

УДК 797.178:796.015 (045)

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.25>**Шинкарук Віктор Олександрович**

старший викладач кафедри фізичної підготовки і спорту,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0000-0002-1317-8225

Мельніков Андрій Вікторович

доктор педагогічних наук, доцент,
начальник кафедри фізичної підготовки і спорту
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0000-0001-6039-1021

Кукса Ярослав Олегович

курсант, факультет «Безпека державного кордону»,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0009-0009-5050-9765

СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ В ДЕРЖАВНІЙ ПРИКОРДОННІЙ СЛУЖБІ УКРАЇНИ

У статті розглянуто систему фізичної підготовки курсантів у Державній прикордонній службі України. Основна увага приділена актуальним аспектам організації та проведення фізичної підготовки в контексті сучасних потреб та вимог оперативного середовища. Завдання дослідження включає оцінку ефективності поточної системи, а також аналіз принципів та методів, які використовуються в процесі фізичної підготовки військових кадрів у різних країнах.

У рамках дослідження використовувалися різноманітні методи, включаючи анкетування курсантів та викладачів, порівняльний аналіз програм фізичної підготовки, спостереження за навчальним процесом, вивчення науково-методичної літератури та спеціалізовані фізичні тестування. Ці методи дозволили отримати різноманітні дані, що відображають якість та ефективність системи фізичної підготовки.

Результати дослідження можуть стати основою для подальшого вдосконалення системи фізичної підготовки курсантів Державної прикордонної служби. Вони можуть також послужити основою для розробки нових методик та програм, які враховуватимуть специфіку службових обов'язків прикордонників та відповідатимуть вимогам сучасного світового стандарту професійної підготовки.

Особлива увага приділена вимогам до фізичної підготовки, які встановлені для курсантів прикордонної служби з урахуванням їхніх службових функцій та вимог безпеки. Аналізуються основні компоненти програми фізичної підготовки, включаючи аеробну та анаеробну витривалість, силу, швидкість та координацію рухів. Детально розглядаються існуючі методики оцінки фізичної підготовленості та їхня доцільність для використання в умовах військового навчального закладу.

Висвітлено питання організації тренувальних занять та взаємодії із спортивними тренерами та фахівцями з фізичної підготовки. Аналізуються також можливості використання сучасних технологій у процесі підготовки, таких як віртуальна реальність та спеціальні програми тренувань, що можуть підвищити ефективність фізичного тренування та забезпечити максимальний розвиток фізичних якостей курсантів.

Загальний висновок полягає в тому, що покращення системи фізичної підготовки курсантів прикордонної служби є важливою складовою процесу їхньої професійної підготовки та забезпечення оптимального рівня фізичної готовності для виконання службових обов'язків.

Ключові слова: фізична підготовка, курсанти, Державна прикордонна служба, система, ефективність, аналіз, методи, потреби, вимоги, результати.

Вступ. Система фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України є ключовим елементом забезпечення ефективної діяльності прикордонних військ. Ця система включає в себе комплекс заходів, спрямованих на підтримку та підвищення фізичної підготовленості працівників прикордонної служби. Розуміння принципів та особливостей цієї системи важливо для вивчення ефективності та розвитку військової сфери в Україні.

Метою статті є ретельний аналіз та опис системи фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України. Дослідження буде спрямоване на розкриття історії становлення системи, її організаційно-правового забезпечення, основних складових, сучасного стану, а також на виявлення проблем та перспектив розвитку цієї системи. В результаті реферату читач матиме змогу зрозуміти важливість фізичної підготовки в Державній прикордонній службі та її вплив на загальну ефективність роботи прикордонників.

Завдання дослідження:

- Оцінити ефективність поточної системи фізичної підготовки курсантів у Державній прикордонній службі України.
- Вивчити основні принципи, методи та підходи, за якими здійснюється фізична підготовка в аналогічних військових установах у світі.
- Проаналізувати потреби та вимоги до фізичної підготовки курсантів прикордонної служби з урахуванням специфіки їхніх обов'язків та викликів сучасного оперативного середовища.

Методи дослідження:

- Порівняльний аналіз програм фізичної підготовки військових навчальних закладів різних країн.
- Спостереження за процесами навчання та підготовки курсантів в спеціалізованих навчальних центрах.
- Вивчення науково-методичної літератури, статистичних звітів та документів, що регламентують систему фізичної підготовки у військових установах.

Історія становлення системи фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України багатоаспектна та відображає складні трансформації в організації та підходах до тренувань прикордонників. Зародження цієї системи пов'язане з початком формування самої Державної прикордонної служби та необхідністю підготовки персоналу для виконання поставлених завдань.

На початковому етапі, після отримання Україною незалежності, військова підготовка та фізична підготовка в Державній прикордонній службі базувалися на засадах радянської системи. Вона включала загальновійськові стандарти та методiku тренувань, орієнтовану переважно на фізичні вправи та здоров'я. З часом, залучення до служби в прикордонних військах стало більш конкурентним, що вимагало підвищення вимог до фізичної підготовки.

