



НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ



«Сучасні тенденції та перспективи розвитку
фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України,
правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних
служб на шляху євроатлантичної інтеграції України»



Збірник тез доповідей
VII Міжнародної науково-практичної конференції
24 листопада 2023 року

КИЇВ – 2023



**Міністерство оборони України
Національний університет оборони України**

**Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-
оздоровчих технологій**

**Сучасні тенденції та перспективи розвитку
фізичної підготовки та спорту
Збройних Сил України,
правоохоронних органів, рятувальних та
інших спеціальних служб на шляху
євроатлантичної інтеграції України**

Тези доповідей VII Міжнародної науково-практичної конференції

**Видання університету
2023**

УДК 355.233.2:796(477)

С – 91

Рецензенти:

Ягунов Василь Васильович, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України;

Романчук Сергій Вікторович, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного;

Пронтенко Костянтин Віталійович, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова.

Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VII Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 24 листопада 2023 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2023. 492 с.

У матеріалах конференції висвітлено теоретико-методологічні засади розвитку фізичної підготовки та спорту у секторі безпеки і оборони України з урахуванням досвіду бойових дій та військових конфліктів, проблеми фізичної підготовки та спорту на період дії правового режиму воєнного стану в Україні, проблеми підготовки фахівців з організації фізичної підготовки та спорту для Збройних сил України, досвід організації та проведення фізичної підготовки та спорту у збройних силах країн-членів НАТО, прикладні аспекти інформаційних технологій у фізичній підготовці та спорті військовослужбовців, проблеми розвитку військово-прикладних видів спорту у секторі безпеки і оборони України, акцентовано увагу на психологічних та медико-біологічних аспектах фізичної підготовки у секторі безпеки і оборони України з урахуванням досвіду бойових дій та військових конфліктів, а також на важливих нині питаннях фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

ISBN 978-617-7187-92-8

© Національний університет оборони України;
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, 2023



Шановні учасники

**VII міжнародної науково-практичної конференції
“Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки
та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів,
рятувальних та інших спеціальних службах на шляху євроатлантичної
інтеграції України”!**

Від керівництва Національного університету оборони України та себе особисто щиро вітаю з початком роботи Міжнародної науково-практичної конференції.

Сьогоднішня конференція набуває особливого значення, адже стосується надзвичайно важливого питання обороноздатності для всієї України, у контексті реформування військової освіти, входження її у загальноєвропейський та світовий простір постає вимога формування нової особистості – особистості воїна захисника: духовно та фізично розвиненої. Військова наука і освіта мають бути і національними, і одночасно відповідати світовим стандартам, що сприятиме формуванню інтелектуально та фізично розвиненої, національно свідомої, духовно багаті особистості військовослужбовця.

Глибоко переконаний, що фахові доповіді, повідомлення і дискусії, нові ідеї, думки та концепції доповідачів та учасників конференції сприятимуть узагальненню наукових підходів й розробці рекомендацій щодо подальшого вдосконалення фізичної підготовки і спорту.

Бажаю всім учасникам науково-практичної конференції плідної та творчої праці. Впевнений, що цікаві та інформативні матеріали й доповіді заохочуватимуть до жвавого наукового обговорення та поглиблення досліджень у цій сфері, а результати нашої спільної праці стануть вагомим внеском у розв'язання актуальних проблем інноваційного розвитку фізичної підготовки і спорту.

Шануємо героїв, полеглих за Україну! Світла пам'ять...

Начальник Національного університету оборони України

генерал-полковник

Михайло КОВАЛЬ



**Dear participants
of VII International Scientific Conference ‘Modern Development Trends and
Perspectives of Physical Training and Sports of the Armed Forces of Ukraine,
Law-Enforcement Agencies, Rescue and Other Special Services Towards Euro-
Atlantic Integration of Ukraine’!**

From the leadership of the National Defense University of Ukraine and myself, I sincerely congratulate you on the start of the International Scientific and Practical Conference.

Today's conference takes on special significance, because it concerns the extremely important issue of defense capability for all of Ukraine, in the context of reforming military education, its entry into the pan-European and world space, there is a demand for the formation of a new personality - the personality of a warrior defender: spiritually and physically developed. Military science and education must be both national and at the same time meet world standards, which will contribute to the formation of an intellectually and physically developed, nationally conscious, spiritually rich personality of a serviceman.

I am deeply convinced that expert reports, messages and discussions, new ideas, views and concepts of speakers and conference participants will contribute to the generalization of scientific approaches and the development of recommendations for further improvement of physical training and sports.

I wish all the participants of the scientific and practical conference fruitful and creative work. I am sure that interesting and informative materials and reports will encourage lively scientific discussion and deepening of research in this area, and the results of our joint work will be a significant contribution to solving the current problems of innovative development of physical training and sports.

We honor the heroes who died for Ukraine! RIP...

Chief of the National Defence University of Ukraine

Colonel general

Mykhailo KOVAL

Вітальне слово учасникам
7-ї Міжнародної науково-практичної
конференції від
Юрія ФІНОГЕНОВА – начальника
Управління фізичної культури і
спорту
Міністерства оборони України



Шановні учасники семінару!

Від імені керівного складу Міністерства оборони України, себе особисто, вітаю Вас з відкриттям та початком роботи Конференції.

Наша щорічна Конференція проводиться в умовах дії правового режиму воєнного стану з метою розширення наукових досліджень та впровадження наукових здобутків у практику фізичної підготовки військ. Сучасні наукові дослідження спрямовані на підвищення фізичної готовності військовослужбовців, отримання високих досягнень в олімпійських та неолімпійських, у тому числі, військово-прикладних та масових видах спорту, покращення результатів спортивно-масової роботи серед особового складу, запровадження сучасних форм та підходів щодо проведення фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, а також сприяють підвищенню обороноздатності держави в цілому.

Вважаю за потрібне дати коротку характеристику деяких основних напрямів науково-практичної діяльності фахівців сфери фізичної підготовки, спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців.

Серед актуальних проблем за напрямками діяльності, які, на мій погляд, потребують вирішення, потрібно виділити наступні:

По-перше, підвищення ефективності підготовки військовослужбовців військових частин видів, окремих родів військ (сил) Збройних Сил України, Державної спеціальної служби транспорту.

По-друге, підняття престижу та поліпшення якості навчання в системі військової освіти ВВНЗ (ВНП ЗВО, ВФПВО).

По-третє, удосконалення системи контролю фізичної підготовки військовослужбовців військових частин видів, окремих родів військ (сил) Збройних Сил України, Державної спеціальної служби транспорту, а також ВВНЗ (ВНП ЗВО, ВФПВО).

Першу проблему доцільно вирішувати за такою орієнтовною тематикою досліджень:

удосконалення змісту військово-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців в сучасних умовах;

вивчення ефективності впливу військово-прикладного спорту Міжнародної ради військового спорту (далі – СІЗМ) на фізичний стан військовослужбовця.

Другу проблематику передбачається вирішувати за такою тематикою:

оптимізація змісту фізичної підготовки військовослужбовців на період дії правового режиму воєнного стану;

удосконалення змісту військово-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ (ВНП ЗВО, ЗФПВО) в сучасних умовах;

теоретико-методологічні основи навчально-виховного та тренувального процесу у ВВНЗ (ВНП ЗВО, ЗФПВО) із застосуванням військово-прикладних вправ та видів спорту СІЗМ.

Раціональною тематикою щодо вирішення третьої проблеми буде така:

удосконалення системи перевірки і оцінки фізичної підготовки військовослужбовців в сучасних умовах.

Вважається, що за визначеною тематикою доцільно організувати та проводити науково-дослідні роботи, інші наукові заходи: семінари, круглі столи тощо.

Одним із таких заходів, на мій погляд, є підготовка та проведення третього семінару серед фахівців сфери фізичної підготовки, спортивної діяльності та фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців на іноземній мові.

Серед інших наукових завдань – вирішення заходів, як окреслені у Програмі розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затвердженої наказом Міністерства оборони України від 28.07.2023 за № 441. Вони охоплюють основні напрями сфери: фізичну підготовку, спортивну діяльність та фізкультурно-спортивну реабілітацію військовослужбовців.

Передбачається, що результати наукових досліджень будуть покладені в основу нових (вдосконалення наявних) керівних документів з фізичної підготовки, спортивної діяльності та фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців у системі Міністерства оборони України зразка 2028-30 рр.

Шановні учасники 7-ї Міжнародної науково-практичної конференції! Я вдячний, що в період правового режиму воєнного стану спеціалісти знайшли час і можливість взяти участь у цьому важливому науковому заході.

Бажаю Вам нових творчих наукових звершень і досягнень, наближення перемоги, терпіння, витримки, психологічної та фізичної стійкості.



ІВАН ПІДДУБНИЙ
шестиразовий чемпіон світу з боротьби

Козацьку силу дав Тобі Господь,
І клав усіх Ти, Йване, на лопатки!
Тяжкими у житті були початки,
Та і в кінці зазнав лихих пригод...
У всьому лише — праця й боротьба!
Носив мішки, вантажив пароплави,
А лихварі душили, мов удави,
Кипіла у душі до них ганьба!
Двобій у спорті — не родзинок фунт,
В момент тут можна голову згубити,
Застосувати силу треба вміти,
Незвичний розум є потрібним тут!
Ти двічі піднімав до неба Андерсона,
Французам, німцям жару піддавав,
Сильнішого в Європі подолав,
Нахабу-забіяку Єнса Педерсона!
Лиха війна, Ти з голоду опух,
Варив кропиву, а не борщ і юшку,
Не раз ховався, плакав у подушку,
На людях все ж підносився Твій Дух!
І хай Тебе гнітили злі «совети»,
Для них Ти був «Петлюровцем-хохлою»,
Боровся Ти в житті своїм зі злом,
Поем Ти вартий, не лише сонетів!

Григорій Васянович
доктор педагогічних наук, професор

ГЕРОЇ

В такі часи, коли всі прагнуть миру,
А проти тільки недочоловік,
Незламний дух в серця вселяє віру,
Щоб вигнати агресора навек.
Це нелюди, в яких немає честі,
Стріляють по домівках і садках,
Які це воїни – орда на перехресті
Та плем'я брехунів, усі в гріхах.

А ще пишаються,
що в «раші» друге військо,
Такі легенди лише у казках.
Нема ні тактики, нема і керівництва,
Є алкаші в совдепівських зірках.
Обов'язково прийде час розплати –
Жовто-блакитний прапор майорить.
І буде перемога, так тримати!
А ворог в пеклі заживо згорить.

РАЗОМ ДО ПЕРЕМОГИ!!!

Ну що ж, брати мої та рідні сестри,
Настав той час, який нас об'єднав.
Ми разом приймемо і виклики, і стреси
Агресії, що Путін нав'язав.

Російське військо прагнуло до слави –
Пройтися маршем по чужій землі,
Але коли таки дійшло до справи –
Ресурси виявились надто замалі.
Весь Світ почув нарешті і постиг,
Як мужньо треба неньку захищати,
Ніхто ніколи оркам не простить
І не дозволить звірства замовчати.

Владислав Суспо
ПОЛКОВНИК

З М І С Т

<i>Перелік скорочень</i>	21
I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ	
<i>Анохін Є. Д.</i> Система фізичної підготовки Збройних Сил України в дискурсі системного аналізу	23
<i>Банях С. М.</i> Специфіка та методологічні засади навчальної дисципліни «Захист вітчизни»	26
<i>Жембровський С. М.</i> Кадрове забезпечення системи фізичної підготовки військ	28
<i>Сухорада Г. І., Попович О. І.</i> Теоретичний аналіз головних напрямів вдосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців та їх реалізація у керівних документах Міністерства оборони України в умовах євроатлантичної інтеграції України	33
<i>Фіногенов Ю. С., Сухорада Г. І.</i> Сучасні напрями розвитку спортивної діяльності військовослужбовців системи міноборони в умовах євроатлантичної інтеграції України	36
<i>Шлямар І. Л.</i> Пропозиції з оптимізації організації фізичної підготовки у Збройних Силах України з урахуванням вимог сьогодення	40
<i>Головко В. В.</i> Необхідність переходу системи фізичної підготовки та спорту Сил цивільного захисту на стандарти НАТО	43
<i>Гром Т. В., Грицай В. В.</i> Перспективи конструювання моделі формування готовності майбутніх офіцерів-зв'язківців до виконання завдань за призначенням засобами спеціальної фізичної підготовки	45
<i>Коновалов Д. О.</i> Модель формування фізичної готовності майбутніх офіцерів сухопутних військ до військово-професійної діяльності в процесі військово-професійної підготовки	47
II. ПРОБЛЕМА ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ДЛЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	
<i>Котляренко Л. Т., Виклюк О. І.</i> Підвищення мотивації курсантів Національного університету оборони України до занять з фізичної підготовки	53
<i>Свистун В. І.</i> Методологічні підходи до формування професійної компетентності майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту Збройних Сил України	56

Ягунов В. В. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх офіцерів – фахівців фізичного виховання та спорту Збройних Сил України	60
Анохін Є. Д., Петрук А. П. Проблеми кадрового забезпечення системи фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України	67
Шостак Р. Г., Поливанюк В. В. Діагностування сформованості управлінської компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту Збройних Сил України	71
Білошицький В. В., Лиман Р. М., Веремієнко М. М. Критерії та показники діагностування лідерської компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту	73
Дубровська О. М. Аналіз освітньо-професійної програми – фізичне виховання і спорт у вищих військових навчальних закладах	76
Дубровська О. М., Дубровський Д. П., Ярошенко Я. М. Завдання методики формування діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту у ВВНЗ	79
Кирпенко Є. В., Жембровський С. М. Педагогічні умови формування методичної компетентності майбутніх начальників фізичної підготовки і спорту	81
Неборачок Я. В. Методика розвитку інструкторів з фізичної підготовки для підрозділів Збройних Сил України та країн-членів НАТО	84
Подрушняк В. М. Удосконалення методичної підготовки інструкторів з фізичної підготовки за напрямом службово-прикладного рукопашного бою	85
Скотніцький Ю. І. Методика підготовки інструкторів фізичної підготовки для підрозділів видів (окремих родів, сил)	87
Хацаюк О. В., Мелешко А. О. Перспективи удосконалення професійної підготовленості фахівців фізичної підготовки та спорту Національної гвардії України	89
Швець В. Л. Експертне оцінювання важливості організаційно-управлінських вмінь інструкторів з фізичної підготовки і спорту	91
ІІІ. ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ КРАЇН – ЧЛЕНІВ НАТО	
Вербин Н. Б., Шемчук В. А. Особливості складання армійського тесту з фізичної підготовки для проходження служби у збройних силах Франції	96
Глазунов С. І. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців спеціальних підрозділів збройних сил закордонних країн	99
Корчагін М. В., Пономарьов В. О.	102

Аналіз новітнього тесту фізичної готовності ACFT армії США	
Костів С. Ф., Михайлов В. В., Чепурний В. А., Svitlana Drozdovska Скі-альпіністська гонка – patrouille des glaciers	104
Михайлов В. В., Коростильова Ю. С., Ярмак О. М., Margaryta Kadiyeva Спеціальна підготовка підрозділів сухопутних військ Італії, США та Франції в зимових умовах гірської місцевості	107
Одеров А. М., Небожук О. Р. Фізична підготовка як системоосвітний фактор бойової підготовки військовослужбовців іноземних армій	110
Петрачков О. В., Бєліков І. О. Система тестування офіцерів сухопутних військ в збройних силах Канади	112
Стельмах Ю. Ю. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців Польщі	116
Ярмак О. М., Верзилов В. В. Аналіз системи підготовки фахівців фізичної підготовки і спорту в Сполучених Штатах Америки	120
Базір В. Б., Арсененко О. А. Організація та проведення спеціальної фізичної підготовки в збройних силах країн Альянсу	122
Голюк Л. С., Сушков О. О. Досвід Німеччини у фізичній підготовці військовослужбовців	124
Дідковський В. А., Кузенков О. В. Визначення фізичної підготовленості військовослужбовців армії США	127
Куришко Є. А., Золочевський В. В., Откидач В. С. Особливості організації фізичної підготовки у збройних силах Німеччини (бундесвер)	129
Неборачок Я. В. Методи навчання та кваліфікація інструкторів з фізичної підготовки пов'язані з розвитком фізичної підготовленості рекрутів під час базової військової підготовки країн-членів НАТО	132
Порохнявий А. В. Зарубіжний досвід спеціальної фізичної підготовки та спорту у збройних силах провідних країн світу	134
Ражик А. Р., Кримець О. І. Досвід Франції у фізичній підготовці військовослужбовців	137
Усачов Д. В. Роль спорту в практичній діяльності пожежно-рятувальних підрозділів країн НАТО	139
IV. ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ І СПОРТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Оленєв Д. Г., Шемчук В. А. Особливості дистанційного навчання у підготовці військових фахівців з фізичної підготовки і спорту	142
Ягунов В. В., Розумовська Ю. О.	144

Розвиток інформаційно-комунікаційної компетентності офіцерів тактичної ланки управління (на прикладі фахівців фізичної культури і спорту)	
Кирпенко В. М., Коломієць Н. А. Застосування інформаційних технологій в дослідженні психофізіологічних здібностей та функціонального стану організму спортсменів-орієнтувальників	146
Буряк С. В. Ефективне використання онлайн-навчання під час викладання дисципліни «Фізична підготовка» в умовах воєнного стану	150
Куниця О. П. Ставлення студентів до дистанційної форми навчання	152
Ребрина А. А., Мордвінова Д. М. Цифровий застосунок «активні парки» як спосіб підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців	155
Хачатрян А. Х., Гунченко В. О. Можливості використання сучасних технологій для моніторингу та управління фізичною підготовкою військовослужбовців	158
V. РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ	
Кисленко Д. П., Шостак Р. Г., Корнієнко О. Д. Місце боротьби вільної в організації здорового способу життя майбутніх офіцерів Збройних Сил України	161
Андрейчук В. Я., Лесько О. М., Романів І. В. Структура підготовки спортсменів-гирьовиків	163
Воронцов О. С. Рукопашний бій як засіб формування морально-вольових якостей	165
Гнидюк О. П. Рукопашний бій як складова діяльності прикордонника під час виконання оперативно-службової діяльності	169
Жембровський С. М., Погребняк Д. В., Малахов Є. В. Особливості застосування баскетболу під час проведення форм фізичної підготовки	171
Іванов О. Л., Мінкін Д. О., Леонтьєв В. П. Формування готовності слухачів Воєнної академії імені Євгенія Березняка до рукопашного бою на основі бойового кікбоксінгу	174
Кийко А. С., Кирпенко В. М., Кметюк Д. І. Стан сенсомоторної координації курсантів – претендентів в збірну команду з військово-авіаційного п'ятиборства	177
Кіндзер Б. М., Нікітенко С. А., Даріуш В. Скальські, Цигановська Н. В. Удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки шляхом впровадження засобів східних единоборств (на прикладі кіокушинкай карате) в спецпідрозділах Збройних Сил України	179
Ковальчук А. М., Антошків Ю. М., Петренко А. М.	181

Спортивні клуби в Україні як нова форма реалізації можливостей для молоді у сфері фізичної культури і спорту	
Костів С. Ф., Бондар Д. О., Ярошенко С. М. Історія становлення invictus games та результати виступів українських атлетів	184
Лойко О. М., Хіменес Х. Р., Гулей К. С. Удосконалення початкового етапу навчання основ самозахисту курсантів спеціальності управління механізованими підрозділами із використанням засобів боксу	189
Лойко О. М., Букрєєв В. О., Калабський А. В. Бокс як засіб підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців-жінок військового коледжу сержантського складу	192
Лотоцький І. Р., Georgiy Korobeinikov, Lesia Korobeinikova Аналіз проведення регіональних змагань з спортивного орієнтування	195
Пронтенко В. В., Романчук В. М., Гусак О. Д., Михнюк О. В., Дзюба Т. Г. Формування військово-прикладних рухових навичок у курсантів засобами спортивного орієнтування	197
Свищ Я. С., Мончук В. О. Засоби фітнесу в навчально-тренувальному процесі юних бігунів	199
Сушков О. О., Корнійчук Ю. М. Нові підходи розвитку військово-прикладних видів спорту в сучасних умовах	201
Турчинов А. В. Етапи впровадження флаг-футболу в фізичну підготовку курсантів Національної академії Національної гвардії України	204
Бабич М. О. Спортивне орієнтування у фізичній підготовці курсантів-артилеристів	207
Гончаренко Ю. О. Перспективи застосування фітнесу для покращення фізичних якостей військовослужбовців	211
Гончаренко Ю. О., Юденко О. В. Інтенсифікація процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців засобами тай-бо аеробіки	213
Грибовська Н. О., Заневський І. П. Надійність тесту на час складної реакції у стрілецьких видах спорту	215
Гришко А. В., Сіянко О. В., Цимбалюк Ж. О. Організація навчально-тренувального процесу збірної команди з футболу вищого військового навчального закладу в умовах дії правового режиму воєнного стану	220
Грюкова В. В. Виступ українських спортсменів на Чемпіонаті світу – 2023 з легкої атлетики	222
Зиско Б. М., Бондар Д. О.	223

Розвиток силової витривалості військовослужбовців засобами гирьового спорту в умовах обмеженого простору	
Кірєєва Р. А., Тихий О. В. Розвиток військово-прикладних видів спорту у секторі безпеки і оборони України	224
Колоколов В. О. Первинний професійний метод відбору курсантів перших курсів у ЗВО з особливими умовами навчання до тренувань у пожежно-прикладному спорті в умовах воєнного стану	227
Корнієнко О. Д., Смовж М. А., Фурманов К. М. Особливості закономірностей тренування у базових видах легкої атлетики	229
Курбакова С. М., Корнієнко О. Д. Аналіз результатів визначення професійних компетентностей жінок-диноборців	232
Малахова К. Д., Петренко С. П. Спорт як практичний аспект забезпечення національної безпеки	235
Пендюра С. М., Арсененко О. А. Військово-прикладні види спорту в процесі підготовки військовослужбовців і працівників правоохоронних органів	237
Первачук О. І., Первачук Р. В. Психологічні методи та прийоми підготовки курсантів до рукопашного бою	239
Подрушняк В. М. Розвиток військово-прикладних та службово-прикладних видів спорту в Україні	242
Риженко Д. Ю., Григорович А. М. Вдосконалення альпіністської підготовки військовослужбовців Збройних Сил України	246
Токовенко О. Л., Гудкова Є. Ю. Сучасні перспективи розвитку військово-прикладних видів спорту у секторі безпеки і оборони України	249
Яровий В. Є. Перспективи використання елементів єдиноборств у освітньому процесу з фізичного виховання	251
Shimon Sharif Online sport shooting competitions	253
VI. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ НА ПЕРІОД ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ	
Андрєєва О. В., Черналівська О. А. Удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки жінок-військовослужбовців в умовах воєнного стану	256
Мельніков А. В., Кравчук А. І. Проблеми фізичного виховання військовослужбовців Державної прикордонної служби України під час воєнного стану	258

Романчук С. В., Матвейко О. М. Аналіз фізичної підготовленості абітурієнтів та пропозиції щодо внесення змін до Інструкції з фізичної підготовки у системі Міністерства оборони України	260
Романчук С. В., Романчук В. М., Ольховий О. М. Особливості фізичної підготовки у військово-професійній діяльності військовослужбовців	262
Свистун В. І., Харковець В. В. Вплив засобів фізичної підготовки і спорту на формування лідерської компетентності майбутніх офіцерів	266
Терентьєва Н. О., Бутенко А. Є. Розвиток витривалості майбутніх зв'язківців в системі спеціальної фізичної підготовки	272
Архипенко В. О., Засулько С. С., Пасинчук К. М. Особливості фізичної підготовки в системі Державної служби України з надзвичайних ситуацій	276
Афонін В. М., Петрук А. П., Бобко Б. Ю. Характеристика фізичної підготовленості курсантів інженерного профілю	279
Ворона В. В., Сидорченко К. М. Професійна діяльність військово-морських фахівців: окремі аспекти	281
Зубченко Л. В., Голик В. А., Соломаха А. О. Фізична підготовка курсантів як необхідна складова майбутньої професійної діяльності	285
Іващенко О. О. Підтримання і зберігання фізичної підготовленості у здобувачів освіти під час воєнного стану в Україні	288
Кононович В. Г. Проблеми вдосконалення фізичної підготовки співробітників ДСНС	291
Овчарук І. С., Сидорченко К. М. Важливість формування у майбутніх офіцерів навичок проведення самостійної роботи з фізичної підготовки	293
Петрачков О. В., Суспо В. В., Кирпенко Є. В. Аналіз фізичної підготовленості офіцерів Збройних Сил України під час повномасштабних бойових дій	295
Петрачков О. В., Чепурний В. А., Коновалов Д. О. Форми та засоби загальної фізичної підготовки військовослужбовців з урахуванням бойового досвіду	299
Петрушин Д. В. Фізична підготовка силових структур України під час введення військового стану	303
Погребняк Д. В., Ковальчук О. О. Теоретичні аспекти організації навчальних занять з фізичної підготовки в Національній гвардії України	305
Пронтенко В. В., Пронтенко К. В., Грибан С. П., Підопригора М. В.	308

Удосконалення фізичної підготовленості курсантів-жінок у процесі навчання у ВВНЗ в умовах дії в Україні правового режиму воєнного стану	
Скрипченко І. Т., Счастливцев В. І. Застосування тренажерів, що імітують скальний рельєф у професійно-прикладній підготовці майбутніх правоохоронців	311
Старчук О. О., Боярчук О. М., Радкевич О. М., Щербина І. А., Дятел А. В. Впровадження засобів спеціальної фізичної підготовки в освітній процес ВВНЗ як запорука якісної професійної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України	314
Стельмах Ю. Ю., Балушка Л. М., Флуд О. В., Мороз Т. І. Нові чинники впливу на фізичну підготовку здобувачів ЗВО зі специфічними умовами навчання, що виникли в умовах дії правового режиму воєнного стану	317
Тьорло О. І., Червоношапка М. О., Гнип І. Я. Проблема підвищення рівня фізичної підготовленості у процесі підготовки правоохоронців у ЗВО	319
Червоношапка М. О., Сарабун А. І. Ефективність використання методики «табата» у процесі фізичної підготовки курсантів ЗВО МВС України	321
Шевченко Р. І., Овчарук І. С., Терентьєва Н. О. Методологічна підготовка фахівців Військово-морських сил як забезпечення їх конкурентноспроможностей	323
Шостак Р. Г., Палівода А. О. Координаційні здібності в діяльності військовослужбовців	325
Юр'єв С. О., Зонов О. В., Абраменко О. О. Основні підходи до підтримання фізичної підготовленості військовослужбовців в умовах бойового чергування в польових умовах ...	327
Ягодзінський В. П., Нікітін А. М., Корнієнко О. Д. Значення планування тренувального процесу військовослужбовців	329
Бабаєв Ю. Г. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів шляхом застосування стандартів з фізичної підготовки	332
Бондарович О. П. Особливості фізичної підготовки курсантів ЗВО під час воєнного стану в Україні	335
Гарбуз С. В., Гришко А. В., Руденко А. В. Проблемні аспекти фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів в умовах воєнного стану	338
Голюк Л. С., Корнійчук Ю. М. Основні проблеми тактичної та фізичної підготовки майбутніх поліцейських в умовах воєнного стану	340
Гоманюк С. В., Іщенко Є. А. Формування та вдосконалення льотних якостей засобами фізичної	343

підготовки	
Горбенко Я. Л. Роль і місце занять з подолання перешкод та метання гранат з військовослужбовцями Збройних Сил України	346
Гунченко В. О., Большаков О. О., Цепляєв Ю. В. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки у ВВНЗ, які готують офіцерів тактичного рівня за спеціальністю “експлуатація та ремонт бронетанкової техніки та озброєння”	347
Запорожанов О. В., Мазур І. М. Ефективність використання оптико-електронного тренажерного комплексу на заняттях з вогневої підготовки	350
Ковальчук М. П., Лесько О. М., Бабич М. О. Визначення загальної фізичної підготовленості курсантів військового коледжу сержантського складу	353
Крижановський В. О. Технологія розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки	354
Ляшенко Є. І., Худякова Н. Ю. Особливості фізичної підготовки здобувачів вищої освіти системи МВС України на період дій правового режиму воєнного стану	357
Марков Р. А. Проблеми фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України	359
Непомнящий О. В., Чубенко С. В. Система організації тренувального процесу у військовослужбовців операторського напрямку	361
Пасічнюк М. В. Актуальні засоби спеціальної фізичної підготовки десантно-штурмових військ Збройних Сил України в сучасних умовах	363
Рогальський В. І., Усачов Д. В. Система фізичної підготовки для працівників Національної поліції України	367
Сьомик С. В. Розвиток силової витривалості військовослужбовців – артилеристів в умовах ведення бойових дій	368
Ткачук О. А., Шевченко О. С., Данилішин І. М. Оптимізація супутнього фізичного тренування курсантів у польових умовах	371
Чепурний В. А., Ярмак О. М. Використання високоінтенсивних функціональних тренувань для формування функціональної підготовленості військовослужбовців	374
Чоботько І. І. Методи затримання правопорушника одним правоохоронцем та в складі групи	377
Чоботько І. І.	379

Сучасні виклики у фізичній підготовці правоохоронців під час воєнного стану	
Чоботько М. А. Особливості фізичної підготовки поліцейських в умовах бойових дій	381
Deklavs R. The effectiveness of the use of modern technologies in the shooting training of armed forces soldiers	382
Yevhenii Kyurpenko, Vitalii Kyurpenko Changes in learning and teaching experience During wartime	385
VII. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ	
Бондаренко В. В., Мартишко А. Ю., Слободянюк П. А. Мотиваційна складова самостійних занять фізичними вправами майбутніх правоохоронців в умовах воєнного стану	390
Бондаренко В. В., Решко С. М., Шумко Я. В. Особливості формування психологічної готовності поліцейських до застосування поліцейських заходів примусу в умовах воєнного стану	393
Вознюк А. В., Коломоєць Г. А., Малечко Т. А. Методи і прийоми психологічної самодопомоги в умовах війни	396
Присяжнюк С. І. Вплив стресових ситуацій на психічний стан студентів закладів вищої освіти	399
Романчук С. В., Одерев А. М., Первачук О. І. Формування психоемоційної стійкості військовослужбовців на основі удосконалення навичок рукопашного бою	404
Анохін Є. Д. Мотивація в управлінні фізичним вдосконаленням військовослужбовців Збройних Сил України	408
Бєліков І. О., Довгаль Д. О. Професійна адаптація військовослужбовців до військової служби за контрактом під час воєнного стану	411
Іваночко В. В., Грибовський Р. В., Грибовська Н. О. Вплив оздоровчих занять із настільного тенісу на фізичний стан чоловіків зрілого віку	413
Кіндзер Б. М., Нікітенко С. А. Вимірювання динамічної рівноваги у спортсменів з кіокушин карате, боксу та айкідо за методикою STAR EXCURSION BALANCE TEST (SEBT)	415
Ковальчук Р. М., Шевченко Я. В., Радченко Є. С. Психолого-педагогічні напрями формування ціннісного ставлення курсантів до фізичного вдосконалення у процесі спортивно-масової роботи	418

Леонтєв В. П., Мінкін Д. О., Іванов О. Л. Формування фізичної та індивідуально-психологічної готовності слухачів Воєнної академії імені Євгенія Березняка до професійної діяльності під час воєнного стану	425
Петрачков О. В. Аналіз вікових особливостей морфологічного стану офіцерів оперативного рівня різних вікових груп	427
Петрачков О. В., Бобчинець О. О. Методика навчальної адаптації курсантів до освітнього процесу у ВВНЗ ...	429
Трачук С. В., Меркур'єв А. І. Профілактика травматизму у програмах фізичної підготовки військовослужбовців в залежності від спеціального призначення	433
Ярмак О. М., Шевченко І. І., Трофіменко В. О. Фізіологічні аспекти фізичної підготовки жінок-військовослужбовців	435
Барабаш С. В. Актуальні питання психоемоційного стану військовослужбовців після поліструктурних вогнепальних поранень верхніх кінцівок	438
Галашевський Г. О., Черенок Є. В. Вплив надлишкової ваги на загальний фізичний стан та серцево-судинну систему людини	441
Івахно О. В. Психолого-педагогічні особливості фізичної підготовки майбутніх офіцерів Сектору безпеки і оборони	443
Сусно В. В. Оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з ризиком розвитку серцево-судинних захворювань	447
VIII. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА АДАПТИВНИЙ СПОРТ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ	
Бабак С. В. Харчування спортсменів з травмами м'язів	451
Петрачков О. В., Кувшинов О. В., Михайлов В. В. Вимоги до фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців	452
Сухорада Г. І., Нізов Р. М., Бойко С. С. Нормативно-методичне забезпечення фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців в умовах євроатлантичної інтеграції України	457
Юденко О. В., Оленєв Д. Г., Романюк О. А. Відновлення фізичного та ментального стану військовослужбовців після виконання завдань за призначенням: змагання з екстремальних різновидів рухової діяльності	461
Голюк Л. С., Сушков О. О. Значення реабілітації учасників військових конфліктів для військово-професійної діяльності	465

Данько Д. І., Юденко О. В. Проблематика роботи фізичного терапевта з особами, що мають психологічні проблеми та хронічний біль	468
Зімніков О. О. Впровадження реабілітації військовослужбовців сектору оборони України за допомогою рухливих ігор	471
Ковач А. О., Діброва К. Ю., Юденко О. В. Якість життя осіб із ознаками травматичного впливу подій війни на фізичний та ментальний стан	472
Мордвінов С. Л., Юденко О. В. Актуальні засоби корекції та відновлення після виконання завдань за призначенням фізичного і ментального стану військовослужбовців Сил оборони України	477
Федчук А. Ю., Юденко О. В., Годованець Е. І. Військовослужбовці з міофасціальним больовим синдромом внаслідок довготривалого використання засобів індивідуального бронезахисту: обґрунтування комплексної програми фізичної терапії	481
Шестопал Н. О. Виконання рухової активності з моделювання ситуацій професійної діяльності військовослужбовцями після поранення верхньої кінцівки на можливість виконувати стрільбу	485
Кийко А. С., Полтавець А. І., Юдін В. Д. Визначення показника фізичної працездатності курсантів - претендентів у збірну команду ХНУПС з військового п'ятиборства	487
Алфавітний покажчик авторів	490

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ

АТО – антитерористична операція артеріальний тиск
БАРС – бойова армійська система
ВВНЗ – вищий військовий навчальний заклад
ВЛ – військові ліцеї
ВМС – Військово-Морські Сили
ВНП – військові навчальні підрозділи
ГШ – Генеральний штаб
ДПС – Державна прикордонна служба
ДСНС – Державна служба з надзвичайних ситуацій
ДШВ – Десантно-штурмові війська
ЕГ – експериментальна група
ЄС – Європейський Союз
ЗВО – заклад вищої освіти
ЗС – Збройні сили
ЗФП – загальна фізична підготовка
ЗФПВО – заклади фахової передвищої військової освіти
ІТ – інформаційні технології
КГ – контрольна група
ЛФК – лікувальна фізична культура
МВС – Міністерство внутрішніх справ
МО – Міністерство оборони
МНС – Міністерство з надзвичайних ситуацій
НАТО – Північноатлантичний альянс
НПП – науково-педагогічний працівник
НУОУ – Національний університет оборони України
НФП – настанова з фізичної підготовки
НЦ – навчальний центр
ООС – операція Об'єднаних сил
ППО – протиповітряна оборона
СБ – Служба безпеки
СБОУ – сектор безпеки і оборони України
СВ – Сухопутні війська
СМР – спортивно-масова робота
СФП – спеціальна фізична підготовка
США – Сполучені Штати Америки
ФП – фізична підготовка
ФПіС – фізична підготовка і спорт
ФСР – фізкультурно-спортивна реабілітація
ФФКіС – фахівець фізичної культури і спорту
ЧСС – частота серцевих скорочень
CISM – Міжнародна рада військового спорту



РОЗДІЛ 1:
Теоретико-методологічні засади розвитку
фізичної підготовки та спорту
у секторі безпеки і оборони України
з урахуванням досвіду бойових дій
та військових конфліктів



Анохін Є. Д.
доктор філософії з фізичної культури та спорту, доцент
Національна академія сухопутних військ

СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В ДИСКУРСІ СИСТЕМНОГО АНАЛІЗУ

Створення системи фізичної підготовки ЗС України розпочалось у 1992 р. зі створення Спортивного комітету Міністерства оборони України – головного управлінського органу майбутньої системи ФП і спорту (наказ Міністра оборони України від 29 квітня 1992 р. № 61). Назва, структура і функції СК як управлінського органу були запозичені в радянській армії.

Процес структурної побудови системи ФП також відбувався за лекалами системи радянської армії. З позицій сьогодення правильніше казати не про створення системи ФП ЗСУ, а про відновлення системи ФП радянської армії у ЗСУ. При цьому, була порушена аксіома, відповідно до якої, жодна система в силу своєї унікальності не може бути запозичена для застосування у незмінному вигляді в системі вищого порядку, якщо остання перетерпіла будь-які соціально-економічні зміни (державний устрій і стан економіки країни, стан системи фізичного виховання в державі тощо) [3].

Неспроможність системи, що запроваджується розв'язати суперечності між об'єктивними вимогами бойової діяльності до фізичного стану військовослужбовців та реальними фізичними спроможностями особового складу ЗС – то заради чого створюються системи ФП в будь-яких арміях світу, проявилась вже у 1993 р., що зафіксовано в директиві начальника Генерального штабу ЗСУ від 12 лютого 1993 р. № 16 «Про результати підсумкової перевірки Збройних Сил України з фізичної підготовки та мірах з її поліпшення». Другим підтвердженням неефективності системи, що запроваджувалась, був наказ МОУ від 24 жовтня 1996 р. № 307 «Про стан ФП у ЗСУ та заходи щодо його поліпшення». Незадовільний рівень фізичної підготовленості випускників ВВНЗ було відмічено у Комплексній програмі розвитку фізичної підготовки і спорту в ЗСУ 1998 р.

Разом з тим, перша Настанова з ФП військовослужбовців ЗСУ, що вийшла у листопаді 1997 р. (НФП-97) як основний керівний документ з організації ФП лише дублював положення останніх Настанов радянського періоду (НФП-78 і НФП-87). ФП ЗСУ продовжила функціонування в парадигмі ФП радянської армії. Зміни, внесені в зміст Настанов з ФП 2009, 2014 та Інструкції з ФП 2021 рр. видання носили, радше, косметичний формальний характер і не призвели до змін системи і підвищення її ефективності.

Характерною особливістю системи ФП радянської армії полягала у

поєднанні фактично двох автономних сфер, що відрізняються за цілями, формою і способами діяльності в єдину систему: 1) фізичного вдосконалення військовослужбовців в інтересах боєздатності збройних сил; 2) підготовки спортсменів вищого спорту, здатних захищати спортивний престиж країни на міжнародному рівні.

Поєднання двох різних напрямів діяльності фізкультурної діяльності відбулось з середини 50-х років, коли політичне керівництво радянського союзу перетворило спорт на ідеологічний інструмент демонстрації переваги соціалістичного способу життя над капіталістичним, радянського «любительського спорту» над буржуазним професійним. Спорт став ідеологічною зброєю у політичній боротьбі двох систем, справою державного значення.

Задля створення необхідних умов для тренувань спортсменів, з одного боку, і маскування професіоналізації спорту – з іншого, тисячі спортсменів працевлаштовувались в державних установах, зокрема, і в структурах міністерства оборони. Спортсмени-військовослужбовці отримували грошове забезпечення в «завуальованій формі» – в залежності від офіційної професійної діяльності, а не від фактичної – спортивної. Де-юре вони були військовослужбовцями, де-факто – професійними спортсменами. В спеціальній літературі це явище отримало назву «спортивний професіоналізм радянського типу».

Прикриваючись любительським статусом, радянські спортсмени мали право брати участь в Олімпійських іграх, на що спортсмени-професіонали (крім фехтувальників) капіталістичних країн на той момент права не мали.

Від такого поєднання виграла лише система спорту вищих досягнень (професійного спорту). ФП особового складу армії і флоту була відсунута на другий план. Але такий стан речей відповідав інтересам панівної на той час партійної ідеології.

Україна відмовилась від радянської (тобто комуністичної) ідеології, взявши курс на демократизацію усіх сторін суспільного життя. Однак, як засвідчує практика, не всі її рудименти викоренені з нашої дійсності. Одним з них є система ФПіС ЗСУ.

В 2005 р. було зроблено спробу реформувати систему ФП ЗСУ. СК МОУ був поділений на два самостійних управлінських органи відповідно до їхнього фактичного призначення: Управління спорту МОУ і Управління ФП Збройних сил при ГШ ЗСУ. Але реформування проводилась без належного наукового обґрунтування на підставі інтуїції прибічників реформ і супроводжувалось потужним опором впливових посадових осіб, які прагнули до збереження сталої радянської системи, в якій спорт вищих досягнень займав домінуючу позицію. Їх основними аргументами були перекроєні на сучасний лад політичні наративи (гасла) радянських часів на кшталт «престижу країни», «популяризації спорту

серед військовослужбовців», які, нажаль, знайшли відгук в свідомості тих, хто приймав рішення. Внаслідок цього реформа була згорнута.

Лише у 2023 р. було проведено аналіз системи окремих аспектів ФП ЗСУ з позицій системного підходу. Відповідно до цього дослідження, ФП військовослужбовців і спорт вищих досягнень є цілком окремими системами з непов'язаними між собою цілями і системоутворюючими чинниками, різними продуктами функціонування, внутрішніми і зовнішніми середовищами. А, як стверджують системні аналітики, такі елементи систему не утворюють. Для цього в них немає спільних інтересів й взаємодії як єдиного цілого [1, 3].

Відповідно до положень теорії систем, спорт вищих досягнень не має жодного стосунку до бойової підготовки військ і не сприяє підвищенню їх боєздатності. І тому він не може бути ані елементом ФП збройних сил, ані елементом їхньої БП (або навчального процесу у ВВНЗ). Армійський спорт вищих досягнень є елементом спорту вищих досягнень країни, яким опікується Міністерство молоді та спорту України [1]. Їх поєднання в політичних та ідеологічних інтересах країни, якої вже не існує, залишається корисним лише спорту вищих досягнень. Він, не маючи прямого зв'язку з природним джерелом свого існування (спорту вищих досягнень України) в якості енергетичного джерела використовує систему ФП ЗСУ, позбавляючи її значних ресурсів для розвитку [3].

Система ФП військовослужбовців втратила початковий системоутворюючий чинник. Компонентом, що визначає об'єднання інших компонентів у систему, внаслідок домінування над іншими компонентами, став спортивний результат, виражений в місцях, балах і очках. З незадовільною фізичною підготовленістю особового складу змирились, посилаючись на неможливість її покращення без підвищення фізичної підготовленості населення країни в цілому.

При неспроможності забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до бойової діяльності, система ФП ЗСУ забезпечує успішну підготовку елітних військових спортсменів до виступів на міжнародних змаганнях, зокрема, і на Всесвітніх військових змаганнях.

