

БОНДАРЕНКО А. В.,

курсант,

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ТІНІН Д. Г.,

старший викладач кафедри

тактико-спеціальної підготовки, майор поліції,

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

(м. Дніпро)

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВІЙСЬКОСЛУЖБОВЦЯ

Bondarenko A. V., Tinin D. G. The role of physical activity in shaping professional competence of military personnel.

Keywords: physical activity, professional competence, military personnel.

Однією з головних проблем, які виникають у військовій сфері, є підвищення професійної компетентності військовослужбовців. Військова служба потребує від військовослужбовців не тільки професійних знань та вмінь, а й фізичної готовності, що є одним із основних критеріїв їх відбору, особливо в умовах війни [1].

Професійна спрямованість передбачає розуміння і внутрішнє сприйняття цілей і завдань професійної діяльності. Зміни, котрі відбуваються у змісті професійної спрямованості, знаходять своє відображення в тому, що зміцнюють мотиви, котрі пов'язані з професійною діяльністю, викликають покликання до прагнення у добросовісному виконанні власних службових обов'язків, бажанні показати себе в якості кваліфікованого фахівця та досягати успіхів в роботі, посиленні почуття відповідальності [2].

На сьогоднішній день фізична активність сприяє формуванню загальної фізичної підготовки військовослужбовців. Згідно з дослідженнями, фізична підготовка має прямий вплив на успішне виконання військових завдань, оскільки вона забезпечує необхідний рівень фізичної витривалості та сили [3]. Крім того, фізична активність допомагає військовослужбовцям зберігати оптимальний рівень здоров'я та психічної стійкості, що дуже важливо у військовому середовищі.

Також, фізична активність полягає у покращенні показників та швидкості реакції, що також є важливим аспектом для успішного виконання військових завдань. Згідно з результатами досліджень, регулярна фізична активність сприяє підвищенню швидкості реакції та поліпшенню показників координації рухів [4]. Це може бути особливо важливим у випадках, коли військовослужбовці повинні швидко та точно реагувати на непередбачувані ситуації на полі бою.

Крім цього, фізична активність має позитивний вплив на психічний стан військовослужбовців, зменшуючи ризик розвитку стресових ситуацій.

Згідно з дослідженнями, регулярна фізична активність сприяє підвищенню рівня ендорфінів у крові, що сприяє зниженню рівня стресу та поліпшенню настрою [5]. Це зможе допомогти військовослужбовцям зберігати психологічну стійкість та ефективніше працювати у стресових ситуаціях.

Останнім аспектом ролі фізичної активності у формуванні професійної компетентності військовослужбовців є збільшення рівня самодисципліни та самоконтролю. Згідно з дослідженнями, регулярна фізична активність сприяє формуванню певних рис характеру, таких як цілеспрямованість та дисципліна [5]. Ці риси характеру є дуже важливими для військовослужбовців, оскільки вони допомагають їм дотримуватися строгих правил та вимог, що ставить перед ними військова служба.

Як висновок потрібно сказати, що фізична активність має важливе значення для формування професійної компетентності військовослужбовців. Вона сприяє формуванню загальної фізичної підготовки, збільшенню швидкості реакції та поліпшенню координації рухів, зменшенню ризику розвитку стресових ситуацій та збільшенню рівня самодисципліни та самоконтролю. Отже, військовослужбовці повинні бути ознайомлені з важливістю регулярної фізичної активності та мати можливість займатися нею під час виконання своїх службових обов'язків. Це допоможе їм бути ефективнішими у своїй роботі та забезпечити високий рівень захисту нашої країни.

Список використаних джерел:

1. Безрукавий І. О. Фізична підготовка військовослужбовців: Навчальний посібник. Київ: КВНЗ КІТ, 2016. 208 с.
2. Тінін Д. Шляхи удосконалення рівня підготовки кадрів сил безпеки і оборони України в умовах воєнного стану. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (July 8, 2022; Paris, France), 2022, pp. 101–103.
3. Хорунжа В. В. Вплив фізичної активності на формування професійної компетентності військовослужбовців. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Фізичне виховання та спорт*. 2015. № 4. С. 70-75.
4. Макарова І.Ю. Вплив фізичної активності на швидкість реакції та координацію рухів військовослужбовців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. № 2. С. 25-28.
5. Самойленко В.І. Фізична активність як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 3. С. 17-20.