Етапи розвитку системи фізичної підготовки в прикордонних військах України можна умовно розділити на кілька періодів. Першим етапом є період від заснування Державної прикордонної служби до середини 1990-х років, коли в основному використовувалися радянські стандарти та методи. Наступні етапи відображають активну адаптацію до нових викликів та стандартів, які були характерні для кінця 1990-х – початку 2000-х років. В цей період відбувалося активне впровадження нових програм тренувань, а також перегляд вимог до фізичної підготовки працівників [1].

Ще одним важливим етапом є період після отримання Україною статусу незалежної держави, коли почалася активна модернізація інфраструктури тренувань, впровадження новітніх методик та підвищення вимог до фізичної підготовки. Змінилися не лише підходи до тренувань, а й структура самої підготовки працівників прикордонної служби.

З часом, система фізичної підготовки в прикордонних військах України стала більш інтегрованою, науково обґрунтованою та зорієнтованою на досягнення конкретних цілей, таких як підвищення рівня фізичної підготовленості, забезпечення здоров'я та загального благополуччя працівників. Історія розвитку цієї системи свідчить про постійні зусилля службовців

та керівництва для адаптації до нових вимог та завдань, які стоять перед прикордонниками в умовах сучасного світу.

Зміни в системі фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України відбувалися протягом часу під впливом різноманітних чинників, включаючи технологічний прогрес, наукові відкриття, зміни в стратегії оборони та вимоги до працівників прикордонної служби. Однією з ключових змін було переходом від традиційних методів фізичної підготовки до більш науково обґрунтованих та інтегрованих підходів [1].

Перша помітна зміна в системі фізичної підготовки пов'язана з переходом до індивідуалізованих програм тренувань. Замість загальних стандартів, які можуть не враховувати індивідуальні особливості та потреби працівників, почали розробляти програми, що враховують рівень фізичної підготовленості, медичний стан та конкретні функціональні цілі кожного працівника.

Іншою важливою зміною було активне використання сучасних методик та технологій у фізичній підготовці. Впровадження комп'ютерних програм для моніторингу прогресу, використання високотехнологічного обладнання для тренувань та аналізу результатів дозволило досягати більш ефективних результатів у навчанні та підготовці працівників.

Також відбулися зміни в організаційно-методичному забезпеченні фізичної підготовки. Стандарти та програми тренувань переглядалися та адаптувалися з урахуванням сучасних вимог та наукових досліджень у галузі фізіології та спортивної науки [1].

Значною мірою, зміни в системі фізичної підготовки відбувалися під впливом міжнародного досвіду та стандартів. Участь у міжнародних спортивних заходах, обмін досвідом з іншими країнами та співпраця з міжнародними організаціями сприяли адаптації найкращих практик та інновацій у власну систему підготовки.

Нарешті, зміни в системі фізичної підготовки відбувалися під впливом стратегічних завдань та потреб самої прикордонної служби. Зміна акцентів у завданнях, збільшення вимог до мобільності, стресостійкості та фізичної витривалості працівників вимагали відповідного апгрейду системи фізичної підготовки.

Усі ці зміни спрямовані на покращення функціональних можливостей працівників прикордонної служби, забезпечення їх загального здоров'я та підвищення загальної ефективності виконання службових обов'язків. Розвиток системи фізичної підготовки є невід'ємною частиною стратегії підвищення професійних навичок та загального рівня кваліфікації працівників прикордонної служби.

Організаційно-правове забезпечення фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України ґрунтується на комплексі нормативно-правових актів, які регулюють процеси навчання, тренувань та підготовки працівників прикордонної служби. Нормативна база спрямована на створення відповідних умов для підтримки та підвищення рівня фізичної підготовленості кадрового складу, а також на забезпечення їхньої безпеки та здоров'я під час навчання.

Першим і одним із найважливіших документів є Закон України "Про Державну прикордонну службу України", який визначає правові та організаційні засади функціонування прикордонної служби. У цьому законі визначається статус та завдання прикордонної служби, а також визначається її компетенція в галузі організації фізичної підготовки працівників [2].

Додаткові аспекти правового забезпечення фізичної підготовки визначаються також нормативно-правовими актами, прийнятими на рівні Міністерства оборони України та спеціально уповноважених органів, що мають відношення до військової сфери.

Особливу увагу приділено Положенню про організацію фізичної підготовки та спортивної роботи в Державній прикордонній службі України. Цим документом визначено порядок проведення тренувань, встановлено вимоги до рівня фізичної підготовки працівників, а також регламентовано участь у спортивних заходах та змаганнях.

Окрім того, система фізичної підготовки в Держприкордонслужбі ґрунтується на внутрішніх наказах та положеннях, які розробляються в межах самої служби з метою оптимізації тренувальних процесів, контролю за фізичним розвитком та підвищенням кваліфікації працівників.