Так, вже у 1995 р. військові спортсмени України на I Всесвітніх військових змаганнях у Римі в загальнокомандному заліку посіли сьоме місце, випередивши збірну США, яка посіла восьме місце. На всіх наступних Іграх збірна України незмінно випереджала збірну США. У 2019 р. українські спортсмени посіли у командному заліку десяте місце, а збірна США – лише 35. І це при тому, що командуванням ЗС США система ФП ЗС США визнається ефективною, оскільки забезпечує належний рівень фізичної підготовленості особового складу [4].

Нам відомі мотиви політичної верхівки СРСР поєднання в єдину «систему» ФП і спорту вищих досягнень і, навіть, певною мірою зрозуміло їх

дії. Адже на той час теорія функціональних систем лише зароджувалась в свідомості науковців і негативні наслідки такого поєднання було неможливо прогнозувати. Але, чим можна пояснити прагнення керівників системи ФП, які вперто намагаються за будь-що зберегти радянську модель управління системою ФП ЗСУ в наш час, нехтуючи сучасними знаннями щодо створення, ефективного функціонування і розвиток складних соціальних систем, до яких відноситься і ФП ЗСУ, залишається не зрозуміло.

В інтересах боєздатності ЗСУ потребують докорінного реформування всієї системи ФП, усунувши усі відхилення від системності. Передусім, її необхідно позбавити компонентів, які, відповідно до теорії складних систем, є зайвими обтяжливими для неї, оскільки не володіють властивостями, які є необхідними для досягнення мети ФП військовослужбовців і користуються її ресурсами. Саме таким компонентом є спорт вищих досягнень.

Література

1. Анохін Є., Романчук С., Афонін В., Лойко О., Петрук А. Аналіз організаційної структури управління системи фізичної підготовки Збройних Сил України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк. 2023, 1(61). С. 3–13.
2. Анохин П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. *Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы*. 1978. С. 49–106.
3. Дудник І. М. Вступ до загальної теорії систем: навч. посіб. Полтава: Астрей, 2010. 129 с.
4. Steve Beynon. Army May Go Back to Job-Specific Scoring After All on the New Fitness Test. *Military News*. 2021. URL: <https://www.military.com/daily-news/2021/06/15/army-may-go-back-job-specific-scoring-after-all-acft.html>.

Банах С. М.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський фаховий коледж спорту*

СПЕЦИФІКА ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ЗАХИСТ ВІТЧИЗНИ»

Дедалі більшої актуальності, з огляду на поточні події історичного масштабу, набуває проблематика допризовної підготовки молоді, яка, у свою чергу, увібрала в себе доволі широкий спектр, з одного боку, різнорідних форм та засобів інформаційного навантаження, на перший погляд, специфічних галузей, але при детальному розгляді неабияк взаємопов'язаних структурно та ментально окремих навчальних дисциплін. І саме у цьому своєрідному поєднанні слід вбачати потужний інтегральний підхід щодо справді всебічного кваліфікованого бачення у професійно якісній та методологічно обґрунтованій підготовці патріотично вмотивованого підростаючого покоління.

Звісно, за наявних умов, цілком природнім процесом є виникнення

суттєво вагомим труднощів, які пов'язані з самим явищем еклектики (тобто у певній мірі, поєднанням непеєднуваного), адже викладання навчальної дисципліни «Захист Вітчизни» потребує безпосереднього залучення (хоча б частково) вузькоспеціалізованих фахівців з доволі різнорідних сфер. Достатньо вказати, що до блоку вище досліджуваної навчальної дисципліни увійшли:

- вогнева підготовка;
- тактична підготовка;
- медична підготовка;
- стройова підготовка;
- статуту ЗСУ;
- військова топографія;
- цивільна оборона;
- історія;
- політологія;
- фізична підготовка тощо.

Окремої уваги заслуговує раціональний розподіл навчального матеріалу за тематикою та погодинним навантаженням. Адже, побіжного погляду достатньо, аби, скажімо, у стандартному тематичному плані для учнів 11-их класів відшукати лише одне 45 хв заняття для практичного виконання стрілецьких вправ. Звісно цього відверто недостатньо навіть для примітивного суто ознайомчого рівня опанування навчальним матеріалом. А отже виникає нагальна потреба в перегляді акцентів, які необхідно зсувати з огляду на практичні пріоритети.

Для прикладу тематика медичної підготовки в загальному блоці навчальних дисциплін «Захист Вітчизни» для учнів 11-их класів становить 13 занять. Вказане співвідношення викликає сумніви щодо коректності та схиляє до дискусії.

Детально розглядаючи тематику навчальної дисципліни «Захист Вітчизни», також слід звернути увагу на суттєву різницю у плані гендерного спрямування. Тобто, якщо у хлопців вагомими акцентами зсунуто насамперед у бік стрілецької, тактичної та фізичної підготовки, то у дівчат відверто домінуюча медична підготовка. Однак, враховуючи сучасні домінуючі тенденції політики гендерної рівності та теренах цивілізованих країн, що сповідують соціальну спрямованість цілковитого паритету, доречно, мабуть, мінімізувати вказаний дисбаланс. Адже жінки з автоматами (скажімо для прикладу Ізраїлю) у країнах в стані війни не викликають жодного подиву в оточуючих, оскільки сучасні тенденції міжнародних конфліктів диктують адаптовані вимоги щодо національної безпеки.

Знову ж таки, нікуди не полишає нас одвічна проблема сучасних

обладнаних тирів. Достатньо вказати, що за часи незалежності України було збудовано лише один відносно повноцінний стрілецький тир. Натомість в останні роки у чемпіонатах України з кульової стрільби брали участь представники менш як половини областей нашої країни, що вказує на вкрай низький рівень культивування.

Власне, зважаючи на сучасні реалії в геополітиці загалом та запеклі бойові дії з агресивним «сусідом» зокрема, виникає нагальна, на наш погляд, потреба у внесенні змін на законодавчому рівні (у першу чергу щодо дозвільної системи), аби у кожному закладі освіти запровадити повноцінну вогневу (стрілецьку) підготовку із залученням кваліфікованих фахівців. Проектна спроможність переважної більшості навчальних закладів передбачає наявність підвальних галерей достатнього метражу для комфортного проведення навчально-тренувальних стрільб (не лише з пневматичної зброї).

У продовження детального аналізу досліджуваного питання доводиться констатувати цілковиту відсутність вітчизняного виробництва 5,6 мм малокаліберних патронів (за міжнародною класифікацією 22-го калібру). І це, у свою чергу, суттєво гальмує розвиток кульової стрільби, яку доречно розглядати і як олімпійський вид спорту, і як найбільш прикладний (в умовах війни) вид.

З огляду на досліджувану тематику, доволі цікавим та прогресивним експериментом слід вважати створення на теренах Львова 12-ти центрів допризовної підготовки молоді, але їх пропускна здатність та масштаби області відверто несумісні щодо охоплення усього необхідного масиву потребуючих повноцінного та якісного рівня військового вишколу.

Таким чином, враховуючи вищенаведене, можемо констатувати нагальну потребу інтегрального підходу до формування міжгалузевих зв'язків щодо специфічної спрямованості знань, умінь та навичок з метою узгодженого взаємодоповнення широкого арсеналу засобів та методів креативної навчальної дисципліни.

Жембровський С. М.

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний університет оборони України

КАДРОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬК

Основу кадрового забезпечення системи фізичної підготовки військ складає діяльність службових осіб, яка спрямована на формування, удосконалення, впровадження комплексу стандартів, професійних вимог до фахівців фізичної підготовки і спорту, критеріїв їх підбору, підготовки та

перепідготовки, підвищення рівня кваліфікації, раціонального їх використання та його збереження на основі кількісно-якісних прогнозів і перспектив розвитку фізичної підготовки в ЗС України.

Одним з основних завдань кадрового забезпечення на сучасному етапі розвитку фізичної підготовки є створення прозорої та функціональної системи підготовки персоналу (фахівців), яка б задовольняла вимогам до рівня освіти посадових осіб та перспективам їх кар'єрного зростання.

Відповідно до існуючого законодавства система військової освіти базується на поєднанні формальної і неформальної освіти з урахуванням вимог стандартів вищої освіти. Формальна освіта охоплює вищу освіту, а неформальна – професійну військову освіту та підвищення кваліфікації.

Підготовка інструкторів фізичної підготовки, рукопашного бою, бойової армійської системи сержантського та старшинського складу включає багаторівневу та курсову підготовку. Багаторівнева підготовка здійснюється за базовим, середнім, підвищеним та вищим рівнях. На середньому, підвищеному та вищому рівнях підготовка здійснюється на курсах лідерства.

Курсова підготовка сержантського і старшинського складу передбачає підготовку інструкторів, які у подальшому залучаються до проведення всіх форм фізичної підготовки, відповідно до функціональних обов'язків.

Запропонована система підготовки інструкторів та перспективи їх кар'єрного зростання представлено на рисунку 1. Визначена система дає можливість військовослужбовцям військової служби за контрактом пройти навчання та отримати відповідну кваліфікацію інструктора. Незалежно від категорії кандидатів на посаду обов'язковим є проходження в центрах підготовки базового курсу та фахового курсу лідерства. Після їх проходження кандидати на посади інструкторів (чи вже діючі інструктори, за необхідності) проходять підвищення кваліфікації: інструктори фізичної підготовки та рукопашного бою – в Національному університеті оборони України, БАрС – у Військовій академії (м. Одеса).

Підготовка осіб сержантського (старшинського) складу, які зараховані до резерву кандидатів для просування по службі (включені до планів переміщення, сплановані для призначення) на посади інструктора з фізичної підготовки і спорту (рукопашного бою) у військових частинах ЗС України, здійснюється з метою оновлення та поглиблення їх знань з теорії та організації фізичної підготовки військ, вдосконалення практичних вмінь з проведення форм фізичної підготовки, підвищення особистого рівня фізичної і методичної підготовленості.

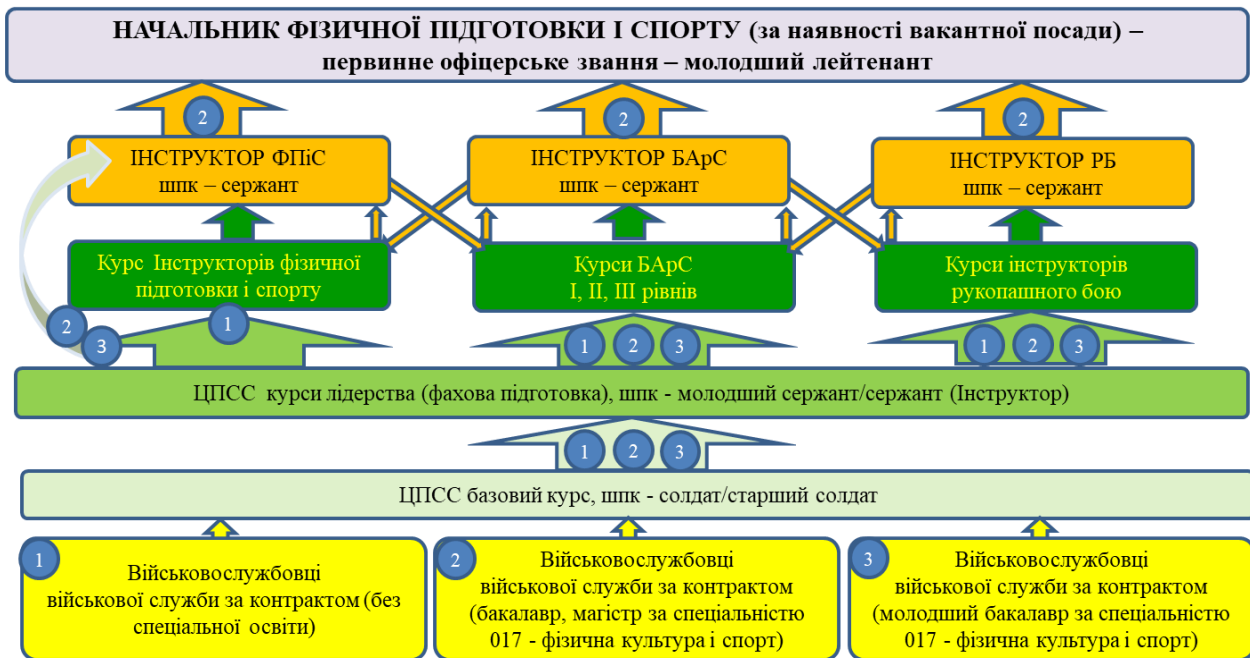


Рис. 1. Система підготовки (кар'єрного зростання) фахівців фізичної підготовки і спорту рядового, сержантського (старшинського) складу

Передбачається, що після закінчення курсів військовослужбовець буде вміти: використовувати отриманні знання та практичні навички для організації та проведення фізичної підготовки з особовим складом, створювати умови для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку підлеглого особового складу; брати участь у розробленні документів планування з питань фізичної підготовки і спорту; організовувати підготовку командирів підрозділів і громадського спортивного активу; планувати та вести облік показників фізичної підготовленості особового складу; знати обсяг та завдання всіх видів забезпечення фізичної підготовки; знати вимоги щодо заходів з планування, організації та проведення будівництва, ремонту та експлуатації спортивних споруд; аналізувати досвід організації фізичної підготовки іноземних держав та впроваджувати у підпорядкованих підрозділах; володіти методикою проведення навчально-тренувальних та інших видів занять; володіти методикою проведення навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних видів спорту (з рукопашного бою).

Система військової освіти та підготовки фахівців фізичної підготовки і спорту офіцерського складу для всіх складових сил оборони складається з трьох функціональних складових освіти: вищої освіти, професійної військової освіти та підвищення кваліфікації (рис. 2).

У підсистемі вищої освіти здобуваються ступені вищої освіти: бакалавр, магістр та доктор філософії, а також науковий ступінь доктор наук.

Здобуття рівнів військової освіти (тактичного, оперативного та

стратегічного) здійснюватиметься в підсистемі професійної військової освіти, яка інтегрована з вищою освітою.

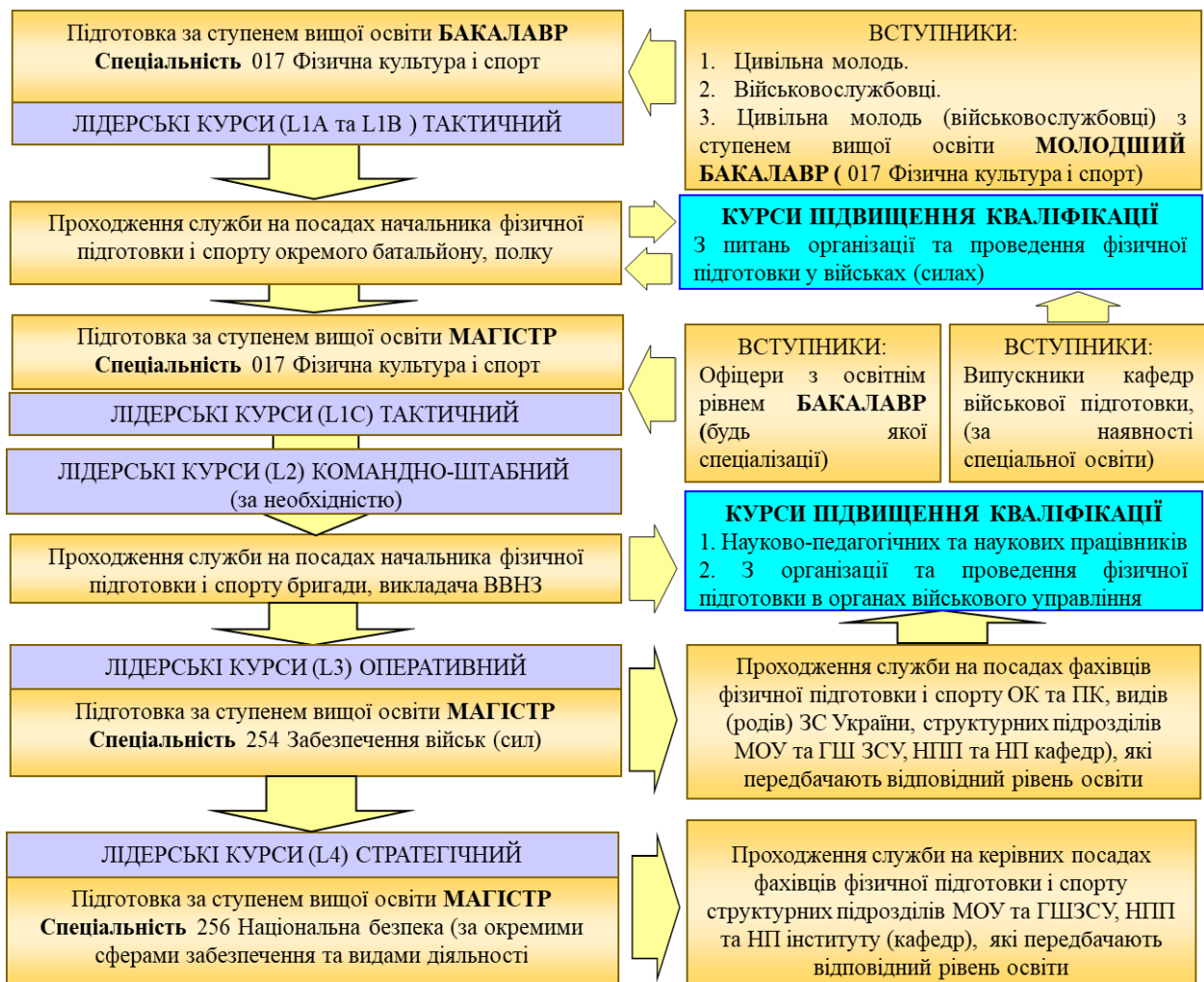


Рис. 2. Система підготовки (кар'єрного зростання) фахівців фізичної підготовки і спорту офіцерського складу.

При цьому кожен курс професійної військової освіти відповідає певному військовому званню та проводиться перед його отриманням та призначенням військовослужбовця на посаду.

Тактичний рівень військової освіти здобувається в навчально-науковому інституті фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій НУОУ. Під час навчання за освітньою програмою підготовки бакалавра, курсанти проходять базовий курс професійної підготовки L1A та фаховий курс професійної підготовки L1B.

Така підготовка дає підстави випускнику обіймати первинні офіцерські посади (начальник фізичної підготовки і спорту окремого батальйону, полку). Після завершення навчання в бакалавраті випускникам надано право вибору або навчатися далі в магістратурі з одночасним опануванням курсу L1C або проходити службу у військах з подальшим навчанням на курсі.

В подальшому підготовка осіб офіцерського складу для призначення на посади тактичного рівня штатно-посадової категорії «майор» (начальник фізичної підготовки і спорту бригади, викладач ВВНЗ, офіцер в структурному підрозділі фізичної підготовки органу військового управління) здійснюється на командно-штабних курсах тактичного рівня професійної військової освіти L2.

Оперативний рівень військової освіти здобувається у НУОУ на курсі офіцерів об'єднаних штабів оперативного рівня L3, з можливим подальшим навчанням у магістратурі військових навчальних закладів сил оборони та можливістю призначення на посади фахівців фізичної підготовки і спорту оперативних (повітряних) командувань, видів (родів) ЗС України, структурних підрозділів МО України та ГШ ЗС України, науково-педагогічних та наукових працівників кафедр, які передбачають відповідний рівень освіти.

Стратегічний рівень військової освіти здобувається на курсі вищого керівного складу стратегічного рівня L4, з можливим навчанням у магістратурі за спеціальністю 256 «Національна безпека» для всіх складових сил оборони у НУОУ та можливістю призначення на керівні посади фахівців фізичної підготовки і спорту структурних підрозділів МО України та ГШ ЗС України, науково-педагогічних та наукових працівників навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, які передбачають відповідний рівень освіти.

В підсистемі підвищення кваліфікації здійснюється підготовка до майбутньої посади, на яку буде призначено військовослужбовця:

начальник фізичної підготовки і спорту бригади – на курсах з питань організації та проведення фізичної підготовки у військових частинах ЗС України;

викладач ВВНЗ – з питань організації та методики викладання фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту;

офіцер в структурному підрозділі фізичної підготовки органу військового управління – на курсах з питань організації та проведення фізичної підготовки в органах військового управління ЗС України.

Таким чином, запропонована система кадрового забезпечення системи фізичної підготовки військ може повною мірою бути інтегрована у загальну систему підготовки персоналу ЗС України та передбачає постійне підвищення рівня підготовленості фахівців упродовж служби, прозорі перспективи їх кар'єрного зростання.

Сухорада Г. І.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України*

Попович О. І.

*кандидат історичних наук, старший науковий співробітник
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ГОЛОВНИХ НАПРЯМІВ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЇХ РЕАЛІЗАЦІЯ У КЕРІВНИХ ДОКУМЕНТАХ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ЄВРОАТЛАНТИЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ

Головні напрями подальшого розвитку та вдосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців на коротко- та середньострокову перспективу були розроблені на основі аналізу нормативно-правових актів та інших керівних документів держави у сфері фізичної культури і спорту, військово-патріотичного виховання тощо. Вони викладені у Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України (далі – Концепція) [1]. Передбачалось, що для реалізації пріоритетних напрямів Концепції (IV розділ), має бути підготовлена Програма розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України (далі – Програма) [2]. Завдання Програми (II розділ) стосовно вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців були визначені відповідно до головних напрямів її подальшого розвитку.

Мета та завдання нашого дослідження полягали у визначенні завдань, заходів, результативних (індикативних) показників, відповідальних виконавців та термінів щодо вдосконалення елементів системи фізичної підготовки військовослужбовців на основі теоретичного аналізу головних напрямів їх подальшого розвитку. Розглянемо їх.

По-перше, завдання щодо розвитку і вдосконалення підсистеми управління та керівництва фізичною підготовкою передбачає оптимізацію організаційно-штатної структури органів військового управління сфери усіх рівнів, профільних підрозділів (груп, служб, відділів, кафедр тощо) у військових частинах, навчальних центрах (далі – НЦ), вищих військових навчальних закладах (далі – ВВНЗ) (військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти (далі – ВНП ЗВО), закладах фахової передвищої військової освіти (далі – ЗФПВО)), військових (військово-морських) ліцеях (далі – ВЛ), закладах фізичної культури і спорту Міноборони (далі – заклади ФКіС МОУ); введення до їх складу сержантських посад інструкторів з ФПіС.

По-друге, завдання щодо розвитку і вдосконалення інших компонентів та елементів системи фізичної підготовки військовослужбовців враховує:

1) вдосконалення нормативно-правових актів (за кількістю актів);

2) досягнення відповідності змісту фізичної підготовки сучасному досвіду бойової та оперативної підготовки військ (сил), а саме:

2а) розроблення (на основі вимог Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (далі – Інструкція) [3]) нових настанов з фізичної підготовки у видах, окремих родах військ (сил) ЗС України (далі – видів настанови) (за кількістю документів);

2б) розроблення (на основі вимог Інструкції) типових програм та програм з фізичної підготовки для спеціальностей (груп спеціальностей), організаційно-методичних вказівок та інших елементів навчально-методичного забезпечення фізичної підготовки у видах, окремих родах військ (сил) ЗС України, у тому числі і для резервістів (за кількістю документів);

3) розроблення (на основі вимог нових видових настанов, типових програм та програм з фізичної підготовки) керівних документів з фізичної підготовки у військових частинах (НЦ) (за кількістю документів);

4) вдосконалення організаційно-методичних навичок і вмінь у командирів підрозділів та інструкторів з фізичної підготовки і спорту під час занять та інших заходів з методичної підготовки (за кількістю проведених заходів);

5) вдосконалення професійних стандартів освіти на тактичному, оперативному та стратегічному рівнях, освітніх (наукових) програм підготовки військових фахівців фізичної підготовки і спорту у навчально-науковому інституті фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України (далі – ННІФК СОТ НУОУ) (за кількістю внесених змін);

б) розроблення (вдосконалення) програм та робочих програм навчальних дисциплін з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки, інших елементів навчально-методичного забезпечення з фізичної підготовки для змінного складу ВВНЗ (ВНП ЗВО, ЗФПВО) (за кількістю документів);

7) розроблення (на основі вимог нових видових настанов з фізичної підготовки, типових програм та програм з фізичної підготовки) керівних документів з фізичної підготовки і спорту для постійного складу ВВНЗ (ВНП ЗВО, ЗФПВО), ВЛ (за кількістю документів);

8) підвищення кваліфікації фахівців фізичної підготовки і спорту органів військового управління всіх рівнів, військових частин, кафедр (циклів, ПМК) фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ВВНЗ (ВНП ЗВО, ЗФПВО), ВЛ, НЦ, закладів ФКіС МОУ на фондах ННІФК СОТ НУОУ (за кількістю фахівців та отриманих сертифікатів);

9) виконання вимог Інструкції, видових настанов, типових програм та програм з фізичної підготовки щодо забезпечення належного рівня фізичної готовності військовослужбовців до військово-професійної діяльності, а саме:

9а) планування та проведення заходів з фізичної підготовки з військовиками, передбачених керівними документами (за кількістю спланованих та проведених заходів та військовими, які взяли у них участь);

9б) організація і проведення щорічного оцінювання рівня фізичної готовності військових до військово-професійної діяльності (з наданням інформації до Мінмолодьспорту) (за кількістю проведених заходів, перевірених військовиків, отриманих результатів та фахівців – учасників цих заходів);

10) організація та проведення навчально-методичних зборів з фахівцями фізичної підготовки і спорту системи Міноборони (за кількістю заходів);

11) створення нових (вдосконалення наявних) навчально-тренувальних комплексів (далі – НТК) у складі кафедр (циклів, ПМК) фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ВВНЗ, (ВНП ЗВО, ЗФПВО), ВЛ (за кількістю створених нових (удосконалених наявних) НТК);

12) створення та розвиток колективів фізичної культури (далі – КФК) та центрів студентського (курсантсько-студентського) спорту у ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ (за кількістю створених КФК та центрів студентського (курсантсько-студентського) спорту);

13) співпраця з центральними органами виконавчої влади, іншими органами державної влади, органами місцевого самоврядування, спортивними федераціями, громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості з питань активізації фізичної підготовки, підняття престижу військової служби, постійного вдосконалення військово-патріотичного виховання, підвищення рівня фізичної підготовленості та спортивної майстерності допризовної та призовної молоді, учнів закладів середньої освіти (за кількістю проведених заходів та їх учасників);

14) заходи з підвищення ефективності та дієвості системи мотивації військових до занять фізичною підготовкою, стимулювання їх за високий рівень фізичної готовності: розробка та впровадження у видах та окремих родах військ (сил) ЗС України положення про комплекс “Військово-фізична готовність” та нагрудного знаку “Відмінник фізичної підготовки” (за розробленим положенням про комплекс “Військово-фізична готовність” і нагрудним знаком “Відмінник фізичної підготовки”, які впроваджені у виді, окремому роді військ (сил) ЗС України; за кількістю військовиків, які виконали норми вимог комплексу “Військово-фізична готовність” та нагороджені нагрудним знаком “Відмінник фізичної підготовки”);

15) проведення занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями

органів військового управління, військових частин, НЦ, ВВНЗ (ВНП ЗВО, ЗФПВО), ВЛ, закладів, установ, організацій на фондах закладів ФКіС МОУ (за кількістю проведених заходів та їх учасників);

16) підвищення кваліфікації кадрів – фахівців фізичної підготовки і спорту у військових навчальних закладах (центрах, школах) збройних сил закордонних держав (за кількістю заходів та осіб, які взяли у них участь і підвищили кваліфікацію);

17) участь фахівців сфери фізичної підготовки і спорту у спільних заходах з обміну досвідом (за кількістю заходів і осіб, які взяли участь у них та підвищили кваліфікацію).

Таким чином, теоретичний аналіз головних напрямів подальшого розвитку та вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців на коротко- та середньострокову перспективу, що викладені у Концепції [1], дозволив визначити завдання і заходи їх реалізації та включити їх до Програми [2]. Водночас, були визначені результативні (індикативні) показники, відповідальні виконавці та терміни. Все це, на погляд авторів, має забезпечити виконання завдань та досягнення мети Програми.

Література

1. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затверджена наказом Міністерства оборони України від 28.12.2022 за № 452.
2. Програма розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затверджена наказом Міністерства оборони України від 28.07.2023 за № 441.
3. Інструкція з фізичної підготовки у системі Міністерства оборони України, затверджена наказом Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року за № 225, зареєстрована в Міністерстві юстиції України 01 жовтня 2021 року за № 1289/36911.

Фіногенов Ю. С.

кандидат педагогічних наук, професор

Заслужений працівник фізичної культури і спорту України

Сухорада Г. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України

СУЧАСНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИСТЕМИ МІНОБОРОНИ В УМОВАХ ЄВРОАТЛАНТИЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ

Серед важливих етапів розвитку сфери фізичної підготовки, спортивної діяльності та фізкультурно-спортивної реабілітації особового складу системи Міністерства оборони України є процес створення нових та вдосконалення наявних нормативно-правових актів та інших керівних документів. Так, у період з кінця 2022 р. по листопад 2023 р., в Управлінні фізичної культури і

спорту Міністерства оборони України (далі – Управління) підготовлено:

зміни до Закону України “Про фізичну культуру і спорт” в частині діяльності спортивних федерацій України (подано як пропозиції до Мінмолодьспорту);

Концепцію розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України (затверджено наказом Міністерства оборони України від 28.12.2022 № 452, далі – Концепція) [1];

Програму розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України (затверджено наказом Міністерства оборони України від 28.07.2023 за № 441, далі – Програма) [2].

Передбачалось, що Програма має бути складена на основі вимог Концепції для виконання її заходів. Завдання Програми (II розділ) були визначені відповідно до пріоритетних напрямів розвитку фізичної підготовки і спорту військовослужбовців в системі Міноборони, які визначені у IV розділі Концепції (були розглянуті в ході попередньої, VI-ї Міжнародної конференції, та опубліковані у її матеріалах [3; 4; 5]). При цьому, особливості діяльності органів військового управління, з’єднань, військових частин, ВВНЗ, ВВП ЗВО, установ та організацій (II розділ) визначені відповідно до порядку реалізації пріоритетних напрямів розвитку фізичної підготовки і спорту військовослужбовців, які викладені у розділі V Концепції [1].

Програма складена таким чином, що її завдання мають вирішуватися шляхом виконання визначених заходів. При цьому, для кожного заходу визначені результативні (індикативні) показники, а також строки виконання та відповідальні посадові особи (чи органи військового управління).

Зупинимось на деяких важливих напрямках Програми щодо розвитку спорту, притаманних діяльності Управлінню та підпорядкованим закладам фізичної культури і спорту Міноборони [2].

По-перше, завдання щодо розвитку і вдосконалення олімпійського неолімпійського, у тому числі, військово-прикладного та масового спорту передбачає вирішення низки заходів, серед яких:

- 1) вдосконалення нормативно-правових актів і керівних документів;
- 2) вдосконалення олімпійських видів спорту, які підносять престиж України та її Збройні Сили на міжнародній арені (за кількістю проведених спортивних заходів та їх учасників із числа військовослужбовців в межах України та за кордоном, а також зайнятими призовими місцями, завойованими титулами, спортивними медалями, кубками та ін. атрибутами);
- 3) визнання вітчизняних видів та вправ військово-прикладного спорту, а також популяризації тих, які входять до програми CISM, зокрема: військового п’ятиборства, авіаційного та військово-морського багатоборств, парашутного

спорту, спортивного орієнтування, спасіння на воді тощо (за кількістю проведених заходів за програмою CISM в межах України (у т.ч., в системі Міноборони) та за кордоном, визнаних видів спорту, та їх учасників, зайнятих призових місць, завойованих титулів);

4) співпраця з центральними органами виконавчої влади, органами державної влади, Національним олімпійським комітетом, Спортивним комітетом України, спортивними федераціями України, громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості (за кількістю проведених заходів, їх учасників та показниками спортивних досягнень);

5) створення закладу фізичної культури і спорту Міноборони за напрямом розвитку військово-прикладного спорту.

По-друге, завдання щодо діяльності закладів фізичної культури і спорту Міноборони, а саме:

1) підтримання високого рівня спортивних досягнень військовослужбовцями на міжнародній арені і подальше його вдосконалення (за кількістю учасників із числа військових, завойованих призових місць на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу і Європи, міжнародних та Всеукраїнських змаганнях серед військовослужбовців за програмою CISM);

2) сприяння розвитку олімпійського, неолімпійського, зокрема військово-прикладного та масового спорту (за кількістю проведених заходів, секцій, команд, видів спорту, які розвиваються, спортсменів вищої категорії із числа військових та тих, хто регулярно ним займається);

3) створення умов для занять спортом спортсменам вищої категорії із числа військовослужбовців строкової служби (за кількістю спортсменів та показників їх спортивних досягнень);

4) підвищення кваліфікації тренерського складу (за кількістю тренерів, які підвищили кваліфікацію (отримали сертифікат) та заходів, у яких вони взяли участь);

5) розвиток резервного спорту (за кількістю підготовлених спортсменів резерву та показники їх досягнень).

По-третє, завдання щодо медичного забезпечення спортивної діяльності військовослужбовців, – таких його заходів, як: підготовки та участі у змаганнях олімпійського, неолімпійського, у тому числі, військово-прикладного та масового спорту військовослужбовців (за кількістю отриманих елементів медичного забезпечення);

По-четверте, завдання щодо участі у заходах міжнародного співробітництва у сфері фізичної культури і спорту серед військовослужбовців, а саме:

1) участь у спільних заходах: міжнародних спортивних та військово-

спортивних змаганнях за програмою CISM (за кількістю проведених заходів, їх учасників: фахівців, військовослужбовців, іноземців; отриманих досягнень у спорті: підготовлені спортсмени вищої категорії, зайняті місця, титули, медалі, кубки, грамоти тощо);

2) участь військовослужбовців – членів національних спортивних команд України у міжнародних спортивних заходах усіх рівнів (за кількістю заходів, їх учасників та досягнень);

3) участь фахівців сфери фізичної підготовки і спорту у науково-методичних заходах за програмою CISM (за кількістю заходів та осіб, які взяли участь у заходах і підвищили кваліфікацію).

Окрім розглянутих напрямів, важливе значення у сфері фізичної підготовки і спорту військовослужбовців мають також і такі, як:

підготовка кадрів;

наукова та науково-технічна діяльність,

науково-методичне та інформаційне забезпечення;

розвиток навчально-матеріальної бази: матеріально-технічне та фінансове її забезпечення;

фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців.

Разом з тим, ці питання до завдань даного дослідження не входять.

Отже, підсумовуючи розглянуті напрями, можна стверджувати, що їх виконання забезпечить вирішення завдань Концепції.

Література

1. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затверджена наказом Міністерства оборони України від 28.12.2022 за № 452.

2. Програма розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затверджена наказом Міністерства оборони України від 28.07.2023 за № 441.

3. Сухорада Г. І., Нізов Р. М., Бойко С. С. Підготовка концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у системі Міністерства оборони України на період до 2028 року. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали VI міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листоп. 2022 р.). К. : НУОУ, 2022. С. 54–56.

4. Сухорада Г. І., Попович О. І. Врахування вимог євроатлантичних інтеграційних процесів у керівних документах з фізичної підготовки і спорту військовослужбовців системи Міністерства оборони України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали VI міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листоп. 2022 р.). К. : НУОУ, 2022. С. 57–59.

5. Фіногенов Ю. С., Сухорада Г. І. Підготовка інструкторів з фізичної підготовки і спорту – важлива форма розвитку професійного сержантського корпусу у системі Міністерства оборони України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали VI міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листоп. 2022 р.). К. : НУОУ, 2022. С. 61–64.

Шлямар І. Л.
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту
заслужений працівник фізичної культури та спорту України
Національна академія Служби безпеки України*

ПРОПОЗИЦІЇ З ОПТИМІЗАЦІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ ВИМОГ СЬОГОДЕННЯ

З метою забезпечення стратегічного курсу України щодо як найшвидшого членства в Європейському Союзі та Організації Північноатлантичного договору та підвищення рівня національної безпеки, достатньої сумісності сил сектору безпеки й оборони з відповідними структурами держав - членів НАТО, вимагає у найкоротші терміни суттєвої активізації реформ, які необхідно впровадити для досягнення відповідності критеріям членства [1].

Враховуючи бойовий досвід, ефективне виконання завдань щодо обороні держави залежить не лише від професійної підготовки, а й від фізичної підготовки військовослужбовців сил сектору безпеки і оборони України, яка відіграє вирішальну роль у підготовці військовослужбовців, особливо в разі надмірних фізичних навантажень та нервово-психологічних напружень під час бойових дій та екстремальних ситуацій. Також науковці підтверджують, що одним з найбільш важливих елементів військово-професійної готовності військовослужбовців є їх фізична готовність. Іноземні фахівці визначають це конкретний фізичний стан, що дає змогу військовослужбовцю відповідати вимогам сучасного бою та забезпечувати виконання військово-професійних завдань відповідно до бойового призначення [2].

Сьогодні фізична підготовка в Україні організована відповідно наказу Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225 “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України” (далі – Інструкція) [3] та наказу Міністерства оборони України від 28.12.2022 №452 “Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України” (далі – Концепція) [4]. У видах (окремих родах) ЗС України в грудні 2020 року видані видові настанови з організації фізичної підготовки (далі – Настанова). Разом з тим, в Повітряних силах, Десантно-штурмових військах та Силах спеціальних операцій ЗС України Настанови продублювали пробну версію Інструкції з її помилками та недоробками. Другу редакцію видових Настанов, з урахуванням вимог Інструкції видано тільки в Сухопутних військах ЗС України [5].

Розвиток системи фізичної підготовки і спортивної діяльності особового складу до рівня стандартів НАТО передбачає вирішення низки проблем, серед

яких необхідність гармонізації нормативно-правового забезпечення й управлінських практик у сфері фізичної підготовки і спортивного вдосконалення особового складу із законодавством, кращими практиками країн Євросоюзу та країн-членів НАТО із збереженням в його основі цінностей і традицій національного війська.

Головні причини виникнення вищезазначених проблем сьогодення характеризуються такими чинниками як: неповна відповідність змісту системи фізичної підготовки і спорту сучасному досвіду бойової та оперативної підготовки військ (сил), їх застосуванню у війнах, локальних конфліктах, антитерористичних і міжнародних операціях з підтримання миру та безпеки, стандартам країн-членів НАТО, у тому числі врахування особливостей під час освоєння і застосування нових видів озброєння та військової техніки.

Пропонується проаналізувати відповідність нормативних документів з організації ФП стандартам НАТО та змісту фізичної підготовки сучасним вимогам.

В подальшому розпочати вирішення проблематики за двома напрямками: перше – щодо відповідності змісту фізичної підготовки сучасним вимогам, з урахуванням бойового досвіду та умов обстановки;

друге – щодо приведення нормативних документів з фізичної підготовки у відповідність до відповідних документів збройних сил держав-членів НАТО.

Досвід ЗС держав-членів НАТО підтверджує це. Як приклад, можливо навести організацію фізичної підготовки у США, де на рівні Міністерства оборони видано декілька доктрин та інструкцій, де у стислому вигляді викладено розподіл повноважень та основні напрями діяльності. І взагалі, фізична підготовленість розглядається на рівні з психологічною готовністю, здоров'ям як одна зі складових готовності військовослужбовця. Безпосередня організація фізичної підготовки покладена на види збройних сил. Визначення поняття «фізична готовність» дає стандарт з фізичної підготовки Сухопутних військ США FM-7-22 [6]. Документом визначено систему організації фізичної підготовки у Сухопутних військах ЗС США, розроблені програми підготовки військовослужбовців з фізичної підготовки, визначено основні напрями планування та реалізації спеціальних програм з фізичної підготовки у спеціальних (бойових) умовах, а також визначено перелік фізичних вправ, необхідних особовому складу сухопутних військ США, національної гвардії та резервістам для розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей. Також визначено порядок оцінювання фізичної, психологічної та інших видів готовності військовослужбовця до виконання професійних завдань.

Аналізуючи керівні документи з організації фізичної підготовки держав - членів НАТО можна вважати, що основними концептуальними напрямками

модернізації підходів до визначення фізичної підготовленості у ЗС України може бути:

розділити фізичну підготовку на загальну (для органів управління, військових комісаріатів, шпиталів тощо, а також при прийнятті на військову службу) та спеціальну (для військових частин і підрозділів);

за основу фізичної підготовки взяти виконання нормативів бойової підготовки на тлі їх фізичних навантажень;

виконання нормативів у складі підрозділу, без поділу військовослужбовців за віком і статтю;

фізичну підготовку організувати у вигляді щоденних ранкових занять по одній годині під керівництвом командира (начальника) військової частини (структурного підрозділу);

спортивну-масову роботу в існуючому виді залишити лише для ВВНЗ;

для військових частин і органів управлінь проводити у вигляді спортивних змагань на тлі фізкультурно-психологічної реабілітації;

визначення єдиного тесту для перевірки загальної фізичної підготовленості.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо у розробці рекомендацій щодо контролю фізичної підготовленості військовослужбовців з метою змістовного наповнення системи перевірки фізичної підготовки за зразком армій провідних держав – членів НАТО.

Література

1. Про Стратегію національної безпеки України: Указ Президента України “Про рішення Ради національної безпеки і оборони України” від 14.09.2020 №392/2020.

2. Одеров А. М., Климович В. Б., Підлетейчук Р. В., Добровольський В. Б., Корчагін М. В. Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Том 5, № 2 (24). С. 271–282.

3. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225.

4. Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України: наказ Міністерства оборони України від 28.12.2022 №452.

5. Настанова з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України: навч.-метод. посіб. / Шлямар І. Л., Романчук С. В., Воронцов О. С. та ін. Київ. 2021. 180 с.

6. Романчук С. В., Одеров А. М., Климович В. Б., Гоманюк С. В., Балдецький А. А., Смовж М. А. Принципи фізичної підготовки військовослужбовців сухопутних військ Збройних Сил США за настановою FM-7-22. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. Том 7. № 1 (35). С. 324–330.

НЕОБХІДНІСТЬ ПЕРЕХОДУ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ СИЛ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ НА СТАНДАРТИ НАТО

За часів незалежності Україна стала на складний шлях системних перетворень в політико-безпековій, фінансово-економічній, соціальній, екологічній та інших сферах суспільного життя, що тісно пов'язано з узятим державою стратегічним курсом на євроатлантичну інтеграцію, яка пов'язана з прагненням поглиблювати відносини України та НАТО, що є військово-політичною основою сучасної системи європейської безпеки та стабільності.

Визначною подією щодо подальшого продовження процесу євроатлантичної інтеграції України стало внесення змін до Конституції України, а саме, внесення змін щодо «...підтвердження європейської ідентичності Українського народу і незворотності ... євроатлантичного курсу України та реалізацію стратегічного курсу держави на набуття повноправного членства України в ... Організації Північноатлантичного договору» [2].

Зазначена євроатлантична концепція України знаходить відображення у відповідних державних програмах, законах та підзаконних нормативно-правових актах, а в межах державної стратегії розробляються і реалізуються стратегії розвитку різних сфер суспільного життя у відповідності до існуючих вимог євроатлантичних рамкових документів, в тому числі у сфері цивільного захисту. Одним із важливих напрямів євроатлантичного вектору розвитку України у сфері цивільного захисту є співпраця з країнами-членами НАТО у питаннях фізичної підготовки та спорту сил цивільного захисту.

