

повинен діяти відповідно до поставлених завдань і встановлених норм. Дотримання дисципліни, контроль власних дій і усвідомлення відповідальності за застосування фізичної сили сприяють збереженню бойового порядку та взаємної довіри в підрозділі, що є важливим чинником виживання.

Сучасний бойовий досвід підтверджує, що рукопашний бій не втрачає своєї актуальності, а навпаки, набуває нових форм і потребує постійного вдосконалення.

### **УДК 796.011.3:614.8**

**Мірошніченко В.О.**, курсант, Національний університет цивільного захисту України (м.Черкаси), рядовий служби цивільного захисту;

**Позднякова М.М.**, викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки, Національний університет цивільного захисту України (м. Черкаси);

**Іпієв А.Д.**, старший викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки, Національний університет цивільного захисту України (м. Черкаси), майор служби цивільного захисту

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТУ У ЗАКЛАДАХ ДСНС УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ УМОВ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Сучасні умови службової діяльності зумовлюють підвищені вимоги до рівня фізичної підготовленості особового складу. Для підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС) фізична підготовленість є одним із ключових чинників професійної готовності, оскільки виконання завдань за призначенням відбувається в умовах значних фізичних навантажень, дефіциту часу, підвищеного ризику та психоемоційної напруги. У цьому контексті проблема фізичної підготовки майбутніх фахівців системи ДСНС набуває особливої актуальності. Тому мета дослідження полягає у визначенні та аналізі основних проблемних питань фізичної підготовки здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти системи ДСНС України.

Фізична підготовка здобувачів освіти спрямована на розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності), а також формування прикладних рухових навичок, необхідних для виконання професійних завдань. Разом з тим аналіз сучасного стану фізичної підготовки дозволяє виокремити низку проблемних аспектів. Одним з таких аспектів є недостатня індивідуалізація фізичної підготовки курсантів та студентів. Врахування різного рівня фізичного розвитку, стану здоров'я та адаптаційних можливостей здійснюється не завжди, що негативно впливає на ефективність навчального процесу та може призводити до перевтоми або травматизму. Також окремої уваги потребує інтеграція фізичної та психофізіологічної підготовки. У професійній діяльності фахівців ДСНС фізичні навантаження поєднуються з високим рівнем стресу та емоційної напруги, однак у процесі підготовки ці складові часто розглядаються відокремлено. Крім того, на

рівень фізичної підготовленості негативно впливають також обмежені можливості матеріально-технічної бази, що ускладнює використання сучасних тренувальних засобів і моделювання реальних умов надзвичайних ситуацій.

Отже основними проблемними питаннями залишаються недостатня індивідуалізація навчального процесу, слабка інтеграція фізичної та психофізіологічної підготовки, а також обмеженість матеріально-технічного забезпечення. Вирішення зазначених проблем потребує вдосконалення змісту та методики фізичної підготовки з урахуванням специфіки службової діяльності підрозділів ДСНС, впровадження диференційованого підходу до підготовки здобувачів вищої освіти, а також використання сучасних тренувальних засобів і технологій. Реалізація зазначених напрямів сприятиме підвищенню рівня фізичної та психофізіологічної готовності майбутніх фахівців ДСНС і забезпеченню ефективного виконання ними професійних завдань у складних та екстремальних умовах.

**УДК 355.233.2:796.015.132**

**Могильний О.О.**, здобувач вищої освіти, факультет безпеки державного кордону, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького (м. Хмельницький), старший сержант;

**Березюк В.П.**, кандидат педагогічних наук, професор кафедри прикордонного контролю, факультет безпеки державного кордону, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького (м. Хмельницький), полковник

### **ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ КРОСФІТУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ БОЙОВОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

Сучасні бойові дії вимагають від військовослужбовців не лише високої технічної підготовки, але й виняткової фізичної витривалості, сили та здатності діяти в екстремальних умовах. Традиційні методи фізичної підготовки, орієнтовані на розвиток окремих груп м'язів чи стандартні вправи, поступово доповнюються функціональними тренінгами, які моделюють реальні навантаження та ситуації, з якими стикається військовий у бою. Одним із найбільш ефективних напрямів такого тренінгу є впровадження елементів кросфіту, що поєднує інтенсивність, різноманітність та комплексність фізичних вправ.

Кросфіт як система тренувань базується на принципі постійної зміни вправ, які виконуються з високою інтенсивністю. Це дозволяє розвивати одночасно силу, витривалість, швидкість, координацію та гнучкість. Для військовослужбовців такий підхід є особливо цінним, адже бойові умови вимагають універсальності та здатності швидко адаптуватися до різних видів навантажень. Наприклад, під час бойових операцій військовий може одночасно переносити важке спорядження, долати перешкоди, виконувати точні рухи зі зброєю та діяти в умовах фізичного виснаження. Кросфіт дозволяє моделювати подібні ситуації у тренувальному процесі, формуючи комплексну фізичну готовність.