До нормативно-правової бази також належать стандарти та методичні рекомендації, що розробляються науковими установами та спеціалізованими комісіями з метою стандартизації процесів фізичної підготовки та впровадження сучасних методик та підходів у тренувальну практику.

Узагальнюючи, нормативно-правове забезпечення фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України має комплексний характер і базується на законодавчих актах, внутрішніх положеннях та стандартах, спрямованих на забезпечення ефективного функціонування системи підготовки та підвищення професійного рівня працівників прикордонної служби. [2]

Структура відділу фізичної підготовки в будь-якій організації, в тому числі і в Державній прикордонній службі України, визначається відповідно до завдань, які перед ним стоять, і обсягу робіт, які необхідно виконати для забезпечення ефективної фізичної підготовки працівників. Зазвичай відділ фізичної підготовки має наступну структуру:

Керівництво: Відділ фізичної підготовки очолює керівник, який відповідає за організацію всіх аспектів фізичної підготовки в межах прикордонної служби. Цей керівник може мати заступників або помічників, які допомагають йому в управлінні відділом.

Тренерський склад: Відділ фізичної підготовки включає в себе тренерський персонал, який забезпечує проведення тренувань, розробляє програми навчання та відповідає за навчальний процес. До цього складу можуть входити головні тренери, асистенти тренерів, інструктори та інші фахівці з фізичної підготовки.

Медичний персонал: У відділі фізичної підготовки також працюють медичні працівники, які відповідають за медичне обслуговування працівників під час тренувань та змагань, надають першу допомогу в разі потреби та ведуть медичний моніторинг фізичного стану спортсменів.

Адміністративний персонал: Цей персонал відповідає за організаційні та адміністративні питання відділу, такі як ведення документації, планування тренувань та змагань, координація звітності та забезпечення фінансової сторони діяльності.

Відповідальність за фізичну підготовку в Державній прикордонній службі України покладается на кілька рівнів:

Індивідуальна відповідальність: Кожен працівник прикордонної служби несе особисту відповідальність за свій рівень фізичної підготовки. Це включає в себе виконання рекомендацій тренерів, регулярну участь у тренуваннях, виконання рекомендованих вправ та програм.

Керівництво: Керівництво Державної прикордонної служби несе відповідальність за створення необхідних умов для здійснення фізичної підготовки працівників, в тому числі за забезпечення тренувальних майданчиків, обладнання та кваліфікований тренерський склад.

Тренерський персонал: Тренери та інструктори з фізичної підготовки несуть відповідальність за розробку індивідуальних програм тренувань, моніторинг прогресу працівників та надання відповідної підтримки для досягнення поставлених цілей [3].

Медичний персонал: Медичний персонал несе відповідальність за медичний контроль за фізичним здоров'ям працівників під час навчання та змагань, а також за надання кваліфікованої медичної допомоги у разі потреби.

Загалом, ефективна фізична підготовка в Державній прикордонній службі України ґрунтується на чіткій організаційній структурі та розподілі відповідальності між різними рівнями керівництва, тренерським персоналом та медичними працівниками.

Основні складові системи фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України включають в себе теоретичну підготовку та практичні заняття, які спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості та загального здоров'я працівників.

Теоретична підготовка включає в себе ознайомлення з основами фізіології, анатомії, біомеханіки та інших наукових дисциплін, які стосуються фізичної активності та здоров'я. Проходяться питання про правильне харчування, режим дня, методи відновлення після тренувань, уникнення травм та інші аспекти, які допомагають підтримувати оптимальний рівень фізичного та психічного здоров'я. Крім того, працівникам надаються знання щодо специфіки виконання службових обов'язків в умовах різних кліматичних умов та екстремальних ситуаціях.

Практичні заняття є основним елементом фізичної підготовки і включають в себе різноманітні види фізичних вправ, тренувань та вправ для розвитку різних фізичних якостей та навичок. До них належать біг, плавання, стрибки, вправи на розвиток м'язової сили та витривалості, елементи атлетичної гімнастики, боротьба, самооборона та інші форми фізичної активності, які відповідають специфіці службових завдань та допомагають працівникам прикордонної служби підтримувати оптимальний фізичний стан.

У практичних заняттях також враховується індивідуальний підхід до кожного працівника, його фізичні можливості та потреби. Тренування можуть бути адаптовані для людей різного віку, статі, рівня фізичної підготовки та здоров'я. Важливою складовою практичних занять є також моніторинг фізичного розвитку та прогресу кожного працівника, що дозволяє вчасно виявляти проблеми та коригувати тренувальні програми.

Крім того, до складових системи фізичної підготовки можна віднести також організацію та участь у спортивних заходах та змаганнях. Це може включати в себе внутрішні спортивні змагання серед підрозділів, участь у військово-спортивних змаганнях на рівні країни або міжнародних змаганнях з прикордонниками інших країн [5].