Основні відмінності в системах фізичної підготовки різних країн світу полягають, переважно, у змісті фізичної підготовки, формах її проведення та нормативних вимогах. Це пояснюється історичним шляхом розвитку країн, укладами життя, національними традиціями та чинними системами фізичного виховання і спорту. У кожній країні це набуло певної сталості, але відбувається розвиток суспільства, рятувальної справи, що несуть за собою зміни і в системі підготовки рятувальників, де фізична загартованість займає одне з чільних місць. Через це здійснюється пошук найбільш результативних засобів і форм підготовки особового складу для ефективного і оперативного виконання завдань та досягнення поставлених цілей.

В контексті сучасного євроатлантичного вектору розвитку нашої держави потрібно звертати увагу, насамперед на особливості змісту фізичної підготовки, що притаманні передусім традиціям фізичного виховання і спорту країн-членів НАТО. Відомо, що в країнах НАТО використовуються переважно

фізичні та спортивні вправи, що спрямовані, як правило, на розвиток силових, швидкісних, координаційних якостей та витривалості. Вони виконуються переважно під час ранкових заходів, які проводяться самостійно, у складі груп або організовано, у формі гімнастики, зарядки, бігу, комплексного тренування. Залежно від завдань професій рятувальників застосовуються прикладні вправи, прийоми та дії. Серед них найбільшу популярність отримали такі, як маршова підготовка, подолання перешкод, метання гранат, прийоми рукопашної підготовки, прикладне плавання тощо [1].

Важливе значення у системі підготовки має так звана оперативна фізична підготовка, яка проводиться безпосередньо перед участю сил цивільного захисту у рятувальних операціях або навчаннях з урахуванням їхнього конкретного змісту та умов. Це комплекси фізичних вправ, прийомів і дій, спрямованих на розвиток та вдосконалення необхідних для визначених заходів якостей та рухових навичок. На відміну від країн НАТО, традиційно українська система фізичної підготовки сил цивільного захисту має комплексний характер, а саме гармонійне поєднання загальної і спеціальної її частин [1].

З метою реалізації стратегічного курсу України на набуття повноправного членства в НАТО та забезпечення його підтримки з боку українських громадян, необхідно на загальнодержавному рівні забезпечити всебічне інформування українського суспільства про державну політику в напрямі євроатлантичної інтеграції, в тому числі в системі фізичної підготовки та спорту сил цивільного захисту. Для цього доцільно включати зазначене питання до навчальних програм, залучати незалежних експертів, зокрема представників дослідницьких центрів, громадських об'єднань та міжнародних партнерів до планування, моніторингу та оцінювання виконання національних програм щодо досягнення критеріїв членства в НАТО, в тому числі стосовно питань, які стосуються фізичної підготовки та спорту сил цивільного захисту.

Таким чином, незважаючи на те, що українські сили цивільного захисту певною мірою інтегровані в НАТО в аспекті поступового наближення до стандартів їхньої фізичної підготовки та спорту, однак в подальшому необхідно продовжувати активно вдосконалювати систему фізичної підготовки та спорту сил цивільного захисту з метою повного переходу на існуючі стандарти НАТО в цій сфері. Отже, важливим напрямом подальшого удосконалення системи фізичної підготовки та спорту сил цивільного захисту має стати подальша інтеграція України до НАТО, що забезпечить входження нашої країни до європейського безпекового простору, а отримання на цій основі статусу повноправного членства в Північно-Атлантичному альянсі має стати одним з пріоритетів державної політики України у сфері цивільного захисту в сучасних умовах.

Література

1. Задубінна Я. Які особливості фізичної підготовки в країнах НАТО. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/02/02/yaki-osoblyvosti-fizychnoyi-pidgotovky-v-krayinah-nato/>.
2. Про внесення змін до Конституції України (щодо стратегічного курсу держави на набуття повноправного членства України в Європейському Союзі та в НАТО): закон України від 7 лютого 2019 р. № 2680-VIII. URL: https://ips.ligazakon.net/document/view/t192680?an=8&ed=2019_02_07

Гром Т. В., Грицай В. В.

Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут

ПЕРСПЕКТИВИ КОНСТРУЮВАННЯ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ЗВ'ЯЗКІВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ ЗАСОБАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Високий рівень бойової готовності представників інституцій сектору безпеки і оборони України, виконання ними завдань за призначенням залежить від індивідуального рівня їх професійної підготовленості. Вона забезпечується постійним та збалансованим процесом навчання та виховання, який організовується із урахуванням наявного бойового досвіду, вимог керівних документів, дотримання дидактичних принципів навчання тощо.

В реаліях сьогодення важливим є організація різнопланової та ефективної підготовки майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України, які у майбутньому, відповідно до посадових обов'язків будуть навчати військовій справі підлеглий особовий склад. Це у подальшому забезпечить надійне виконання ними завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності.

Необхідно наголосити, що система професійної підготовки військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України, зокрема – майбутніх офіцерів-зв'язківців передбачає опановування ними різних предметів бойової та спеціальної підготовки, основу яких складають: фізична, вогнева, тактична та спеціальна (за фахом) підготовка. Відповідно до відомчих керівних документів, що регламентують систему фізичної підготовки відповідної інституції сектору безпеки і оборони України – «Фізична підготовка» має забезпечувати необхідний рівень готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Важливим є той факт, що фізична підготовка організовується із урахуванням особливостей службово-бойової діяльності відповідної інституції сектору безпеки і оборони України та має спеціальну спрямованість.

Аналіз наукових праць учених та практиків (Д. Грищенко, С. Лещені,

Р. Любчича, О. Петрачкова, Г. Сухоради, А. Турчинова, Ю. Фіногенова, О. Хацаюка) уможливив констатувати, що саме фізична, а також спеціальна фізична підготовленість представників досліджуваної категорії формує індивідуальну професійну компетентність, адже неможливо виконати бойове завдання (завдання за призначенням) без сформованих військово-прикладних навичок та розвинутих основних фізичних якостей.

Використання сучасних педагогічних моделей (технологій) під час практичних занять з фізичної підготовки (форм фізичної підготовки) військовослужбовців різних категорій та вікових груп, зокрема – майбутніх офіцерів-зв'язківців в процесі професійної підготовки (освіти) – забезпечує набуття ними необхідного рівня готовності до виконання завдань за призначенням та є актуальним напрямом наукових досліджень.

З метою модернізації системи професійної освіти майбутніх офіцерів-зв'язківців інституцій сектору безпеки і оборони України нами планується сконструювати змістово-функціональну модель, яка у майбутньому забезпечить формування готовності зазначених вище військових фахівців до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності із акцентованим використанням засобів спеціальної фізичної підготовки.

З метою вирішення поставлених перед нами завдань та досягнення мети майбутнього емпіричного дослідження планується:

1) визначити сутнісні характеристики формування готовності майбутніх офіцерів-зв'язківців (на прикладі курсантів Військового інституту телекомунікацій та інформатизації та Національної академії Національної гвардії України);

2) визначити критерії та рівні сформованості готовності представників досліджуваної категорії до виконання завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності;

3) визначити необхідний науковий інструментарій та методики математико-статистичної обробки майбутніх результатів емпіричного дослідження;

4) сконструювати змістово-функціональну модель (або її аналог) формування готовності майбутніх офіцерів-зв'язківців (курсантів: Військового інституту телекомунікацій та інформатизації та Національної академії Національної гвардії України, інших ВВНЗ інституцій сектору безпеки і оборони України, які здійснюють підготовку зазначених вище фахівців) до виконання завдань за призначенням із акцентованим використанням засобів спеціальної фізичної підготовки та сучасних технічних засобів;

5) здійснити апробацію сконструйованої нами майбутньої «педагогічної моделі»;

б) отримані результати впровадити у систему професійної освіти представників досліджуваної категорії.

На нашу думку, структура майбутньої «педагогічної моделі» має містити такі блоки:

1) цільовий блок (який визначає мету, завдання, підходи, компоненти готовності та організаційно-педагогічні умови);

2) змістово-організаційний блок (який визначає перелік необхідного навчально-методичного забезпечення, інтерактивні методи навчання та кадровий ресурс (забезпечення));

3) результативний блок (визначає критерії, рівні, методика, методи, засоби, способи, форми та кінцевий результат).

Нами очікується, що сконструйована нами майбутня «педагогічна модель» із відповідним змістовим наповненням забезпечить формування готовності майбутніх офіцерів-зв'язківців інституцій сектору безпеки і оборони України до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності, що в реаліях сьогодення є своєчасним та актуальним напрямом наукової розвідки.

Коновалов Д. О.

Національний університет оборони України

МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ДО ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПРОЦЕСІ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

24 лютого 2022 р. російський агресор розпочав повномасштабну війну проти нашої суверенної держави та народу України. Жорсткі реалії російсько-української війни чітко вказують на необхідність суттєвого покращення фізичного стану всіх категорій військовослужбовців і загалом фізичної підготовленості та готовності майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності, на що слід звернути увагу в процесі їх професійної підготовки у ВВНЗ.

Роль фізичного стану військовослужбовців для ефективного здійснення ними військово-професійної діяльності доведено результатами багатьох наукових досліджень і багатовіковим досвідом війн. Водночас, велике значення для виконання тих чи інших різноманітних завдань військово-професійної діяльності залежить від фізичної підготовленості курсантів – майбутніх офіцерів.

Розвиток основних професійно важливих фізичних якостей і закладення фізичного фундаменту майбутніх офіцерів на молодших курсах дає змогу цілеспрямовано формувати, розвивати та вдосконалювати професійно-

прикладні фізичні якості курсантів як майбутніх фахівців СВ ЗС України. Їх фізична підготовленість відіграє важливу роль у складі бойової майстерності, військово-професійної працездатності як військовослужбовців і застосуванні ними всіх засобів у процесі виконання навчально-бойових і бойових завдань.

У зв'язку з цим забезпечення фізичної підготовленості майбутніх офіцерів є одним із першочергових завдань фахівців фізичного виховання в ВВНЗ. Окрім того, сучасні методики фізичної підготовки не задовольняють природну потребу курсантів в руховій активності.

Аналіз, систематизація та узагальнення результатів основних досліджень і публікацій із проблеми фізичної готовності майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності показав, що педагогічне моделювання у педагогічній теорії та практиці знаходить відображення у педагогічних дослідженнях. Педагогічне моделювання розуміється як непрямий, опосередкований метод наукового дослідження об'єктів пізнання (безпосереднє вивчення яких з певних причин неможливе, ускладнене чи недоцільне) шляхом дослідження їхніх моделей [2, 393].

С. Гончаренко термін «модель» тлумачить, як еталон, стандарт, зразок, примірник чогось; схему для пояснення якогось явища або процесу [1, 195].

Філософський енциклопедичний словник зазначає, що «модель» – це предметна, знакова чи мисленнєва (уявна) система, що відтворює, імітує або відображає якісь визначальні характеристики, тобто принципи внутрішньої організації або функціонування, певні властивості чи ознаки об'єкта пізнання (оригіналу), пряме, безпосереднє вивчення якого з якихось причин неможливе, неефективне або недоцільне, і може замінити цей об'єкт у процесі, що досліджується, з метою отримання знань про нього [2, 105].

Науковці щодо моделювання дидактичного процесу слушно зазначають, що модель є знаковою системою, «за допомогою якої можна відтворити дидактичний процес як предмет дослідження, показати в цілісності його структуру, функціонування і зберегти цю цілісність на всіх етапах дослідження» [4, 31].

Метою дослідження є педагогічне проектування моделі формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Сухопутних військ до військово-професійної діяльності в процесі військово-професійної підготовки в ВВНЗ.

«Наукова цінність» педагогічного моделювання полягає у тому, що воно дає можливість досліджувати різні педагогічні явища на спроектованій моделі для системного дослідження щодо предмета наукового пошуку, у тому числі й безпосередньо педагогічних аспектів формування фізичної готовності майбутніх офіцерів СВ у ВВНЗ.

На підставі проведеної теоретичної розвідки наукової літератури та основі урахування провідних ідей і положень системного, компетентнісного,

контекстного та суб'єктно-діяльнісного методологічних підходів до професійної підготовки майбутніх військових фахівців, а також специфіки посадового призначення офіцерів СВ пропонуємо таку контекстну модель, яка включає цільово-методологічний, змістовний, суб'єкт-суб'єктний, методично-процесуальний і оцінно-результативний блоки формування їх фізичної готовності в процесі військово-професійної підготовки (рис. 1).

ЦІЛЬОВО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ БЛОК		
МЕТА: формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Сухопутних військ до військово-професійної діяльності у процесі військово-професійної підготовки у ВВНЗ.		
Методологічні підходи до формування фізичної готовності – системний, компетентнісний, контекстний і суб'єктно-діяльнісний.		
Принципи: науковості, наочності, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, свідомості й активності, контекстності, системності і послідовності.		
ЗМІСТОВНИЙ БЛОК		
Зміст формування фізичної готовності майбутніх офіцерів та її основних компонентів – ціннісно-мотиваційного, когнітивного, поведінково-діяльнісного, індивідуально-психічного та суб'єктного.		
СУБ'ЄКТ-СУБ'ЄКТНИЙ БЛОК		
Викладач →	СУБ'ЄКТ-СУБ'ЄКТНА ПЕДАГОГІЧНА ВЗАЄМОДІЯ	← Курсант як майбутній офіцер
МЕТОДИЧНО-ПРОЦЕСУАЛЬНИЙ БЛОК		
Методика	Методи	Види навчальних занять
Основні етапи: діагностувально-мотиваційний; поведінково-діяльнісний; результативний.	словесні (усний виклад навчального матеріалу та його обговорення; наочні (<i>показ, ілюстрація, демонстрація</i>); практичні (<i>вправи, практичні заняття, інструктажі, практика, стажування тощо</i>); самостійна робота (<i>робота з друкованими джерелами, виконання усних, письмових вправ, самостійне тренування та ін.</i>); педагогічного діагностування: <i>залік, іспит.</i>	лекція, практичне, семінарське та групове заняття, групова вправа, індивідуальне заняття, тактичне (тактико-спеціальне) заняття, самостійна робота, консультація, залік, іспит.
ОЦІННО-РЕЗУЛЬТАТИВНИЙ БЛОК		
Діагностування рівнів сформованості фізичної готовності майбутніх офіцерів Сухопутних військ у процесі військово-професійної підготовки у ВВНЗ.		
Критерії оцінювання сформованості фізичної готовності майбутніх офіцерів		Рівні
ціннісно-мотиваційний	діяльнісний	
інтелектуальний	психологічний	
суб'єктний		
		низький
		достатній
		середній
		високий
Результат: сформованість фізичної готовності майбутніх офіцерів Сухопутних військ до військово-професійної діяльності у процесі військово-професійної підготовки у ВВНЗ		

Рис. 1. Модель формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Сухопутних військ до військово-професійної діяльності у процесі військово-професійної підготовки у ВВНЗ

Цільово-методологічний блок моделі відображає мету та методологічні підвалини формування фізичної готовності у майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності з урахуванням їх майбутніх військово-професійних, фахових і фізичних знань, умінь і навичок, здібностей і здатностей, цінностей і досвіду діяльності як суб'єкта військово-професійної діяльності.

Змістовний блок моделі відображає зміст фізичної готовності до військово-професійної діяльності у майбутніх офіцерів СВ і містить змістовні вимоги до її формування в процесі набуття військово-професійної освіти.

Крім цього, зміст їх фізичної підготовки має враховувати вимоги сучасної гібридної війни, досягнення в галузях військової освіти, інформаційних технологій, охорони здоров'я та військових наук.

Суб'єкт-суб'єктний блок є головним, оскільки від суб'єктного ставлення та суб'єктної позиції як військових педагогів, так і курсантів як суб'єктів навчальної та майбутньої військово-професійної діяльності залежить сформованість фізичної готовності курсантів як майбутніх офіцерів – суб'єктів військово-професійної діяльності в СВ. Наголошуємо, що «...у процесі військово-професійної підготовки офіцера слід збагачувати його соціальну суб'єктність – особистість, формувати та розвивати культуру навчальної діяльності, результатом якого є навчальна суб'єктність офіцера, а інтегральним результатом набуття професійної освіти є формування військово-професійної суб'єктності – професіонала військової справи» [3, 226].

Отже, основний зміст і призначення цього блоку – зробити кожного курсанта як майбутнього військового професіонала суб'єктом фізичного виховання та самовиховання.

Методично-процесуальний блок забезпечує поступове формування у майбутніх офіцерів СВ фізичної готовності до майбутньої військово-професійної діяльності, що реалізується за обґрунтованою нами методикою. Головне у методичному блоці – це зробити їх активними суб'єктами фізичного вдосконалення, формування та вдосконалення фізичної готовності до майбутньої військово-професійної діяльності.

Результативний блок передбачає реалізацію таких функцій, як діагностувальну, регулювальну і прогнозувальну, які, в свою чергу, дають можливість здійснювати контролювання/самоконтролювання та оцінювання/самооцінювання засвоєних теоретичних і практичних знань майбутніми офіцерами сформованості фізичної готовності. Зміст блоку містить обґрунтовані нами критерії та показники діагностування сформованості їх фізичної готовності.

Таким чином, з'ясовано, що педагогічна модель формування фізичної готовності майбутніх офіцерів СВ є ідеальним відображенням мети, завдань,

принципів, умов і блоків її формування як у майбутніх військових професіоналів, критеріїв і показників діагностування рівнів її сформованості, а також з'ясування зв'язків між ними.

Визначено, що педагогічне моделювання є дієвим науково-педагогічним методом щодо формування фізичної готовності майбутніх офіцерів СВ до військово-професійної діяльності, а відповідна спроектована контекстна професійно орієнтована модель реалізує насамперед організаційно-управлінську функцію щодо її формування.

Доведено, що педагогічне моделювання щодо формування фізичної готовності майбутніх офіцерів СВ до військово-професійної діяльності передбачає дотримання вимог і принципів сучасних методологічних підходів – системного, контекстного, компетентнісного та суб'єктно-діяльнісного.

Література

1. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. К. : Либідь, 1997. 376 с.
2. Філософський словник / за ред. В. І. Шинкарука. К. : Голов. ред. УРЕ, 1986. 800 с.
3. Ягупов В. В. Професійна суб'єктність, суб'єкт військово-професійної діяльності як інтегральний результат професійної підготовки офіцерів. *Теорія і практика професійної майстерності в умовах ціложиттєвого навчання*: монографія. Житомир : Вид-во Рута, 2016. С. 223–233.
4. Ягупов В. В. Моделювання навчального процесу як педагогічна проблема. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2003. Вип. 1. С. 28–37.



РОЗДІЛ 2
Проблеми підготовки фахівців
фізичної підготовки та спорту для
Збройних Сил України



Котляренко Л. Т.
доктор біологічних наук, професор
Виклюк О. І.
Національний університет оборони України

ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ОБОРОНИ УКРАЇНИ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

На сучасному етапі розвитку суспільства відзначається зростання ролі і впливу фізичної підготовки на боєздатність військовослужбовців і бойову готовність військ. Період навчання у ВВНЗ – це підготовка до професійної діяльності, яка у найближчому майбутньому має стати для молоді людини основним джерелом існування та засобом особистісної самореалізації. У Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у системі Міноборони України вказується про необхідність досягнення відповідного рівня практичної підготовки випускників ВВНЗ з питань організації та проведення фізичної підготовки та спортивних заходів, а також потреба у підвищенні ефективності системи мотивації особового складу до занять фізичною підготовкою і спортом [1].

Наукові пошуки підходів до вдосконалення процесу фізичного виховання здебільшого спрямовані на розвиток фізичних якостей курсантів, підвищення функціональних можливостей організму, підготовку до майбутньої професійної діяльності та покращення рівня фізичної підготовленості. Слід звернути увагу на дещо ширші потреби освітнього процесу з фізичного виховання, а саме: соціальна та професійна обумовленість удосконалення фізичного стану курсанта повинна розвинути у культурну необхідність, в розвиток інтересу й бажання – до особистісного фізичного самовдосконалення [2, 3].

Питання мотивації є актуальним протягом усього періоду засвоєння знань особистістю. Для розв'язання зазначеної проблеми потрібно шукати ефективні підходи до організації форм фізичного виховання у ВВНЗ, що містять комплекс зовнішніх мотивуючих засобів самовдосконалення курсантів. У зв'язку з цим питання про формування мотивації до фізичного самовдосконалення як складової частини педагогічного процесу ВВНЗ викликає особливий інтерес і потребує спеціального розгляду.

У дослідженні брали участь 36 курсантів навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій НУОУ, серед яких – 8 курсантів 1-го курсу, 11 – 2-го курсу, 8 – 3-го курсу й 9 – 4-го року навчання.

Для визначення впливу різних форм і методів фізичного виховання на формування мотивів занять із фізичної підготовки курсантів проведено анкетування. Питання анкети були направлені на розгляд таких питань: особистісна самооцінка, розвиток фізичних якостей, знання функціональних

можливостей свого організму, мотиви, інтереси до занять із фізичної підготовки, фізичне самовдосконалення.

Одним із напрямів нашого дослідження було визначення ставлення курсантів до стану здоров'я та фізичних можливостей. Аналізуючи відповіді курсантів на питання «Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?», встановлено, що більшість респондентів (63,9 %, n=23) визначили стан свого здоров'я як «добрий», менша частина (36,1 %, n=13) опитаних оцінює стан свого здоров'я як «задовільний». Не було жодної констатації стану власного здоров'я, як «незадовільний».

Оцінюючи загалом ставлення студентів до своєї фізичної підготовленості, слід звернути увагу на те, що більшість із них оцінювала рівень фізичної підготовленості як «добрий», а саме: 1-й курс – 11,1 % (n=4), 2-й – 16,7 % (n=6), 3-й – 16,7 % (n=6), 4-й – 19,4 % (n=7). Найменша кількість курсантів були незадоволені (2,8 % (n=1, 1-ий курс) своєю фізичною підготовленістю, а також визначили її рівень як «задовільний» по одному курсанту першого та другого року навчання. Дослідження дає підстави констатувати наявність курсантів, котрі засвідчують «високий» рівень фізичної підготовленості: 19,4 % (n=4) курсантів 2-го курсу, а також по 2 курсанти 1-го, 3-го та 4-го курсів, що становить відповідно по 5,5 %.

Вивчення ставлення курсантів до своєї фізичної підготовленості доповнено групою питань, які дали змогу з'ясувати їх ставлення до процесу фізичного виховання у ВВНЗ (рис. 1). Так, на думку курсантів (88,9 %, n=32), саме фізичне виховання сприяє підвищенню фізичної підготовленості, але більшість відвідують заняття з фізичного виховання у зв'язку з покращенням фізичних можливостей (72,2 %, n=26). Серед інших мотивів занять фізичними вправами респонденти визначили покращення зовнішності, участь у змаганнях, виконання навчальних нормативів, загартування, зниження стресу.

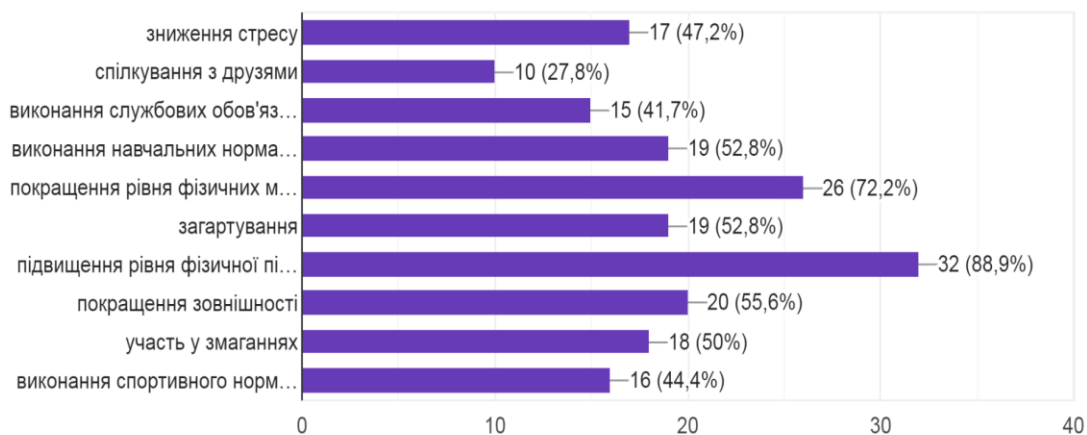


Рис. 1. Мотиви занять фізичними вправами курсантів.

Слід зазначити, що загальна тенденція прояву окремих мотивів

зберігається на різних етапах навчання у ВВНЗ, із частковим підвищенням мотивів професійного становлення (підвищення фізичної підготовленості, виконання навчальних нормативів), що пов'язано з особливостями навчального процесу та поступового формування свідомого ставлення до завдань професійної підготовки. Натомість у групі мотивів, які характеризують ставлення до аспектів комунікації між собою, спостерігається дисбаланс, прагнення до участі в змаганнях (50,0 %, n=18). супроводжується відсутністю уваги до спілкування з друзями (27,8 %, n=10). Вивчення ставлення респондентів до організації процесу фізичного виховання свідчить, що більшість курсантів має бажання займатись у групах за інтересами (68,6 %, n=24), а 45,7 % (n=16) опитаних вважають свій рівень підготовки достатнім для організації самостійних занять.

Для визначення ставлення курсантів до напрямів удосконалення системи фізичного виховання в анкету було включено питання «Як ви вважаєте, що сприятиме покращенню процесу фізичної підготовки у ВВНЗ?». Найбільш ефективним засобом покращення організації процесу фізичного виховання, на думку 68,6 % (n=24) курсантів, є врахування інтересів курсантів до окремих видів рухової активності, у наданні можливості збільшення кількості самостійних занять 45,7 % (n=16) і покращення матеріально-технічної бази навчального закладу 40,0 % (n=14).

Отже, аналіз ставлення курсантів до власного здоров'я, фізичної підготовленості та організації процесу фізичного виховання загалом визначає необхідність особистісного фізичного самовдосконалення й реальним ставленням курсантів до занять фізичної підготовки. Серед основних заходів формування мотивації до занять із фізичної підготовки слід відзначити такі:

- організація процесу фізичної підготовки з урахуванням інтересу курсантів, використання різноманітних видів рухової активності;
- проведення протягом періоду навчання вивчення мотивів фізкультурних занять курсантів, відстеження їх змін;
- створення умов для залучення курсантів до самостійних занять із фізичної підготовки;
- оздоровчий і профілактичний характер занять у поєднанні з факторами здорового способу життя та зменшенні впливу стресових факторів сьогодення;
- забезпечення диференційованого підходу в процесі занять, який ґрунтується на результатах контролю фізичного стану курсантів.

Література

1. Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України : наказ Міністерства оборони України від 28.12.2022 р. № 452. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0452322-22#Text>.
2. Кисленко Д. Формування мотивації курсантів вищих навчальних закладів МВС

України до систематичних занять із фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. : Фізичне виховання і спорт.* 2013. Вип. 11. С. 37–41.

3. Ягупов В., Свистун В., Погребняк Д. Методи фізичного виховання майбутніх фахівців у закладах вищої освіти та їх класифікація. *Військова освіта.* 2021. № 2(44). С. 328–343.

Свистун В. І.

*доктор педагогічних наук, професор
Національний університет оборони України*

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Педагогічний процес формування професійної компетентності майбутніх фахівців із ФКіС ЗС України ґрунтується на основних ідеях та положеннях системного, компетентнісного, діяльнісного, контекстного, інтегрованого і суб'єктного підходах, оскільки взаємовідносини між складними об'єктами підпорядковуються різним законам і не можуть бути з'ясовані за допомогою одного підходу [5], а, отже, дослідження цієї проблеми потребує застосування широкого спектру методологічних підходів.

Оскільки формування професійної компетентності майбутніх фахівців із ФКіС ЗС України є системою, а система є множиною взаємопов'язаних між собою компонентів однією метою, впорядкованих за певними закономірностями і зв'язками, що функціонують як єдине ціле та характеризуються відносно стійкою цілісністю й виявляються у її структурі, що наочно демонструє модель, логічно вважати методологічним підґрунтям формування професійної компетентності майбутніх фахівців із ФКіС ЗС України *системний підхід*.

Кожна система розглядається як така, що має мету, структуру, змістове наповнення, засоби і визначений реальний результат. При цьому мета відповідних елементів системи неодмінно має бути підпорядкована досягненню загальної мети функціонування [2]. Спираючись на зазначене, ми розглядаємо формування професійної компетентності майбутніх фахівців із ФКіС ЗС України як педагогічну систему, що має складну ієрархічну структуру і є цілеспрямованою, керованою, динамічною, цілісною і відкритою, оскільки усі перетворення, що відбуваються у її межах, підпорядковані чітко визначеній детермінованій меті – формування професійної компетентності майбутніх фахівців із ФКіС ЗС України; ця система є *керованою*, оскільки упорядкування її структурних компонентів, інтеграція і взаємодія з навколишнім середовищем

забезпечується суб'єктами управління; *динамічність* формування професійної компетентності майбутніх фахівців із ФКіС ЗС України як системи зумовлюється як змінами педагогічного і керівного складу, інформаційних, матеріально-технічних ресурсів, так і динамічністю процесів навчання, виховання і розвитку курсантів на основі взаємозв'язку з розвитком усіх сфер суспільства, в тому числі й військової галузі; *цілісність* формування професійної компетентності майбутніх фахівців із ФКіС ЗС України як педагогічної системи проявляється у сукупності взаємодіючих компонентів, які утворюють єдине ціле і розвиваються відповідно до поставленої мети, спільно для всіх суб'єктів і структурних компонентів, тобто функціонує завдяки внутрішній взаємодії, зв'язкам між компонентами та елементами; постійний взаємозв'язок із зовнішнім соціокультурним й інформаційним середовищем, обмін інформаційними, матеріальними, духовними ресурсами з іншими сферами суспільства свідчить про *відкритість* досліджуваної педагогічної системи.

Важливим підходом до формування професійної компетентності майбутніх фахівців із ФКіС ЗС України вважаємо *компетентнісний*, який:

ґрунтується на ідеї формування змісту освіти «від результату» (стандартів), тому надважливою стає не стільки процесуальна, скільки результативна складова педагогічних систем, виражена в термінах компетентностей;

передбачає не тільки передачу тому, хто навчається, сукупності практико-орієнтованих знань та формування здатності до вирішення різного роду проблем, а й розвиток кругозору, здатності до індивідуальних креативних рішень, саморозвитку, самодетермінації, саморегуляції та саморефлексії, здатності до застосування міждисциплінарного підходу в діяльності, формування гуманістичних цінностей, а також формування в того, хто навчається, суб'єктності [1].

Цінність *компетентнісного підходу* для дослідження проблеми формування професійної компетентності майбутніх фахівців із ФКіС ЗС України полягає в його потенціалі щодо формування майбутнього фахівця, який володіє відповідними професійній діяльності цінностями та високим рівнем умотивованості до професійної діяльності, має практико-орієнтовану підготовку й усвідомлює необхідність інтегрувати набуті знання в оптимальні способи розв'язання професійних завдань.

Компетентнісний підхід природньо інтегрує з іншим науковим підходом – *діяльнісним*, який, у першу чергу, дає змогу через навчальну діяльність оволодіти професійною, оскільки діяльність є основою, засобом, вирішальною умовою розвитку професійних інтересів, намірів, уподобань та мотивів

майбутніх фахівців із ФКіС ЗС України. Реалізація цього підходу втілюється у виборі таких форм і методів педагогічного впливу на формування професійної компетентності майбутніх фахівців із ФКіС ЗС України, які дадуть їм можливість сформувати у процесі навчальної діяльності компоненти професійної компетентності, норми професійної поведінки тощо.

Використання потенціалу *контекстного* підходу до формування професійної компетентності майбутніх фахівців із ФКіС ЗС України через трансформацію навчальної діяльності у професійну сферу сприяє підвищенню їхньої пізнавальної активності, формуванню ціннісного ставлення до професії офіцера, розвитку професійного мислення.

Формування професійної компетентності майбутніх фахівців із ФКіС ЗС України ґрунтується також на *інтегрованому* підході, який нині вважається одним із важливих методологічних підходів підвищення ефективності освітнього процесу. Особливість педагогічної інтеграції полягає у здійсненні процесів об'єднання за усіма складовими педагогічного процесу (зміст, форми, методи), що спричиняє: розширення освітніх функцій (інтегративна функція); інноваційність навчання (інтегроване навчання); модернізацію освіти (інтегровані технології); нові результати навчання (всебічно розвинута особистість). Інтеграційні процеси спрямовані на реалізацію нових освітніх ідеалів – формування цілісної системи знань і вмінь особистості, розвиток творчих здібностей та потенційних можливостей тих, хто навчається [4].

Інтеграція у вищій освіті передбачає об'єднання знань, умінь, навичок з навчальних дисциплін усіх циклів професійної підготовки майбутніх фахівців за принципом використання внутрішньопредметних і міжпредметних зв'язків, а також з використанням професійної спрямованості навчального матеріалу [6].

Об'єднання знань із різних дисциплін сприяє подоланню розрізненості знань, значно усуває невміння оперувати знаннями, дає можливість досягти різнобічного аналізу явищ, показати взаємозв'язок процесів, інтенсивно формувати в тих, хто навчається вміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати набуті знання.

Відтак реалізація інтегрованого підходу до формування професійної компетентності майбутніх фахівців із ФКіС ЗС України забезпечує цілісність та безперервність професійної підготовки, наступність теоретичного знання і практичного досвіду, об'єднання спорідненого матеріалу кількох навчальних дисциплін навколо однієї теми; усуває дублювання і забезпечує взаємопроникнення знань і умінь одних навчальних дисциплін в інші, уможливорює взаємодію та взаємовплив цих знань, систематизує поняття, факти, вміння і навички, встановлює субординацію і координацію знань; цілеспрямовано розвиває пізнавальні й професійні здібності курсантів й дає їм

можливість застосовувати набуті знання з різних навчальних предметів у професійній діяльності.

Педагогічна інтерпретація застосування суб'єктного підходу до формування професійної компетентності майбутніх фахівців із ФКіС ЗС України полягає в тому, що сформована в процесі набуття військово-професійної освіти майбутнього офіцера у ВВНЗ професійна суб'єктність є вищою формою регуляції його військово-професійної діяльності та важливою передумовою особистісно-професійної самоактуалізації офіцера ЗС України, що забезпечує узгодженість особистих потреб, здібностей, очікувань відповідно до умов та вимог військово-професійної діяльності у військових частинах, гармонічно поєднується з позитивною Я-концепцією офіцера, професійною зрілістю, відповідальним ставленням до військово-професійної діяльності та її результатів, адекватною самооцінкою, саморефлексією та активністю в самореалізації у професії офіцера [3].

Таким чином, обґрунтовані методологічні підходи до формування професійної компетентності майбутніх фахівців із ФКіС ЗС України є теоретико-методологічною основою моделювання цього процесу, реалізації педагогічних впливів та оцінювання динаміки сформованості професійної компетентності майбутніх фахівців.

Література

1. Бородієнко О. Теорія і практика розвитку професійної компетентності керівників структурних підрозділів підприємств сфери зв'язку : монографія. Біла Церква : Видавець Пшонківський О. В., 2017. 422 с.
2. Калініна Л. М. Інформаційне управління загальноосвітнім навчальним закладом : системи, процеси, технології : монографія. К.: Інформавтодор, 2008. 472 с.
3. Капінус О. С. Методологія, теорія і методика формування професійної суб'єктності майбутніх офіцерів Збройних сил України : монографія. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2020. 600 с.
4. Кулішов В. С. Теоретичні і методичні аспекти проведення інтегрованих занять у закладі професійної освіти на засадах компетентнісного підходу: навч.-метод. посіб. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2021. 68 с.
5. Свистун В. І. Методологічні підходи до управління розвитком професійно-технічної освіти в умовах ринкової економіки. *Науковий вісник ІІТТО НАПН України. Професійна педагогіка*. 2015. № 9. С. 35–41.
6. Свистун В. І., Зуєва А. Б., Луговська Е. М. Професійне мислення фахівців як проблема професійної педагогіки. *Професійна підготовка фахівців: креативний підхід*: монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир: Вид. Євенок О.О., 2017. С. 298–318.

Ягунов В. В.

*доктор педагогічних наук, професор
Національний університет оборони України*

ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Актуальною проблемою сьогодення є суттєве покращення підготовки майбутніх офіцерів – фахівців фізичного виховання та спорту ЗС України (далі – майбутніх офіцерів), зокрема, – це їх військово-професійна підготовка як офіцерів – військових професіоналів і суб'єктів військового управління та фахова підготовка як фахівців фізичного виховання та спорту в ЗС України. Основною метою і кінцевим результатом їх професійно-педагогічної підготовки у ВВНЗ є формування професійно-педагогічної компетентності як майбутніх фахівців за напрямом 01 – Освіта/Педагогіка та за спеціальністю 017 – фізична підготовка та спорт [3], що є надійною передумовою успішної професійно-педагогічної діяльності у військових частинах, з одного боку, як представника офіцерського корпусу ЗС України (це військово-професійна підготовленість, інтегрованим проявом якої є військово-професійна компетентність), а з іншого – як фахівця фізичного культури та спорту (це спеціальна чи фахова підготовленість як фахівця фізичного культури та спорту в військовій сфері, інтегрованим проявом якої є фахова чи спеціальна компетентність). Оскільки їх фахова діяльність належить до галузі “Освіта/Педагогіка”, то зміст їх підготовки має передусім професійно-педагогічний характер, тобто професійний як офіцера та представника ЗС України й педагогічний як фахівця – педагога в сфері фізичного виховання та спорту військовослужбовців.

Аналіз та узагальнення результатів досліджень різних науковців засвідчив відсутність єдиного наукового, у тому числі й методологічного підходу щодо тлумачення основних понять, які характеризують професійно-педагогічну підготовку майбутніх офіцерів і підсумкового її результату – сформованої професійно-педагогічної компетентності як фахівців за спеціальністю 017 – фізична підготовка та спорт у ЗС України. Зокрема, аналіз, систематизація, узагальнення та конкретизація психолого-педагогічних джерел засвідчує функціонування у науковому обігу понять “професійна підготовка”, “професійно-педагогічна підготовка”, “фахова підготовка” до педагогічної діяльності щодо майбутніх педагогів, а також “професійна компетентність”, “педагогічна компетентність”, “професійно-педагогічна компетентність”, “фахова чи спеціальна компетентність” щодо них. Практично всі вони також стосуються й майбутніх військових педагогів за спеціальністю 017 – фізична

культура і спорт, а їх професійна підготовка визначається нами як “професійно-педагогічна підготовка майбутніх офіцерів”, що являє собою військово-педагогічну систему в ВВНЗ, яка призначена для набуття курсантами професійно-педагогічної освіти, інтегрованим результатом якого є сформованість у випускників професійно-педагогічної компетентності як суб’єктів водночас і військово-професійної, і педагогічної діяльності в ЗС України: “Компетентність – це... підготовленість (теоретична та практична), здатність (інтелектуальна, діяльнісна та суб’єктна) і готовність особи (професійна, особистісна, психологічна тощо), як суб’єкта діяльності, до певного виду діяльності” [9, с. 25]. Наприклад, під психологічною готовністю військовослужбовців розуміємо психічний стан, що представляє “націленість і мобілізованість їх психіки на подолання майбутніх бойових труднощів військово-професійної діяльності в умовах сучасної гібридної війни, яка забезпечує результативність і якість виконання ними бойових завдань, адекватно їх складності, значущості та важливості” [7, с. 446].

Водночас наголошуємо про такий важливий методологічний аспект – якщо йдеться про підготовку до педагогічної діяльності учителів конкретних навчальних дисциплін у загальноосвітніх навчальних закладах, то доцільним є, на нашу думку, застосування поняття “педагогічна підготовка”, а коли йдеться про підготовку інженерів-педагогів, офіцерів за спеціальністю 017 – фізична культура та спорт, то доцільним і необхідним є використання поняття “професійно-педагогічна підготовка”. Чому наголошуємо на важливості диференціації цих двох фундаментальних понять для професійної підготовки майбутніх педагогів? Насамперед, першою причиною є спрощене трактування поняття “професійно-педагогічна підготовка” щодо майбутніх педагогів багатьма дослідниками в педагогічній науці. Наприклад, Ю. Колісник-Гуменюк зазначає, що “Професійно-педагогічна підготовка являє собою сукупність соціальних знань, умінь та навичок, якостей, трудового досвіду і норм поведінки, які забезпечують успішність роботи з певної професії” [2, с. 46]. Інший науковець наголошує, що “Дослідження авторських трактувань... дає можливість виділити основні положення, що визначають сутність професійно-педагогічної підготовки: метою і кінцевим результатом професійно-педагогічної *підготовки* (виділ. наше) є формування професійної *підготовки* (виділ. наше) майбутніх фахівців до реалізації посадових компетенцій у професійній діяльності; професійна підготовка – це система змістових і організаційних заходів; професійно-педагогічна підготовка не може бути обмежена лише формуванням знань, умінь, навичок, а й має бути зорієнтована на особистісний розвиток студента” [5, с. 327].

Таким чином, аналіз думок вищенаведених та інших науковців щодо

поняття “професійно-педагогічна підготовка” демонструє, що його трактування є неоднозначним (поняттєва точність і відповідність), несистемним, невмотивованим і неточним. Науковці, на жаль, не завжди чітко визначають та окреслюють його зміст, не здатні чітко та конкретно визначити основні прояви та характеристики, й, відповідно, їх висловлювання не дають можливості створювати похідні поняття, оскільки в них немає стислості написання та легкості звучання, а також відсутня милозвучність. Для їх недопущення та забезпечення чіткості та однозначності необхідно було зазначити одну їх головну ознаку в постаті педагога – професійно важливе психічне утворення, а за необхідності перерахувати декілька ознак, яких достатньо для розкриття специфіки його обсягу і змісту. Відповідно науковцям слід було дотримуватися при формулюванні дефініції поняття “професійно-педагогічна підготовка педагогів” таких правил: “1. Правило розмірності, який вимагає, щоб обсяг поняття, що визначається, відповідав обсягу поняття, яке воно визначає, тобто ці поняття мають бути тотожними... 2. Нове поняття не має бути тавтологічним. 3. Поняття має бути чітким і однозначним. Якщо при його визначенні важко зазначити одну ознаку, називають декілька ознак, достатніх для розкриття специфіки його обсягу і змісту” [1, с. 7]. Наголошуємо, що “...має бути педагогічна культура та термінологічна точність науковця, тобто кожне педагогічне поняття має відобразити тільки те, що йому “належить” у педагогіці та яку функцію воно реалізує у ній” [10, с. 346].

