. В. (2010). Готовність до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів прикордонників як науково-педагогічна проблема. *Збірник наукових праць.–Хмельницький: Вид-во НАДПСУ*, *55*, 82-84.
4. Павло, Х., & Ростислав, Ф. (2023). Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх офіцерів в умовах моделювання умов бойової діяльності. *Pedagogical Sciences*, (82).