Загалом, система фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України розроблена таким чином, щоб забезпечити працівників не лише необхідними знаннями та навичками для ефективного виконання своїх службових обов'язків, але й сприяти збереженню їхнього фізичного та психічного здоров'я на високому рівні.

Контроль і оцінка результатів у системі фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України є важливою складовою, спрямованою на забезпечення ефективності тренувань, постійне покращення фізичної форми працівників та виявлення можливих проблем. Цей процес базується на використанні різноманітних методів контролю та оцінки, які дозволяють здійснювати об'єктивну оцінку фізичного розвитку та досягнень працівників прикордонної служби.

Один з основних методів контролю – це систематичні медичні огляди та фізичні тестування. Медичні огляди проводяться регулярно для визначення загального стану здоров'я працівників, виявлення потенційних медичних проблем та рекомендацій щодо подальшої фізичної активності. Фізичне тестування включає в себе різноманітні тести та вправи, які оцінюють рівень сили, витривалості, швидкості та інших фізичних характеристик.

Для об'єктивної оцінки результатів фізичної підготовки використовуються також різноманітні тести та стандарти, розроблені спеціально для потреб прикордонної служби. Ці тести можуть включати в себе випробування на витривалість, швидкість, силу, координацію та інші параметри, які є важливими для виконання службових обов'язків.

Одним з ефективних засобів контролю за результатами є використання спеціальних програм та комп'ютерних систем моніторингу фізичної підготовки. Ці системи дозволяють збирати та аналізувати дані про тренування, витрати калорій, пульс, рівень активності та інші параметри, що допомагає тренерам та керівникам відділу фізичної підготовки визначати ефективність тренувань та вносити корективи у програми.

Окрім того, система контролю і оцінки результатів передбачає використання об'єктивних критеріїв оцінювання, таких як встановлені стандарти для різних вікових та статевих груп, а також порівняння з минулими результатами та з результатами інших працівників.

Важливою складовою системи контролю є також фідбек від працівників. Вони мають змогу висловлювати свої зауваження та пропозиції щодо програм тренувань, умов проведення занять, якості обладнання та інших аспектів, які можуть впливати на результативність фізичної підготовки.

Загалом, контроль і оцінка результатів у системі фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України є складним та багатогранним процесом, спрямованим на забезпечення високого рівня фізичної підготовки та здоров'я працівників, а також на досягнення оптимальних результатів у виконанні службових обов'язків.

Сучасний стан системи фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України визначається комплексом факторів, включаючи якість обладнання та інфраструктури, а також методики та програми тренувань, які використовуються для підготовки працівників.

Обладнання та інфраструктура, доступні для фізичної підготовки прикордонників, вирішується на державному та регіональному рівнях. Служба стежить за тим, щоб спортивні майданчики, спортивні зали та інші спортивні об'єкти були належного рівня технічного стану та відповідали сучасним стандартам безпеки. Це включає в себе регулярну перевірку та обслуговування обладнання, а також відповідне освітлення, вентиляцію та інші аспекти, що забезпечують комфортні умови для занять.

Зокрема, для тренувань працівників прикордонної служби часто використовуються сучасні тренажери, вільні ваги, бігові доріжки, басейни та інше спортивне обладнання. Крім того, стежить за тим, щоб спортивні майданчики відповідали вимогам різноманітних видів спорту, від футболу та волейболу до легкої атлетики та стрільби [4].

У сучасній системі фізичної підготовки в Держприкордонслужбі використовуються передові методики та програми тренувань. Вони розробляються з урахуванням специфіки службових завдань та потреб працівників. Тренувальні програми можуть бути індивідуальними або груповими, враховуючи рівень фізичної підготовки, вік та інші характеристики працівників.

Під час розробки програм тренувань враховуються сучасні тенденції та досягнення в галузі спорту та фізичної підготовки. Вони базуються на наукових дослідженнях та експертному досвіді в галузі фізіології, спортивної медицини та тренувального процесу.

При реалізації програм тренувань велика увага приділяється також питанням безпеки та запобігання травмам. Тренери та інструктори стежать за тим, щоб вправи виконувалися правильно, і вчать працівників правильно розминатися та розтягуватися, щоб уникнути можливих пошкоджень.

Також важливим аспектом сучасної системи фізичної підготовки є застосування новітніх технологій та інновацій. Це може включати в себе використання спеціалізованих мобільних додатків для моніторингу тренувань та здоров'я, використання відеоаналізу для вдосконалення техніки виконання вправ та інші технологічні рішення.

Участь у міжнародних змаганнях та спортивних заходах є важливою складовою фізичної підготовки працівників Державної прикордонної служби України. Це не лише сприяє підвищенню морального духу та командного духу, але й дозволяє представляти країну на міжнародній арені, розширювати міжнародні контакти та співпрацю, а також зміцнювати престиж та авторитет України.