Результати нашого аналізу та узагальнення поняття “професійно-педагогічна підготовка” щодо педагогів показують, що, як правило, більшість науковців не дотримуються цих правил. Відповідно систематизація наявних дефініцій цього поняття у педагогічній науці свідчить, що вони не відповідають вимогам термінологічного підходу до його формулювання та водночас демонструють, що науковці не мають єдиного термінологічного розуміння щодо його тлумачення у педагогіці. Це також стосується як його розмежування, так і щодо співвідношення зі поняттями “педагогічна підготовка”, “професійна підготовка”, “фахова підготовка” щодо як до всіх педагогів, так і окремих їх категорій. Такі певні термінологічні упущення маємо у дисертаційних дослідженнях із проблеми їх підготовки (І. Богданова, Н. Волкова, І. Гавриш, Н. Кічук, Л. Кондрашова, В. Кушнір, А. Ліненко, Г. Троцько, В. Чайка, М. Чобітько та ін.). Пропонуємо чітко розмежувати поняття “педагогічна підготовка” і “професійно-педагогічна підготовка” щодо різних категорій педагогів і вважаємо, що перше поняття переважно стосується учителів загальноосвітніх закладів, які викладають певну навчальну дисципліну, а друге – інженерів-педагогів [4], а також офіцерів – фахівців фізичного виховання та спорту, які отримують вищу професійну освіту за

спеціальністю 017 – фізична культура і спорт [3]. Причина використовувати поняття “професійно-педагогічна підготовка” щодо інженерів-педагогів і офіцерів – фахівців фізичного виховання та спорту в ЗС України дуже вагома: вони паралельно отримують дві спеціальності – інженера-педагога та викладача спеціальних дисциплін, офіцера та спеціалізацію – фізична культура і спорт у ЗС. Так, професія інженера-педагога належить до нечисленної групи професії, яка функціонує водночас в двох різних системах – “людина-людина” як педагог і “людина-техніка” як інженер, тобто інженер-педагог – це фахівець з вищою інженерно-педагогічною освітою, який здійснює кілька видів діяльності – педагогічну як педагог, навчально-виробничу як інженер, які пов’язані з професійною підготовкою майбутніх кваліфікованих робітників у системі професійно-технічної освіти. Наприклад, маємо таку формулу звання “Міжнародний (європейський) інженер-педагог” (ING – PAED IGIP): класифікація інженера + інженерно-педагогічна підготовка + інженерно-педагогічна практика + досвід практичної роботи + знання англійської, німецької або французької мови. Відповідно жоден учитель-предметник не відповідає таким вимогам і не реалізує виробничі функції й, відповідно, у нього немає окремої професійної підготовки як інженера, а є одна професійна підготовка, яка має назву педагогічна.

А офіцер, який отримує вищу військово-професійну освіту за спеціальністю 017 – фізична культура та спорт і водночас спеціалізацію – фізична культура і спорт у ЗС України, насамперед отримує кваліфікацію офіцера тактичної ланки військового управління, тобто він спочатку є суб’єктом на певній ланці військового управління як офіцер, а тільки потім призначається, як правило, начальником фізичної підготовки та спорту в військовій частині та вище, тобто він насамперед реалізує організаційно-управлінські функції як суб’єкт військового управління в військовій частині, а тільки після цього реалізує функції організатора та управлінця педагогічної системи фізичного виховання та спорту військовослужбовців. Він має таку формулу звання “офіцер-педагог”: класифікація офіцера тактичної ланки управління + педагогічна підготовка як фахівця фізичної культури та спорту в ЗС України + військово-педагогічна практика + знання англійської та іншої іноземної мови. Зокрема, ці аспекти безпосередньо відображені в освітньо-професійній програмі їх підготовки [3], а його військово-професійна компетентність містить такі військово-професійні здатності: планувати, організовувати та вести основні види бою (бойових дій), приймати оптимальні рішення на основі аналізу отриманої інформації, чітко визначати бойові завдання підпорядкованим, приданим військовим підрозділам (вогневим засобам), орієнтуватися в складних умовах бойової обстановки, організовувати

роботу з управління військовим підрозділом з урахуванням міжнародних стандартів та євроатлантичних процедур роботи штабів; організувати та безпосередньо проводити бойову підготовку особового складу, контролювати її хід, проводити злагодження підпорядкованих військових підрозділів; впевнено діяти та виконувати завдання інженерного забезпечення в різних видах бою, організувати РХБЗ у військовому підрозділі, впевнено орієнтуватися на місцевості, оформляти бойові графічні документи для підтримки прийняття рішення на ведення бойових дій; використовувати нормативні документи та організувати безпечні умови праці у військових підрозділах, виконувати вимоги статутів ЗС України та інших керівних документів, що регламентують повсякденну службову діяльність і вимагати їх виконання від підлеглих; готувати штатне озброєння (зброю) військового підрозділу до бойового застосування, особисто володіти прийомами та способами ведення влучного вогню зі штатного озброєння (зброї), управляти вогнем підпорядкованих і приданих підрозділів (вогневих засобів); виконувати професійну діяльність в умовах тривалих різнопланових фізичних навантажень і психічних напружень, організувати підготовку військовослужбовців для забезпечення їх фізичної готовності до виконання навчально-бойових завдань за призначенням і виконання завдань із тактичної медицини, відповідно до наявних стандартів; застосовувати теоретичні знання щодо основних тактико-технічних характеристик засобів зв'язку, які перебувають на озброєнні в військових підрозділах ланки взвод – батальйон, для організації управління та взаємодії військових підрозділів; використовувати технології і методики впливу на свідомість і психіку, морально-психологічний стан особового складу військового підрозділу, застосовувати методи психодіагностики особистості та методи вивчення соціально-психологічних явищ у військових підрозділах для індивідуальної роботи з підлеглими.

А зміст стандарту вищої освіти України за рівнем вищої освіти перший (бакалаврський) рівень у галузь знань 01 – Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт взагалі не містить, по-перше, професійну компетентність, а по-друге, тільки спеціальні (фахові, предметні) компетентності. “1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери

фізичної культури і спорту. 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини. 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів. 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту. 14. Здатність до безперервного професійного розвитку” [6].

Таким чином, освітньо-професійна програма підготовки офіцера тактичного рівня ЗС України “Фізичне виховання і спорт у ЗС” першого (бакалаврського) рівня вищої освіти [3] у порівнянні із змістом стандарту вищої освіти України за рівнем вищої освіти перший (бакалаврський) рівень у галузь знань 01 – Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт чітко містить мінімально необхідні вимоги до будь-якого офіцера тактичної ланки управління, що є підставою для їх призначення на командні посади – командира взводу, роти та вище, а також конкретний перелік фахових здатностей, які складають зміст фахової чи спеціальної компетентності. Відповідно, військово-професійна компетентність є інтегрованим результатом їх військово-професійної підготовки як офіцера у ВВНЗ.

А зміст педагогічної підготовки формує їх військово-спеціальну чи фахову компетентність як офіцера, що включає такі його здатності: організувати та управляти фізичною підготовкою різних категорій військовослужбовців в умовах їх повсякденної службової діяльності; організувати на основі керівних документів систему фізичної підготовки різних категорій військовослужбовців у військовій частині; застосовувати знання з технології розроблення проєктів спортивних об'єктів, їх експлуатації та обслуговування; застосовувати на основі аналізу фізичної підготовки військовослужбовців інших держав сучасні технології фізичного вдосконалення військовослужбовців військової частини; організувати та проводити навчально-тренувальні заняття та змагання з військово-прикладних видів спорту; організувати та проводити основні форми фізичної підготовки військовослужбовців, підтримувати їх високу фізичну підготовленість.

Отже, аналіз, систематизація та узагальнення освітньо-професійної програми підготовки офіцера тактичного рівня ЗС України “Фізичне виховання і спорт у ЗС” щодо його військово-професійної та педагогічної видів підготовки як майбутнього офіцера та педагога в сфері фізичного виховання та спорту

військовослужбовців засвідчують, що зміст його підготовки повністю відповідає змісту поняття “професійно-педагогічна підготовка”, а *інтегрованим результатом професійно-педагогічної підготовки* є сформована професійно-педагогічна компетентність як суб’єкта військово-професійної та фахової – педагогічної – діяльності як “його військово-професійна підготовленість (теоретична та практична) і здатність (інтелектуальна, діяльнісна та суб’єктна), готовність (професійна, особистісна, психологічна тощо) до військово-професійної діяльності за обраним фахом. У цьому визначенні ми бачимо його багатозначність, що дійсно так, оскільки існують різні види військово-компетентності залежності від виду та роду військ, конкретного фаху (спеціалізації)” [8, с. 241].

Таким чином, визначені нами поняття знаходяться у безпосередній залежності та у логічній послідовності утворюють такий ланцюжок: “підготовка” – “військово-професійна підготовка” – “професійно-педагогічна підготовка” – “професійно-педагогічна компетентність”, що відбувається в системі військової освіти. Відповідно маємо такий термінологічний ланцюжок: “освіта” – “професійна освіта” – “військово-професійна освіта”, “професійно-педагогічна освіта” – “професійно-педагогічна компетентність” офіцерів – організаторів фізичного підготовки та спорту військовослужбовців у військових частинах.

Література

1. Бондаренко Т. С., Ягупов В. В. Методологічні основи розуміння педагогічних технологій. *Інноваційні освітні технології : світовий і вітчизняний досвід використання в системі неперервної освіти* : монографія. Біла Церква : ТОВ «Білоцерківдрук», 2022. С. 7–22. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/56474/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F.pdf>.
2. Колісник-Гуменюк Юлія. Сутність та структура професійно-педагогічної підготовки викладачів професійно-художніх дисциплін. *Сучасні тенденції розвитку освіти й науки : проблеми та перспективи* : зб. наук. пр. 2019. Вип. 5. С. 42–50.
3. Освітньо-професійна програма офіцера тактичного рівня збройних сил України “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах” першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/project-onp-b-fks-23.pdf>.
4. Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти (бакалавр) 2017-2023. URL: <http://www.uipa.edu.ua/ua/educative-work/osvitni-prohramy/622-2011-12-09-21-56-46/osvitni-prohramy-2019/8239-bakalavry-21>.
5. Садова Т. А. Професійно-педагогічна підготовка: дефінітивний аналіз. *Педагогічні науки* : зб. наук. пр. 2009. Вип. 51. С. 326–331.
6. Стандарт вищої освіти України за рівнем вищої освіти перший (бакалаврський) рівень за ступенем вищої освіти “Бакалавр” у галузь знань 01 – “Освіта/Педагогіка” за спеціальністю 017 – “Фізична культура і спорт”. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/017-Fizkultura.sport-bakalavr.28.07.pdf>.
7. Ягупов В. В. Військова психологія : методологія, теорія та практика : підручник. К. : Psyhobook, 2023. 517 с.
8. Ягупов В. В. Методологічні основи компетентнісного підходу до професійної підготовки офіцерів запасу. *Проблеми освіти*. 2019. № 92. С. 239–245.
9. Ягупов В. В. Методологічні основи розуміння та обґрунтування понять “компетентність” і “компетенція” щодо професійної підготовки майбутніх фахівців. *Нові технології навчання*. зб. 2011. Вип. 69, ч. 1. С. 23–29.

10. Ягупов Василь. Термінологічні проблеми визначення інноваційних педагогічних технологій: методологічний аспект. Військова освіта : зб. наук. пр. 2023. №1 (47). С. 346–359. URL: DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2023-47/343-356>.

Анохін Є. Д.

доктор філософії з фізичної культури та спорту, доцент

Петрук А. П.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ПРОБЛЕМИ КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Підготовка фахівців є актуальною для будь-якої соціальної системи, є її невід’ємним компонентом. Саме від спеціальної компетентності підготовлених кадрів залежить життєздатність системи, ефективність її функціонування і розвиток.

Підготовка фахівців з військово-фізкультурною освітою для силових відомств України було розпочато у 1993 році у Відділенні військової підготовки при Державному університеті «Львівська політехніка» (нині Національна академія сухопутних військ). Підготовка із зазначеної спеціальності на даний час здійснюється у Навчально-науковому інституті фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України.

Згідно аналіз періоду функціонування системи підготовки фахівців засвідчив, що всього було підготовлено 274 офіцери з вищою військово-фізкультурною освітою тактичного рівня. Проте продовжують службу за спеціальністю лише 94 особи, що складає 34,3%. Це свідчить про значний відтік з системи ФП кадрів з вищою військово-фізкультурною освітою. І це при тому, що серед цих фахівців пенсійного віку досягли одиниці.

Разом з тим, в системі ФП ЗСУ збільшилась кількість фахівців з числа офіцерів, які заочно отримали **другу вищу освіту** зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» в **цивільних ЗВО**. Їх загальна кількість складає 65,7%. І саме вони на даний час є основним джерелом кадрового забезпечення системи ФП ЗСУ.

На посадах начальника ФПіС окремого батальйону, полку і бригади проходять службу 60,4 % фахівців з **цивільною фізкультурною освітою**. У ВВНЗ ЗСУ таких фахівців 70,8% загальної чисельності педагогічних і науково-педагогічних працівників (НПП). Найвищий відсоток НПП без вищої військово-фізкультурною освітою на кафедрах Харківського Національного Університету Повітряних Сил імені І. Кожедуба і Харківського інституту танкових військ при Національному технічному університеті «Харківський

політехнічний інститут» (96% і 100% відповідно).

На керівних посадах фахівців ФП структурних підрозділів органів військового управління (без урахування Управління ФКіС МОУ) на даний час перебуває 70% осіб без базової вищої військово-фізкультурною освітою. А на посадах у Повітряних Силах України немає жодного фахівця з вищою освітою за спеціалізацією «Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах».

Важко уявити, що серед фахівців, які є власниками дипломів про вищу освіту зі спеціальності «Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах», упродовж років не знаходиться достойних на заміщення офіцерських посад НПП або відповідних посад в органах військового управління.

Призначення офіцерів без вищої військово-фізкультурною освітою на посади фахівців ФПіС військових частин і ВВНЗ мало місце завжди. Але це мало вимушений характер, оскільки укомплектованість військових частин і ВВНЗ фахівцями до 2000 року не перевищувала 70-80%, а в 2005 р. – 90% від потреб. І це при тому, що відбувалось скорочення ЗС.

Однак, особи без вищої військово-фізкультурною освітою, опиняючись в професійному середовищі фахівців зі спеціальною освітою, досвідом роботи на відповідних посадах і специфічною ідеологією ФП військовослужбовців, відмінної від ідеології фізичного виховання інших категорій громадян, переймали в них спеціальні знання і досвід, сприймали цінності, носіями яких вони були. Для них професійне середовище того часу виступало середовищем освітнім. І саме в цьому середовищі в них формувались відповідні професійні компетентності.

На даний час в системі ФП ЗСУ ситуація змінилась на протилежну. При наявності налагодженої системи підготовки кадрів в систему ФП продовжують масово заходити фахівці, сформовані у середовищі спорту, заснованого на засадах спорту вищих досягнень, який потребує особливої організації режиму життєдіяльності військовослужбовця (щоденні тренування, систематичні тривалі тренувальні збори, часті відрядження на змагання тощо), підпорядкування укладу його навчання і служби головному – максимально можливого високому спортивному результату. Внаслідок специфічності фізкультурно-спортивної діяльності, заснованої на засадах спорту вищих досягнень, такі фахівці мають інше сприйняття ФП військовослужбовців, інше розуміння місця і ролі в ній спорту. Вони є носіями ідеології іншої системи – спорту вищих досягнень [1]. І саме ця ідеологія досі є панівною у системі ФП ЗСУ. І вже фахівці з вищою військово-фізкультурною освітою вимушені до неї підлаштовуватись, вносити зміни в свої переконання, корегувати спрямованість своєї професійної діяльності. Це нівелює військово-професійну спрямованість ФП, віддаляє її від системи бойової підготовки військ, яка є для неї зовнішнім

середовищем, джерелом її функціонування, і наближує до системи спорту вищих досягнень, елементом якої вона бути не може [1].

Переважаючі у системі ФП ЗСУ фахівців без вищої військово-фізкультурною освітою відбулось внаслідок пролобійованого рішення щодо участі у змаганнях спартакіади ВВНЗ офіцерів нарівні з курсантами. Лобісти цього рішення задля перемоги у спартакіаді – головного критерію, за яким стала оцінюватись робота кафедр ФП ВВНЗ, стали залишати найкращих спортсменів-випускників у своїх вишах.

З часом більшість офіцерів-збірників втрачали професійну кваліфікацію за першою освітою, а разом з нею і можливість просування по службі за основною спеціальністю. Вони стали перекваліфікуватись у фахівців ФП, отримуючи **другу освіту** у цивільних фізкультурних ЗВО зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Минаючи первинні посади, на які призначаються фахівці з дипломом про вищу військово-фізкультурною освітою, «офіцери-збірники» одразу ставали НПП у ВВНЗ. А отримання ними наукового ступеня ставало гарантією для перебування на посаді НПП практично до кінця служби. Фахівцю з вищою військово-фізкультурною освітою і досвідом служби на первинних посадах стати педагогічним і НПП кафедри фізичного виховання, спеціальної ФПіС ВВНЗ стало майже неможливо. Чи не є це однією з причин, їх масового звільнення чи переходу на інші, більш перспективні посади не за спеціальністю?

Разом з тим, цілком очевидно, що випускники цивільних фізкультурних вишів не володіють теорією ФП військовослужбовців, яка є узагальненням досвіду фахівців ФП багатьох поколінь, і яка в багатьох аспектах відрізняється від теорії фізичного вдосконалення інших категорій громадян. В них відсутні переконання, що ФП є єдиним ефективним і безпечним засобом забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, що її нездатний замінити жоден окремо взятий вид спорту, жоден інший вид рухової активності. А відсутність системних знань особливостей організації фізичного вдосконалення людини в умовах військової служби унеможлиблює збагачення такими фахівцями теорію новими знаннями, уточнення і доповнення військової практики і досвіду фахівців ФП військових частин і ВВНЗ ЗСУ, адже нові знання синтезуються на основі знань вже наявних в свідомості людини.

Масове заходження в систему фахівців без військово-фізкультурною освітою нівелює роль і значення підготовки фахівців з військово-фізкультурною освітою за програмою підготовки бакалавра, адже після отримання диплому про вищу освіту рівня «бакалавр» переважна їх більшість направляється для проходження служби на первинні посаді начальника ФПіС окремого батальйону чи полку. І в подальшому – можливість підвищення

професійного рівня і просування по службі, вони мають виборювати в боротьбі з офіцерами, які не мають ані спеціалізованої освіти, ані досвіду організації ФП на первинних посадах.

З позицій системного аналізу такий підхід є деструктивним щодо інтересів як системи підготовки кадрів, так і для системи ФП в цілому. Адже зміна властивості лише одного елементу системи неодмінно відбивається на функціонуванні системи в цілому.

Отримання військово-фізкультурної освіти само собою не є гарантією успішної професійної діяльності фахівця, а її відсутність не робить неможливим успішне виконання фахівцем покладених на нього обов'язків. Адже, як засвідчує практика, ефективність професійної діяльності фахівця ФПіС залежить від цілого комплексу його індивідуальних якостей, які іноді мають вирішальне значення. Однак, як стверджують системні аналітики, досягнення позитивного результату функціонування системи в окремо взятій структурі (окремому компоненті системи) або окремо взятому випадку, завдячуючи діяльності фахівця з винятковими особистісними якостями (або корисними зв'язками) свідчить про недостатню системність або втрати системою системності.

Спеціальна освіта має бути пріоритетом у призначенні фахівця на відповідні посади. І, насамперед, на посади НПП та структурних підрозділів органів військового управління, від яких залежить функціонування системи ФП зараз і в майбутньому. Ними повинні ставати кращі фахівці з числа тих, хто отримав військово-фізкультурною освітою, володіє відповідним рівнем спеціальних знань і досвідом організації ФП військовослужбовців. Лише за таких умов можна мінімізувати прояв у НПП і керівників структурних підрозділів органів військового управління психологічного феномена Даннінга-Крюгера. Коли фахівці при недостатності професійних знань, навичок і досвіду (при низькому рівні кваліфікації) неправильно оцінюють ті чи інші ситуації, роблять помилкові висновки і приймають хибні рішення, але не здатні усвідомити свої помилки внаслідок низького рівня своєї кваліфікації і приходять до хибного визначення рівня своїх компетенції та завищеного уявлення про свої здібності (навіть у незнайомих галузях знань).

В Національному університеті оборони України гартується професійна еліта для багатьох військових спеціальностей. Але, для системи ФП ЗСУ, на жаль, вона гартується у цивільних фізкультурних вишах. І це створює реальну небезпеку як для системи підготовки фахівців з військово-фізкультурною освітою, так і для функціонування і розвитку системи ФП ЗСУ в цілому.

Отже, ситуація, що склалась у забезпеченні кадрів в системі ФП ЗСУ, як будь-яка інша ситуація, має причинно-наслідкові зв'язки. З позицій системного

аналізу вона є результатом дій усіх учасників процесу, але, насамперед, посадовців органів військового управління.

Література

1. Анохін Є., Романчук С., Афонін В., Лойко О., Петрук А. Аналіз організаційної структури управління системи фізичної підготовки Збройних Сил України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. 1(61). С. 3–13.

Шостак Р. Г.

доктор філософії

Поливанюк В. В.

доктор філософії

Національний університет оборони України

ДІАГНОСТУВАННЯ СФОРМОВАНOSTІ УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Аналіз досліджень і підходів до розуміння та визначення структури управлінської компетентності, сутності та структури готовності фахівця до неї, а також з урахуванням особливостей формування та прояву компетентності в умовах військово-професійної діяльності дав змогу визначити структуру управлінської компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту ЗСУ [1, с. 371], на основі якої визначено критерії та показники діагностування сформованості управлінської компетентності майбутніх ФФКіС ЗСУ.

Методики оцінювання сформованості управлінської компетентності у майбутніх ФФКіС ЗСУ кожного показника були вибрані зі Збірника методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів [2, с. 146], а для оцінювання знанієвого компоненту за трьома показниками: (знання теорії управління і, насамперед, управління людьми, теоретична обізнаність про основи аналізу та прийняття рішень, знання технологій моделювання процесів підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців) були використані авторські тестові завдання «Теоретична підготовленість фахівці фізичної культури і спорту Збройних сил України до професійної діяльності» [3].

Запропоновані нами авторські тестові завдання «Теоретична підготовленість фахівці фізичної культури і спорту Збройних сил України до професійної діяльності» містять 100 тестових завдань і складаються з трьох блоків. Перший блок «Теорії управління людьми» містить 40 тестових завдань, другий блок «Теоретична обізнаність про основи аналізу та прийняття рішень» містить 27 тестових завдань, третій блок «Технології моделювання процесів

підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців» містить 33 тестових завдання, які передбачали отримання числової інформації. На кожне тестове завдання респонденти повинні були вибрати один із запропонованих варіантів відповіді. Авторські тестові завдання «Теоретична підготовленість фахівці фізичної культури і спорту Збройних сил України до професійної діяльності» носять повторний характер (тобто кожен із респондентів може бути опитаний декілька раз). Для аналізу надійності запропонованих авторських тестових завдань «Теоретична підготовленість фахівці фізичної культури і спорту Збройних сил України до професійної діяльності» нами був використаний коефіцієнт альфа Кронбаха (Cronbach's Coefficient Alpha), у основі розрахунку якого міститься співвідношення дисперсій кожного окремого завдання до дисперсії сумарної шкали. Під час аналізу авторських тестових завдань «Теоретична підготовленість фахівці фізичної культури і спорту Збройних сил України до професійної діяльності» альфа склав 0,950, а стандартизований коефіцієнт 0,951, тобто коефіцієнт наближався до 1, що свідчить про високу надійність опитувальника. Крім того, нами були перевірені на інформативність три блоки. Альфа першого блоку «Теорії управління людьми» склав 0,812, а стандартизований коефіцієнт 0,817, альфа другого блоку «Теоретична обізнаність про основи аналізу та прийняття рішень» склав 0,897, а стандартизований коефіцієнт 0,901, альфа третього блоку «Технології моделювання процесів підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців» склав 0,834, а стандартизований коефіцієнт 0,835, що вказує про високу надійність опитувальника і можливість його використання для визначення рівнів теоретичної підготовленості фахівців фізичної культури і спорту ЗС України до професійної діяльності.

Отримані результати були покладені в основу розробки діагностичної карти визначення сформованості управлінської компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту ЗСУ [4].

Література

1. Шостак Р.Г. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за заг. ред. проф. Г.П. Грибана. Житомир: «Рута», 2020. С. 371–383.
2. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
3. Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір. Літературний письмовий твір наукового характеру «Авторські тестові завдання «теоретична підготовленість фахівців фізичної культури і спорту Збройних сил України до професійної діяльності» / Шостак Р. Г. (Україна). № 117695. заяв. с202300651; опубл. 30.03.2023.
4. Шостак Р. Г. Формування управлінської компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту Збройних сил України : дис. ... д-ра філос. (PhD) : 011 – «Освітні, педагогічні науки». Київ, 2023. 327 с.

КРИТЕРІЇ І ПОКАЗНИКИ ДІАГНОСТУВАННЯ ЛІДЕРСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Наша держава переживає нелегкі часи, воюючи з підлою сусідньою країною на наших теренах. Ворог не жаліє ні дітей, ні жінок, масово вбиває мирне населення. Тому основними завданнями для ЗС України є: знищення ворога, повернення окупованих територій України, захист її суверенітету, територіальної цілісності й недоторканності. Відтак ЗС України потребують молодих офіцерів – справжніх командирів – лідерів, які усвідомлюють, що їх власне майбутнє, майбутнє їхніх підлеглих і всього народу України залежить від кожного з них, від їхніх власних зусиль, від їхньої цілеспрямованості, сміливості й рішучості, наполегливості й завзятості, ініціативності й самостійності, самовладанні й витримки, лідерської поведінки та лідерської діяльності.

У цьому контексті очевидним є той факт, що всі випускники ВВНЗ мають отримати сформовану лідерську компетентність як військового керівника, а для якісного діагностування її сформованості в майбутніх офіцерів – ФФКіС необхідно розробити відповідні критерії та показники діагностування її сформованості як професійно-важливого психічного утворення.

Отже, бути компетентним офіцером – ФФКіС недостатньо фундаментальної теоретичної і практичної підготовленості, а необхідно бути активною і творчою постаттю – суб'єктом військово-професійної діяльності, професійно та психологічно готовим і здатним застосовувати набуті знання, сформовані навички та вміння у військовій сфері та у сфері фізичної культури і спорту, що інтегровано проявляється в його лідерській поведінці та діяльності [1, с. 215].

Аналіз наукової літератури засвідчив, що критерії вимірюють компоненти досліджуваного явища, процесу та мають кілька показників. У процесі теоретичного дослідження нами виокремлено п'ять компонентів лідерської компетентності майбутніх офіцерів – ФФКіС – ціннісно-мотиваційний, когнітивний, поведінково-діяльнісний, індивідуально-психічний і суб'єктний. Відповідно, для діагностування їх сформованості виділяємо аксіологічно-мотиваційний, інтелектуальний, праксеологічний, психологічний і рефлексивний критерії (табл. 1) [2, с. 23].

Аналіз психолого-педагогічної, методичної та наукової літератури дав змогу виділити *чотири рівні сформованості лідерської компетентності майбутніх офіцерів – ФФКіС – низький, достатній, середній і високий.*

Критерії та показники діагностування сформованості лідерської компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту

Компоненти	Критерії	Показники
Ціннісно-мотиваційний	Аксіологічно-мотиваційний	- лідерські цінності; - лідерські мотиви.
Когнітивний	Інтелектуальний	- теоретичні знання майбутніх офіцерів – ФФКіС щодо своєї лідерської поведінки та діяльності як офіцера; - військово-професійні та фахові знання, які містять лідерський аспект та лідерський стиль управлінської діяльності; - знання про лідерство та лідерську поведінку як майбутнього начальника фізичної підготовки і спорту військової частини.
Поведінково-діяльнісний	Праксеологічний	- практичні лідерські навички, уміння та здатності майбутніх офіцерів – ФФКіС щодо своєї лідерської поведінки та діяльності як офіцера; - військово-професійні та фахові уміння та здатності, які містять лідерський аспект та лідерський стиль управлінської діяльності; - практичні лідерські навички, уміння та здатності, необхідні для лідерської поведінки як начальника фізичної підготовки і спорту військової частини.
Індивідуально-психічний	Психологічний	- домінантність (лідерство); - цілеспрямованість, - сміливість і рішучість, - наполегливість і завзятість, - ініціативність і самостійність, - самовладання і витримка.
Суб'єктний	Рефлексивний	- усвідомлення і сприйняття самого себе як суб'єкта – лідера (лідерська суб'єктність); - відповідальність; - рефлексивність.

Таким чином, для з'ясування рівня сформованості лідерської компетентності майбутніх офіцерів – ФФКіС згідно з визначеними нами критеріями необхідно провести оцінювання кожного лідерського явища відповідно до заданої бальної шкали. Це можна здійснювати шляхом проведення анкетування, опитування, тестування, спостереження, експертного опитування, виконання квазіпрофесійних та квазіситуаційних завдань. Після проведення даних досліджень виводиться середній результат щодо кожного лідерського прояву згідно зі таблицею 2 за кожним досліджуваним та можливо з'ясувати, що лідерська компетентність майбутніх офіцерів – ФФКіС недостатньо сформована (низький рівень), якщо відповідний рівень оцінювання складає до 49%, достатньо сформована (достатній) – 50-64%, середньо сформована (середній) – 65-89%, високо сформована (високий) – 90-100%.

Рівні та шкала оцінювання сформованості лідерської компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту

Критерії	Рівні	Інструментарій оцінювання	Бали
1	2	3	4
Аксіологічно-мотиваційний	низький	анкетування, тестування	0-49
	достатній		50-64
	середній		65-89
	високий		90-100
Інтелектуальний	низький	анкетування, тестування, вирішення квазіпрофесійних завдань	0-49
	достатній		50-64
	середній		65-89
	високий		90-100
Праксеологічний	низький	анкетування, тестування, опитування, вирішення квазіпрофесійних завдань	0-49
	достатній		50-64
	середній		65-89
	високий		90-100
Психологічний	низький	анкетування, тестування, спостереження, психологічна діагностика	0-49
	достатній		50-64
	середній		65-89
	високий		90-100
Рефлексивний	низький	анкетування, тестування	0-49
	достатній		50-64
	середній		65-89
	високий		90-100

Висновки. На основі узагальнення наукових джерел з'ясовано критерії оцінювання сформованості їх лідерської компетентності – ціннісно-мотиваційний, когнітивний, поведінково-діяльнісний, індивідуально-психічний і суб'єктний, що мають відповідні показники. Вибір критеріїв і показників здійснено з необхідністю діагностування сформованості конкретного компонента лідерської компетентності майбутніх офіцерів – ФФКіС, а також з урахуванням специфіки виконання ними військово-професійної діяльності як начальника фізичної підготовки і спорту військової частини, та у відповідності до сучасних вимог до постаті військового професіонала ЗС України як командира та лідера у військово-професійному середовищі.

Охарактеризовано чотири рівні її сформованості – низький, достатній, середній і високий.

Література

1. Білошицький В. Проблема формування лідерської компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2023. Вип. 60, том 1. С. 210–217.
2. Білошицький В. Критерії і показники діагностування лідерської компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту в процесі професійно-педагогічної підготовки. *Військова освіта*. 2023. №47. С. 19–29.

АНАЛІЗ ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПРОГРАМИ – ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ У ВВНЗ

Головною метою функціонування ВВНЗ є забезпечення високої якості підготовки майбутніх офіцерів, здатних ефективно виконувати завдання за призначенням. Фізична підготовка у ЗС України є однією з ланок системи фізичного виховання, особливо це актуально зараз, коли наша держава веде війну із російським агресором. Важливими показниками підготовленості майбутніх офіцерів є сформованість їх професійних компетентностей.

Аналіз відповідей на питання опитувальника курсантами навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України (37 осіб) засвідчив, що вони вважають за потрібне приділяти більше часу на розвиток витривалості, так як на період дії правового режиму воєнного стану здатність військовослужбовця протистояти втомі у процесі рухової діяльності буде найнеобхіднішою, а саме – виконувати значне навантаження протягом тривалого часу з певною інтенсивністю – забезпечить кращий результат виконання завдань. Відповідно, пришвидшить відновленням організму після тривалої напруженої діяльності.

Характер і величина фізичних навантажень і нервово-психічних напружень в процесі бойової діяльності залежить від рівня підготовленості курсантів, відповідно, курсанти вважають, що найважливішими формами фізичної підготовки, особливо на період дії правового режиму воєнного стану буде проведення фізичних тренувань у процесі навчально-бойової діяльності. Так як її змістом є бойові прийоми і дії, які здійснюються в ході бойового навчання.

Для забезпечення розвитку фізичних якостей курсантів на період дії правового режиму воєнного стану курсанти обґрунтовують, що 6 годин буде достатнім часом. А питання «бойові дії на лижах», вони вважають, що не відповідає дійсності сьогодення.

До змісту занять з прискореного пересування та легкої атлетики найважливішим буде додати біг з автоматом на дистанцію 1 км, що якнайкраще підвищить загальну працездатність організму та фізичну підготовленість. Воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою курсанти вважають наступним важливим виконанням даної вправи.

На заняттях з гімнастики та атлетичної підготовки, значна частина курсантів інституту вважає, що саме вправи на перекладині, брусах та тренажерах будуть найактуальнішими на період дії воєнного стану. Комплексні та кругові тренування, рухові ігри та естафети будуть вкрай важливими, так як

сприятимуть укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження під час виконання спеціальних легкоатлетичних вправ.

Для метання гранат на точність і дальність та спеціальні прийоми та дії на спорудах, макетах бойової техніки, з вантажем індивідуально й у складі підрозділів та спеціальна смуга перешкод армій НАТО – має бути виділено максимальна кількість годин. Так як сукупність даних засобів, методів та форм фізичної підготовки найкраще реалізуються шляхом застосування функцій постійного навчання, яке важливо зараз, під час дії правового режиму. Формує злагодження підрозділів, відповідальність перед колективом, розвиток загальної витривалості в процесі навчального бою та виховання особового складу.

До змісту занять з рукопашного бою необхідно включити прийоми бою з автоматом, ножом та піхотною лопатою, що найбільш актуальні будуть на період дії правового режиму воєнного стану для швидкого виведення «з ладу» противника. Відповідно, при застосуванні холодної зброї, підручних засобів, боротьбу без зброї та інші засоби, що забезпечать поразку супротивника та виконання завдання. Прищеплюються навички та вміння вирішувати численні ситуаційні задачі в екстремальних умовах.

На заняттях з військово-прикладного плавання необхідно приділяти значно більше уваги надання допомоги потопаючому і плавання у спортивній формі та в обмундируванні зі зброєю, що будуть головними, так як без цих навичок, вмінь і здатностей будуть значні людські втрати.

Заняття з лижної підготовки мають бути зосереджені на вивченні способів подолання підйомів, спусків і гальмування, та має бути першочерговим. Думки курсантів розділилися порівну: на спортивних і рухливих іграх курсанти бажають займатися футболом та баскетболом.

До змісту комплексних навчальних занять необхідно включати вправи на розвиток військово-прикладних рухових навичок і вмінь, що буде найкраще сприяти умовам навчання близьким до обстановки реальних бойових дій та буде курсант краще підготовлений психологічно і фізично. Чим більшою кількістю різноманітними руховими навичками володіє військовослужбовець, тим легше і швидше він оволодіває необхідними професійними рухами та діями.

Рівень фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану достатньо буде перевіряти один раз на квартал.

Для перевірки та оцінювання загальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ необхідно додати комплексно-силові вправи та плавання (на довгі дистанції, з перешкодами) – заняття проводити в повному спорядженні (бронежилет, каска, зброя, екіпіровка). Відпрацювання стандартів фізичної підготовки проводити в реальних умовах, незалежно від пори року, метеорологічних умов та часу доби.

Під час перевірки та оцінювання спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ майбутні фахівці визначили приблизно однакову кількість балів на подані питання. А саме: рукопашний бій, подолання різних варіантів смуг перешкод зі зброєю, подолання водних перешкод.

Під час проведення навчальних занять і спортивно-масової роботи важливо включати вправи із засобами індивідуального захисту. Заняття проводити в повному спорядженні (бронежилет, каска, зброя, екіпіровка). Відпрацювання стандартів фізичної підготовки проводити в реальних умовах, незалежно від пори року та метеорологічних умов.

Курсантами надано такі пропозиції щодо удосконалення забезпечення фізичної підготовки під час дії правового режиму воєнного стану, а саме: додати вправи на розвиток військово-прикладних рухових навичок і вмій, які розвиваються в процесі відпрацювання стандартів фізичної підготовки і позитивно впливають на успішність виконання бойових та навчально-бойових завдань.

Отже, важливо оптимізувати комплекси контрольних вправ відповідно до виду спорту, якими займаються курсанти. У сучасних умовах рукопашний бій може врятувати життя в обмежених умовах – тому необхідно додати години для проведення практичного виконання вправ. Чим більшою кількістю різноманітними руховими навичками володіє військовослужбовець, тим легше і швидше він оволодіває необхідними професійними рухами та діями особливо в екстремальних ситуаціях. Адаптувати проведення занять до умов бойових дій. Надати військовослужбовцям можливість для самостійних занять для покращення їх рівня фізичної підготовленості (потім провести оцінювання, яким буде кращий результат і відповідно – застосувати у програму навчальних дисциплін). Це надасть їм відповідальності при формуванні особистості курсанта в процесі навчання. Відповідно, боєздатність військовослужбовців може бути забезпечена тільки при достатньо високій їх підготовленості за усіма компонентами. Ніякі окремі компоненти, навіть при максимальному ступені їх розвитку, не можуть компенсувати низький рівень інших складових бойової готовності.

Підтримання на достатньо високому рівні моральних і вольових якостей, рухових вмій, навичок і фізичних здатностей майбутніх офіцерів стосовно до вимог фахової діяльності та умовам сучасного бою – наша головна мета!

Література

1. Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО: навч.-метод. посіб. Львів, 2005. 115 с.
2. Дубровська О. М. Сучасний стан сформованості діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка*. Тернопіль, 2023. С. 219–232. URL: <https://doi.org/10.25128/2415-3605.23.1.28>.
3. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225.

ЗАВДАННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ДІАГНОСТУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ У ВВНЗ

Від початку широкомасштабної агресії росії проти України ВВНЗ вносять зміни до освітнього процесу, пристосовуючись до потреб ЗС України. Наша держава наразі реформує ЗС, а разом із ними – військову освіту та науку. Суттєво в цьому допомагає закордонний досвід, який вивчають і впроваджують фахівці. Аналізуючи величезний масив здобутих знань підготовки військовослужбовців країн-членів НАТО, які широко використовують інноваційні методики навчання, ми маємо їх трансформувати у наш освітній процес.

У такий тривожний час, навчання майбутніх офіцерів ФФПіС у ВВНЗ набуває особливого значення. Навчальні програми, уже нині, мають бути адаптовані відповідно до досвіду ведення війни з російським окупантом.

Тому з метою з'ясування фізичної підготовленості та готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням необхідним є системне їх діагностування у процесі військово-професійної підготовки у ВВНЗ. Саме тому важливо переглянути методологічні підходи, теоретичні основи та сучасні методики її формування. Водночас обґрунтовано вважаємо, що «необхідно, в першу чергу, формувати діагностувальну компетентність майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту, це є одним із головних умов їх успішної військово-професійної та фахової діяльності» [1, с. 220].

Майбутнім офіцерам створюють квазіситуації, під час яких моделюють обстановку наближену до бойової, з максимальною адаптацією до фахової діяльності як майбутніх начальників ФПіС у військових частинах шляхом застосування різноманітних методів, засобів і методик. Відповідно, у таких ситуаціях відбувається становлення майбутнього офіцера як ФПіС у військових частинах – суб'єкта діагностувальної діяльності.

Методика формування діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту у ВВНЗ має містити провідну ідею, мету, завдання, зміст, принципи, етапи, методи, засоби, методичні прийоми її формування у процесі набуття військово-професійної освіти у ВВНЗ. При розробленні авторської методики формування діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів у процесі військово-професійної підготовки, згідно з сучасними положеннями методологічних підходів нами поставлені такі завдання:

виховання та формування ціннісно-мотиваційних діагностувальних

якостей майбутніх офіцерів ФФПіС як майбутніх суб'єктів діагностувальної діяльності – начальників фізичної підготовки і спорту у військових частинах;

формування в майбутніх офіцерів ФФПіС практичного мислення як майбутніх суб'єктів діагностувальній діяльності – начальників фізичної підготовки і спорту у військових частинах і водночас як військового професіонала – офіцера ЗС України;

формування та вдосконалення діагностувальних умінь, навичок і здатностей кожного курсанта як майбутнього суб'єкта діагностувальної діяльності – начальника фізичної підготовки і спорту у військовій частині за допомогою контекстних методів навчання;

формування та вдосконалення професійної суб'єктності кожного курсанта як майбутнього суб'єкта діагностувальній діяльності – начальника фізичної підготовки і спорту у військовій частині.

Результативність будь-якої методики залежить від дотримання вимог відповідних методологічних підходів, на яких ґрунтується певна методика. До засобів навчання пропонуємо навчальні посібники, методичні матеріали, підручники, мультимедійні засоби навчання, тестові завдання, фізичні вправи. У сукупності вони складають основу авторської методики формування діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів ФФПіС, під якою розуміємо провідну ідею, основні принципи, застосування засобів педагогічного впливу, усне викладання матеріалу, показ, групові, семінарські та практичні заняття, самостійну роботу і контроль їх діагностувальної підготовки у ВВНЗ.

Якщо запропонувати семінар «Мозговий штурм», то заняття потрібно організувати таким чином, щоб брали участь декілька команд, бажано по 4-5 осіб. Кожна підгрупа отримує завдання, яке повинна вирішити у встановлений час. Інша група повинна запропонувати своє вирішення поставленого завдання. Кожні ідеї, які виникають потрібно записувати, але не висловлюють їх до тих пір, поки всі члени команди не опрацювали відповіді. Після, усі разом обговорюємо запропоновані рішення. Перемагає та команда, за яке рішення проголосувала більшість учасників.

Мета завдання – розкрити їх можливості міркувати і приймати рішення образно, нетрадиційно. Під час проведення навчальних занять за такою формою у майбутніх офіцерів ФФПіС інтенсивно розвиваються творчі здібності. Важливого значення така діяльність набуває у формуванні вміння переробляти зміст наукової інформації в образну і конкретну форму, доступну для сприйняття і засвоєння на основі інсценування.

До практичних робіт переходимо після вивчення нового розділу для закріплення матеріалу. Вони мають узагальнюючий характер. майбутніх офіцерів ФФПіС виконують різні письмові та усні завдання, працюють з

тестовими методиками.

Отже, з'ясовано, що педагог має уміло використовувати на практиці сучасні методи та засоби навчання для формуванні діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів ФФПіС. Доведено, що для її формування важливим завданням у ВВНЗ є розроблення і впровадження інноваційних методик, які сприятимуть формуванню теоретичних діагностувальних знань, формуванню діагностувальних навичок і вмінь, професійно-важливих діагностувальних якостей, які складають основу їх діагностувальної компетентності.

Література

1. Дубровська О. М. (2023). Сучасний стан сформованості діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка.* 1(1). С. 219–232. URL: <https://doi.org/10.25128/2415-3605.23.1.28>.

Кирпенко Є. В.

Жембровський С. М.

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний університет оборони України

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ НАЧАЛЬНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

З урахуванням набутого за час війни досвіду та відгуків фахівців у сфері фізичної культури і спорту, можна з впевненістю стверджувати, про складність, багатогранність та багатофункціональність військово-професійної діяльності начальників фізичної підготовки і спорту у військах, яка не обмежується їх функціональними обов'язками. Тому майбутні офіцери – фахівці фізичної культури і спорту мають не лише вміти реалізовувати свої посадові компетенції, а й вирішувати завдання, які ставить перед ними службова діяльність [2]. Урахування вищезазначеного, а також аналіз фахової та військової літератури вказує на необхідність удосконалення змісту та системи професійної та фахової військової освіти майбутніх начальників фізичної підготовки та спорту, а саме – цілеспрямованого формування у них методичної компетентності, яка є одним із елементів їх професійної компетентності [5] та дасть їм змогу обрати необхідні принципи, організаційні форми, методи, методики, технології, методичні прийоми та засоби підготовки військовослужбовців різних видів і родів військ, відповідно до потреб та умов, які перед ними стоять.

