

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ СИЛИ ТА СИЛОВОЇ-ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ

Щур Т.Г., Лукинів В.І.

Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

У дослідженні проаналізовано сучасні підходи до розвитку сили та силової витривалості курсантів вищих військових навчальних закладів. Ураховуючи специфіку служби в ЗСУ, ці фізичні якості є критично важливими для виконання завдань у складних умовах. Сила дозволяє долати зовнішній опір, а силова витривалість — зберігати працездатність упродовж тривалого часу.

Існуючі програми фізичної підготовки часто виявляються недостатньо індивідуалізованими, що знижує їх ефективність. Запропоновано впровадження періодизації тренувального процесу, яка включає послідовний розвиток загальної сили та витривалості. Ефективними визнано: вправи з обтяженням, колові тренування, марш-кідки, функціональні вправи, а також тренування в умовах, наближених до бойових.

Особлива увага приділена психологічній складовій: фізичні навантаження активізують ЦНС, викликають стрес, що потребує підготовки до емоційної напруги. Перспективними є високоефективні інтервальні тренування (НІТ), які одночасно впливають на силові та енергетичні системи організму.

Комплексний, науково обґрунтований підхід дозволяє формувати не лише фізичну силу, а й моральну витримку — ключові якості сучасного військового лідера.

Література:

1. Петрук А.П. Оптимізація методичної складової системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Придніпровська держ. акад. фіз. культури і спорту. – Дніпро, 2018. – 210 с.
2. Піддубний О.Г. Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинного професійного навчання: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Харківський ін-т танкових військ. – Харків, 2021. – 198 с.
3. Романчук С.В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України: монографія. – Львів: АСВ, 2022. – 366 с.