Українські прикордонники беруть участь у різноманітних спортивних заходах на міжнародному рівні. Це можуть бути військово-спортивні змагання, змагання з підривно-рятувального спорту, поліцейського спорту, змагання зі стрільби, легкої атлетики, плавання та інші види спорту.

Участь у таких змаганнях надає можливість військовим та прикордонникам продемонструвати свої професійні навички, фізичну підготовку та волю до перемоги. Це важливо не лише з точки зору спортивного досвіду, але й з погляду підвищення ефективності виконання службових обов'язків та підвищення рівня професійної майстерності [5].

Участь у міжнародних спортивних змаганнях також сприяє зміцненню міжнародних стосунків та підвищенню престижу та авторитету Державної прикордонної служби України. Вона дозволяє показати високий рівень підготовки та професіоналізму українських прикордонників, залучає увагу до сучасних викликів та завдань, які стоять перед прикордонними службами у зв'язку зі зміною сучасного світового порядку.

Крім того, участь у міжнародних спортивних заходах сприяє висвітленню духу спортивності та здорового способу життя, що є важливим елементом формування здорового образу життя та підвищення мотивації до зайняття спортом серед співробітників прикордонної служби.

Українські прикордонники мають можливість змагатися з представниками інших країн, встановлювати нові контакти та дружбу з колегами з інших держав. Це сприяє в обміні досвідом

та інформацією, а також сприяє вирішенню спільних завдань та викликів у сфері прикордонного контролю та безпеки.

Загалом, участь у міжнародних спортивних змаганнях є важливим компонентом розвитку та підвищення професійної майстерності працівників Державної прикордонної служби України. Вона сприяє вдосконаленню фізичних та психологічних якостей, підвищенню ефективності службової діяльності та підтримує військовий дух та гордість за свою країну.

Проблеми та перспективи розвитку системи фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України відображають широкий спектр викликів, з якими стикається сучасна служба з моменту її створення.

Актуальні проблеми включають в себе, по-перше, нестачу відповідного обладнання та інфраструктури для ефективного проведення тренувань. Багато підрозділів мають недоліки в обладнанні спортивних залів, відсутність сучасного обладнання для тренувань і вправ, що ускладнює процес підготовки працівників.

По-друге, існує проблема відсутності належних фінансових ресурсів для розвитку програм фізичної підготовки та оновлення інфраструктури. Без належного фінансування стає складно забезпечити доступ до сучасних спортивних об'єктів та забезпечити достатній рівень тренерського персоналу.

Третьою актуальною проблемою є недостатня увага до індивідуальних потреб працівників у підготовці. Часто програми фізичної підготовки мають загальний характер і не завжди враховують специфіку роботи окремих підрозділів та індивідуальні особливості працівників.

Щодо перспектив розвитку, однією з ключових шляхів вдосконалення є збільшення інвестицій у сучасне обладнання та розвиток інфраструктури для фізичної підготовки. Це означає не лише забезпечення спортивним обладнанням, але і будівництво нових спортивних комплексів та відновлення існуючих.

Другим шляхом вдосконалення є розробка та впровадження індивідуалізованих програм фізичної підготовки. Враховуючи різні потреби та особливості працівників, такі програми дозволять краще використовувати потенціал кожного працівника та підвищувати ефективність його тренувань.

Крім того, важливо зміцнити співпрацю з іншими організаціями та спортивними федераціями для обміну досвідом та залучення до спільних проектів з підвищення фізичної підготовки.

Також потрібно звернути увагу на професійний розвиток тренерського персоналу, щоб вони могли ефективно впроваджувати сучасні методики та технології в тренувальний процес [5].

Загалом, перспективи розвитку системи фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України залежать від того, наскільки ефективно будуть вирішуватися актуальні проблеми і які кроки будуть зроблені для вдосконалення системи у майбутньому.

Перспективи розвитку системи фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України є ключовим аспектом забезпечення високого рівня професійної підготовки та ефективності виконання службових обов'язків працівників. Шляхи розвитку включають в себе ряд стратегічних напрямків, спрямованих на покращення якості тренувань, вдосконалення інфраструктури, підвищення кваліфікації тренерського складу та використання новітніх технологій.

Один з напрямків розвитку – це подальше вдосконалення програм фізичної підготовки. Це включає в себе розробку і впровадження інноваційних методик тренувань, які відповідають специфіці службових завдань та потребам працівників. Такі програми мають бути індивідуалізованими, враховуючи різні фізичні можливості та потреби працівників.

Другим важливим аспектом є розвиток інфраструктури для фізичної підготовки. Це означає будівництво та модернізацію спортивних комплексів, спортивних залів, баз відпочинку, а також забезпечення доступу до сучасного обладнання та техніки для тренувань. Важливо створити комфортні умови для занять, які стимулюватимуть працівників до регулярних тренувань та підвищення фізичної активності.