Формування методичної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців

фізичної культури і спорту залежить від специфічних обставин. Однією з обставин є необхідність обґрунтування низки педагогічних умов, які будуть здійснювати суттєвий вплив на їх методичну підготовку в процесі військово-професійної підготовки.

У процесі обґрунтування відповідних організаційно-педагогічних умов важливо враховувати та виокремити міжпредметні зв'язки в їх підготовці [1]. Варто зауважити, що навчання фахівців фізичної культури і спорту в ЗС України є, на нашу думку, сукупністю військово-професійних і фахових дисциплін [3], які роблять можливим їх якісну методичну підготовку. У зв'язку з цим вони мають містити та охоплювати основні аспекти їх методичної підготовки – методологічний, теоретичний і прикладно-практичний.

Проведене експертне оцінювання, а також аналіз наукової психолого-педагогічної літератури. Це уможливило зробити висновок про те, що підвищення результативності формування методичної компетентності у майбутніх офіцерів – ФФКіС в процесі їх професійно-педагогічної підготовки, можливе за наявності таких організаційно-педагогічних умов:

1. *Цілеспрямоване формування професійно-методичних якостей у курсантів як майбутніх офіцерів (командирів) і фахівців фізичної культури та спорту.* Під цією умовою маємо на увазі створення певного спеціального курсу навчання у ВВНЗ, який буде спрямований на цілеспрямоване формування у тих, хто навчається важливих індивідуально-психічних якостей, які безпосередньо впливають на їх майбутню діяльність у військах. Цей курс може бути, як окремою дисципліною, так і включеною в декілька вже наявних, для закріплення міжпредметних зав'язків у системі їх професійної підготовки. Він має бути комплексним і включати в себе як військово-професійну підготовку, так і методичну, а результатом має стати набуття методичних знань, умінь, навичок, здатностей та готовності до реалізації методичної компетенції як військового керівника.

2. *Наявність сучасної міжпредметної методики формування методичної компетентності у майбутніх офіцерів – фахівців із фізичної культури і спорту ЗС України у процесі їх професійної підготовки.* Під такою методикою розуміємо комплекс системних методичних заходів, який буде запроваджений в їх підготовку з метою формування методичної компетентності як майбутніх офіцерів – ФФКіС відповідно до вимог основних методологічних підходів – системного, компетентнісного, аксіологічного, контекстного та суб'єктно-діяльнісного.

3. *Педагогічне моделювання формування методичної компетентності у майбутніх офіцерів – ФФКіС у ВВНЗ* є важливою організаційно-педагогічною умовою, яка за рахунок чіткого конструювання та логічної побудови міжблокових

зв'язків наочно та системно відображає головні складові формування методичної компетентності та їх зв'язок від мети до результату. Головною метою створення моделі є можливість спроектувати процес формування психолого-педагогічного явища для виявлення варіантів підвищення результативності та удосконалення навчально-виховного процесу у ВВНЗ.

4. Використання об'єктивних критеріїв і показників діагностування рівнів сформованості методичної компетентності у майбутніх офіцерів – ФФКіС в ЗС України у процесі їх професійної підготовки. Для відображення реальних результатів щодо сформованості методичної компетентності майбутніх офіцерів – ФФКіС, а також можливості проведення заходів корегування у процесі її формування, важливо визначити критерії та показники оцінювання сформованості методичної компетентності, які б відповідали методологічним вимогам об'єктивності, контекстності, достовірності та достатності. Визначили також рівні її сформованості – низький, достатній, середній і високий. Всі ці складові допоможуть нам досить точно та об'єктивно дослідити, як результат формування методичної компетентності, так і проводити корегувальні дії у процесі її формування під час їх навчання у ВВНЗ.

Виконання обґрунтованих нами педагогічних умов сприятиме покращенню освітнього процесу у ВВНЗ та цілеспрямованому формуванню у майбутніх офіцерів – ФФКіС методичної компетентності. Додатково це допоможе закріпити, а між деякими дисциплінами створити міжпредметні зв'язки, які позитивно впливають на сукупний результат військово-професійної підготовки загалом.

Література

1. Беліков І. О. Формування організаційної компетентності у майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту Збройних Сил України : дис. ... д-ра філос-ї (PhD) : 011 – «Освітні, педагогічні науки». Київ, 2023. 311 с.

2. Кирпенко Є. В. Структура методичної компетентності фахівців фізичної підготовки у Збройних Силах України. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної освіти в умовах транснаціональних інноваційних змін*: матеріали XXVII міжнар. наук.-теор. конф. Бар, 2023. С. 43–46.

3. Погребняк Д. В. Організаційно-педагогічні умови розвитку фахової компетентності начальників фізичної підготовки і спорту військових частин Збройних сил України в системі післядипломної освіти. *Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка*. 2018. Вип. 4 (95). С. 160–165.

4. Kyrpenko Ye. V., Yagupov V. V. The essence and content of the methodical competence of future officers – specialists in physical training and sports in the process of professional training. *Promising areas for the development of physical culture, sports, fitness and recreation* : Scientific monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. P. 182–197.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ПІДРОЗДІЛІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА КРАЇН-ЧЛЕНІВ НАТО

На фоні змін у сучасній військовій ситуації, важливо забезпечити високий рівень фізичної підготовки військовослужбовців для успішного виконання їх обов'язків та забезпечення безпеки. У сучасному військовому середовищі, яке характеризується швидкими змінами, геополітичними викликами та наростаючими загрозами, розвиток власних методик для навчання та підготовки стає стратегічно важливим завданням. Збройні сили України і країни-члени НАТО спрямовують зусилля на досягнення спільних та національних цілей в області військової підготовки та забезпечення готовності до виконання військових завдань, але вони роблять це за різними методиками та з огляду на різні фактори.

Методики розвитку інструкторів з фізичної підготовки для ЗС України частіше орієнтовані на внутрішні особливості конфліктів, які відбуваються національним масштабом. Вони можуть бути більш зорієнтовані на тактичні аспекти та реальні сценарії, з якими стикаються військовослужбовці у внутрішніх конфліктах. Це може включати такі елементи, як бойова підготовка та адаптація до конкретних умов [2].

З іншого боку, методики розвитку інструкторів з фізичної підготовки для країн-членів НАТО визначають високі стандарти фізичної готовності та вимоги до інструкторів. Це обумовлено спільною спроможністю виконувати міжнародні завдання та спільними стандартами, які допомагають забезпечити інтегрованість і спільну військову діяльність. Такі методики можуть бути спрямовані на подавлення противника на сході нашої держави, а також миротворчі місії та спільну військову діяльність з іншими країнами-членами НАТО [1].

Порівняння методик розвитку та стандартів підготовки інструкторів для ЗС України та країн-членів НАТО показує, що існують важливі відмінності у підходах та спрямованості цих методик та стандартів [4].

Українські методики та стандарти демонструють підвищену спроможність адаптуватися до внутрішніх військових конфліктів та національних вимог, водночас як методики та НАТО ставлять високі стандарти фізичної готовності та спільної діяльності в центр свого підходу [3].

Ця аналітична дискусія підкреслює важливість обміну досвідом та вдосконалення методик розвитку інструкторів з фізичної підготовки, щоб забезпечити найвищий рівень фізичної готовності військовослужбовців та

готовність до виконання різних завдань – від національних обов'язків до спільних міжнародних операцій. Такий обмін досвідом та співпраця можуть сприяти зміцненню обороноздатності і військової ефективності в глобальному військовому середовищі, що нині вимагає гнучкості, адаптації та співробітництва між країнами для реагування на різні виклики та загрози.

Література

1. Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних держав НАТО : навч.-метод. посіб. Л. : ЛВІ, 2005. 115 с.
2. Романчук С. В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту. Львів : ЛДУФК. 2013. 42 с.
3. Стратегія національної безпеки України : указ Президента України від 26 травня 2015 № 287/2015. *Офіційний вісник України*. 2015. № 43.
4. Приступа Є. Н., Романчук С. В. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини*. 2012. Вип. 5. С. 223–230.

Подрушніак В. М.

Спортивний клуб Національної гвардії України

УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗА НАПРЯМОМ СЛУЖБОВО- ПРИКЛАДНОГО РУКОПАШНОГО БОЮ

Підготовка особового складу сектору безпеки й оборони України є важливою складовою національної безпеки держави, особливо в період дії воєнного стану, а це, в свою чергу, вимагає високої кваліфікації інструкторів з фізичної підготовки, в тому числі за напрямом службово-прикладного рукопашного бою. Враховуючи плинність кадрів та обмежений час на підготовку мобілізованого особового складу і необхідність здобуття за відведений час основних необхідних навичок на рівні набутого умовного рефлексу, що, в свою чергу, вимагає висококваліфікованого підходу до складання навчальних програм та методики для їх реалізації.

Автори проаналізувавши наявні відомчі нормативні документи значно розширюють дії, прийоми та техніки службово-прикладного рукопашного бою. Зокрема, таблиця 2 «Ефективний техніко-тактичний арсенал службово-прикладного рукопашного бою військовослужбовців армії США (стандарт ТС 3-25.150 «Combatives»)» та Системи бойових модулів та варіанти її застосування [1].

Перспективна спортивна складова службово-прикладного рукопашного бою має містити техніки ударів в партері, колінами та ліктями, больові та задушливі прийоми, в тому числі, у стійці, так як це урізноманітнить техніки та наблизить спортивний поєдинок до реального, тим більше, що такі дії дозволені

Правилами офіційних видів спорту в Україні (бойове самбо, бойовий розділ боротьби самбо, змішані бойові єдиноборства). Доцільно розглянути можливість проведення таких поєдинків у восьмикутнику в так званому «октагоні» так як це урізноманітнює техніку ведення поєдинку в обмеженому просторі, зокрема біля краю майданчику, притиснутим до сітки тощо. Щодо попередження травматизму, то з понад 25-ти років тренерської практики автора та понад 20-ти років суддівської з рукопашного бою, універсального бою, бойового самбо, змішаних єдиноборств ММА: відсутня пряма пропорція залежності ширшого арсеналу технік до кількості травм, присутня обернена пропорційна залежність травматизму від рівня підготовки спортсменів та кваліфікації суддів.

З врахуванням практики та досвіду техніко-тактичний арсенал службово-прикладного рукопашного бою та їх ефективність можуть змінюватись та вдосконалюватись.

Потребує вдосконалення та розширення також техніка ножового бою, також потрібно приділити увагу таким аспектам підготовки як методика навчання обеззброєння групи осіб противника групою військовослужбовців з подальшим обшуком, зв'язуванням (скотч) безпечним конвоюванням та транспортуванням слід приділити особливу увагу.

Актуальним є відпрацювання та закріплення навчального матеріалу особовим складом в екіпіруванні та зі зброєю, оскільки ці умови досить суттєво впливають на власні дії та дії противника.

З переліченого вище випливає, що значно розширено перелік дій, прийомів, технік службово-прикладного рукопашного бою, який ширший від змісту нормативних документів суб'єктів сектору безпеки і оборони та технічних дій спортивних єдиноборств, що, в свою чергу, вимагає якісного володіння цими техніками та методикою їх навчання.

Метою розвитку досліджень даного напрямку є вдосконалення підготовки та підвищення кваліфікації інструкторів та інших фахівців зі службово-прикладного рукопашного бою.

Методика складання навчальних програм з рукопашного бою з врахуванням рівня підготовки особового складу, завдань, що ставляться підрозділу та часу навчання потребує високої методичної кваліфікації, шляхами підвищення якої є відомчі, міжвідомчі та міжнародні семінари, інструкторсько-методичні заняття, збори.

Об'єктивним показником ефективності навчально-тренувального процесу є володіння особовим складом відповідними прийомами службово-прикладного рукопашного бою на рівні набутого рефлексу.

Література

1. Любчик Р. І., Забродський С. С., Анацький Р. В., Пилипець О. В., Турчинов А. В. Бойова система рукопашного бою підрозділів спеціального призначення : навч. посіб. Харків, НАНГУ, 2020. 156 с.

Скотницький Ю. І.

Національний університет оборони України

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ІНСТРУКТОРІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ПІДРОЗДІЛІВ ВИДІВ (ОКРЕМИХ РОДІВ, СИЛ)

З лютого 2022 р. війська російської федерації цілком відкрито вторглися на територію України з метою загарбання територій та винищення Української нації.

Досвід ведення бойових дій ЗС України під час відбиття збройної агресії російської федерації переконливо свідчить, що фізична готовність військовослужбовців до подолання значних фізичних і психологічних навантажень суттєво впливає на боєздатність підрозділів та виконання поставлених перед ними бойових завдань. Тому виникла необхідність доповнення у програму фізичної підготовки особового складу, переважно військово-прикладної (спеціальної) спрямованості, з метою – забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до успішного ведення бойових дій [2].

Відповідальність за належну фізичну та бойову готовність в цілому, підлеглих військовослужбовців та стан фізичної підготовки у підпорядкованих підрозділах, покладається на командирів (начальників) та інструкторів з фізичної підготовки і спорту, які мають виконувати такі обов'язки:

здійснювати контроль за виконанням форм фізичної підготовки у батальйоні;

проводити на високому методичному рівні, навчальні заняття з фізичної підготовки з постійним та змінним особовим складом, впроваджуючи під час занять елементи військового виховання;

безпосередньо брати участь у здійсненні вступного, поточного, модульного та підсумкового контролю успішності;

надавати допомогу з питань самостійного розвитку особового складу, здійснювати методичне забезпечення самостійних занять з фізичної підготовки, проводити консультації з курсантами та опікуватись їх самостійною роботою, об'єктивно оцінювати знання та вміння сприяти розвитку в них самостійності, розумної ініціативи, творчих здібностей у процесі фізичного виховання та вдосконалення своєї фізичної форми;

брати участь у вдосконаленні навчально-матеріальної бази та підтримання спортивних об'єктів підрозділу у належному стані;

здійснювати контроль за збереженням життя та здоров'я особового складу, запобігати правопорушенням під час проведення заходів з фізичної підготовки.

Для спроможності виконання вищезазначених обов'язків інструктор з фізичної підготовки повинен мати, відповідну фахову підготовку або освіту, що на даний час є, не зовсім удосконаленим питанням, у системі фізичної підготовки у ЗС України.

Значне місце у якійсній підготовці інструкторів з фізичної підготовки має відбір та особистісні показники військовослужбовців, які призначені або плануються на вищезазначені посади.

Для успішного засвоєння навчального матеріалу під час підготовки та подальшого впровадження його в підготовку особового складу, інструктор з фізичної підготовки має володіти такими вміннями та навичками:

виконувати вправи (нормативи) з фізичної підготовки не нижче оцінки – “відмінно”, (відповідно до своєї вікової групи та категорії);

знати правила стрільби, прийоми та способи ведення вогню зі штатної зброї, виконувати нормативи з вогневої підготовки не нижче оцінки – “добре”;

знати способи пересування на місцевості з різними видами зброї та без неї, у спорядженні та без нього, виконувати нормативи з тактичної (тактико-спеціальної) підготовки не нижче оцінки – “добре”;

знати порядок та способи надання до медичної допомоги, виконувати нормативи з тактичної медицини не нижче оцінки – “добре”;

знати свої функціональні обов'язки не нижче оцінки – “добре”;

Окрім володіння базовими практичним та теоретичними навичками та вміннями інструктор має бути: психічно врівноважений, стійкий до стресових ситуацій, вмотивований на виконання своїх службових обов'язків за посадою, повинен мати добрий стан здоров'я та бути готовим витримувати підвищені фізичні навантаження.

Відповідно до умов, сучасної підготовки особового складу, програма підготовки інструкторів з фізичної підготовки має бути спрямована на підвищення їх високого рівня, теоретичної та методичної підготовленості [1], та включати такі навчальні розділи:

Теорія та методика проведення форм фізичної підготовки (ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, тренування в процесі навчально-бойової діяльності);

Теорія та методика проведення занять з фізичної підготовки (легка атлетика та прискорене пересування, гімнастика, спортивні ігри та рукопашний бій);

Теорія та методика проведення занять з вогневої підготовки (прийняття

різних положень для стрільби, навчання прийомам та правилам стрільби зі стрілецької зброї, метання ручних гранат);

Теорія та методика проведення занять з тактико-спеціальної підготовки (припасування зброї та спорядження, способи пересування на полі бою, способи перезаряджання зброї, займання та зміна вогневих позицій, подолання штучних та природних перешкод в тому числі і водних).

Теорія та методика проведення занять з гірської підготовки (подолання перешкод, спуски та підйоми).

Результатом успішного проходження навчально-методичного курсу є оволодіння інструктором з прикладної фізичної підготовки стійкими методичними навичками та вміннями з проведення усіх форм фізичної підготовки, тактико-спеціальної, гірської та вогневої підготовки відповідно до програми навчання.

Усі випускники, які засвоїли програму підготовки та успішно склали підсумковий іспит, мають отримати сертифікат про закінчення курсу, відповідний запис у військовий квиток та мають бути призначені на посади інструкторів з фізичної підготовки.

Література

1. Про затвердження інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 р. № 225.

2. Програма підготовки позаштатних інструкторів прикладної фізичної підготовки (за 15-тиденним терміном навчання): програма курсу підготовки інструкторів з БАРС. Київ, 2016.

Хацяюк О. В.

заслужений тренер України

Київський інститут Національної гвардії України

Мелешко А. О.

Департамент професійної підготовки

Головного управління Національної гвардії України

ПЕРСПЕКТИВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Систематичні заняття обраним видом спорту сприяють розвитку та удосконаленню основних фізичних якостей, військово-прикладних навичок, а також формують у представників інституцій сектору безпеки і оборони України психологічну стійкість (психофізичну готовність) до впливу несприятливих чинників службово-бойової діяльності.

Необхідно наголосити, що розвиток професійних компетентностей у фахівців фізичної підготовки та спорту інституцій СБОУ, зокрема представників НГУ, забезпечується якісною організацією системи підвищення

кваліфікації (самостійної роботи), що передбачає удосконалення теоретичних знань та практичних умінь (навичок) використання ефективних педагогічних моделей, програм, методик, зокрема сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності.

Нині фітнес-технології є сукупністю наукових методів, педагогічних технологій та прийомів, сформованих у відповідний та дієвий алгоритм дій, який реалізується в інтересах підвищення ефективності навчально-тренувального процесу представників різних груп населення, що забезпечує гарантоване досягнення ними високого рівня гармонійного та фізичного розвитку.

У розрізі майбутнього емпіричного дослідження доцільно констатувати, що формування у представників досліджуваної категорії теоретичних знань (практичних умінь) застосування ними сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності – у майбутньому забезпечить фізичний та гармонійний розвиток військовослужбовців різних категорій та вікових груп, що сприятиме підвищенню ефективності виконання ними завдань за призначенням.

Головною метою дослідження є розроблення експериментальної програми формування теоретичних знань фахівців фізичної підготовки та спорту НГУ (інституцій СБОУ) у напрямі застосування ними сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності.

Для досягнення мети дослідження членами науково-дослідної групи планується вирішити такі завдання:

провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі організації професійної освіти фахівців фізичної підготовки та спорту інституцій СБОУ;

здійснити моніторинг спеціалізованих Інтернет-ресурсів (аналіз довідкової літератури) у напрямі організації системи підвищення кваліфікації та самоосвіти представників досліджуваної категорії;

визначити сучасні методики, педагогічні технології, програми тощо, що забезпечують всебічний фізичний та гармонійний розвиток особистості із акцентованим використанням сучасних фітнес-технологій.

Методи дослідження: аксіоматичні, ідеалізації, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізації (досвід бойових дій та досвід підготовки офіцерських кадрів для потреб інституцій сектору безпеки і оборони України).

Членами науково-дослідної групи очікується, що в процесі проходження «експериментальної програми» у представників досліджуваної категорії будуть сформовані такі програмні компетентності: раціонально та правильно підбирати та використовувати компоненти фітнес-технологій у професійній

діяльності; будувати функціональні та прикладні комплекси фізичних вправ, що передбачають акцентоване використання фітнес-технологій; організувати навчально-тренувальні заняття з розділів фізичної підготовки (форм фізичної підготовки) із використанням інноваційних технологій; застосовувати різноманітні форми та засоби фітнесу; пропагувати здоровий спосіб життя; володіти методикою організації навчально-тренувальних занять із акцентованим використанням засобів фітнесу (засобів суміжного тренінгу); впроваджувати різноманітні програми фітнесу із різними віковими групами військовослужбовців різної статті.

Швець В. Л.

*Навчально-тренувальний центр імені Василя Вишиваного
Національної гвардії України*

ЕКСПЕРТНЕ ОЦІНЮВАННЯ ВАЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНО- УПРАВЛІНСЬКИХ ВМІНЬ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

В умовах війни в Україні актуальним і важливим є питання підготовленості працівників правового сектору до ефективного виконання службових обов'язків. Дослідження цього питання сприятиме підвищенню рівня протидії злочинності, забезпечення публічної безпеки та правопорядку. Окрім того, високопрофесійний офіцер повинен ефективно та цілеспрямовано здійснювати управління військовими колективами [2, 4]. Організаційно-управлінська компетентність визначається як сукупність їх військово-професійних і фахових цінностей, мотивацій, знань, умінь, навичок, здатностей, професійно важливих якостей щодо організації та управління як своєю діяльністю як суб'єкта кадрового органу, так і підлеглих кадрових органів [1, 3].

Саме від організаційних та управлінських здібностей командирів залежить рівень боєготовності, дисциплінованості, згуртованості військових колективів. І це вимагає від майбутніх офіцерів досконало володіти спеціалізованими знаннями, організаційними вміннями та методичними навичками управління фізичною підготовкою в підпорядкованих підрозділах, зокрема з врахуванням подальшого фахового військово-професійного призначення [5].

Метою роботи є з'ясування важливості організаційно-управлінських вмінь інструкторів з фізичної підготовки і спорту.

У дослідженні взяли участь дві групи респондентів: *інструктори з фізичної підготовки і спорту* (29 осіб, з них 16 майорів, 11 підполковників та 2 полковники; стаж роботи за фахом 16,5 року); *учасники курсів підвищення*

кваліфікації навчально-тренувального центру імені Василя Вишиваного Національної гвардії України (155 осіб, тривалість військової служби 3,7 року).

У роботі використано такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, метод соціологічного опитування (анкетування), методи математичної статистики.

За результатами проведеного експертного оцінювання, нами здійснено порівняння оцінювання думок інструкторів з фізичної підготовки і спорту та учасників курсів підвищення кваліфікації щодо важливості організаційно-управлінських вмінь у професійній діяльності військовослужбовців. Оцінювання важливості організаційно-управлінських вмінь військовослужбовців свідчить про те, що дані вміння є важливою складовою їх професійної підготовки. Практично усі наведені у таблиці 1 якості і вміння фахівці оцінили високо, найвищий бал, який поставили інструктори – 4,7, а учасники курсів – 4,4 бали. Відносно нижчу оцінку (4) учасники курсів поставили толерантності, гендерній та етнічно-збалансованій кадровій політиці, тоді як інструктори з фізичної підготовки і спорту оцінили дану якість на 4,2 бали (табл. 1). Достовірних розбіжностей за цією якістю в двох групах експертів не було виявлено ($p > 0,05$).

На думку інструкторів з фізичної підготовки і спорту, найвищої уваги заслуговують вміння управляти персоналом (4,7 бали), елементи стратегічного мислення, уміння працювати в групі та уміння слухати та спілкуватися (4,6 бали). На думку учасників курсів, першу трійку найважливіших вмінь і якостей організаційно-управлінської компетентності очолили: комунікативні навички (4,4 бали), уміння будувати і підтримувати робочі відносини та уміння підтримувати оптимістичний настрій колег (4,3 бали).

Статистично достовірні відмінності у відповідях респондентів було виявлено у питаннях важливості лідерських якостей, вмінні управляти персоналом, умінні піклуватись про професійне зростання підлеглих, навичок щоденного планування та елементи стратегічного мислення ($p < 0,05$). Найвиразніша відмінність в оцінюванні інструкторів і учасників курсів була у стратегічному мисленні 4,6 проти 4,3 балів відповідно, умінні піклуватись про професійне зростання підлеглих 4,6 проти 4,2 балів, вмінні управляти персоналом 4,7 бали проти 4,3 балів та у навичках планування щоденної діяльності 4,5 проти 4,2 балів. Важливим у військовій роботі є вміння працювати в групі, інструктори оцінили дану характеристику у 4,6 бали, учасники курсів дещо нижче – у 4,3 бали. Хоча достовірних відмінностей у відповідях експертів не було виявлено у даному питанні ($p > 0,05$). Майже рівноцінно оцінили респонденти комунікативні навички – 4,6 бали (інструктори) та 4,4 бали (учасники курсів), знання етичних стандартів – 4,4

(інструктори) та 4,3 (учасники курсів), вміння підтримувати оптимістичний настрій 4,6 бали (інструктори) та 4,4 бали (учасники курсів).

Відносно нижче з поміж інших характеристик оцінили респонденти здатність розуміти почуття інших та впливати на них у 4,3 бали інструктори та 4,1 бали учасники курсів.

Таблиця 1

Оцінювання організаційно-управлінських вмінь інструкторів ФПіС

Висновки. Встановлено, що організаційно-управлінські вміння

№	Уміння /навички	Категорія	N	Mean	SE	SD	Kruskal-Wallis	
							χ^2	p
1.	Уміння будувати й підтримувати робочі взаємовідносини	Інструктори	29	4.59	0.127	0.682	2.167	0.141
		Учасники курсів	155	4.35	0.065	0.812		
2.	Знання етичних стандартів	Інструктори	29	4.41	0.136	0.733	0.604	0.437
		Учасники курсів	155	4.26	0.068	0.846		
3.	Комунікативні навички	Інструктори	29	4.59	0.105	0.568	1.585	0.208
		Учасники курсів	155	4.36	0.063	0.789		
4.	Уміння слухати й спілкуватися	Інструктори	29	4.62	0.115	0.622	3.362	0.067
		Учасники курсів	155	4.18	0.069	0.856		
5.	Лідерські якості	Інструктори	29	4.55	0.106	0.572	4.350	0.037
		Учасники курсів	155	4.19	0.067	0.836		
6.	Вміння управляти персоналом	Інструктори	29	4.66	0.114	0.614	5.202	0.023
		Учасники курсів	155	4.29	0.066	0.822		
7.	Уміння піклуватися про професійне зростання підлеглих	Інструктори	29	4.59	0.105	0.568	4.397	0.036
		Учасники курсів	155	4.25	0.063	0.786		
8.	Навички планування щоденної діяльності	Інструктори	29	4.55	0.117	0.632	4.840	0.028
		Учасники курсів	155	4.17	0.070	0.874		
9.	Елементи стратегічного мислення	Інструктори	29	4.62	0.115	0.622	5.723	0.017
		Учасники курсів	155	4.27	0.060	0.750		
10.	Толерантність, гендерна та етнічно-збалансована кадрова політика	Інструктори	29	4.17	0.179	0.966	0.785	0.375
		Учасники курсів	155	3.99	0.083	1.029		
11.	Здатність розуміти почуття інших і вміння впливати на них	Інструктори	29	4.31	0.150	0.806	0.597	0.440
		Учасники курсів	155	4.14	0.077	0.954		
12.	Уміння працювати у групі	Інструктори	29	4.62	0.115	0.622	3.413	0.065
		Учасники курсів	155	4.33	0.064	0.799		
13.	Уміння підтримувати оптимістичний настрій колег	Інструктори	29	4.55	0.117	0.632	1.491	0.222
		Учасники курсів	155	4.35	0.060	0.754		

інструкторів з фізичної підготовки і спорту є важливою складовою професійно-прикладної підготовки військовослужбовців.

Найважливішими вміннями, на думку інструкторів, є вміння управляти персоналом, комунікативні навички та уміння спілкуватися і слухати. На думку учасників курсів, особливої уваги заслуговують комунікативні навички, уміння будувати і підтримувати робочі відносини та уміння підтримувати

оптимістичний настрій колег.

Література

1. Борисюк О. Модель розвитку управлінської компетентності майбутніх офіцерів поліції. 2019. № 2 (52). С. 16–26. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-52-2-16-26>.
2. Жембровський С. М., Федоренко О. О. Формування лідерських компетентностей здобувачів вищої освіти засобами фізичного виховання. *Інноваційна педагогіка. Теорія і методика виховання*. 2020. С. 153–157.
3. Радванський І. Г. Шляхи та педагогічні умови підготовки офіцерів внутрішніх військ у вищих військових навчальних закладах до управлінської діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 20.02.02. Хмельницький, 2000. 196 с.
4. Швець В., Павлова Ю., Боднар І. Фахова компетентність інструкторів фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. 6(3). С. 366–373.
5. Buch A. C., Chandanwale S. S., Bamnikar S. A. Interactive teaching: Understanding perspectives of II MBBS students in Pathology. *Med. J. DY. Patil Univ*. 2014. Vol. 7. P. 693–695.



РОЗДІЛ 3:
Досвід організації та проведення
фізичної підготовки та спорту у
збройних силах країн – членів НАТО



Вербин Н. Б.

кандидат педагогічних наук, доцент

Шемчук В. А.

кандидат педагогічних наук, старший дослідник

Національний університет оборони України

ОСОБЛИВОСТІ СКЛАДАННЯ АРМІЙСЬКОГО ТЕСТУ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ СЛУЖБИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ФРАНЦІЇ

Розвиток будь-якої галузі знань або практичної діяльності неможливо без вивчення досягнень та досвіду відповідної галузі в розвинутих західних країнах. Аналіз досвіду фізичної підготовки військовослужбовців іноземних ЗС дає змогу не тільки підвищити рівень теоретичних знань вітчизняних фахівців фізичної підготовки, а й застосовувати на практиці позитивні досягнення їхнього досвіду та уникати їх помилок. Саме тому для вдосконалення системи оцінювання цивільних осіб які бажають вступити до лав ЗС України, нами проаналізовано досвід проведення тестів в ЗС Франції, яка є провідною країною альянсу.

Аналіз сучасних наукових праць засвідчує, що питанню організації фізичної підготовки провідних іноземних армій присвячено чимало праць, зокрема у дослідженнях С. Романчука, В. Романчука (2010), Ю. Фіногенова (2011), Н. Пангелової, Д. Мінкіна (2015), А. Магльованого, А. Петрука, О. Леська, Н. Кожух (2015), К. Пантелєєва (2016), С. Жембровського, В. Шемчука (2019), А. Одерова, В. Климовича, Р. Підлетейчука, В. Добровольського, М. Корчагіна (2020), І. Шлямара, О. Івахна (2023), розглянуто питання організації фізичної підготовки в арміях провідних країн світу. Науковцями О. Петрачковим та С. Жембровським (2023) досліджено питання особливостей системи перевірки та оцінювання фізичної підготовки ЗС Великої Британії. Що стосується фізичної підготовки ЗС Франції, дане питання висвітлене в праці О. Гнидюка (2022).

Під час вербування командири підрозділів намагаються оцінити здібності цивільних осіб, щоб переконатися у їх реальних фізичних та психологічних можливостях та мотивації.

Тест на армійські здібності включає повне медичне обстеження, тести з фізичної підготовки, психологічна оцінка, індивідуальна оціночна співбесіда, інформаційна сесія з визначення подальшої професії солдата.

Оцінювання відбувається у регіоні де проживає кандидат до лав ЗС Франції: Вінсен, Нансі, Ліон, Бордо або Ренн. Щоб отримати кваліфікацію “Спроможний”, кандидати повинні набрати мінімально необхідні бали на вступних іспитах на військову службу до збройних сил.

Тести з фізичної підготовки складається в Центрі відбору та орієнтації та включає три вправи. Всі вправи кандидат виконує у спортивній формі. Тести з фізичної підготовки проводяться в такому порядку:

1. Тест на витривалість “Тест Люка Лежера”. Це тест з човникового бігу на відрізок дистанції в 20 м, який пробігають відповідну кількість разів за 1 хв. Даний тест оцінює аеробні можливості кандидатів. Швидкість під час бігу регулюється звуковою доріжкою, яка видає сигнал через рівні проміжки часу. Випробування починається в повільному темпі, який відповідає 8 км/год. Кожну хвилину швидкість поступово збільшується на 0,5 км/год. Кандидати чоловіки оцінюються від 1 до 10 рівня (13 км/год), кандидати жінки – від 1 до 7 рівня (11,5 км/год).

2. Смуга перешкод довжиною 60 м, яку необхідно пройти двічі, подолавши п'ять перешкод на час. Тест призначений для оцінки спритності, координації, рівноваги, динамічності.

Перша перешкода – тумба, висотою 95 см та шириною 50 см. Необхідно перестрибнути її з опорою на руку чи ногу, або будь-якою частиною тіла.

Друга перешкода – килим. Виконується стрибок на максимальну довжину, з приземленням на одну ногу не торкаючись килима, потім на іншу (обмежувальні кроки). Килим має дві лінії, які визначають відстань 1,5 м та 2 м, край килима має довжину 2,5 м.

Третя перешкода – баланс. Забігти на сходинки (3 сходинки), зробивши крок на кожную з них, та балку, яка розташована на висоті 1,1 м, довжиною 5 м та шириною 10 см. Пробігти по балці так щоб не впасти, спуститись ще по одним сходинкам, на яких також виконати крок на кожную сходинку.

Четверта перешкода – кільця, які необхідно подолати по черзі кожною ногою, так щоб не зупинитись та не торкнутись їх. Всього на дистанції 10 кілець діаметром 0,6 м, розташовані на рівних проміжках на довжині 6 м. Відстань між колами 0,5 м.

П'ята перешкода – метання м'яча. Виконується метання 3 м'ячів вагою 200 г один за одним, у коло діаметром 1,3 м, на відстані 12 м один від одного для чоловіків та 9 м для жінок. Техніка кидка: простий рух руки над плечем, акцентуючи при необхідності на обертальний рух тулуба. Обов'язково необхідно кинути всі три м'ячі.

3. М'язова сила. Тест виконується з метою перевірки м'язової сили під час виконання підтягувань на високій перекладині для чоловіків та тонусу м'язів у висі на високій перекладині для жінок. Проводиться після відпочинку.

Чоловікам необхідно виконати максимум 10 підтягувань на перекладині з вихідного положення: руки випрямленні, тіло знаходиться в без опорному положенні, підборіддя випрямлено до рівня перекладини. Вправа виконується

без будь-яких рухів нижніми кінцівками.

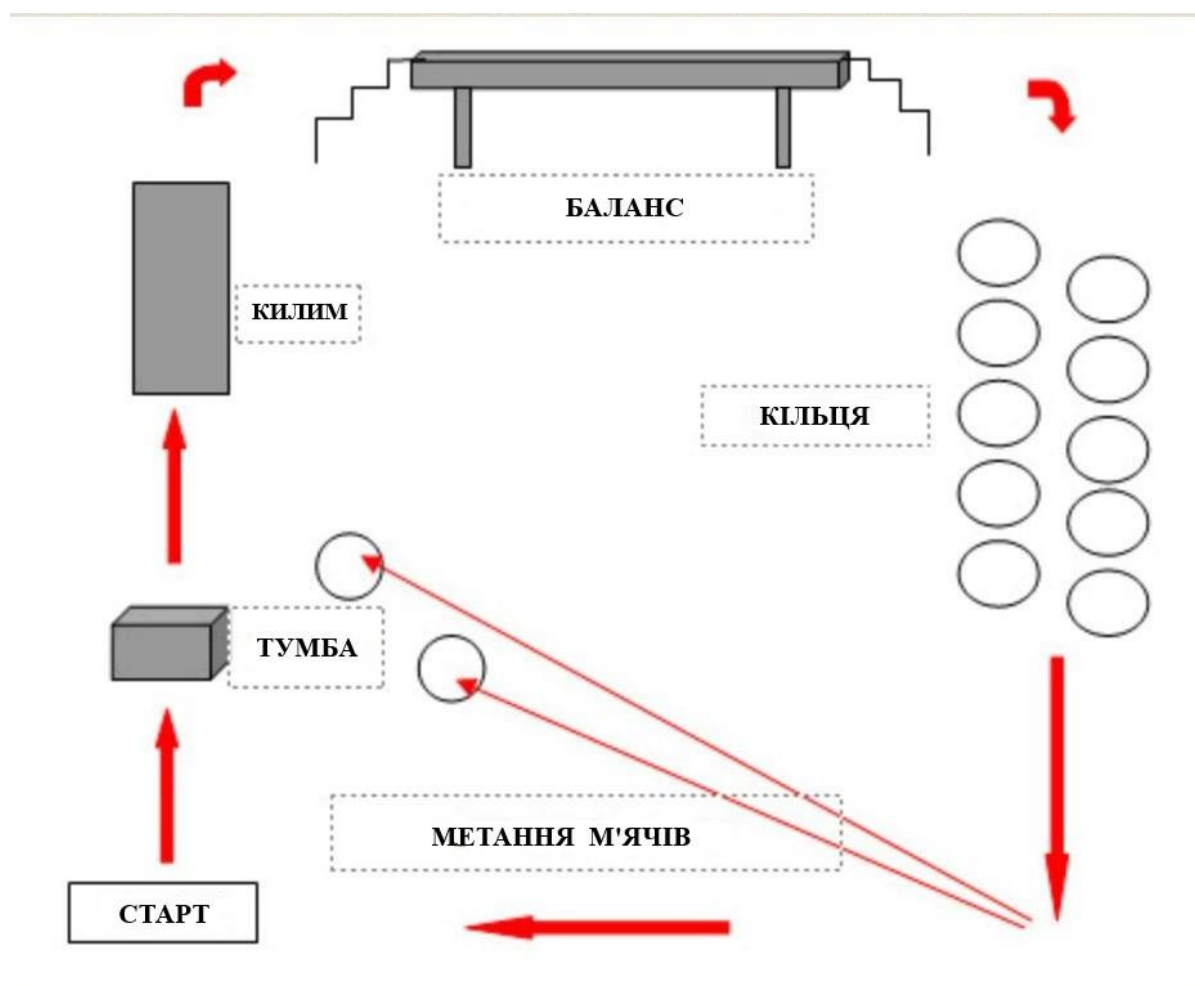


Рис. 1. Схема виконання тесту подолання перешкод

Жінки виконують вправу вису на нерухомій перекладині. Вис виконуються з пронованими руками, плечі мають бути вище над перекладиною. Секундомір вмикається після того як тільки кандидат приймає положення вису без опори, і зупиняється, коли плечі опускаються нижче перекладини.

Щоб отримати максимальні бали та найкращу оцінку кандидати мають виконати:

чоловіки – досягнути 8 рівня у тесті на витривалість “Тест Люка Лежера”, виконати не менше 4 підтягувань та пройти два кола на смузі перешкод менше ніж за 3 хв та 30 с;

жінки – досягнути 7 рівня у тесті на витривалість “Тест Люка Лежера”, виконати хоча б одне підтягування та пройти два кола на смузі перешкод менше ніж за 3 хв та 30 с.

Глазунов С. І.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
військова частина А0987

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ ЗАКОРДОННИХ КРАЇН

У системі підготовки військовослужбовців спеціальних підрозділів (далі – SOF) фізична підготовка, є неодмінним елементом забезпечення їх бойової готовності. Фізичну готовність військовослужбовців SOF – напрямую пов’язують з успіхом бойових місій. Вважається, що спроможність військовослужбовця долати великі відстані, пересуватися швидше, зменшує його шанс бути ураженим. Професійна діяльність персоналу морських, повітряних і сухопутних сил спеціальних операцій провідних армій світу передбачає здатність особового складу витримувати значні фізичні навантаження, проявляти швидкість та жорсткість у діях, управляти агресією. Це вимагає від спецпризначенців підтримувати рівень фізичної підготовленості, якій еквівалентний рівню підготовленості елітних спортсменів.

Вже на етапі відбору до SOF фізична підготовка розглядається як попередня умова, а не єдина мета відбору до цих підрозділів. Тривалий багатоступінчастий процес відбору кандидатів до SOF базується на оволодінні військовослужбовцями спеціалізованими прикладними навичками. У кандидатів, які пройшли випробування за мінімальними стандартами шанси закінчити випробування з фізичної підготовки невеликі. Якщо кандидат прагне лише виконати мінімальний стандарт, то це формує у нього менталітет заспокоєння. Такий борець швидко втратить кондиції та, найвірогідніше, кине курс (підрозділ) або отримає травму через надмірне навантаження. Тому етап відбору дає змогу відсіяти слабких та недостатньо мотивованих. Для проведення відбору кандидатів використовують різні фізичні вправи та тести (табл. 1), що складаються у комплекси з трьох-вісьмох вправ. У період між виконанням вправ комплексу військовослужбовцям надається невеличка перерва для відновлення.

Нормативні показники тестів для відбору у той чи інший підрозділ різняться та залежать від змісту, техніки, часу виконання вправ та форми одягу військовослужбовця. З підвищенням рівня відбору ускладнюються тести (підвищується їх прикладність) та нормативні показники.

Таблиця 1

Фізичні вправи та тести, які використовуються для проведення випробування з фізичної підготовки, під час відбору військовослужбовців до SOF

№	Вправа	“ Green Berets”, США	“ Delta Force” США	“ SEAL” США	“ SAS” Велика Британія	Wojska Specjalne, Польща	Southwest Falcon, НВАК	“ Col Moschin” Італія	Sayeret Matkal, Ізраїль	Para Special Force, Індія	ЦСПП “ Кубінка” росія
1	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі	+		+	+	+		+	+ д	+	+
2	Згинання-розгинання тулуба з положення лежачі на спині	+	+			+					
3	Згинання-розгинання рук в упорі на брусах	+	+			+	+				
4	Підтягування	+		+		+	+	+	+	+	+
5	Жим штанги лежачі	+					+		+		+ д
6	Лазіння по канату	+				+			+ д		
7	Піднімання ніг до перекладини у висі	+									
8	Човниковий біг (різні варіації)	+	+			+				+	
9	Біг 100 м (10*10м)					+					+
10	Біг на довгі дистанції (1,5 милі, 2 милі, 3000 м, 5000 м)		+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Крос 8 км					+			+ д		
12	Марш-кидок	+ д		+	+		+				+ д
13	Плавання	+ д	+	+	+	+			+ д		
14	Плавання під водою					+					+ д
15	Плавання у формі				+				+ д		+ д
16	Долання смуги перешкод	+ д					+				+ д
17	Стрибок у воду (10 м)				+	+					
18	Присідання			+	+				+	+	+
19	Комплексний тест (плавання, біг)			+							
20	Метання гранати						+				

* д – додатковий тест.

Проходження відбору та потрапляння у підрозділ SOF виводить військовослужбовця зазначеного підрозділу (оператора) у заняттях з фізичного вдосконалення на новий рівень. Службова діяльність військовослужбовців SOF між виконанням спеціальних місій складається з проходження багаточисельних курсів, під час яких вони долають багатокілометрові марші в обмундируванні зі зброєю в різних кліматичних умовах та час доби, виконують тренування з влучної стрільби та метання, годинами плавають зі спеціальним оснащенням, займаються силовим тренінгом із великими вагами із максимальною

інтенсивністю, майже до виснаження. Потрапляння у підрозділ SOF не означає наявність у військовослужбовців комфортних умов для занять з фізичного вдосконалення. Оператори знають, що потрібно для адаптації, імпровізації та подолання труднощів. Сформована потреба до фізичного вдосконалення, володіння методикою тренувань дає змогу їм підтримувати особисту фізичну форму усіма доступними методами та способами. Звичка до систематичних занять з фізичного вдосконалення, знання та вміння використовувати все, що їм доступно, щоб отримати гарне тренування, яке виправдає очікування, змушують їх тренуватися на будь-яких локаціях, під час переміщення та під час навчальних місій. Вони можуть зранку почати тренування пробіжкою лісом джунглів, а завершити тренування з власною вагою в корпусі вантажного судна або на асфальтованому покритті закордонного аеродрому. Під час тренувань операторам доводиться імпровізувати та проявляти творчість.

Найбільш популярним видом фізичних тренувань для операторів “Delta Force” є “тактичний фітнес”, який в професійному середовищі військовослужбовців спеціальних підрозділів вважається найдосконалішою програмою фізичного вдосконалення. Заняття з тактичного фітнесу передбачають, що той, хто займається, вже має добрий рівень фізичної підготовленості та здатний витримувати протягом тривалого часу навантаження білямаксимальної інтенсивності. Тренування з “тактичного фітнесу” важкі та багатогранні. Вони включають в себе виконання класичних гімнастичних, атлетичних, бігових, стрибкових вправ, які виконуються з високою інтенсивністю, а також елементи “кросфіту”. Обов’язковим елементом системи тренувань є програма належного відпочинку та відновлення. Акцент у тренуваннях робиться на виконанні вправ силової спрямованості до відмови із незначними інтервалами відпочинку, обов’язкове включення в програму тренувань бігу (прискороного пересування) з вантажем, який розміщується у рюкзаку або у вигляді спорядження закріпленого на тілі. Більше уваги приділяється не розвитку якийсь конкретної якості, а загальному випробовуванню власних можливостей переборювати втому, фізичні та психологічні навантаження. Стрес, який проявляється під час виконання понадважких фізичних вправ уможливорює довести військовослужбовців до межі, яку вони мають подолати щоб довести собі, що вони здатні вийти за межі можливого. Під час важких тренувань формується впевненість військовослужбовця, що він відпрацює на 100 %. Не ті 100 %, про які кожний думає, що має, але ті 100 %, коли в кінці завдання можеш сказати собі, що ніколи не подумав, що зможу це зробити.

Система фізичних тренувань спецпризначенців підрозділів “Корпусу морської піхоти” побудована за класичним варіантом побудови тренувального

процесу з дотриманням принципів фізичного вдосконалення. Розклад тренувань складено таким чином, щоб принаймні два дні тренувань на тиждень у військовослужбовців був біг, два дні – плавання, два дні – марш із завантаженим рюкзаком. Індивідуальні завдання під час тренувань мають враховувати рівень розвитку кожної фізичної якості та зосереджуватися на найменш розвинених, збільшуючи загальну силу.

Фізичні тренування військовослужбовців підрозділів “SAS” сконцентровані більше на підготовці поясу нижніх кінцівок та тулубу (особливо сідниці, підколінні сухожилля, литки). Саме вони забезпечують швидкість і потужність бійця спецназу під час виконання місій, в основі яких перенесення великих вантажів на значні відстані по бездоріжжю в несприятливих та ризикових умовах. Приділяється увага тривалим (більше двох годин) маршам пересіченою місцевістю з рюкзаком у високому темпі, човниковому бігу, бігу “фартлек” на відкритому повітрі, пробіжкам на 5-8 миль щотижня. Перевага у бігу та плаванні надається інтервальним тренуванням. Під час тренування витримується максимальна інтенсивність виконання вправ.

Отже, що фізична підготовка військовослужбовців спеціальних підрозділів ЗС закордонних країн залишається важливим елементом загальної системи їх підготовки. Включення випробування з фізичної підготовки на етапах відбору до спеціальних підрозділів дає можливість відібрати кращих, за рівнем фізичної підготовленості та стійких до стресів спецпризначенців. Подальший процес їхнього фізичного вдосконалення спрямований на підтримання належного рівня фізичної підготовленості, покращення власних можливостей переборювати втому, фізичні та психологічні навантаження, а також формування фізичної готовності до виконання оперативних бойових завдань.

Корчагін М. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Пономарьов В. О.

Інститут підготовки юридичних кадрів для Служби безпеки України

Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

АНАЛІЗ НОВІТНЬОГО ТЕСТУ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ АСГТ АРМІЇ США

Фундаментальною основою фізичної підготовки армії США є безпосередня фізична готовність військовослужбовців до виконання завдань військово-професійної діяльності за певних умов проведення відповідних операцій в різних умовах навколишнього середовища [1].

Починаючи з 1980 року оцінювання фізичної підготовленості

військовослужбовців армії США здійснювалося за допомогою тесту APFT. Модифікація цього тесту відбулася лише через 40 років, хоча робота щодо його оптимізації розпочалася на початку 2010-х років.

Аналіз наукових робіт показує, що поштовхом для розробки нового тесту були відгуки командирів підрозділів Сухопутних військ, морської піхоти, які брали участь у бойових діях останнього часу та спеціальні дослідження, за результатами яких була відмічена низька кореляція результатів APFT з ефективністю виконання спектра тих завдань військовослужбовців, які виникають перед ними у сучасному бою [2]. У підсумку, на початку 2020 року було затверджено Army Combat Fitness Test (ACFT), який за твердженням фахівців відповідає сучасним вимогам щодо перевірки рівня фізичної підготовленості військовослужбовців США [3].

ACFT включає в себе виконання таких фізичних вправ: максимальна станова тяга з трьох повторень, метання ядра (медичного м'яча) вагою в 4 кг, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, спринт/перетягування/перенесення, підтягування на перекладині із підніманням ніг до ліктів, біг на 2 милі (3200 м). В подальшому, з метою забезпечення гендерної відповідності та уніфікації тесту ACFT вправа підтягування на перекладині із підніманням ніг до ліктів була замінена на утримання горизонтального положення тулуба в упорі лежачи на ліктях (планка) [4].

Вправи ACFT призначені для виконання як чоловіками, так і військовослужбовцями-жінками. Таблиця оцінювання результатів виконання фізичних вправ має гендерні та вікові відмінності, розроблена за 100-бальною системою, максимальна кількість балів за виконання ACFT – 600 балів. Мінімальна кількість балів з однієї вправи – 60 балів. Всі вправи виконуються протягом одного дня, перерви на відпочинок між вправами не можуть перевищувати 5 хвилин [5]. Принципово новою для систем фізичної підготовки військовослужбовців стала вправа Sprint-Drag-Carry (спринт/перетягування/перенесення). За свідченням американських військовослужбовців, ця вправа є найбільш складною для опанування та дуже енергетично затратною (з точки зору анаеробного режиму енергозабезпечення). Вправа є новою для більшості військовослужбовців, тому на початковому етапі вони демонстрували найгірші результати серед інших вправ ACFT.

Таким чином, можна стверджувати, що система фізичної підготовленості армії США зміщує акцент в бік визначення безпосередньої фізичної готовності солдатів до професійної діяльності в певних умовах. В якості інструменту оцінювання фізичної готовності використовуються фізичні вправи, які вимагають певного рівня розвитку силових якостей (максимальної сили та силової витривалості), прояву анаеробних здібностей організму та максимально наближені до специфіки бойової діяльності.

Література

1. Романчук С. В., Одеров А. М., Тичина І. В., Климович В. Б., Гоманюк С. В., Балдецький А. А., Смовж М. А. Принципи фізичної підготовки військовослужбовців сухопутних військ збройних сил США за настановою FM-7-22. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022, Т 7, № 1 (35). С. 324–330.
2. US Army Public Affairs. Army Implements ACFT based on Scores, RAND Study, and Soldier Feedback. US Army Press Release 23 March 2022. Available online: <https://www.army.mil/article/254936/> (accessed on 23 October 2023).
3. Withrow, K.L., Rubin, D.A., Dawes, J.J., Orr, R.M., Lynn, S.K., Lockie, R.G. (2023). Army Combat Fitness Test Relationships to Tactical Foot March Performance in Reserve Officers' Training Corps Cadets. *Biology*, 12, 477.
4. Brading, T. (2021). ACFT 3.0: Exploring a More Inclusive Scoring Assessment, Planks Stay. US Army Press Release. 21 March 2021.
5. Hardison, C.M.; Mayberry, P.W.; Krull, H.; Setodji, C.L.; Panis, C.; Madison, R.; Simpson, M.; Avriette, M.; Totten, M.E.; Wong, J. (2022) Independent Review of the Army Combat Fitness Test; RAND Corporation: Santa Monica, CA, USA.

Костів С. Ф.

доктор філософії

Михайлов В. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Ченурний В. А.

Національний університет оборони України

Svitlana Drozdovska

Institute of Sport Science, University of Lausanne, Switzerland

СКІ-АЛЬПІНІСТСЬКА ГОНКА – PATROUILLE DES GLACIERS

Скі-альпінізм – це військово-прикладна дисципліна лижного спорту, яка включає підйоми на гори на лижах або перенесення їх, залежно від крутизни підйому та спуски на лижах. Скі-альпінізм буде представлено на Зимових Олімпійських іграх 2026 року після успішного дебюту цієї дисципліни на Зимових Юнацьких Олімпійських іграх 2020 року. Patrouille des Glaciers входить в трійку найпопулярніших спортивних змагань зі скі-альпінізму. Перші змагання з PDG припадають на період Другої світової війни, під час якої два ініціативні капітани 10-ї бригади ЗС Швейцарії, Роджер Бонвен і Родольф Тіссєр, організували гонку між селищем Церматт і гірськолижним курортом Верб'є для перевірки здатності військовослужбовців долати перешкоди. Зазвичай, цей маршрут долали за чотири дні, проте військовослужбовці поставили ціль – подолати цю відстань за добу. У квітні 1943 р. 18 патрулів, кожен з яких складався з трьох осіб, пройшли 63 кілометри, щоб дістатися до кінцевого контрольного пункту маршруту до гірськолижного курорту Верб'є.

Маршрут руху гірськолижної гонки дуже складний. 10 квітня 1949 р. в ущелині загинув військовий патруль. Ця трагічна подія викликала суперечку між організаторами перегонів, що призвело до заборони проведення змагань

Федеральним військовим відомством. Завдяки наполегливій праці Рене Мартіна і Каміль Бурніссена у 1984 році гірськолижну гонку було відновлено.

Змагання організовуються раз на два роки ЗС Швейцарії та проходять наприкінці квітня в південній частині кантону Вале, нижче вершин Пеннінських Альп, в яких беруть участь військові та цивільні команди.

PDG – це етап La Grande Course зі скі-альпінізму і розподіляються на довгий та короткий маршрути. Довгий маршрут, протяжністю 110 км, починається з селища Церматт через селище Аролла та закінчується у гірськолижному курорті Верб'є. Короткий маршрут – від Аролла до Верб'є, довжиною 53 км.

Усі, хто бере участь у змаганнях, долають визначенні маршрути у складі патрулів, що складаються з трьох учасників. У положенні про проведення PDG визначено такі види патрулів: жіночий цивільний, чоловічий або змішаний цивільний, жіночий військовий, міжнародний військовий (довга дистанція), швейцарський військовий, жіночий міжнародний цивільний (коротка дистанція), чоловічий міжнародний цивільний (коротка дистанція).

Військові та цивільні патрулі поділяються на три групи: військовий I (цивільний I) – загальний вік трьох учасників складає менше 102 років, військовий II (цивільний II) – загальний вік трьох учасників складається від 103 до 132 років, військовий III (цивільний III) – загальний вік трьох учасників складається від 151 до 195 років.

З метою збереження життя і здоров'я патрулів слід дотримуватись таких вимог:

учасники повинні мати альпійський досвід, що забезпечить їх здатність самостійно долати несподівані ситуації в екстремальних умовах у складному високогірному середовищі;

тренуватися, щоб відповідати фізичним, психічним і технічним вимогам змагань;

бути готовими жити в “дусі PDG” по відношенню до своєї команди, усіх учасників та організаторів, діяти чесно, з обережністю та солідарністю, реально оцінювати свої можливості, а також поважати природу та унікальний альпійський світ;

володіти відмінними навичками пересування на лижах, мати досвід пересування на лижах у зв'язку з іншими та досвід альпійського туризму та змагань з альпінізму;

бути здатним завершити частини маршруту за встановлений час при нормальних умовах: с. Церматт – с. Шенбіль протягом 3 год., с. Церматт – с. Аролла протягом 8 год. 30 хв., с. Аролла – с. Рідматтен протягом 1 год. 45 хв., с. Аролла – с. Верб'є протягом 8 год. 30 хв.

Аналіз виникнення, організації та проведення гонки PDG дає підстави

зробити такі висновки:

офіцери швейцарських ЗС перевірили витривалість військовослужбовців провівши змагання з гірськолижної гонки протяжністю 63 км під час Другої світової війни;

учасники змагаються у складі патрулів (три особи) задля злагоджених дій, збереження життя та надання допомоги під час нестандартних ситуацій на маршруті;

популярність PDG розширилась і у перегонах почали брати участь військові та цивільні команди, що формуються з чоловічих, жіночих і змішаних патрулів;

учасники змагань повинні дотримуватись вимог PDG, основна з яких – мати альпійський досвід для самостійного подолання екстремальних ситуацій у високогірному середовищі.

Отже, PDG набирає популярності у всьому світі, з кожною наступною гонкою кількість країн та учасників зростає. Вимоги до патрулів дуже високі, оскільки, погодні умови постійно змінюються, а умови змагань залишаються складними та непередбачуваними. Тільки витривалі, психічно стійкі, технічно підготовлені, з досвідом альпійського туризму та змагань патрулі здатні пройти маршрут першими.

Враховуючи досвід багаторічних бойових дій на території України та непередбачуваний хід повномасштабної війни актуальним залишається підготовка військовослужбовців ЗС України. Важливою є фізична підготовка, що впливає на розвиток фізичних якостей та психічного загартування бійців.

Організація та проведення гонки PDG може бути підґрунтям щодо розроблення нормативно-правових актів для проведення гірськолижних перегонів серед військовослужбовців ЗС України, а в майбутньому – серед представників сектору безпеки та оборони України на території Карпат.

Змагання з гірськолижних перегонів серед військовослужбовців ЗС України дасть змогу:

удосконалити методику лижної підготовки;

розвинути фізичні якості військовослужбовців;

набути практичні навички та вміння з пересування на лижах у високогірній місцевості;

вивчити і орієнтуватись в гірському середовищі за різних погодних умов;

отримати досвід щодо подолання неочікуваних екстремальних ситуацій;

створювати групи з найкращих військовослужбовців для відпрацювання навчально-бойових завдань в зимовий період;

участь військовослужбовців у змаганнях з гірськолижних перегонів, наприклад, PDG;

відбирати військовослужбовців для участі в гірськолижних курсах, що проводяться представниками країн, які входять до НАТО.

Таким чином, участь військовослужбовців у змаганнях зі скі-альпінізму дасть можливість розвинути фізичні якості, психічну стійкість, забезпечити участь у міжнародних змаганнях і створити мобільний підрозділ для виконання бойових та спеціальних завдань в гірському середовищі у зимовий період.

Михайлов В. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Національний університет оборони України*

Коростильова Ю. С.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України*

Ярмак О. М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет оборони України*

Margaryta Kadiyeva

Tilburg University (The Netherlands)

СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА ПІДРОЗДІЛІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ІТАЛІЇ, США ТА ФРАНЦІЇ В ЗИМОВИХ УМОВАХ ГІРСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ

Успішне ведення бойових дій Силами оборони України проти російських загарбників вимагає подальшого вдосконалення системи бойової підготовки підрозділів спеціального призначення для ведення дій в гірській місцевості, в тому числі – в зимових умовах. Аналіз подібних заходів альпійських та арктичних країн НАТО уможливить визначити шляхи вдосконалення цієї складової підготовки військовослужбовців ЗС України.

Мета дослідження – визначити зміст та методiku проведення спеціальної підготовки гірськопіхотних та розвідувальних підрозділів Сухопутних військ Італії, США та Франції в зимових умовах гірської місцевості.

Результати дослідження. «Сталева заметіль» – це багатонаціональні гірські військові навчання в зимових умовах, що організуються та проводяться Сухопутними військами (далі – СВ) Італії із залученням підрозділів інших країн НАТО. Під час тренувань військовослужбовці навчаються різним способам пересування гірською місцевістю, ведення бою під час пересування на лижах та проведенню операцій вздовж Альпійських хребтів. Кульмінацією навчань є виконання контрольних вправ проти умовного супротивника у засніженій гірській місцевості. Зазначається, що ця підготовка відіграє ключову роль у подальшому розвитку взаємовідносин, оперативної

сумісності та спроможності виконувати місії багатонаціональних сил в зимових умовах гірської місцевості [4]. Військовим навчанням «Сталева заметіль», зазвичай, передують військові навчання «Альпійська зірка» під час яких десантники СВ США разом із альпійськими стрільцями вдосконалюють навички зі скелелазіння [4].

До навчань «Сталева заметіль 2022» було залучено підрозділи 3^{го} Альпійського полку СВ Італії, три розвідувальні взводи 173^ї повітряно-десантної бригади «Солдати неба» СВ США, взвод 27Е батальйону альпійських стрільців 27^ї гірськопіхотної бригади СВ Франції:

173^я повітряно-десантна бригада – це Сили швидкого реагування СВ США в Європі в зонах відповідальності США у Європі, Африці та Центральному командуванні. Бригада базується в Італії та Німеччині й регулярно тренується разом із союзниками та партнерами НАТО для налагодження партнерства та зміцнення альянсу. Навчання в арктичних умовах не типові для цієї бригади, однак бригада нарощує можливості, подібно до 4^ї повітряно-десантної бригади 25^ї піхотної дивізії СВ США, єдиної арктичної повітряно-десантної бригади СВ США, яка базується на Алясці;

3^ї Альпійський полк СВ Італії, як і інші італійські альпійські полки, відомий досвідом ведення гірської війни. Під час обох світових воєн їхньою місією був захист італійських Альп, що служать природним бар'єром для північних регіонів країни. У наш час їхня місія залишається незмінною, і вони проходять ту саму спеціальну підготовку, що й їхні попередники;

27Е батальйон альпійських стрільців 27 гірськопіхотної бригади СВ Франції заснований у 1871 році та спеціалізується на веденні бойових дій в екстремальних умовах гірської місцевості та в міській забудові, а також протидії тероризму, ліквідації лісових пожеж та забезпечення безпеки масових заходів. Усі альпійські стрільці мають сертифікати військового альпініста та військового лижника. Офіцери та унтер-офіцери проходять навчання у високогірній військовій школі у м. Шамоні [1-3].

Перший етап навчань «Сталева заметіль 2022» складався з 3-тижневого базового курсу пересування на лижах, який проходив у муніципалітеті Корваран-Бадія, Італія. Під час курсу військовослужбовці вивчали прийоми пересування на гірських та бігових лижах, використовуючи тактичні прийоми та стандартні операційні процедури СВ Італії. Загалом, 40 із 49 десантників СВ США, які брали участь у цьому етапі, раніше не мали досвіду пересування на лижах [4].

Другий етап навчань пройшов в муніципалітеті Уссо, Італія, на плато Піан-дель-Альпе. Три розвідувальні взводи 173^ї повітряно-десантної бригади були додані до гірськопіхотної роти 3^{го} Альпійського полку. Для подальшого розвитку інтеграційного аспекту навчань військовослужбовці були розподілені

таким чином, що американські солдати повинні були діяти в італійських підрозділах і навпаки. Об'єднані сили виконали піший марш понад 3 км на крутий схил через глибокий сніг і лід, після чого провели групові практичні вправи стрільб зі стрілецької зброї на високогірному стрільбищі. Військовослужбовці 173^ї повітряно-десантної бригади використовували автоматичні гвинтівки M4A1, тоді як італійські солдати використовували Berretta AR70/90, обидва зразки стріляють боєприпасами НАТО калібру 5,56×45 мм. Для покращення взаємосумісності американські та італійські військовослужбовці тимчасово обмінялися зброєю та виконали з неї стрілецькі вправи для ознайомлення [4].

Після того, як військовослужбовці СВ Італії та США ознайомилися з тактикою та процедурами дій один одного, взводи розподілилися для виконання завдань: ведення патрулювання, обладнання вогневих точок, патрульних, опорних та спостережних пунктів. Отримані під час виконання цих завдань розвіддані були використані для організації взводного штурму основних позицій противника зведеними відділеннями. Інші взводи одночасно атакували інші цілі, що призвело до виконання головного завдання об'єднаних сил – нейтралізації умовного супротивника в районі проведення операції.

На третьому етапі об'єднані сили завантажилися у конвертоплани морської піхоти V-22 Osprey та вертольоти AH-64 Blackhawk, щоб розпочати повітряний штурм плато. У місії брала участь додаткова рота 3^{го} Альпійського полку СВ Італії підсилена взводом французьких альпійських стрільців [3]. Військовослужбовці десантувалися в горах на висоті 2500 м, після чого здійснили піший марш на ~ 9 км у снігоступах зі зброєю, боєприпасами та спорядженням по снігу завглибшки ~ 1 м. Під час маршу зведений загін проводив розвідку місцевості з метою пошуку та знищення переносних систем ППО і засобів радіоелектронної боротьби противника. Після подолання пішки ще 4 км, була проведена розвідка місцевості для виявлення ворожої артилерії та знищення її наступальними діями зведеного загону при вогневій підтримці винищувача Єврофайтер Тайфун ВПС Італії.

Висновки. 1. Визначено зміст та методику проведення спеціальної підготовки гірськопіхотних підрозділів СВ Італії в зимових умовах гірської місцевості із залученням розвідувальних та гірськопіхотних підрозділів СВ США та Франції на прикладі багатонаціональних військових навчань «Сталева заметіль 2022».

2. Визначено, що подальше вдосконалення системи спеціальної підготовки військовослужбовців ЗСУ у зимових умовах гірської місцевості необхідно здійснювати з урахуванням передового досвіду гірськопіхотних та спеціальних підрозділів країн – членів НАТО. Це забезпечить взаємосумісність підрозділів ЗСУ з підрозділами країн – членів НАТО для проведення спільних

навчань та виконання спеціальних завдань.

Література

1. 173rd Airborne Brigade [Electronic resource]. Access mode: <https://www.skysoldiers.army.mil/>
2. 27^e bataillon de chasseurs alpins. Armée de terre. Forces armées françaises. Access mode: <https://www.defense.gouv.fr/terre/nos-unites/nos-regiments/27e-bataillon-chasseurs-alpins>
3. 3 Reggimento Alpini. Vecio.it. Retrieved 8 November 2022 [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.vecio.it/cms/index.php/reparti/reggimenti-alpini/1-reggimento-alpini-3>
4. John Yountz. Sky Soldiers Take to the Slopes in Italian Mountain Warfare Training. Defense Visual Information Distribution Service. 03.08.2022 [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.dvidshub.net/news/416024/sky-soldiers-take-slopes-italian-mountain-warfare-training>

Одеров А. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Небожук О. Р.

доктор філософії, доцент

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СИСТЕМООСВІТНИЙ ФАКТОР БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІНОЗЕМНИХ АРМІЙ

Проблема змісту професійної підготовки офіцерів є однією з найважливіших серед проблем удосконалення високої боєготовності підрозділів зарубіжних силових структур, оскільки офіцер є головною, системоутворюючою фігурою процесу здійснення бойової підготовки всього особового складу, забезпечення грамотної експлуатації спеціальної техніки та озброєння.

Система військової освіти іноземних армій являє собою багаторівневу систему підготовки військових фахівців, починаючи з резервістів рядового складу та закінчуючи старшим офіцерським складом. Удосконалення знань, умінь та навичок військових фахівців є постійним процесом.

При засвоєнні навчальних програм у військових навчальних закладах Великої Британії значне місце приділяється фізичній підготовці. У змісті занять головне місце займають крос та марш-кидки вдень та вночі по важкопрохідній місцевості зі значним вантажем, причому дистанції та вага викладки постійно збільшуються таким чином, щоб кожне тренування закінчувалося на межі фізичних можливостей військовослужбовця. Для особового складу, який залучається до несення бойового чергування та знаходиться в умовах обмеженого простору, заняття з фізичної підготовки проводять щодня по 10-15 хв. круговим методом на велоуніверсальному та гребному тренажерах. Велика увага приділяється психологічному відбору. За допомогою спеціальних тестів та повсякденного спостереження проявляються особисті якості військовослужбовців, що можуть викликати негативний вплив на їхню професійну діяльність. Усі випадки прояву нерішучості, боягузливості та

подібних слабкостей найсуворіше караються. У той же час стимулюється прояв твердості, агресивності та жорстокості.

Підготовка офіцерів для сухопутних військ Туреччини здійснюється в Турецькій військовій академії (тур. Kara Harp Okulu), розташованій у столиці країни Анкарі. Перший офіцерський випуск відбувся 1841 року. Нині в Академії навчається близько 4000 кадетів. Головне завдання академії полягає у навчанні та вихованні військових фахівців, які повинні:

бути добре фізично розвиненими, освіченими в області керівництва, командування та управління;

слідувати словам Кемалю Ататюрка: «Я люблю воїна, який розумний, швидкий, рухливий, кмітливий та морально стійкий»;

бути здатними оперативно діяти і мати високий дух і морально-ділові якості;

бути здатними долати всі види перешкод у бою та за будь-яких кліматичних умов;

відповідати вимогам поля бою, таким як фізична сила та моральний дух.

Програма курсу навчання в Академії включає: академічний семестр – 67%; військова підготовка – 23%; фізична підготовка та спорт – 10%.

На підставі вивчених даних про стан навчально-матеріальної бази та змістовної частини навчальних програм Академії можна зробити такі висновки:

фізична підготовка одна із основних (обов'язкових) предметів навчання кадетів, яким вони займаються протягом усього періоду навчання та регулярно складають заліки та іспити;

організацією фізичної підготовки в академії займається спеціальний департамент, службу у якому проходять лише викладачі-офіцери;

фізична підготовка поділяється на бойову фізичну підготовку, загальну фізичну підготовку та спорт з олімпійських видів;

заняття спортом не є обов'язковими, проте більшість кадетів займаються вибраними видами спорту у вільний час (по буднях – 16.20-19.00 год., по суботах – 10.00-12.00 год.);

фізична підготовка є основою духовного розвитку та виховання кадетів.

Основним навчальним закладом, що готує висококваліфікованих офіцерів-фахівців для ВМС США є військово-морська академія Аннаполіс (штат Меріленд), заснована в 1845 році. В академії ВМС гардемаринів навчають основам фізичної підготовки та готують протистояти стресу протягом усієї служби офіцером, особливо під час перебування у складній ситуації. Одна з основних вимог до фізичної підготовки гардемаринів – розвиток потреби до щоденних занять фізичними вправами.

Протягом чотирирічного навчання гардемарини займаються фізичними

вправами. Виконання програми забезпечують висококваліфіковані інструктори та тренери.

Спортивна робота в академії сприяє професійному та інтелектуальному розвитку гардемаринів. Участь у змаганнях між вишами або всередині одного вишу в одному з видів спорту для всіх гардемаринів обов'язковою.

Таким чином, можна з великою ймовірністю стверджувати, що фізична підготовка є одним з найбільш пріоритетних напрямів професійної підготовки тих, хто навчається у військово-навчальних закладах зарубіжних силових структур. Причому вона є основою всієї професійної підготовки. Як свідчить досвід зарубіжних колег, фізична підготовка поєднує у собі не тільки обов'язкові заняття, й різноманітні позанавчальні спортивно-масові заходи. Особлива увага приділяється самостійним (індивідуальним) заняттям фізичними вправами. Всі ці заходи проводяться регулярно та під пильною увагою керівництва навчальних закладів та всіляко заохочуються. Весь позитивний досвід необхідно осмислити та використовувати при організації занять з фізичної підготовки як зі змінним, так і з постійним складом силових структур.

Петрачков О. В.

кандидат педагогічних наук, професор

Заслужений працівник фізичної культури і спорту України

Бєліков І. О.

доктор філософії

Національний університет оборони України

СИСТЕМА ТЕСТУВАННЯ ОФІЦЕРІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ КАНАДИ

Підготовка офіцерів Сухопутних військ в ЗС Канади спрямована на розвиток їх лідерських якостей та надання їм можливостей для ефективного виконання бойових завдань. Один із факторів успішності військово-професійної діяльності офіцерів – це високий рівень їх фізичного стану, який розглядається як багатокomпонентний показник, і відображає фізичний розвиток, функціональний стан кардіо-респіраторної системи, рівень фізичної працездатності та підготовленості.

Аналіз сучасних наукових праць показує, що питання у сфері організації фізичної підготовки провідних іноземних армій є поширеною серед науковців, зокрема у дослідженнях Є. Анохіна, В. Климовича, М. Корчагіна, Т. Круцевич, Є. Куришко, А. Одерова, Н. Пангеловой, Ю. Фіногенова [2-5, 8, 9, 10, 12]. Особливості системи перевірки та оцінювання фізичної підготовки ЗС провідних країн світу розкривали С. Глазунов, С. Жембровський, О. Петрачков,

С. Романчук [6, 7, 11].

Проаналізуємо особливості фізичної підготовки офіцерів сухопутних військ в Академії Роберта Ланда (Robert Land Academy, RLA). В даному навчальному закладі процедура оцінювання фізичної підготовки офіцера є багатоступеневою та передбачає: розгляд документів (відповідність установленим вимогам); вступну співбесіду (інформаційний етап, інструктаж); тестування загальних знань (у галузі функціонування ЗС Канади); тест на визначення рівня фізичної підготовленості; психологічний тест (інтелектуальні здібності, соціальна поведінка, стресостійкість тощо); медична комісія (визначення фізичної та психічної придатності особи для військової служби).

Виконання тестів із фізичної підготовки – є одним з найскладніших випробувань. Опрацювання нормативних документів дає підстави констатувати, що на виконання вправ для оцінювання рівня фізичної підготовленості відводиться загальний час 1 хв 45 с. Тестове завдання передбачає таку послідовність дій:

прийняти вихідне положення – лежачи, руки вздовж тулуба;

піднятися з вихідного положення;

обійти по колу дві стійки, які розташовані на відстані двох метрів одна від іншої;

виконати два перекиди вперед та один перекид назад;

перенести манекен вагою 28 кг на відстань 10 м;

подолати (переступити) чотири бар'єри (висота 0,76 м);

почергово кинути чотири м'ячі (вага кожного м'яча 4 кг) із-за голови на відстань 5 м;

здолати (перестрибнути) чотири перешкоди різної висоти;

човниковий біг 5×10 м.

Аналізуючи особливості фізичної підготовки офіцерів в командно-штабному коледжі Канадської армії (Canadian Army Command and Staff College, SACSC) слід відмітити, що в цьому навчальному закладі використовують такі вправи:

стрибки через невелику гімнастичну лаву (кількість стрибків за 30 с) висотою 31 см та шириною 34 см. Здібності та якості, які тестуються цією вправою: моторні здібності, сила стрибка, витривалість м'язів ніг, координація, здатність керування рухами (дальність стрибка, висоту стрибка);

жим штанги лежачи на лаві (кількість разів виконаної вправи). Вага штанги становить 45% ваги тіла для жінок та 60% – для чоловіків (мінімальна вага завжди становить 22,5 кг). Якості, які тестуються: сила та силова витривалість (сила грудних м'язів; сила рук; станова сила; сила м'язів плечового поясу);

човниковий біг, що включає подолання чотирьох відрізків між двома невеликими лавами, що стоять на відстані 10 м одна від одної. Перестрибнувши через лаву, необхідно підняти з підлоги скакалку, взяти її з собою, а потім знову покласти на підлогу (надається дві спроби). Якості, які тестуються: швидкість; швидкісна витривалість (здатність протистояти стомленню за умови максимального швидкого навантаження); координація (правильно відстрибнути, швидко побачити, де лежить скакалка, правильно її захопити, зорово-моторна координація – погоджена дія рук і погляду – і це при восьми повтореннях: чотири рази (туди і назад); точна координація рухів (швидко поміняти скакалку під час руху); здатність керування рухами (побачити перешкоду, не занадто далеко перестрибнути);

тест Купера, згідно якого майбутній офіцер протягом 12 хв долає якомога більше 100-метрових кіл. Зараховуються лише ті кола, які він повністю здолав. Якості та здібності, які тестуються: загальна витривалість; вольові якості; мотивація досягнення успіху;

плавання на відстань 100 м (максимальний час – 2 хв 45 с). Старт виконується зі startової тумбочки. Стиль плавання майбутній офіцер обирає сам і може змінювати його за бажанням протягом усього запливу. Цією вправою перевіряється вміння плавати.

Як альтернативний набір вправ для вдосконалення фізичної підготовки у командно-штабному коледжі Канадської армії використовують такий набір вправ, серед яких:

біг зі змінами направленості руху та подоланням трьох вертикальних перешкод (координаційні здібності);

біг на 50 м із високого старту;

стрибок у довжину з місця (виконують по 2 спроби);

підкидання набивного м'яча від грудей (вага 3 кг) із положення лежачи за 30 с;

піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с (силові можливості м'язів черевного преса);

човниковий біг 2×10 м із обтяженням.

Навчальні заняття з фізичної підготовки офіцерів сухопутних військ в командно-штабному коледжі Канадської армії організуються відповідно до вікових груп:

1-ша категорія – до 25;

2-га категорія від 25 років до 32 років;

3-тя категорія від 32 до 40 років;

4-а від 40 до 46 років;

5-та понад 46 років.

Аналізуючи особливості фізичної підготовки офіцерів сухопутних військ в коледжі ЗС Канади (Canadian Forces College, CFC) слід відмітити, що рівень складності нормативів обумовлений віком і статтю майбутнього офіцер.

Так, для чоловіків віком від 18 до 25 років необхідно виконати підтягування на перекладині в межах 8–12 разів; здолати дистанцію 100 м не менше ніж за 14 с; 1000 м – не менше ніж за 3 хв 50 с; 3000 м не менше ніж за 13 хв 30 с.

Контрольні вправи для жінок-офіцерів: – піднімання тулуба з положення лежачи на спині (від 20 до 30 разів), 100 м здолати за 16,0 с; 1000 м – за 5 хв 30 с. Офіцерам чоловічої статі віком від 26 до 35 років необхідно виконати підтягування на перекладині в межах 6–10 разів; здолати дистанцію 100 м не менше ніж за 15,0 с; 1000 м не менше ніж за 4 хв 5 с; 3000 м не менше ніж за 14 хв 40 с. Контрольні вправи для жінок включають: – піднімання тулуба з положення лежачи на спині (від 15 до 25 разів); 100 м здолати за 17,0 с; 1000 м – за 6 хв 30 с.

Чоловікам віком від 36 до 40 років необхідно виконати підтягування на перекладині в межах 5–8 разів; здолати дистанцію 100 м не менше ніж за 16 с; 1000 м не менше ніж за 4 хв 25 с; 3000 м – не менше ніж за 14 хв 40 с. Контрольні вправи для жінок: – піднімання тулуба з положення лежачи на спині (від 10 до 20 разів); 100 м здолати за 18,0 с; 1000 м – за 7 хв 30 с.

Чоловікам віком від 41 до 49 років потрібно виконати підтягування на перекладині в межах 4–6 разів; здолати дистанцію 100 м не менше за 17 с; 1000 м не менше ніж за 4 хв 50 с; 3000 м – не менше ніж за 15 хв. 30 с. Контрольні вправи для жінок: – піднімання тулуба з положення лежачи на спині (від 5 до 15 разів); 100 м здолати за 19,0 с; 1000 м – за 8 хв 10 с.

Чоловікам віком від 50 років і більше необхідно виконати підтягування на перекладині від 3 до 5 разів; здолати дистанцію 100 м не менше за 18 с; 1000 м не менше ніж за 5 хв 10 с; 3000 м не менше ніж за 17 хв.

Аналізуючи особливості фізичної підготовки офіцерів сухопутних військ в Королівському військовому коледжі Сен-Жан (Royal Military College Saint-Jean, RMCSJ) слід відмітити, що тут необхідним є виконання трьох вправ, серед яких: біг на 100 м; біг на 3000 м; підтягування на перекладині. Кожна вправа, яка включена до нормативів із фізичної підготовки, виконується окремо. В один день допускається виконання не більше двох вправ, біг 3000 метрів виконується в інший день.

Адаптуючи отримані результати для умов України можна зробити **висновок**, що доцільним є посилення професійно-прикладної спрямованості фізичної підготовки офіцерів [1] з урахуванням особливостей фізичної підготовки офіцерів сухопутних військ у військових закладах освіти Канади.

Література

1. Карабанов Є., Проценко А., Беліков І. Шляхи вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького*. 2020. № 2(23). С.112–117. URL: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/8815/>
2. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Підлетейчук Р.В. Концептуальні підходи до організації систем фізичної підготовки військовослужбовців у провідних країнах НАТО. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ. 2021. Вип. 2. С. 76–80. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.2.76–80.
3. Куришко Є.А. Аналіз досвіду впровадження військово-прикладних вправ в арміях провідних країн членів НАТО. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. Випуск 9 (154). С. 50–54. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).12
4. Одеров А.М., Климович В.Б., Підлетейчук Р.В., Добровольський В.Б., Корчагін М.В. Особливості організації та змістовне наповнення системи фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Том 5, № 2 (24), С. 271–282.
5. Петрачков О.В., Аналіз основних компонентів системи фізичної підготовки Народно-визвольної армії Китаю. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Випуск 10 (170). С.118-123. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).25
6. Петрачков О.В. Еволюція системи перевірки та оцінки фізичної підготовки військовослужбовців Сухопутних військ. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. 2013. Вип. 40. С. 71–74.
7. Петрачков О.В. Особливості системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців провідних країн світу. *Педагогічна освіта: теорія і практика*” КПНУ імені Івана Огієнка. 2013. Вип. 15. С. 82–89.
8. Петрачков О.В., Жембровський С.М. Особливості планування військово-фізичної підготовки в Збройних сил Республіки Литви. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Випуск 8 (168). С.119-123. [https:// DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).23)
9. Петрачков О.В., Коновалов Д.О. Аналіз досвіду тренування військовослужбовців армій провідних країн світу. Тези III Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. НУОУ. 2019. С.151–152.
10. Фіногенов Ю.С. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник. / Ю.С. Фіногенов та ін. всього 14 авторів. Київ. НУОУ. 2014. 468 с.
11. Petrachkov O., Zhembrovskiy S. The Peculiarities of Physical Fitness Test System of the British Armed Forces. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova*. 2023. Issue 6 (166). P. 126–131. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27
12. Petrachkov O., Zhembrovskiy S. General Structure of Military Fitness Management of the Lithuanian Armed Forces. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova*. 2023. Issue 7 (167). P. 149–153. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).31

Стельмах Ю. Ю.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України*

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОЛЬЩІ

Висока фізична підготовленість військовослужбовців є показником якості будь-якої сучасної армії. Аналіз та узагальнення даних щодо особливостей фізичної підготовки країн учасників альянсу НАТО дає змогу вдосконалювати та розробляти нові підходи до системи фізичної підготовки військовослужбовців ЗС України. В армійців Польщі постійно вдосконалюють та посилюють фізичну підготовленість. Саме для мотивації та підвищення рівня

фізичної підготовленості, окрім щорічних тестувань фізичної підготовленості є спеціальні тестування для найсильніших військовослужбовців, а також нагрудний знак «Військова фізична підготовка» (WOSF).

Мета дослідження – визначити особливості змісту та методики фізичної підготовки військовослужбовців Республіки Польщі.

Методи дослідження – метод аналізу та узагальнення.

Щороку професійні військовослужбовці Республіки Польща повинні здавати іспит з фізичної підготовки, нормативи якого були оновлені згідно з розпорядженням Міністра національної оборони Польщі від 2 грудня 2020 року. Нормативи часу та кількість повторень в індивідуальних екзаменаційних змаганнях залежать від вимог: займаної посади, віку та статі військовослужбовця. Оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовця проводиться за кількістю балів в загальному за всіма нормативами. Обов'язкові нормативи для військовослужбовців Польщі складаються зі завдань, що перевіряють витривалість, силу, координацію чи спритність, а також швидкість. Це відповідно: біг на 3 км або 12-хвилинне плавання; підтягування або віджимання; нахили тулуба (прес) протягом 2 хв та біг – вправа так званий «конверт», який можна замінити на човниковий біг 10×10 м [1;3].

Особливостями підготовки військовослужбовців Республіки Польща можна вважати спеціальні додаткові змагання для обраних груп військовослужбовців, які включають у себе: фітнес-тест, біговий тест на спритність та швидко-силовий тест.

Фітнес-тест або смуга перешкод на спеціальному комплексі. Професійний військовослужбовець по черзі виконує такі дії: біг з вихідного положення, далі стрибає по кам'яних циліндрах, перестрибує рів та штучні підвищення, пробігає по рампі, береться за мотузку, переходить через пересувний міст і біжить по ньому, проповзає підземний тунель, долає на руках гімнастичні бруса, підіймається за допомогою мотузки по фасаді до верхнього вікна, пробігає по колоді, стрибає через пороги, біжить далі і закінчує біг у встановленому місці.

Біговий тест на спритність виконується за командою «Старт» або звуковим сигналом. Військовослужбовець починає розбіг, виконуючи зигзагоподібний біг (одноразове подолання з обігом крайнього прапорця), підйом переверот на високій перекладині (220 см – чоловіки, 180 см – жінки) з стрибка або вису, сальто на килим спереду, гімнастична ходьба на перевернутій лаві (мінімальна довжина лави 3 м, контакт не менше двох стоп), перекид на килимі на спину, заміна двох м'ячів медболів (3 кг) у зоні 3 м, стрибок з присіду, сальто спереду на килим, пробігти 4 м до фінішу (Рис. 1).

Швидко-силовий тест (Рис.2) виконується за командою «Напоготові»

кадровий військовослужбовець приймає вихідне положення (лежачи на спині на килимі, ноги зачеплені за нижню сходинку драбини, м'яч медбол (3 кг) тримається за головою на витягнутих руках. За командою «Старт» або звуковим сигналом військовослужбовець виконує: 5 нахилів вперед з дотиком м'яча до нижньої сходинки драбини і назад у вихідне положення, біг слалом між п'ятьма прапорцями висотою 160 см (встановлюють через кожні 2,5 м, з двома гирями по 17,5 кг (для чоловіків) та 9 кг (для жінок), на дистанції 20 м (2×10 м), стрибок «тигра» через медбол покладений на килим, підтягування на перекладині хватом зверху три рази, спочатку зі стрибка, потім з навису (мінімальна висота штанги 220 см (чоловіки) і 200 (жінки), перехід в опорі на руках через гімнастичні бруса [1, 4].