Подальша підготовка та підвищення кваліфікації тренерського складу є також важливою перспективою розвитку. Важливо, щоб тренери були оснашені не лише знаннями про техніку

та методи тренувань, але й розуміли особливості службової діяльності працівників та могли адаптувати тренувальні програми до конкретних потреб.

Розвиток інформаційних технологій також відкриває нові можливості для підвищення ефективності фізичної підготовки. Використання спеціалізованих додатків та програм для моніторингу тренувань, відстеження показників здоров'я та фізичного розвитку може сприяти кращому контролю за тренувальним процесом та досягнення кращих результатів.

Нарешті, співпраця з іншими країнами та міжнародними організаціями в галузі спорту та фізичної підготовки може відкрити нові можливості для обміну досвідом та реалізації спільних проектів. Це може включати в себе обмін тренерськими програмами, участь у спільних тренувальних таборах та змаганнях, а також співробітництво у сфері наукових досліджень та розвитку нових методик та технологій.

Загалом, перспективи розвитку системи фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України великі. Здійснення стратегічних заходів з вдосконалення програм тренувань, розвитку інфраструктури, підвищення кваліфікації тренерського складу та використання новітніх технологій дозволить підвищити ефективність фізичної підготовки та підтримувати високий рівень професійної підготовки працівників.

Висновок. Основні висновки щодо системи фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України відображають значимі аспекти, які впливають на ефективність службової діяльності та загальний стан здоров'я та готовності працівників.

По-перше, система фізичної підготовки в прикордонній службі є необхідним елементом для забезпечення оптимального функціонування і успішного виконання службових обов'язків. Вона дозволяє працівникам підтримувати високий рівень фізичної форми, витривалості та загального здоров'я, що є критичним для виконання важливих завдань у сфері прикордонного контролю та безпеки.

По-друге, система фізичної підготовки сприяє формуванню дисциплінованості, вольових якостей та командного духу серед працівників. Регулярні тренування та спільні заняття сприяють укріпленню взаєморозуміння та співробітництва, що відображається на загальній атмосфері в колективі та впливає на успішність виконання службових завдань.

По-третє, система фізичної підготовки сприяє збереженню та підвищенню загального рівня здоров'я працівників. Регулярні фізичні навантаження допомагають підтримувати сильне і здорове тіло, підвищують стійкість до стресу та втоми, а також знижують ризик розвитку різних захворювань.

Значення системи фізичної підготовки для ефективності службової діяльності важко переоцінити. Вона не лише сприяє підтримці фізичної форми та здоров'я працівників, але і відображається на їх загальній продуктивності, виконанні службових обов'язків та здатності ефективно реагувати на різні виклики та ситуації, які можуть виникнути у процесі службової діяльності.

У висновках можна зазначити, що розвиток та підтримка системи фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України є невід'ємною частиною забезпечення безпеки та захисту державного кордону. Вона сприяє формуванню високомобільного та готового до дії кордонного контингенту, який готовий ефективно виконувати поставлені завдання у будь-яких умовах.

Отже, система фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України є невід'ємною складовою професійного підходу до виконання службових обов'язків та має велике значення для підвищення загального рівня ефективності та надійності прикордонного контролю.

Література:

1. Горбачова І. М., Сидорова Н. В. Фізичне виховання як складова процесу формування професійної компетентності майбутніх офіцерів Збройних Сил України. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2019. Вип. 32. С. 157–161.
2. Коваль В. В. Особливості організації фізичного виховання курсантів вищих військових навчальних закладів. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2018. Вип. 295. С. 99–106.

3. Павлова Л. О. Стан та проблеми фізичного виховання в українських вищих військових навчальних закладах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Збірник наукових праць*. 2017. Вип. 3 (31). С. 94–99.
4. Рева О. В. Фізичне виховання майбутніх військових лідерів як фактор формування професійної компетентності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. Вип. 6 (90). С. 249–256.
5. Старченко В. О. Формування фізичної культури майбутнього офіцера як основа його професійної підготовки. *Науковий вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 152. С. 119–123.
6. Трофимов І. В. Організаційно-методичні засади фізичного виховання майбутніх військових фахівців в умовах вищого військового навчального закладу. *Вісник Криворізького державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2017. Вип. 34. С. 219–224.
7. Селюков В. С., Кушніренко Р. О., Константинов Д. В. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні. Порівняльно-аналітичне право. 2018. № 4. С. 338–340. URL: http://www.pap.in.ua/4_2018/100.pdf (дата звернення: 17.03.2019).
8. Про Національну поліцію : закон України від 02.07.2015 № 580-VIII // База даних (БД) «Законодавство України» / Верховна Рада (ВР) України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звернення: 17.03.2019).
9. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 р. : постанова Кабінету Міністрів України від 01.03.2017 № 115 // БД «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-п> (дата звернення: 17.03.2019).
10. Про вищу освіту : закон України від 01.07.2014 № 1556-VII // БД «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 17.03.2019).
11. Ведерніков В. А. Актуальні проблеми та інноваційні підходи до вдосконалення системи фізичної та спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів. *Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Харків, 10–11 груд. 2015 р.). Харків : ХДАФК, 2015. С. 140–143.
12. Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України : наказ МВС України від 09.02.2016 № 90. БД «Законодавство України» / ВР України. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-16> (дата звернення: 17.03.2019).
13. Дубровський В. І. Валеологія. Здоровий спосіб життя. Київ, 1999. 560 с.
14. Типовий навчальний план підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра (галузь знань «Право», за спеціальністю «Право») : затв. міністром внутр. справ України 29 черв. 2015 р.
15. Карасевич С. А. Розвиток теорії фізичного виховання. Сучасні проблеми теорії та практики фізичного виховання, спортивних дисциплін і туризму : зб. наук. пр. за матеріалами I міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Переяслав-Хмельницький, 29 лют. 2016 р.). Переяслав-Хмельницький : ФОП Домбровська Я. М., 2016. С. 77–83.

References:

1. Horbachova, I.M. & Sydorova, N.V. (2019). *Fizychnye vykhovannia yak skladova protsesu formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnikh ofitseriv Zbroinykh Syl Ukrainy [Physical education as a component of the process of formation of professional competence of future officers of the Armed Forces of Ukraine]*. *Naukovyi visnyk Mizhnarodnoho humanitarnoho universytetu – Scientific Bulletin of the International Humanitarian University*, 32, 157–161 [in Ukrainian].
2. Koval, V.V. (2018). *Osoblyvosti orhanizatsii fizychnoho vykhovannia kursantiv vyshchyykh viiskovykh navchalnykh zakladiv [Peculiarities of the organization of physical education of cadets of higher military educational institutions]*. *Naukovyi visnyk Natsionalnoho universytetu bioresursiv i pryrodokorystuvannia Ukrainy – Scientific Bulletin of the National University of Bioresources and Nature Management of Ukraine*, 295, 99–106 [in Ukrainian].
3. Pavlova, L.O. (2017). *Stan ta problemy fizychnoho vykhovannia v ukrainskykh vyshchyykh viiskovykh navchalnykh zakladakh [State and problems of physical education in Ukrainian higher*

military educational institutions]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: Zbirnyk naukovykh prats – Physical culture, sport and health of the nation: Collection of scientific papers*, 3 (31), 94–99 [in Ukrainian].

4. Reva, O.V. (2019). Fizychnye vykhovannia maibutnykh viiskovykh lideriv yak faktor formuvannia profesiinoi kompetentnosti [Physical training of future military leaders as a factor in the formation of professional competence]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 6 (90), 249–256 [in Ukrainian].

5. Starchenko, V.O. (2018). Formuvannia fizychnoi kultury maibutnoho ofitsera yak osnova yoho profesiinoi pidhotovky [Formation of the physical culture of the future officer as the basis of his professional training]. *Naukovyi visnyk Cherkaskoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky – Scientific Bulletin of the Cherkasy University. Series: Pedagogical sciences*, 152, 119–123 [in Ukrainian].

6. Trofymov, I.V. (2017). Orhanizatsiino-metodychni zasady fizychnoho vykhovannia maibutnykh viiskovykh fakhivtsiv v umovakh vyshchoho viiskovoho navchalnoho zakladu [Organizational and methodological principles of physical training of future military specialists in the conditions of a higher military educational institution]. *Visnyk Kryvorizkoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky – Herald of Kryvorizk State Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences*, 34, 219–224 [in Ukrainian].

7. Seliukov, V.S., Kushnirenko, R.O., & Konstantynov, D.V. (2018). Fizychnye vykhovannia yak napriam pidhotovky politseiskykh v Ukraini [Physical education as a direction of police training in Ukraine]. *Porivnialno-analitychne pravo – Comparative and analytical law*, 4, 338–340. Retrieved from: http://www.pap.in.ua/4_2018/100.pdf [in Ukrainian].

8. Pro Natsionalnu politsiiu : zakon Ukrainy vid 02.07.2015 № 580-VIII [About the National Police: Law of Ukraine dated 02.07.2015 No. 580-VIII]. *Baza danykh (BD) «Zakonodavstvo Ukrainy». Verkhovna Rada (VR) Ukrainy – Database (DB) "Legislation of Ukraine". Verkhovna Rada (Verkhovna Rada) of Ukraine*. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> [in Ukrainian].

9. Pro zatverdzhennia Derzhavnoi tsilovoi sotsialnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2020 r. : postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 01.03.2017 № 115 [On the approval of the State target social program for the development of physical culture and sports for the period until 2020: resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated 01.03.2017 No. 115]. *BD «Zakonodavstvo Ukrainy». VR Ukrainy – Database "Legislation of Ukraine". Verkhovna Rada of Ukraine*. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-p> [in Ukrainian].