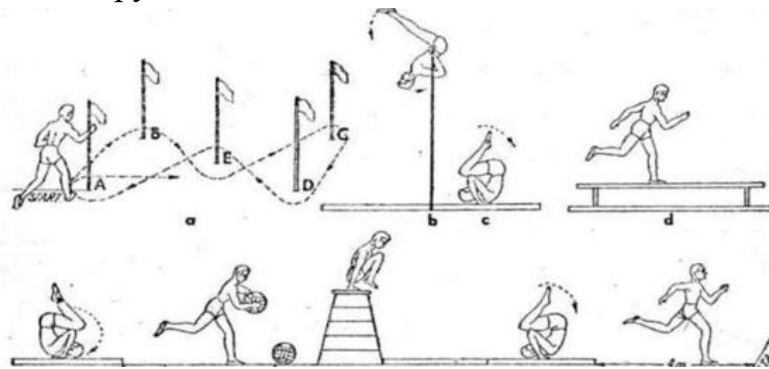


Рис. 1. Схема бігового тесту на спритність

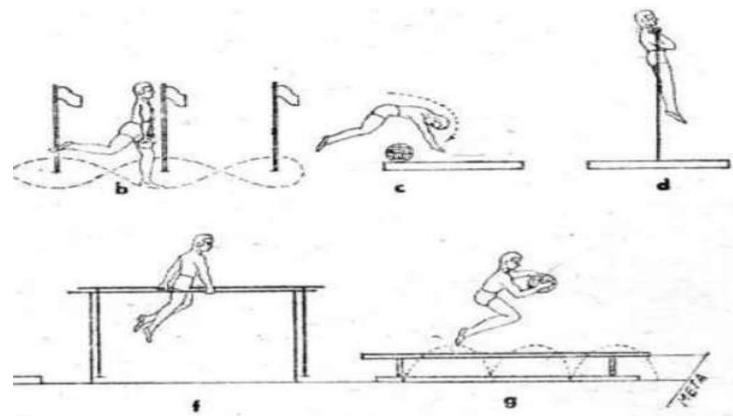


Рис. 2. Схема швидкісно-силового тесту

Ще однією з особливостей фізичної підготовки військових Республіки Польща є запровадження знаку «Військова фізична підготовка», далі «WOSF», який запроваджено рішенням № 89 Міністра Національної оборони від 14 червня 2019 року [5].



Нагрудний знак «WOSF», спрямований на сприяння фізичній підготовці серед військовослужбовців, підтримку найвищого рівня фізичної підготовки протягом найдовшого періоду часу, пропаганду здорового способу життя та відзначення найбільш підготовлених військових. На «WOSF» можуть претендувати професійні військовослужбовці, які отримали позитивну оцінку під час тестування з фізичної підготовки в поточному календарному році, кандидати у професійні військові та військовослужбовці військ територіальної оборони.

Знак виконано у вигляді невеликого металевого значка з написом WOSF, на якому зображено червоно-білий контур спортивної бігової доріжки та три стрілки, що символізують фізичну підготовленість.

Право володіння та носіння нагрудного знака підтверджується посвідченням «WOSF ID», яке видається його власнику разом із нагрудним знаком. Почесний воїн носить нагрудний знак на правій кишені військової форми відповідно до чинних нормативних документів. Іспити на отримання «WOSF» організуються в один день з 1 жовтня до кінця календарного року [5].

Іспит на отримання значка включатиме чотири види тестувань на витривалість, силу, швидкість і спритність. Треба виконати біг на 3 км, заплив на 50 м вільним стилем, підтягування або віджимання, а також човниковий біг 10×10 м або зигзаг «конверт». Як і в базових змаганнях річної перевірки фізичної підготовленості, часові обмеження та кількість повторень залежать від віку та статі.

Висновки.

1. Визначено зміст та методику проведення фізичної підготовки військовослужбовців Республіки Польща.

2. Охарактеризовано спеціальні тестування та мотиваційну нагороду нагрудний знак «WOSF» для найсильніших військовослужбовців. Це дасть можливість вітчизняним фахівцям вдосконалювати та оновлювати систему фізичної підготовки ЗС України переймаючи позитивний досвід країн –членів НАТО.

Література

1. Іспит з фізичної підготовки Республіки Польща. URL: <https://www.wojsko-polskie.pl/sprawnosci-fizyczna>
2. Про проведення перевірки фізичної підготовки професійних військовослужбовців: розпорядження Міністра національної оборони Республіки Польща від 2 грудня 2020 року.
3. Про внесення змін до положення про проведення перевірки фізичної

підготовки професійних військовослужбовців: розпорядження Міністра національної оборони Республіки Польща від 24 червня 2021 року.

4. Про запровадження військового знака фізичної підготовки : рішення Міністра національної оборони Республіки Польща від 14.06.2019 № 89.

Ярмак О. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Верзилов В. В.

Національний університет оборони України

АНАЛІЗ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ В СПОЛУЧЕНИХ ШТАТАХ АМЕРИКИ

Аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів дав можливість розкрити важливі аспекти організації та змісту підготовки фахівців з фізичної підготовки та спорту в країнах-членах НАТО. Так, у США існує розроблена система підготовки фахівців в галузі фізичної підготовки та спорту для ЗС. Один із провідних закладів, який відіграє ключову роль у цьому процесі – Військова академія Сполучених Штатів у Вест-Пойнті (United States Military Academy at West Point). Вивчення доступних документальних матеріалів, що представлені на офіційному сайті академії дає змогу проаналізувати основні аспекти програми підготовки фахівців, які забезпечують майбутніх офіцерів необхідними знаннями та навичками у сфері фізичної підготовки та спорту. Підготовка майбутніх фахівців здійснюється на факультеті фізичної підготовки (Department of Physical Education) за спеціальністю «Кінезіологія» (Kinesiology). Програма підготовки передбачає чотирирічний навчальний план, який містить декілька основних складових. Курс кінезіології (Kinesiology), надає курсантам глибокі знання, які базуються на вивченні анатомії, фізіології, біомеханіки рухів та інші аспекти, пов'язані з фізичною підготовкою. Курс спортивної психології (Sports Psychology) надає курсантам знання і навички у галузі психології спорту, та допомагає розуміти, як емоції і мислення впливають на продуктивність професійної діяльності та допомагають удосконалити психологічні аспекти фізичної підготовки. Курс фізичної підготовки (Physical Training) передбачає тренування з обраних видів спорту, програми з бойових видів спорту, легку атлетику та інші фізичні активності, що дає змогу курсантам розвивати фізичні якості і перебувати у хорошій фізичній формі. Обов'язковим елементом програми підготовки є фітнес-тести (Fitness Tests), які використовують для оцінювання рівня фізичного стану та відповідності вимогам військової служби. Курсанти двічі на рік проходять тести «АСФТ» – військовий тест бойової підготовки, та «ІОСТ» – тест проходження смуги перешкод у приміщенні.

Програма підготовки фахівців з фізичної підготовки і спорту у Вест-Пойнті структурована і містить у розділі дисципліни курсу кінезіології 9 дисциплін обов'язкових, зокрема: біологія, фізіологія людини, функціональна анатомія, біомеханіка рухів, харчування, психологія фізичних вправ, фізіологія вправ, оцінка фітнесу та призначення тренувань, м'язова функція та адаптація, 3 дисципліни на вибір. Також програмою передбачений інтегративний досвід для спеціаліста і вивчення глибинної науки, зокрема загальної хімії.

Розділ фізичної підготовки і спорту містить 36 дисциплін з них 6 – основних, зокрема: фізична підготовка, правила і техніка видів спорту, основи персонального тренування тощо. Розділ фізична підготовка передбачає вивчення таких дисциплін практичного курсу: біг, плавання, легка атлетика, гімнастика, боротьба, спортивне орієнтування, спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол тощо), гирьовий спорт. У програмі передбачений розділ тактики і стратегії, на якому вивчають військовий спорт, а також дисципліни на вибір, зокрема: масаж та перша медична допомога, фітнес-тренування, лікувальна фізична культура, фізична реабілітація. Також є вивчення дисципліни фізична діагностика, тестування фізичної підготовленості, теорія та методика фізичного виховання, психологія фізичного виховання, загальна теорія здоров'я, травматологія і захист від травм. Окремим розділом представлений цикл дисциплін з основ наукових досліджень, лідерства та комунікації, теорії та методики спорту, до якого увійшли дисципліни: методи наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті; лідерство в спорті; комунікації в фізичній підготовці; організація спортивних заходів; спортивне обладнання.

Програмою також передбачена обов'язкова спортивна діяльність (Athletics), коли усі курсанти беруть участь у спортивних змаганнях протягом навчального семестру. Програма містить різноманітні види спорту, від баскетболу і футболу до легкої атлетики та грепплінгу. Кожного літа курсанти Військової академії США у Вест-Пойнті беруть участь у інтенсивній і прогресивній літній програмі фізичної підготовки (Physical Readiness Training, PRT). Метою цієї програми є підготовка курсантів до виконання вимог, які ставляться до них у ході військової служби. Літня підготовка надає кожному курсанту можливість систематично застосовувати та удосконалювати уміння та навички, які вони отримали протягом навчального року.

Спортивна діяльність на факультеті передбачає обов'язкову участь курсантів у запланованих змаганнях протягом кожного навчального семестру. Програма змагань складається з трьох категорій: легка атлетика (CA), змагальна клубна легка атлетика (CCA) і легка атлетика корпусу (між вишами). Слід також зазначити, що спортивна програма у Військовій академії Сполучених Штатів у Вест-Пойнті характеризується підходом, спрямованим на

розвиток фізичних та моральних якостей курсантів. Важливо відзначити, що метою цієї програми є не лише забезпечення спортивної активності курсантів, а й надання їм можливості проходити спортивні випробування. На Вест-Пойнті пропонується широкий спектр видів спорту, які доступні курсантам протягом осіннього та весняного сезонів. В осінньому сезоні до них входять баскетбол, флаг-футбол, футбол, основи фітнесу, функціональний фітнес і греплінг. Весняний сезон включає флікербол, алтимат-фрісбі, гандбол, спортивне орієнтування, основи фітнесу та греплінг. Загальна кількість курсантів, які займаються спортом, складає понад 2800 спортсменів-кадетів.

Отже, система підготовки фахівців з фізичної підготовки і спорту у Військовій академії Сполучених Штатів у Вест-Пойнті є важливим компонентом підготовки майбутніх офіцерів в США та представляє собою систему розвитку фізичних та професійних умінь і навичок, який враховує вимоги сучасної військової служби.

*Базір В. Б., Арсененко О. А.
Національна академія внутрішніх справ*

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ КРАЇН АЛЬЯНСУ

Завдяки ЗС України ми зараз можемо жити, працювати, навчатися. Саме захисники та захисниці нашої держави кожного дня сприяють тому, що ворог немає можливості повністю захопити територію та змушений зазнавати поразки. Однак результати наукових досліджень свідчать, що чинна система спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців дещо застаріла та не забезпечує належний рівень їх фізичної підготовленості [1; 7]. Зазначене обумовлює актуальність проблеми вдосконалення саме військово-фізичної підготовки майбутніх захисників та передбачає вивчення основних тенденцій фізичної підготовки в ЗС провідних країн світу.

Метою даної роботи є вивчення особливостей організації систем спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ЗС країн Альянсу.

Найпотужнішим військово-політичним союзом у світі є Організація Північноатлантичного альянсу (НАТО). Ця організація підтримує демократичні цінності. Зусилля НАТО зосереджені на колективній обороні, підтриманні безпеки та миру. Ключовим завданням Альянсу є безпосереднє забезпечення безпеки та свободи усіх її членів за допомогою військових і політичних заходів відповідно до принципів Організації Об'єднаних Націй. Передовими країнами-членами цієї організації є США, Німеччина, Велика Британія та Франція. Тому вивчення особливостей фізичної підготовки країн Альянсу здійснюватимемо

саме на досвіді зазначених країн [3; 4].

Системі спеціальної фізичної підготовки ЗС країн Альянсу притаманна практична спрямованість. Для розвитку основних фізичних якостей здебільшого застосовують фізичні вправи, що спрямовані на розвиток силових, швидкісних, координаційних якостей та витривалості. Залежно від поставлених завдань, застосовуються прикладні вправи, прийоми та дії. Найпопулярнішими є: подолання перешкод, прийоми рукопашного бою. Вони проводяться здебільшого під час занять з бойової підготовки як окремі предмети [7].

Аналіз організації спеціальної фізичної підготовки в ЗС провідних країн Альянсу засвідчив, що:

- метою фізичної підготовки в цих країнах є вплив на фізичну здатність військовослужбовців виконувати професійні обов'язки, і лише в Німеччині мета фізичної підготовки – це вплив на цілісну особистість людини безпосередньо через зміцнення здоров'я, заняття спортом, тренування руху та раціональне використання вільного часу;

- загальними завданнями фізичної підготовки є розвиток основних фізичних якостей (розвитку загальної витривалості та м'язової сили надають перевагу в армії США; формування військових та військово-прикладних навичок (за винятком Німеччини) [6];

- серед засобів фізичної підготовки, що використовують у військах, створенню екстремальних ситуацій, що вимагають від особового складу психічного та фізичного напруження переважають в ЗС, що комплектуються за контрактом. Звичайні засоби підготовки в такому випадку виконують допоміжну та підготовчу функції [2; 5].

Аналіз концепції фізичної підготовки військ провідних країн Альянсу дає підстави констатувати три різні напрями, зокрема:

- «готовності» – у США та Великій Британії;
- «придатності» – у Німеччині;
- «мобілізації» – у Франції.

Концепція фізичної «готовності» ЗС США та Великої Британії безпосередньо спрямована на забезпечення готовності військ до функціонування в будь-яких умовах та в будь-який час. Для цього напрямом характерним є прагнення реально змоделювати бойові навантаження. Концепція фізичної «придатності», що характерна для Німеччини, полягає у застосуванні таких засобів як плавання, легка атлетика, гімнастика та рухливі ігри у формі навчально-тренувальних занять. Відповідно до даної концепції зв'язок між фізичною та бойовою видами підготовки полягає у здійсненні, способом перенесення фізичних якостей та рухових умінь, що сформовані та розвинуті у процесі фізичної підготовки, у військово-професійну діяльність.

Концепція фізичної «мобілізації» у Франції полягає у формуванні здатності до повної мобілізації фізичних і духовних сил для вирішення конкретно поставлених завдань. Основними засобами є спортивне тренування та систематична участь у змаганнях. Систематичні заняття одним із видів спорту створюють відповідний стимул для досягнення найкращих результатів. Зазначене можливо досягти звичайними методами фізичної підготовки [6].

Отже, на підставі аналізу спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців країн Альянсу можна дійти висновку, що основним засобом підготовки є спорт. Підвищення рівня бойової готовності захисників досягається збільшенням у програмах з підготовки кількості військово-прикладних вправ і створення з них спеціальних комплексів.

Література

1. Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних держав НАТО: навч.-метод. посіб. Львів : ЛВІ, 2005. 115 с.
2. Бондаренко В. В. Досвід підготовки працівників патрульної поліції європейських країн. Юридична психологія. 2017. № 1. С. 102–110.
3. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ, 2018. 524 с. URL: <http://surl.li/dhsqg>.
4. Бондаренко В. В., Решко С. М., Кринець О. І. Світовий досвід професійної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 29–30 листоп. 2017 р.). Київ, 2017. С. 88–90.
5. Бондаренко В. В., Решко С. М. Закордонний досвід оцінювання рівня фізичної підготовленості поліцейських. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 19 лист. 2020 р.). Київ : НАОУ, 2020. С. 169–170.
6. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів: аналіт. огляд / [В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 64 с. URL: <http://surl.li/dhsyk>.
7. Які особливості фізичної підготовки в країнах НАТО. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/02/02/yaki-osoblyvosti-fizychnoyi-pidgotovky-v-krayinah-nato/>

**Голюк Л. С.
Сушков О. О.**

*кандидат технічних наук, старший науковий співробітник
Національна академія внутрішніх справ*

ДОСВІД НІМЕЧЧИНИ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Важливим напрямом сучасної зовнішньої політики України є її євроатлантична інтеграція. Зазначене зумовлене прагненням забезпечити надійний захист територіальної цілісності та суверенітету, недоторканість кордонів в умовах військової агресії. Найпотужнішим військово-політичним союзом у світі є Організація Північноатлантичного альянсу (НАТО). Альянс

покликаний захищати не лише уряд однієї країни, а й демократичні цінності, що є пріоритетними для країн, які є членами цього блоку [1; 7]. Найбільшими країнами Альянсу є США, Німеччина, Великобританія, Франція.

Аналіз сучасної наукової літератури дає підстави констатувати, що уряд країн-членів НАТО зосереджує значну увагу на рівні професійної, зокрема фізичної підготовленості військовослужбовців і правоохоронців [2; 3]. Цікавим є досвід підготовки військовослужбовців у Німеччині [5]. Визначальними особливостями фізичної підготовки силовиків цієї країни є:

- чіткий організаційний поділ загальнорозвивальної й оздоровчої фізичної культури, спорту і військово-прикладної підготовки, яка вважається самостійним предметом бойової підготовки;

- компенсація відсутності штатних фахівців підготовки масовим навчанням нештатних;

- пристосування засобів спортивної спрямованості у поєднанні з уніфікованими програмними вимогами до специфіки комплектування та наявності двох основних категорій особового складу (призовників і професіоналів – контрактників).

У ЗС Німеччини основними формами організації фізичної підготовки є: навчальні заняття, спортивно-масова робота, спеціальна спортивна підготовка, самостійні заняття, контрольні заняття, змагання тощо [5]. Для підготовки військовослужбовців використовують такі види спорту як гімнастика, легка атлетика, спортивне орієнтування, дзюдо, плавання, лижі, ігрові види спорту тощо.

Заняття фізичною підготовкою двічі-тричі на тиждень. Крім того, залежно від виду (роду) військ командири підрозділів щотижня планують проведення 1-2 марш-кидків у складі роти (взводу) на 6 км у спортивній, чи у військовій формі одягу у повному екіпіруванні зі зброєю. Цікавим є той факт, що ранкова фізична зарядка не передбачена, оскільки за висновками німецьких медиків, навантаження на організм безпосередньо після підйому не несе користі фізичному стану людини, а інколи є загрозою її життю і здоров'ю [7].

Оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Німеччини здійснюють з використанням різних тестів, зокрема фітнес-тест (BFT). Цей тест спрямований на визначення загальної фізичної підготовленості, зокрема розвиненості витривалості, сили, швидкості та координації рухів. Тестування проводиться під час прийняття на службу, на початку та наприкінці періоду навчання для усіх категорій військовослужбовців, а також задля оцінювання засвоєння загальної навчальної програми (не рідше одного разу на рік). Згідно з нормативними документами особовий склад поділяють на 5 вікових категорій. Крім того, є ще 2 категорії військовослужбовців з фізичними обмеженнями, для

яких передбачені полегшені нормативи [7, с. 287].

Основний фітнес-тест складається із 3 вправ: спринт 11x10 м, вис на зігнутих руках на поперечині (Klimmhang) та вправа на велосипедному ергометрі на відстань 3000 м. Тест-спринт проводиться за принципом човникового бігу, але з деякими особливостями. Вихідне положення: лежачи на спині, руки зчеплені за головою. Після команди інспектор запускає секундомір. Кандидат підіймається, добігає до прапорця, оббігає його, повертається у вихідне положення, робить сплеск долонями за спиною і стартує знову. Час на виконання – 60 с. Klimmhang: стартова позиція – вис на поперечині зворотним захопленням, руки на ширині плечей. Потім займається таке положення: підборіддя над поперечиною, руки якомога більше зігнуті в ліктях. Військовослужбовець має протриматися на поперечині від 5 до 65 с. Закінчується ВФТ обов'язковою перевіркою витривалості у вигляді вправи на велосипедному ергометрі подоланням відстані у 3000 м. Нормативний час на подолання заданої відстані – 6 хв, 30 с. Усі три випробування необхідно пройти саме в такій послідовності, як зазначено вище.

Фітнес-тест вважається пройденим, якщо виконані всі мінімальні вимоги до нього. Якщо військовослужбовець (кандидат) не склав будь-яку з вправ, то її можна перездати протягом наступних шести місяців. Індивідуальний фізичний потенціал оцінюється таким чином: «дуже добре», «добре», «задовільно» та «незадовільно» [6].

Результати усіх перевірок та інших спортивних досягнень відображаються в атестаціях і заносяться в індивідуальну картку обліку військовослужбовця. Поряд з іншими характеристиками, результати складання основного фітнес-тесту є підставою для визначення загальної готовності військовослужбовця, висування кандидата на вищу посаду, продовження терміну контракту тощо [6].

Отже, враховуючи необхідність поступового переходу ЗС України до сумісності зі стандартами підготовки військовослужбовців країн членів НАТО, особливої актуальності набуває вивчення закордонного досвіду. Встановлено, що фізична підготовка в провідних країнах світу розглядається як компонент бойової підготовки військ та головний фактор реалізації їх технічної та психологічної готовності. Досвід Німеччини слугує прикладом ефективної практики, яка враховує специфіку військової служби та може бути використаним під час підготовки військовослужбовців і правоохоронців нашої країни, що в підсумку сприятиме зміцненню обороноздатності нашої держави.

Література

1. Бондаренко В. В., Арсененко О. А., Корнійчук Ю. М., Білик В. В., Тихий О. В. Визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів в країнах Європи : компаративний аналіз. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 5 (151) 22. С. 21–25. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).04

2. Бондаренко В. В., Решко С. М., Кринець О. І. Світовий досвід професійної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 29–30 листоп. 2017 р.). Київ, 2017. С. 88–90.

3. Бондаренко В. В., Решко С. М. Закордонний досвід оцінювання рівня фізичної підготовленості поліцейських. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : НАОУ, 2020. С. 169–170.

4. Бондаренко В. В., Решко С. М., Шумко Я. В. Особливості викладання спеціальної фізичної підготовки в ЗВО МВС України в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану: матеріали регіональної наук.-практ. конф. молодих вчених*. Кропивницький : ДонДУВС 2022. С. 219–222.

5. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів: аналіт. огляд / [В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 64 с. URL: <http://surl.li/dhsyk>

6. Лойко О. М. Використання досвіду Збройних сил Північноатлантичного альянсу в удосконаленні системи фізичної підготовки в Збройних силах України. *Молода спортивна наука України*. 2006. Вип. 10, т. 1. С. 277–379.

7. Романчук С. Фізична підготовка в сухопутних військах Збройних сил провідних держав НАТО. *Молода спортивна наука України*. 2010. Вип. 14. Т. 2. С. 285–291.

*Дідковський В. А., Кузенков О. В.
Національна академія внутрішніх справ*

ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ АРМІЇ США

Вимірювання фізичної підготовленості військовослужбовців є життєво важливим для оцінювання готовності бійців до виконання завдань у бойовій обстановці. Як і для будь-якої професії специфічний тест на фізичну підготовленість, що використовується для персоналу на службі, має бути дійсним прогностичним показником здатності виконувати бойові завдання.

Тест APFT (Army Physical Fitness Test) для визначення фізичної підготовленості військовослужбовців армії США проіснував майже 40 років. Він вимірював м'язову та аеробну витривалість, але нехтував іншими важливими сферами фізичної підготовки, включаючи силу, силову та анаеробну витривалість. Тому у жовтні 2020 року, після низки досліджень, тест APFT було замінено новим бойовим армійським тестом ACFT (Army Combat Fitness Test). Даний тест сконцентрований на бойовій готовності, вимірюванні індивідуальних здібностей у всіх областях фізичної готовності військовослужбовця до бою не нехтуючи швидкістю, силою, витривалістю та спритністю. Він призначений в першу чергу для визначення здатності військовослужбовців виконувати різні навчально-бойові завдання зі своєю вагою і скоригований з урахуванням віку та фізіологічних відмінностей між статями.

АСФТ складається з шести завдань, кожне з яких оцінюється максимально у 100 балів, після чого бали підсумовуються для створення загального балу, з мінімальним прохідним балом для кожного завдання, який складає 60.

Спочатку тест складався з шести завдань, а саме:

силова тяга – вправа аналогічно станової тяги. Ця вправа призначена для оцінювання сили великих м'язових груп. Солдати тягнуть від 120 (54 кг) до 420 (190 кг) фунтів тричі за 5 хв. Ця вправа копіює підйом ящиків з боєприпасами, перетягування пораненого, навантаження боєприпасів чи інше важке обладнання;

силовий кидок – вправа з кидка через себе 10-фунтового (4,5 кг) медболу на дальність. Три хвилини відводиться на тренувальний кидок. Кидок на результат має бути виконано за 2 хв. Ця вправа оцінює м'язову вибухову силу, необхідну для підняття себе чи іншого солдата над перешкодою чи для швидкого переміщення по нерівній місцевості;

згинання розгинання рук в упорі лежачи – ця вправа починається з традиційного віджимання, потім, коли військовослужбовець перебуває у нижньому положенні, руки розводяться у сторони, та повертаються назад, щоб зробити ще одне віджимання. Ці віджимання демонструють здатність солдата штовхати транспортний засіб, коли він застряг, або допомагає йому відштовхуватися під час виконання маневрів при перебіжках та переповзаннях. Такі альтернативні віджимання призначені для оцінювання сили верхньої частини тіла, необхідної для відштовхування різного роду;

спринт/ перетягування/ перенос – для виконання цієї вправи військовослужбовцю відводиться 4 хв, щоб завершити спринт: перетягнути сани вагою 90 фунтів (40 кг), здійснити рух боком приставними кроками, перенести дві 40-фунтових (18 кг) гирі і потім виконати другий спринт. Усі пересування виконуються на дистанції в 25 м, всього необхідно пройти дистанцію п'ять разів вперед і назад, імітуючи витягування бойового приятеля з небезпечного становища, швидке пересування, щоб сховатися, або носіння боєприпасів до бойової позиції чи транспортного засобу;

підтягування з підняттям колін до ліктів – вправа виконується у положенні вису на перекладині, тільки при виконанні підтягувань військовослужбовці піднімають коліна до ліктів зігнутих рук якомога більше разів протягом 2 хв. Цей тест вимірює силу основних м'язів;

2-мильний пробіг – вправа, що залишилася від попереднього тесту, та оцінюється подолання вказаної дистанції за час, рівний або менший для вікової категорії та статі.

Згодом, армія США внесла деякі зміни до тесту АСФТ. Враховуючи те, що більшості жінкам-військовослужбовицям не вистачало сили верхньої

частини тіла необхідної для виконання підтягування з підніманням колін, деякий час дозволялось, як альтернатива, утримувати планку. Причому обидва завдання оцінювались однаково. Через деякий час вправу з підтягування взагалі замінили утриманням планки, та привели стандарти оцінки ACFT до нової шкали, яка враховує стать і вік.

Література

1. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Кандиба Т. П., 2019. 98 с.
2. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів : аналіт. огляд / [В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 81 с.
3. US Army. Army Combat Fitness Test. Available online: <https://www.army.mil/acft/> (accessed on 3 February 2022).

Куришко Є. А.

Командування Повітряних Сил Збройних Сил України

Золочевський В. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Откидач В. С.

доктор філософії

Національна академія Служби безпеки України

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ НІМЕЧЧИНИ (БУНДЕСВЕР)

В умовах військового стану необхідність забезпечення гарантій захищеності національних інтересів України вимагає вирішення доктринальних завдань держави щодо євроатлантичної інтеграції ЗС України та набуття її членства в НАТО. Подальший розвиток та оновлення системи фізичної підготовки і спорту відповідно до стандартів НАТО [1] потребує більш ретельного вивчення та узагальнення досвіду організації і проведення фізичної підготовки у ЗС країн НАТО.

В даному контексті актуальним є вивчення та узагальнення досвіду організації і проведення фізичної підготовки у Федеральних ЗС Німеччини (Бундесвер).

Основним нормативним документом, що регламентує функціонування системи фізичної підготовки в Бундесвері є “Центральний службовий регламент. Спорт у Бундесвері” (Zentrale Dienstvorschriften ZDv 3/10 Sport in der Bundeswehr), затверджений Федеральним міністром оборони Німеччини 23 вересня 2004 року, перевидано – грудень 2010 року [4].

Спорт у Бундесвері (Bw) визначено важливою частиною виховання та підготовки солдатів, метою якого є спортивне вдосконалення, підвищення та

підтримка працездатності, зміцнення здоров'я особового складу.

Згідно з загальною метою спорту в Бундесвері, у процесі спортивної підготовки вирішуються основні завдання загальної фізичної підготовки військовослужбовців Вв. Водночас, спорт Вв тісно пов'язаний зі спортом у німецькому суспільстві та є частиною моделі “Спорт протягом життя”.

Спорт у Бундесвері включає такі види спортивної підготовки:

основна спортивна підготовка: загальна спортивна підготовка (офіційні види спорту - легка атлетика, плавання, рятування на воді, гімнастика, фітнес-тренування, дзюдо, орієнтування на місцевості, бадмінтон) та рекреаційний (позаслужбовий) спорт. До загальної спортивної підготовки на вибір видів ЗС додатково можуть бути включені: спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), бокс, лижний спорт тощо [2];

додаткова спортивна підготовка: спортивні заходи (змагання), спеціальна спортивна підготовка (заняття в спортивних секціях) [4].

Керівництво системою фізичної підготовки здійснюється у:

Бундесвері – федеральним міністром оборони через генерального інспектора, який має у штаті спортивний сектор;

видах збройних сил – управліннями бойової підготовки видів (сил);
військах – командирами частин і підрозділів [2].

Основна спортивна підготовка проводиться тільки під керівництвом кваліфікованого персоналу: спортивний менеджер, тренер Вв, спортивний директор-спеціаліст (орієнтовно один інструктор на 25 солдатів).

Військовослужбовці, які мають ліцензію від DOSB (Німецька олімпійська спортивна конфедерація), інших спортивних асоціацій також можуть бути залучені до проведення занять [4].

Планування спортивної підготовки Вв. Загальна спортивна підготовка (ЗСП) планується та проводиться регулярно не менше 2-х разів на тиждень по 90 хв. в розкладі чергування у складі підрозділу та гуртків за інтересами.

Рекреаційний (позаслужбовий) спорт планується та проводиться поза графіком чергування в години відведені для занять спортом.

Додаткові види спортивної діяльності проводяться поза часом, що відведений для основних спортивних заходів, у вільні від служби години.

Заняття з військово-прикладної фізичної підготовки проводяться виключно в системі заходів бойової підготовки за окремими планами.

Керівні документи забороняють займатися військово-прикладними вправами в години, що відведені для спортивної підготовки [3].

Підготовка керівників спортивної підготовки Вв. Для навчання (підвищення кваліфікації) спортивних інструкторів Бундесвер наймає цивільних вчителів спорту: вчитель спорту школи Вв (у ВНЗ), вчитель спорту

війська Bw Troop (на рівні військ у регіональних областях).

Необхідні для цього посади мають бути узгоджені з бюджетним відділом відповідної школи ЗВО за модифікованою процедурою STAN [4].

В спортивній школі Бундесверу, яка є центральним навчальним закладом, спортивні інструктори проходять курс “Спортивний офіцер Бундесверу” після закінчення, якого отримують відповідну кваліфікацію “спортивного менеджера” або “тренера Bw”.

Спортивний офіцер зобов’язаний кожні 4 роки проходити подальше навчання (підвищення кваліфікації) під керівництвом вчителів спорту школи Bw, вчителів спорту війська (Bw Troop), наприклад курси “Підвищення кваліфікації спортивних менеджерів для підготовки тренерів Bw”.

Контроль та облік спортивної підготовки Bw.

Рівень підготовки та працездатність військовослужбовців визначається під час заліків, екзаменів та спортивних змагань.

На кожного військовослужбовця складається спортивний послужний листок – “Табель спортивної успішності”, який має зберігатися.

Поточний стан загальної фізичної підготовленості військовослужбовців визначається один раз на рік за умовами “Базового фітнес-тесту” (BFT) (Інструкція BMVg - Fü S I 5 - Az 32-12-05/VS-NfD від 19 червня 2009 р.).

Тест BFT складається з вправ, що характеризують розвиток координаційних та кондиційних здібностей військовослужбовців: сила – вис на перекладині із повністю зігнутими у ліктях руками, швидкість та координація – спринт тест 11x10 м, витривалість – біг на 1000 м [3].

Також обов’язково, щорічно (протягом календарного року) усі військовослужбовці принципово зобов’язані пройти тестування на “Німецький спортивний значок” – Deutsches Sportabzeichen (DSA).

DSA присуджується Німецькою олімпійською спортивною конфедерацією (DOSB) як відзнака за різнобічну фізичну працездатність вище середнього рівня. За результатами складання тесту DSA видається бронзовий, срібний чи золотий німецький спортивний значок.

Обов’язки посадових осіб. Командир частини (підрозділу, відділу) здійснює контроль організації та проведення спортивної (фізичної) підготовки у зоні своєї відповідальності.

Вчитель спорту в школі Bw (у військах Bw) є відповідальним радником командирів частин (підрозділів). Вчитель спорту курує спортивних офіцерів і заходи щодо планування, організації та впровадження спорту.

Тренери Bw і спортивні менеджери організують та проводять спортивну підготовку в частинах (підрозділах, відділах).

Спортивні директори-спеціалісти організують і проводять спортивні

тренування тільки з певного виду спорту, напряду (здоров'я, фізичний стан).

Висновки. Таким чином, особливістю організації фізичної підготовки у ЗС Німеччини є:

планування та проведення основної спортивної підготовки відокремлено від військово-прикладної фізичної підготовки, яка проводиться виключно в системі заходів бойової підготовки;

залучення цивільних вчителів спорту до навчання (підвищення кваліфікації) спортивних інструкторів Бундесверу (Bw);

обов'язкове проходження спортивними інструкторами Бундесверу спеціальних курсів підвищення кваліфікації кожні 4 роки;

щорічне складання всіма військовослужбовцями Bw відомчого (внутрішнього) тестування рівня фізичної підготовленості (базовий фітнес-тест) та зовнішнього незалежного тестування на "Німецький спортивний значок" (DSA).

Перспективи подальших досліджень буде спрямовано на вивчення досвіду організації та проведення фізичної підготовки у військових навчальних закладах (школах) Бундесверу.

Література

1. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затверджена наказом Міністерства оборони України від 28.12.2022 р. № 452/нм.

2. Одеров А. М., Климович В. Б., Підлетейчук Р. В., Корчагін М. В. Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Том 5, № 2 (24). С. 271–282.

3. Петрачков О. В. Особливості системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців провідних країн світу. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2013. Вип. 15. С. 82–89.

4. ZDv 3/10 Sport in der Bundeswehr. September 2004. URL: <https://docplayer.org/36491890-Zdv-3-10-sport-in-der-bundeswehr-september-2004-neudruck-dezember-2010-dsk-af.html>.

Неборачок Я. В.

Національний університет оборони України

МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА КВАЛІФІКАЦІЯ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОВ'ЯЗАНІ З РОЗВИТКОМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ РЕКРУТІВ ПІД ЧАС БАЗОВОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ КРАЇН-ЧЛЕНІВ НАТО

Фізична підготовленість призовників і солдатів є вирішальним фактором для військової ефективності, військово-спеціальних навичок, запобігання травмам під час повсякденної військової діяльності та відтоку кадрів з військової служби [3]. Однак за останні 3 десятиліття фізична підготовленість (в основному, витривалість) молодих чоловіків знизилася в декількох

європейських країнах [2]. Таким чином, завдання фізичної підготовки призовників і солдатів до вимог щоденної військової рутини зросло для збройних сил. Фізична підготовка (ФП) стала ще більш важливим елементом базової військової підготовки (БВП). Збройні сили США, Канади та Фінляндії добре усвідомлюють важливість фізичної підготовки у військовому середовищі.

Тому вони запровадили щоденну фізичну підготовку для покращення та підтримання фізичної форми свого особового складу [1]. Фактичні програми (ФП) цих країн передбачають 4-6 тренувань на тиждень. Ці тренування містять вправи на витривалість, силу і гнучкість, а також розминку і заминку. Програми фізичної підготовки трьох вищезгаданих видів ЗС передбачають поступове збільшення тривалості тренувань, яке починається з 20-30 хв вправ на одне заняття і поступово збільшується до 60-90 хв на одне заняття. У ЗС США ФП проводять 1 інструктор і 1 асистент на групу з 15 солдатів [1]. Опублікованої інформації про кваліфікацію інструкторів ФП у ЗС США, Канади чи Фінляндії не було знайдено. Однак, ЗС Фінляндії використовують більше інструкторів з ФП з вищою освітою у всіх військових званнях, щоб пов'язати важливість ФП у своїй військовій структурі. [3] У порівнянні з багатьма іншими військовими організаціями, ЗС Швейцарії проводять менше занять з ФП у своїй програмі. Чинні положення про ФП у ЗС Швейцарії вимагають проведення 2 окремих тренувальних занять загальною тривалістю 180 хв ФП на тиждень [1]. Зміст цих занять з фізичної підготовки включає тренування на витривалість і силу, орієнтування, командні види спорту, подолання смуги перешкод, техніку скелелазіння та тести на фізичну підготовленість.

Як правило, заняття з фізичної підготовки готують і проводять 1 армійський інструктор з фізичної підготовки для приблизно 40 новобранців. Проведення занять з фізичної підготовки є одним з багатьох завдань командира взводу під час військового становлення новобранців. Насправді, вимоги щодо тривалості занять з фізичної підготовки та кваліфікації інструкторів з фізичної підготовки часто не дотримуються через брак часу, інфраструктури та матеріальних ресурсів на одного солдата. У наукових публікаціях мало інформації про вплив стандартних армійських програм з фізичної підготовки на фізичну підготовленість, рівень травматизму та військову ефективність. Більш детальна інформація представлена в інтервенційних дослідженнях, недоліком яких є те, що вони не відображають реальність стандартної ФП, яка застосовується в БМП.

Однак, ці дослідження повідомили про підвищення фізичної працездатності: 31-32% для віджимань, 28-50% для присідань, скорочення часу бігу на 12-13% [1] і зниження рівня травматизму після різних програм ФП [1].

У контрольних групах ризик травматизму був у 1,2-1,6 рази вищим, ніж у

групах, що брали участь у дослідженні [1]. Помітне покращення фізичної підготовленості спостерігалось у тренувальних програмах тривалістю лише 4-9 тижнів [1]. Як правило, ці втручання містили тренувальні програми з поступовим збільшенням тривалості та інтенсивності вправ, біг на короткі дистанції в групах за здібностями або інтервальні пробіжки, одночасне тренування витривалості та сили опору або більш різноманітні тренувальні вправи, наприклад, менша монотонність у заняттях ФП [1].

Ефект більшості з цих досліджень не порівнювався зі стандартною ФП, а роль кваліфікації інструкторів ФП не вивчалася в жодному з цих досліджень. Тому метою цього дослідження є вивчення впливу адаптованих методів тренувань, що застосовуються висококваліфікованими інструкторами з ФП, на розвиток фізичної підготовленості призовників.

Література

1. Roos L., Boesch M., Sefidan S., Frey F., Maeder U., Annen H., Wyss T. Adapted marching distances and physical training decrease recruits' injuries and attrition. *Mil Med* 180. 2015. P. 329–336.
2. Wyss T., Scheffler J., Mader U. Ambulatory physical activity in Swiss Army recruits. *Int J Sports Med* 33.2012. P. 716–722.
3. Wyss T., Mader U. Energy expenditure estimation during daily military routine with body-fixed sensors. *Mil Med* 176. 2011. P. 494–499.

Порохнявий А. В.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ

Зарубіжний досвід спеціальної фізичної підготовки та спорту у ЗС провідних країн світу є невичерпним джерелом знань і вдосконалення для всіх, хто цікавиться військовою справою та фізичною підготовкою. Усім нам відомо, що силові структури країни мають величезне значення для забезпечення безпеки та обороноздатності держави. І одним із ключових елементів успішної роботи ЗС є спеціальна фізична підготовка їх військовослужбовців.

У провідних країнах світу, таких як США, Велика Британія та інші, спеціальна фізична підготовка та спорт мають великий вплив на формування військової культури і створення ефективної армії. Ці країни витрачають значні ресурси на розвиток фізичних здібностей своїх військових, оскільки розуміють, що відмінна фізична підготовленість допомагає підвищити ефективність виконання військових завдань та забезпечити успішність операцій [1, с. 55].

Загалом, багато країн зосереджуються на спеціальній фізичній підготовці військових, і деякі з них мають розроблені та успішно впроваджені програми. Ось кілька прикладів зарубіжного досвіду спеціальної фізичної підготовки

військовослужбовців:

1. Сполучені Штати Америки. В США велика увага приділяється спортивній підготовці військових. Вони мають розроблену систему фізичної підготовки, включаючи спеціальні тренування, фізичні нормативи та спортивні змагання. Програма фізичної підготовки US Army, Marine Corps та інших військових підрозділів активно використовує вправи зі зваженим спорядженням, біг, плавання та інші фізичні вправи для покращення загальної фізичної форми та бойової готовності.

2. Велика Британія. Британські ЗС також мають розвинуту систему фізичної підготовки. У них використовуються фізичні нормативи, які включають вправи на витривалість, силу, швидкість та маневреність. Також велику увагу приділяють тренуванням зі зброєю та тактичній підготовці в умовах бойових ситуацій.

3. Ізраїль. У Ізраїльських ЗС існує система обов'язкової військової служби для чоловіків і жінок, що передбачає інтенсивне фізичне тренування. Вони зосереджуються на розвитку фізичної міцності, витривалості та навичок бойового мистецтва. Крім того, у Ізраїлі поширені спортивні програми, такі як крауль-бої та бійка Крав-Мага, які сприяють розвитку навичок самозахисту та бойової готовності.

Ці приклади демонструють різноманітність підходів та методик спеціальної фізичної підготовки в різних країнах. Кожна з них використовує свої унікальні методи та програми для досягнення найвищої бойової готовності військових. Вивчення та адаптація цього досвіду може бути корисним для розвитку військових сил будь-якої країни, сприяючи підвищенню ефективності та загальної бойової здатності [2, с. 20].

Одним з основних аспектів зарубіжного досвіду є використання спортивних методик у фізичній підготовці. Військові спортивні програми та тренування не лише поліпшують фізичну форму військових, й розвивають такі якості, як дисциплінованість, витривалість, стресостійкість та командний дух. Багато провідних країн також активно використовують спортивні змагання серед військових для підвищення підготовки та стимулювання здорової конкуренції серед військовослужбовців. Це уможливорює не лише покращити фізичні показники, й сприяє формуванню сильного духу єдності та взаємодії всередині військових підрозділів.

Зарубіжний досвід також відзначається широким використанням спеціалізованих тренувальних комплексів та передових технологій. Високотехнологічне обладнання та сучасні методики тренувань дають змогу військовим відслідковувати та аналізувати показники фізичної підготовки, раціоналізувати тренувальний процес та індивідуалізувати підхід до кожного

військовослужбовця. Комп'ютерні програми, віртуальні тренажери та спеціалізовані додатки допомагають збільшити ефективність тренувань та сприяють досягненню високих результатів [2, с. 22].

Крім того, зарубіжний досвід спеціальної фізичної підготовки та спорту у ЗС провідних країн світу акцентує увагу на психологічній готовності військовослужбовців. Розвиток ментальної стійкості, стресостійкості та лідерських якостей стає невід'ємною частиною спеціальної фізичної підготовки. Військові навчаються керувати емоціями, приймати рішення в екстремальних ситуаціях та виконувати завдання в умовах високого ризику.

Зарубіжний досвід спеціальної фізичної підготовки та спорту у ЗС провідних країн світу також включає активне співробітництво з цивільними науковими інститутами, університетами та спортивними організаціями. Це сприяє обміну знаннями, дослідженням нових методик та постійному удосконаленню спеціальної фізичної підготовки [3, с.17].