10. Pro zatverdzhennia Derzhavnoi tsilovoi sotsialnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2020 r. : postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 01.03.2017 № 115 [On higher education: Law of Ukraine dated 01.07.2014 No. 1556-VII]. *BD «Zakonodavstvo Ukrainy». VR Ukrainy – Database "Legislation of Ukraine". Verkhovna Rada of Ukraine*. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-p> [in Ukrainian].

11. Vedernikov, V.A. (2015). Aktualni problemy ta innovatsiini pidkhody do vdoskonalennia systemy fizychnoi ta spetsialnoi pidhotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Actual problems and innovative approaches to improving the system of physical and special training of law enforcement officers]. Proceedings from: *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia: materialy XV Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (m. Kharkiv, 10–11 hrud. 2015 r.) – Physical culture, sport and health: materials of the XV International. science and practice conf. (Kharkov, December 10–11, 2015)*. (pp. 140–143). Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].

12. Pro zatverdzhennia Polozhennia z orhanizatsii perevirky rivnia fizychnoi pidhotovlenosti kandydativ do vstupu na sluzhbu v Natsionalnu politsiiu Ukrainy : nakaz MVS Ukrainy vid 09.02.2016 № 90 [On the approval of the Regulation on the organization of checking the level of physical fitness of candidates before entering the service in the National Police of Ukraine: order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine dated 09.02.2016 No. 90]. *BD «Zakonodavstvo Ukrainy». VR Ukrainy – Database "Legislation of Ukraine". VR of Ukraine*. Retrieved from: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-16> [in Ukrainian].

13. Dubrovskiy, V.I. (1999). *Valeolohiia. Zdorovyi sposib zhyttia [Valeology. Healthy Lifestyle]*. Kyiv [in Ukrainian].

14. *Typovyi navchalnyi plan pidhotovky здобувачив ступеня вищої освіти бакалавра (галуз знан «Pravo», за спеціальністю «Pravo») : затв. міністром внутр. справ України 29 черв. 2015 р. [Standard curriculum for the preparation of higher education bachelor's degree holders (field of knowledge "Law", specialty "Law"): approved. Minister of the Interior of Ukraine June 29 2015]* [in Ukrainian].

15. Karasievych, S. A. (2016). Rozvytok teorii fizychnoho vykhovannia [Development of the theory of physical education]. Proceedings from: *Suchasni problemy teorii ta praktyky fizychnoho vykhovannia, sportyvnykh dysyplin i turyzmu: zb. nauk. pr. za materialamy I mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf. (m. Pereiaslav-Khmelnytskyi, 29 liut. 2016 r.). – Modern problems of the theory and practice of physical education, sports disciplines and tourism: coll. of science pr. based on the materials of the First International science and practice Internet Conf. (Pereiaslav-Khmelnytskyi, February 29, 2016)* (pp. 77–83). Pereiaslav-Khmelnytskyi: FOP Dombrovska Ya. M. [in Ukrainian].

Shynkaruk Viktor, Melnikov Andrii, Kuksa Yaroslav

PHYSICAL TRAINING SYSTEM FOR CADETS IN THE STATE BORDER GUARD SERVICE OF UKRAINE

This article delves into the physical training system for cadets in the State Border Guard Service of Ukraine. It focuses on the current aspects of organizing and conducting physical training in the context of contemporary operational needs and requirements. The research tasks encompass evaluating the effectiveness of the current system and analyzing the principles and methods employed in the physical training of military personnel in various countries.

Diverse research methods were utilized, including surveys of cadets and instructors, comparative analysis of physical training programs, observation of the educational process, review of scientific literature, and specialized physical testing. These methods yielded varied data reflecting the quality and effectiveness of the physical training system.

The research findings can serve as a foundation for further enhancing the physical training system for cadets of the State Border Guard Service. They may also inform the development of new methodologies and programs tailored to the specific duties of border guards and aligned with contemporary global standards of professional training.

Special attention is paid to the physical training requirements established for border guard cadets considering their operational functions and safety requirements. The primary components of the physical training program, including aerobic and anaerobic endurance, strength, speed, and coordination, are scrutinized. Existing methodologies for assessing physical fitness and their suitability for use in a military educational institution are examined in detail.

The article also discusses the organization of training sessions and collaboration with sports coaches and physical training experts. Additionally, it explores the potential use of modern technologies such as virtual reality and specialized training programs to enhance the efficiency of physical training and facilitate the optimal development of cadets' physical abilities.

In conclusion, improving the physical training system for border guard cadets is vital for their professional development and ensuring an optimal level of physical readiness to fulfill their duties.

Key words: physical training, cadets, State Border Guard Service, system, effectiveness, analysis, methods, needs, requirements, results.