Загалом, зарубіжний досвід спеціальної фізичної підготовки та спорту у ЗС провідних країн світу є невід'ємною складовою успішної військової системи, оскільки враховує сучасні тенденції та інновації, сприяє підвищенню фізичної та психологічної готовності військових, а також формує сильний колективний дух та командний потенціал.

Ознайомлення з цим досвідом є дуже важливим для розвитку військової справи в будь-якій країні. Впровадження елементів зарубіжного досвіду у власні військові структури може допомогти підвищити ефективність діяльності, покращити фізичну підготовку військовослужбовців та забезпечити найвищий рівень безпеки й обороноздатності.

Таким чином, вивчення та впровадження зарубіжного досвіду спеціальної фізичної підготовки та спорту у ЗС провідних країн світу є невід'ємною складовою розвитку сучасної військової системи, сприяючи підвищенню ефективності та готовності військових підрозділів.

Література

1. Рижко Ю. В. Зарубіжний досвід спеціальної фізичної підготовки та спорту у Збройних Силах провідних країн світу. *Фізична підготовка молоді в умовах пандемії: проблеми, інновації, рекомендації*: матеріали Регіонал. кругл. столу (м. Дніпро, 22 квіт. 2021 р.). Дніпро : ДДУВС, 2021. С. 54–57.

2. Грищенко Д. С. Забезпечення готовності військовослужбовців, підрозділів і частин до виконання завдань за призначенням в мирний час і особливий період. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: міжнар. наук.-практ. конф.. Київ, 2017. С. 19–21.

3. Магльований А. Фізична підготовка в системі формування військових фахівців провідних іноземних армій. *Спортивна наука України*. 2015. № 5. С. 16–20.

ДОСВІД ФРАНЦІЇ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

НАТО – це альянс, що підтримує демократичні цінності, які є пріоритетом держав-членів блоку. НАТО захищає не лише державний суверенітет, а й окрему людську культуру та цивілізацію. Зусилля країн Північноатлантичного альянсу зосереджені на колективній обороні, підтримання миру та безпеки.

Наразі у ЗС провідних країн НАТО прийняті різні концепції фізичної підготовки військовослужбовців. Ефективною системою фізичної підготовки визначається Франція [1–3]. Концепція підготовки окреслюється поняттям «мобілізація». Науковці цієї країни переконані, що моделювання реальних бойових навантажень на заняттях з фізичної підготовки є ненадійним і недоцільним, тому що непомірне навантаження може завдати шкоди здоров'ю військовослужбовців і спричинити стійке та негативне ставлення до занять фізичною підготовкою [4].

Головним компонентом фізичної готовності французи вважають здатність до повної мобілізації духовних та фізичних сил для розв'язання конкретних завдань. Засобами формування такої здатності, на думку фахівців Франції, є: спортивне тренування; систематичні заняття та участь у змаганнях. Систематичні та послідовні заняття обраним видом спорту створюють стимул для досягнення найвищих результатів, чого неможливо домогтися звичайними методами фізичної підготовки. Планові заняття у службовий час (щодня 45-60 хв та 3 год. щосуботи; загалом – 8 год. на тиждень).

З метою фізичного та психологічного загартування французьких військовослужбовців використовують курс «Командо». Програма підготовки передбачає комплекс прийомів і дій, які виконують в умовах підвищеної небезпеки та ризику й пов'язані зі значними фізичними та психічними навантаженнями.

Програма курсу підготовки містить: «смугу ризику», окремі ділянки якої долаються під справжнім вогнем; скелелазіння; переправи через водні перешкоди; «втечу з полону»; «біг із танками»; «виживання у складних умовах» і низку інших дій. («Індивідуальні тести»: плавання 50 м, тест Купера, біг 100 м і біг 1000 м, штовхання ядра, стрибки, лазіння по канату).

Рівень військово-прикладної підготовленості визначається за спеціальними тестами двічі на рік. Варто відзначити, що у головному штабі ЗС функціонує інспекція фізичної підготовки та спорту. Також у підрозділах

створено відділення фізичної підготовки та спорту, що мають одного офіцера-спеціаліста та сержантів-інструкторів із розрахунку 3 особи на 1000 військовослужбовців. З урахуванням окресленого, слід зазначити, що в Україні досить добре здійснюють підготовку військовослужбовців на підставі розробленої програми, яка передбачає різні форми фізичної підготовки [6]. Ключовими формами фізичної підготовки військовослужбовців є: ранкова фізична зарядка (тривалістю 30–50 хв.); навчальні заняття 3–4 год. на тиждень; фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності (фізичні вправи в умовах чергування (10 хв. через кожні 2 год.), супутнє фізичне тренування (прискорене пересування дорогами і на пересіченій місцевості з подоланням природних перешкод; подолання водних перешкод; тренуванням з посадки та висадки із машин; подолання ділянок з глибоким сніговим покривом на лижах чи без них, зі зброєю і спорядженням; багаторазового подолання перешкод та інженерних загорож на навчальних полях; метання гранат на дальність і у ціль), фізичні вправи при пересуванні військ транспортними засобами (до 20 хв. через кожні 3-4 год. руху); спортивно-масова робота (2 год. в робочі дні та 3 год. у вихідні та святкові дні); тренування з фізичної підготовки (1–2 рази на тиждень у службовий час); самостійна підготовка. При цьому перевірка загальної та спеціальної фізичної підготовленості здійснюється двічі на рік, а військово-спортивний комплекс один раз на рік [5; 7].

Отже, в Україні та країнах Північноатлантичного Альянсу досить добре готують військовослужбовців завдяки чіткій організаційній складовій фізичної підготовки, зокрема: підвищення інтенсивності процесу фізичної підготовки; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості військовослужбовців; забезпечення функціональної готовності організму кожного військовослужбовця до виконання службових та бойових завдань. Однак, урахуовуючи досвід Франції, слід зазначити, що військовослужбовців ЗС України ефективним було б введення навчань за натовськими стандартами, оскільки їх концепції передбачають введення у підготовку військовослужбовців різних ситуації, що вимагають не лише спеціальних знань, а й належний рівень фізичної підготовленості.

Література

1. Бондаренко В. В. Досвід підготовки працівників патрульної поліції європейських країн. *Юридична психологія*. 2017. № 1. С. 102–110.
2. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ, 2018. 524 с. URL: <http://surl.li/dhsqg>
3. Бондаренко В. В., Решко С. М., Кринець О. І. Світовий досвід професійної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 29–30 лист. 2017 р.). Київ, 2017. С. 88–90.
4. Бондаренко В. В., Решко С.М. Закордонний досвід оцінювання рівня фізичної

підготовленості поліцейських. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 19 лист. 2020 р.). Київ : НАОУ, 2020. С. 169–170.

5. Бондаренко В. В., Арсененко О. А., Корнійчук Ю.М., Білик В.В., Тихий О. В. Визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів в країнах Європи : компаративний аналіз. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 5 (151) 22. С. 21–25. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).04

6. Бондаренко В.В., Решко С. М., Шумко Я. В. Особливості викладання спеціальної фізичної підготовки в ЗВО МВС України в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану: матеріали регіональної наук.-практ. конф. молодих вчених* (Кропивницький, 16 верес. 2022 р.). Кропивницький : ДонДУВС 2022. С. 219-222.

7. Бондаренко В. В., Дідковський В. А., Худякова Н. Ю. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів: аналіт. огляд. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 64 с. URL: <http://surl.li/dhsyk>

Усачов Д. В.

Національний університет цивільного захисту України

РОЛЬ СПОРТУ В ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЖЕЖНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ КРАЇН НАТО

В сучасному світі пожежно-рятувальні підрозділи мають важливе завдання забезпечення безпеки та захисту населення в умовах надзвичайних ситуацій, що включають пожежі, природні катастрофи, техногенні аварії та терористичні загрози. Членство в організації НАТО накладає додаткові вимоги до пожежно-рятувальних служб, а саме до фізичної підготовки та спортивних здібностей їхнього персоналу.

Однією з ключових ролей спорту в пожежно-рятувальних підрозділах є розвиток фізичної готовності. Пожежники та рятувальники мають бути готові виконувати фізично виснажливу роботу під час пожеж, стихійних лих та інших надзвичайних ситуацій. Регулярні тренування та фізичні вправи допомагають зберегти оптимальний стан здоров'я та фізичної форми, що передбачає такі завдання:

1. Стандарти фізичної підготовки. Членство в НАТО вимагає від пожежно-рятувальних підрозділів дотримання високих стандартів фізичної підготовки. Це включає стандарти щодо фізичної витривалості, сили та швидкості.

2. Спеціалізована підготовка. Окрім загальної фізичної підготовки, пожежно-рятувальні підрозділи НАТО також проводять спеціалізовану підготовку, яка включає в себе навички роботи зі спеціальним обладнанням, технікою та вирішення завдань у критичних ситуаціях.

3. Медична підготовка. У зв'язку з ризиками, пов'язаними з діяльністю

пожежно-рятувальних підрозділів, членство в НАТО також передбачає медичну підготовку, що допомагає забезпечити першу медичну допомогу в поранених суборганізаціях.

4. Збереження фізичної та психічної готовності. Спорт відіграє важливу роль у збереженні фізичної та психічної готовності персоналу пожежно-рятувальних підрозділів. Регулярні тренування допомагають підтримувати фізичну форму та зміцнювати здоров'я.

Багато видів спорту вимагають командної співпраці та взаєморозуміння між учасниками. Це розвиває навички спільної роботи, які є критичними для успішної діяльності пожежно-рятувальних підрозділів. Спорт сприяє розвитку моралі та психологічної стійкості, а це особливо важливо для пожежно-рятувальників, які щодня стикаються з викликами та стресовими ситуаціями. Вони, завдяки заняттям спортом, навчаються не лише фізично підготувати своє тіло до важкої роботи, й ментально готуватися до небезпечних ситуацій, зберігати спокій і ефективно діяти в критичний момент. Такий підхід до спорту сприяє підвищенню професійної якості пожежно-рятувальників і забезпечує безпеку громади, якою вони служать.

Усі ці аспекти ролі спорту в пожежно-рятувальних підрозділах НАТО необхідні для забезпечення ефективної роботи цих підрозділів. Фізична готовність, командна співпраця та психологічна стійкість – це ключові аспекти, які дають змогу ефективно виконувати завдання в умовах надзвичайних ситуацій.

Отже, досвід організації та проведення фізичної підготовки та спорту в пожежно-рятувальних підрозділах НАТО є важливим компонентом забезпечення їхньої ефективної діяльності. Фізична підготовка допомагає підтримувати готовність та здоров'я особового складу, а спорт розвиває навички, які є необхідними для виконання дій за призначенням.



РОЗДІЛ 4:
Інформаційні технології у фізичній підготовці та спорті військовослужбовців



Оленів Д. Г.
доктор педагогічних наук, доцент
Шемчук В. А.
кандидат педагогічних наук, старший дослідник
Національний університет оборони України

ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

В сучасному світі, де технології стають невід'ємною частиною нашого життя, дистанційне навчання знаходить застосування в різних галузях. Однією з таких галузей є підготовка військових фахівців з ФПіС [1, 2]. Дистанційне навчання в цьому контексті відкриває нові можливості і виклики, які варто розглянути для ефективного впровадження.

Особливості дистанційного навчання для військових фахівців:

гнучкість графіку: однією з важливих переваг дистанційного навчання є графік навчання, що дає змогу військовослужбовцю створити баланс між навчанням, службою та особистим життям, окрім цього допомагає знизити рівень стресу і підвищити ефективність підготовки до різних (практичних, прикладних чи теоретичних) занять, оскільки той, хто навчається може більш детально організувати та спланувати навчальний день так, як йому зручно. Це також особливо важливо в умовах, коли військовослужбовець може бути у відрядженні або знаходитися в обмеженому режимі;

індивідуалізація: певний підхід у навчанні, який спрямований на врахування потреб, мотивів, домагань, інтересів та особливостей кожного конкретного військового фахівця з ФПіС, навчальний матеріал вивчається у власному темпі, а вибір завдань відповідає їх потребам;

використання технологій: застосування сучасних технологій, таких як віртуальна реальність, допомагає підвищити тренувальний процес. Військові фахівці можуть виконувати вправи та тренування, використовуючи інтерактивні програми та симулятори;

моніторинг та оцінювання: така система навчання допомагає, дає змогу відслідковувати освітній та тренувальний прогрес (поліпшення, удосконалювати) чи регрес (погіршення) військових фахівців з ФПіС, що полегшує моніторинг (систему постійного спостереження за явищами і процесами) їх розвитку та надає можливість вчасно втручатися в освітній, тренувальний процес для коригування помилок та покращення результатів.

Шляхи застосування дистанційного навчання при підготовці військових фахівців з фізичної підготовки і спорту:

1. Створення спеціалізованих онлайн-курсів з фізичної підготовки і спорту, призначених саме для військових фахівців, такі курси можуть охоплювати різні

аспекти, включаючи тактику, техніку, стратегії та фізичні навички.

2. Використання віртуальної реальності: інтеграція віртуальної реальності для створення імерсивних технологій [3] (для повного або часткового занурення у віртуальний світ або різні види змішання реальної і віртуальної реальності) симуляцій бойових дій та фізичних тренувань, що дає змогу військовим фахівцям отримати безпечно та ефективно реальний досвід.

3. Забезпечення доступу до ресурсів: забезпечення доступу до необхідних матеріалів та обладнання для фізичної підготовки військових, навіть якщо вони знаходяться в віддалених районах або на місіях. Це може включати в себе надання спеціалізованих тренажерів та інших засобів.

4. Організація відкритих онлайн-турнірів та змагань: створення платформ для відкритих турнірів та змагань з фізичної підготовки і спорту. Це стимулює конкуренцію та сприяє розвитку та удосконалення навичок військових фахівців.

Дистанційне навчання у підготовці військових фахівців з ФПіС відкриває нові перспективи для розвитку та підвищення ефективності навчання. Дистанційне навчання може бути складним для військових фахівців з ФПіС, оскільки вони потребують більшої кількості практичних занять. Тому, використання дистанційного навчання має бути “дозованим” і використовуватися тільки за необхідністю [2; 4–5].

Застосування передових технологій та створення спеціалізованих освітніх та тренувальних програм може допомогти не лише підтримувати, але й підвищувати активну фізичну готовність військових, забезпечуючи їх необхідними знаннями та навичками для викликів у військово-професійній діяльності.

Література

1. Шандригось Г. А., Шандригось В. І., Ладика П. І. Дистанційне навчання в системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2015. Вип. 5 (61) 15. С. 270–273.

2. Вербин Н. Б., Шемчук В. А., Погребняк Д. В., Шемчук О. М. Інформаційно-комп'ютерні технології у підготовці керівників форм фізичної підготовки Збройних Сил України. *Військова освіта*. 2022. 2 (46), С. 31–39. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2022-46/31-39>

3. Крюкова Є. С., Голуб Т. П., Америкідзе О. С. Використання імерсивних технологій в освіті. *Інноваційна педагогіка*. 2021. № 32, т. 2. С. 186–188.

4. Вербин Н. Б., Шемчук В. А. Дистанційне навчання: особливості та шляхи застосування при підготовці військових фахівців з фізичної підготовки і спорту. *Зб. мат. II-ої міжн. наук.-практ. конф. “Проблеми впровадження дистанційного навчання в освітньому процесі вищих військових навчальних закладів та можливі шляхи їх вирішення”*. К.: НУОУ, 2019. С. 41–48.

5. Шемчук В. А., Мірошніченко С. М., Биковська А. М., Гром Т. В., Некрасов А. Д., Каплюк, Д. Д. Формування теоретичних знань майбутніх офіцерів з організації форм фізичної підготовки в системі дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15., Вип. 6 (166), 2023. С. 186–191. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).40](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).40)

Ягунов В. В.
доктор педагогічних наук, професор
Розумовська Ю. О.
Національний університет оборони України

РОЗВИТОК ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОФІЦЕРІВ ТАКТИЧНОЇ ЛАНКИ УПРАВЛІННЯ (НА ПРИКЛАДІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ)

Інформаційні технології посідають важливе місце у системі освіти багатьох країн світу в цілому та фізичному вихованні та спорті, зокрема. Можливості застосування комп'ютерних програм у цій сфері, на думку науковців, доволі широкі: навчання, фізичний розвиток, тренінги, контроль з боку викладачів, що в свою чергу дає можливість для створення індивідуального підходу під час підготовки спортсменів різного рівня та певної кваліфікації [4].

Водночас в умовах довготривалого повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України в українському суспільстві підвищується увага до фізичної підготовленості та готовності всіх категорій військовослужбовців, особливо до офіцерів тактичної ланки управління, яка дає їм можливість успішно актуалізувати свою військово-професійну компетентність в бойових умовах. Суттєву допомогу їм у цьому аспекті можуть дати інформаційні технології, оскільки в інформаційному суспільстві слід бути всебічно інформаційно розвиненим. Науковці слушно наголошують, що інформаційно-комунікаційна компетентність сьогодні має бути важливою складовою їх військово-професійної компетентності, як суб'єкта інформаційного суспільства. А в зв'язку з євроатлантичним курсом нашої країни та переходом ЗС України на стандарти НАТО, військово-професійна підготовка офіцерів всіх ланок управління має бути зорієнтована на впровадження сучасних освітніх тенденцій, які мають місце в країнах-партнерах [6].

В сучасну військову освіту активно впроваджуються ІКТ. Спостерігається перехід до обладнання навчальних аудиторій комп'ютерами, інтерактивними дошками, ноутбуками та іншою технікою, яка спрощує отримання інформації суб'єктами навчальної діяльності. Належний рівень розвиненості інформаційно-комунікаційної компетентності у офіцерів забезпечуватиме здатність творчого використання ними цифрових технологій у військово-професійній діяльності, особливо в бойових умовах. У зв'язку з цим бойові реалії сьогодення висувають високі вимоги до офіцерів всіх ланок управління в процесі їх військово-професійної підготовки як до конкурентоспроможних фахівців, що залежить від їх здатності опанувати нові цифрові технології, пристосуватися до нових умов військової служби.

ІКТ слід творчо застосовувати в військово-педагогічному процесі ВВНЗ,

що підвищує мотивацію та пізнавальну активність здобувачів освіти. Під час проведення навчальних занять викладачі можуть активно використовувати сучасні інформаційні технології для занять з фізичної підготовки. Такі заняття мотивують як викладачів, так і здобувачів освіти до розвитку та вдосконалення їх інформаційно-комунікаційної культури [5].

Однією із важливих форм фізичної підготовки є спортивно-масова робота, яка направлена на покращення рівня фізичної підготовленості, основним змістом якої є: навчально-тренувальні заняття з окремих видів спорту, спортивні змагання, інші заходи з фізичної підготовки та спорту. Проведення спортивно-масової роботи сьогодні складно уявити без використання сучасних інформаційних технологій [1].

Особливої актуалізації набуває застосування інформаційних технологій для оцінювання рівнів фізичної підготовленості та готовності різних категорій військовослужбовців, оскільки у педагогічних дослідженнях з'являється великий обсяг інформації, який необхідно статистично обробляти, що здійснити без використання сучасних ІКТ доволі проблематично.

Наступний напрям – це поява модернізованих тренажерних залів зі засобами ІКТ, а за їх допомогою можна відповідати вимогам стандартам НАТО щодо оновлення матеріально-технічної бази новими зразками тренажерів, які підвищують мотивацію військовослужбовців до заняття спортом.

А в умовах довготривалої агресії російської федерації проти України виникає необхідність розвитку здатності використовувати ІКТ в умовах перебування здобувачів освіти у місцях постійної та тимчасової дислокації, блекаутів, що унеможлиблює проведення очних занять і часто призводить до переходу на дистанційне навчання. У зв'язку з тим, що багато занять з фізичної підготовки мають бути практичними, фахівцям з фізичної підготовки особливо необхідно розвивати навички оцінювання фізичної готовності он-лайн. В такому випадку ІКТ покликані допомогти здобувачу досягти своєї мети – пройти курс фізичної підготовки, а викладачу – обробити отриману інформацію. Безумовно, під час занять з фізичної підготовки практичні заняття займають провідне місце, але не слід забувати також про теоретичний матеріал: підручники, навчальні посібники, методичні посібники, які часто можна знайти в електронній бібліотеці ВВНЗ, електронні картотеки, що є однією із зручних форм подачі інформації.

Сьогодні завдяки впровадженню ІКТ в систему фізичної підготовки та спорту стало можливим, на думку науковців, корегування тренувального процесу, проведення біомеханічного аналізу рухів спортсменів та підвищувати їх технічну підготовку [3].

Суб'єктами реалізації цих напрямів застосування засобів ІКТ щодо

військовослужбовців насамперед виступають офіцери тактичної ланки управління. Відповідно у них необхідно цілеспрямовано розвивати інформаційно-комунікаційну компетентність у системі підвищення кваліфікації. Водночас вони мають усвідомлювати, що проведення фізичної підготовки сьогодні вже важко уявити без засобів ІКТ, які водночас допомагають здійснювати контроль та самоконтроль індивідуальних занять фізичною культурою та спортом

Література

1. Вербин Н. Б., Шемчук В. А. Дистанційне навчання: особливості та шляхи застосування при підготовці військових фахівців з фізичної підготовки і спорту. *Проблеми впровадження дистанційного навчання в освітньому процесі вищих військових навчальних закладів та можливі шляхи їх вирішення*: зб. матеріалів II-ої міжнар. наук.-прак. конф. (Київ, 2019 р). К.: НУОУ імені Івана Черняхівського, 2019. С. 41–48.

2. Кива В. Ю. Інформаційно-комунікаційна компетентність викладачів системи військової освіти: поняття, зміст і структура. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*. 2019. № 1. URL: <https://ped-ejournal.cdu.edu.ua/article/view/3273>.

3. Молчанюк В. А., Молчанюк Ю. Є. Основні напрямки використання сучасних комп'ютерних технологій у фізичній культурі і спорті. *Наукова думка сучасності і майбутнього*: тези доповідей 43-ї всеукр. прак.-пізнав. конф. (Дніпро, 2–27 листоп. 2021 р.). Дніпро, 2021. С. 8–13.

4. Спірін О. М. Основні підходи до визначення понять. Основи стандартизації інформаційно-комунікаційних компетентностей в системі освіти України : метод. реком. / В.Ю. Биков, О.В. Білоус, Ю.М. Богачков та ін. К. : Атіка, 2010. 88 с.

5. Ягупов В. В. Інформаційно-комунікаційні технології в дистанційному навчанні майбутніх кваліфікованих робітників. *Інформаційно-комунікаційні технології в сучасній освіті: довід, проблеми, перспективи* : зб. наук. пр. 2015. Вип. 4, ч. 2. С. 202–205.

6. Yahunov V. V., Kyva V. Yu., Zasliskiy V. I. The methodology of development of information and communication competence in teachers of the military education system applying the distance form of learning. *Proceedings of the 7th Workshop on Cloud Technologies in Education (CTE 2019)*, Kryvyi Rih, Ukraine, December 20, 2019 / Edited by : Arnold E. Kiv, Mariya P. Shyshkina / CEUR Workshop Proceedings. Vol. 2643. P. 71–81. URL: <http://ceur-ws.org/Vol-2643/paper02.pdf>
<http://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/3852/>

Кирпенко В. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Коломієць Н. А.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Харківський Національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ДОСЛІДЖЕННІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ СПОРСТМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ

Для спортивного орієнтування дослідження психофізіологічних здібностей спортсменів також є актуальним завданням, оскільки даний вид спорту вимагає високого рівня активності як систем енергозабезпечення, так і психічної активності. Найдоцільніше психофізіологічний контроль здійснювати за допомогою застосування інформаційних технологій. В даний час існує безліч комп'ютеризованих програм для визначення психофізіологічних здібностей спортсменів. Однією з найбільш зручних у використанні є програма «Tests

ХГАФК», розробленої під керівництвом В. С. Ашаніна (Рис. 1, 2) [2].



Рис. 1. Комп'ютеризовані методи дослідження психофізіологічних здібностей: 1 – тест Бурдона для визначення рівня уваги, 2 – тест Горбова для визначення здібності до зосередження, 3 – тест Шульте для визначення розумової працездатності.

У даній програмі комп'ютеризовані і автоматизовані тести для визначення рівня уваги, розумової працездатності, здібності до зосередження, а також – на визначення швидкості реакції, частоти рухів і відчуття часу.

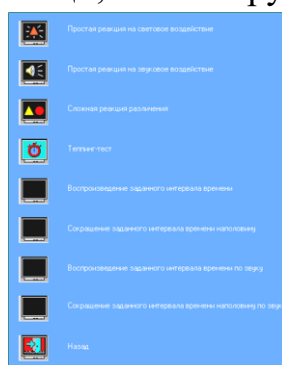


Рис. 2. Комп'ютеризовані методи визначення швидкості простої і складної реакції, частоти рухів і відчуття часу

Крім того, в навчально-тренувальному процесі орієнтувальників можна застосовувати спеціальний тест «Квадрат» для комплексного контролю психофізіологічних здібностей, розроблений для американських льотчиків. У даному тесті за допомогою комп'ютерної «миші» необхідно якомога довше утримувати червоний квадрат без зіткнення з синіми (Рис. 3).

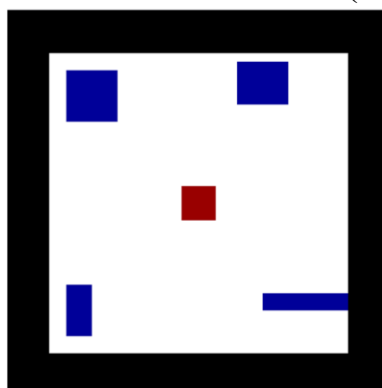


Рис. 3. Спеціальний тест комплексного контролю психофізіологічних здібностей, розроблений для американських льотчиків

Методи визначення функціонального стану організму орієнтувальників. Артеріальний тиск можна визначити за допомогою мембранного вимірника загального призначення в положенні сидячи. Ударний обсяг кровообігу (УОК) розраховують за формулою Старра:

$УОК = 100 + 0,5ПТ - 0,6ДТ - 0,6В$, де: УОК – ударний обсяг кровообігу; ПТ – пульсовий тиск; ДТ – диастолічний тиск; В – вік.

Визначали розрахункові показники ударного обсягу (УО), пульсового тиску (ПТ), хвилинного обсягу крові (ХОК).

Метод аналізу показників серцевого ритму. Показники серцевого ритму визначають за допомогою установки «Пульс» та за допомогою системи функціональної діагностики «КАРДІОЛАБ+» за методикою Баєвського.

Визначення функціонального стану організму за допомогою системи багатofакторної експрес-діагностики (за методикою С. А. Душанина). Відповідно до методики С. А. Душанина, функціональний стан організму можна визначити шляхом непрямой діагностики ємності метаболічних систем – креатин-фосфатної, лактацидної і аеробної.

«КАРДІОЛАБ+» є новітнім пристроєм, розробленим у «ХАІ-МЕДИКА» являє собою один з портативних кардіографічних приладів. Його основу становить 3/6/12-ти каналний кардіограф+фонокардіограф Cardio SE+ на базі ручного комп'ютера іРАQ 3870 з модулем бездротової передачі інформації Bluetooth [1].

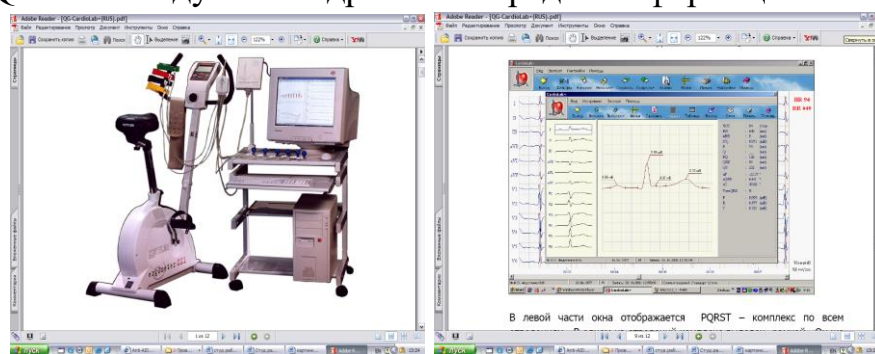


Рис. 4. Система багатofакторної експрес-діагностики функціонального стану організму «КАРДІОЛАБ+»



Рис. 5. Визначення ємності систем енергозабезпечення м'язової діяльності за допомогою системи функціональної діагностики «КАРДІОЛАБ+»

Для контролю функціонального стану спортсмена в даний час найбільш доцільним є застосування безперервної реєстрації ЧСС за допомогою монітора

серцевого ритму моделі Polar або Garmin.

Метод визначення субмаксимальної працездатності за тестом PWC_{170} . Визначення фізичної працездатності здійснювалося за стандартною методикою – тестом PWC_{170} за допомогою системи функціональної діагностики «КАРДІОЛАБ+». Фізична працездатність у тесті PWC_{170} виражається у величинах тієї потужності фізичного навантаження, при якій ЧСС досягає 170 уд/хв.

$$PWC_{170} = \frac{W_1 - W_2 \times (f_2 - 170)}{f_2 - f_1},$$

де PWC_{170} – потужність фізичного навантаження на велоергометрі (у кгм/хв.), при якій досягається тахікардія (170 уд/хв.); W_1 і W_2 – потужність 1-го і 2-го навантаження в кгм/хв.; f_1 і f_2 – ЧСС наприкінці 1-го і 2-го навантажень.

Методи аналізу точності проходження змагальної дистанції. Аналіз точності проходження дистанції змагання можна проводити двома шляхами. Перший спосіб полягає в самостійному аналізі спортсменом моментів здійснення помилок при проходженні дистанції. Як помилки розцінювався неправильний вибір маршруту для виходу на потрібну крапку, що виявлялося в подальшій розбіжності реального місцеположення спортсмена на місцевості і передбачуваним його місцезнаходженням по карті. Чим швидше спортсмен виявляє свою помилку, тим менше часу він витрачає на її виправлення. Одночасно проводився безперервний моніторинг ЧСС і реєструвалися суб'єктивні відчуття за шкалою Борга [3].

Другий спосіб полягає в аналізі точності вибраного шляху після проходження дистанції за допомогою програми QuickRoute, LiveLox (Рис. 6) [4].

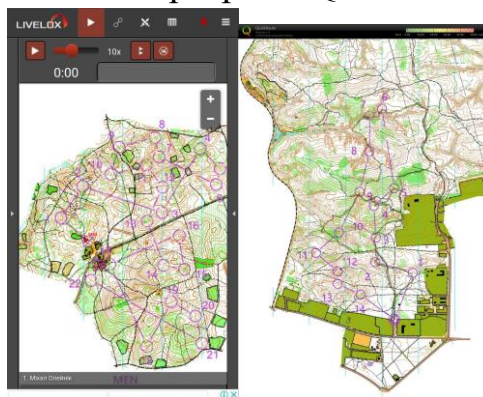


Рис. 6. Приклади інтерактивних технологій для аналізу проходження дистанцій

В системі комплексної підготовки орієнтувальників можна застосовувати інтерактивні технології, зокрема програма «Google-Earth», OziExplorer, Топо, Milchat для складання карт самостійно в різних масштабах, детального вивчення місць найбільш частого проведення змагань і аналізу власних помилок при проходженні змагальних дистанцій та комп'ютеризовані методики для розвитку спеціального

оперативного мислення орієнтувальників, пов'язані з читанням карти (Рис. 7).

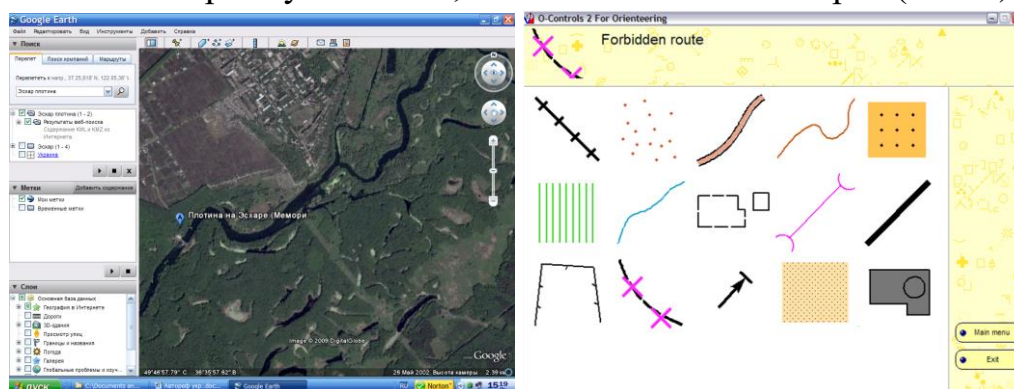


Рис. 7. Приклади інтерактивних технологій, які застосовувались в навчально-тренувальному процесі орієнтувальників: зображення за допомогою програми «Google Планета Земля» і тест на рівень знання карти

Застосування інтерактивних технологій у поєднанні з поглибленою методикою розвитку функціональних та психофізіологічних можливостей орієнтувальників позитивно впливає на рівень розвитку основних систем енергозабезпечення м'язової діяльності, показники вегетативного балансу, загальну працездатність.

Література

1. Коломієць Н. А. Застосування інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі орієнтувальників високого класу. *Physical Education Theory and Methodology*. 2009. Вип. 1. С. 39–44.
2. Ашанін В. С. Комп'ютерні тести оцінки когнітивних здібностей спортсменів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2002. № 5. С. 164–166.
3. Козіна Ж. Л., Коломієць Н. А., Волков Є. П., Яловенко А. О. Результати застосування психофізіологічних методів дослідження в ситуаційних видах спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Вип. 9. 2006. С. 80–86.
4. Borg G. Simple rating methods of estimation of perceived exertion. In: *Physical Work and Effort*. New York: Pergamon Press, 1977. P. 39–46.
5. David W. Eccles; Susanne E. Walsh; David K. Ingledeu. Visual attention in orienteers at different levels of experience. *Journal of Sports Sciences*. 2006. Volume 24, Issue 1, Pages 77–87.

Буряк С. В.

Національна академія внутрішніх справ

ЕФЕКТИВНЕ ВИКОРИСТАННЯ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА» В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасні аспекти життя тісно пов'язані з розвитком інтернет-зв'язку та цифровізацією суспільства. В умовах воєнного стану зазначене надало можливість здійснювати освітній процес зі здобувачами вищої освіти в дистанційному форматі. У період навчання у ЗВО у молодому організмі відбувається комплекс функціональних змін, тому необхідно застосовувати різноманітні вправи, які спрямовані на зміцнення здоров'я. Ефективне

проведення навчальних занять з фізичної підготовки в таких умовах ускладнене, оскільки процес тренування та зв'язку «тренер» (викладач фізичної підготовки) – «спортсмен» (здобувач вищої освіти) завжди передбачає взаємодію цих двох суб'єктів. Під час практичних занять існує підвищений ризик травмування в процесі виконання фізичних вправ. Це потребує від викладача вміння чітко пояснювати техніку виконання вправ. Під час онлайн-навчання цей процес повноцінно не реалізується та спричиняє низку незручностей. Зокрема, в умовах онлайн-навчання здобувачі змушені зменшувати обсяг рухової активності та збільшувати обсяг розумової діяльності. Такі умови негативно впливають на стан здоров'я молоді. Відповідальність за досягнення належного рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я покладена, як на здобувача, так і на педагогічного працівника. Науково-педагогічний працівник розробляє індивідуальний розклад тренувань для досягнення необхідних результатів, надає консультації щодо раціонального харчування тощо.

Викликом для НПП з фізичної підготовки під час дистанційного навчання є підвищення рівня мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами та підвищення рівня рухової активності. Для цього слід змінити підхід та надати можливість здобувачеві проявити себе, зокрема запропонувати власні варіанти вправ, сформулювати особисте ставлення до руху, бути активним учасником цього процесу. З цією метою педагогічному працівнику слід застосовувати різноманітні інновації.

Аналіз практики освітнього процесу дає підстави констатувати, що значна кількість молоді досить скептично ставиться до фізичної підготовки крізь монітор комп'ютера, але карантинні обмеження, воєнний стан внесли свої корективи й питання збереження та покращення здоров'я здобувачів залишається актуальним. Використання технологій дистанційного навчання та належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності потрібна для ефективної реалізації фізичного виховання молоді в Україні.

Науково-педагогічному працівнику потрібно бути гнучким, експериментувати під реалії та уподобання здобувачів. У реалізації креативних задумів, допоможуть сучасні онлайн-ресурси, зокрема:

1. Google Classroom – завдяки цьому сервісу можна проводити тести, ділитися враженнями від занять, надсилати зворотний зв'язок. Здобувачам вищої освіти надзвичайно важливе спілкування з педагогічним працівником.

2. Viber, Telegram, Direct в Instagram – месенджери підходять для зручного спілкування в освітньому процесі. За допомогою цих ресурсів можна втілити індивідуальний та груповий підхід. Якщо у здобувача виникають запитання щодо виконання будь-якої вправи, він може поставити їх у зручному месенджері та отримати відео відповідь від НПП.

3. YouTube та Google Drive – зручні платформи для розміщення відеоуроків та інших матеріалів для здобувачів освіти. Якщо умови, в яких ви знаходитесь, не дають змоги проводити пари на широку аудиторію – використовуйте Google Drive. Завантажуйте на нього відзнятий матеріал та поділіться посиланням зі здобувачами вищої освіти. Також стануть в допомозі відеочати для проведення дистанційного заняття з фізичної підготовки в реальному часі. В межах пари необхідно провести три етапи роботи: підготовчу частину (розминку), основну частину (навчальну або тестову) та заключну частину (завдання для самостійної роботи). Для цього можна використовувати Skype, Zoom та Google meet.

Важливим критерієм ефективності навчальних занять з фізичної підготовки є мотивація щодо занять. Але ж як оцінити старання та результати дистанційно? Можна користуватись такою активністю, як фізичні завдання – виконання комплексів фізичних вправ на спеціальний розвиток фізичних якостей. Тренування за різними методиками (колове, інтервальне, парне і табата) з оформленням відео звітів.

Сучасна система підготовки майбутніх фахівців у ЗВО визначається інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням кількості отриманої інформації, психологічним наповненням навчальних занять, високими вимогами до якості знань та недостатньою ефективністю фізичної підготовки, що негативно впливає на стан здоров'я та якість професійної діяльності. Використання зручних онлайн ресурсів та різноманітних методик тренувань під час дистанційного опанування навчальної дисципліни «Фізична підготовка» сприятимуть профілактиці захворювань, підвищенню рівня фізичної працездатності й створюватимуть умови для пізнання власних можливостей та забезпечать оптимальний обсяг рухової активності.

Куниця О. П.

Заслужений тренер України

Дніпровський державний аграрно-економічний університет

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

Актуальність. Основу змісту статті складає аналіз проведенню анкетного опитування, організованого серед студентів, які були переведені на дистанційне навчання з метою мінімізації ризику зараження коронавірусом, а потім у зв'язку з повномасштабним вторгненням та оголошенням воєнного стану в Україні. В ході дослідження були отримані результати, що неоднозначно характеризують відношення респондентів до вказаної форми навчання, виявлені позитивні і негативні сторони його використання.

Починаючи з 2020 р. кардинально змінилися майже усі сфери нашого життя. У доступному і звичному форматі денної форми навчання було вкрай скрутно виконувати вимоги до забезпечення соціальної дистанції, як одному із заходів безпеки в епідеміологічній ситуації що склалася, та забезпечення безпеки під час військових дій. Тому багато організацій, у тому числі установи освіти, звернулися до засобів інформаційних комунікацій. Спілкування за допомогою месенджерів, відеоплатформ і освітніх майданчиків дозволило не зупиняти професійну, освітню і інші види активності. Проте, незважаючи на очевидні переваги, перехід на дистанційне навчання супроводжувався рядом труднощів. З ними зіткнулися як студенти, так і викладачі установ освіти. Щоб розібратися в причинах їх виникнення і встановити доцільність онлайн-формату навчальної дисципліни «Фізичне виховання» ми звернулися до студентів.

Мета дослідження полягала у виявленні відношення студентів до дистанційної форми навчання в цілому і до навчальної дисципліни «Фізичне виховання», зокрема.

Організація і методи дослідження. Відповідно до завдань було опитано близько 300 студентів Дніпровського державного аграрно-економічного університету.

Результати дослідження і їх обговорення. В якості позитивних аспектів дистанційного навчання студенти виділили наступне:

мобільність, яка дає змогу займатися у різних умовах;

соціальна безпека;

можливість планувати, поєднувати навчальну і інші види діяльності, раціонально використати час;

заощадження часу і матеріальних ресурсів, які витрачалися на дорогу в університет і назад;

доступ до курсу у будь-яку годину;

можливість самостійно визначати темп виконання тієї чи іншої роботи;

розгорнуті коментарі від науково-педагогічних працівників, сприяючі виключенню помилок при виконанні подальших навчальних завдань.

В той же час в ході дослідження було виявлено, що 65,6% респондентів негативно ставляться до дистанційного формату навчання, підтримано – 11,6 %, а 22,8 % не можуть дати однозначної відповіді.

В той же час 29,3 % учасників опитування виступили за повну заміну денної форми навчання на дистанційне, 51,5 % – визнали раціональним частковий перехід, 10,2 % опитаних негативно відносяться до будь-якої форми переходу на дистанційне навчання і 8,9 % – складно відповісти. Але якщо говорити безпосередньо про зайняття фізичною культурою, показники дещо відрізняються. Так, 17,4 % опитаних проти того, щоб заняття з навчальної

дисципліни «Фізичне виховання» проходили в режимі онлайн, 22,8 % студентів складно надати певну відповідь, а 59,8 % віддали перевагу б частковому переходу до навчання через інтернет. Незважаючи на неоднозначний характер висловлювань студентів щодо доцільності використання онлайн-режиму по дисципліні «Фізичне виховання», навчальний матеріал, який був наданий тим, що навчаються в цілому був для них цікавий. Пов'язано це, імовірно, з браком фізичної активності. Так, наприклад, 82 % студентів займалися додатково фізичною активністю, оскільки явно відчували її недолік. І лише 18 % учасників опитування відмітили, що їм було комфортно без фізичних вправ. В якості негативу щодо дистанційного формату навчання студенти виділили такі пункти:

збільшені вимоги до студентів і виконуваної роботи;

підвищення завантаженості викладачів;

негативний вплив комп'ютера і телефону на зір і загальне самопочуття як студентів так і викладачів;

низький рівень фізичної активності;

недолік реального спілкування з людьми;

нестабільне інтернет-з'єднання.

Проте, незважаючи на вище перелічене, значна частина студентів позитивно відзивається про дистанційний формат навчання, вважаючи, що плюси цієї форми куди вагоміші, ніж вказані мінуси. Так всього, 13,9 % респондентів підтримують даний формат навчання, 42,5 % – вважають за правильне повний перехід в режим онлайн. І 43,6 % студентів висловилися про те, що для них найбільш зручним і ефективним буде змішана система навчання, яка поєднує денні і дистанційні форми навчального зайняття.

Висновок. Таким чином, більшість студентів позитивно відносяться до дистанційної форми навчання, виділяючи змішаний варіант, в ході реалізації якого поєднується денна та віддалена форми навчального зайняття. Необхідно виробити низку заходів, що уможливлють виключити чи понизити негативні явища, що виникають при переході на навчання у форматі онлайн, зробити його максимально комфортним і ефективним як для студентів, так і для викладачів.

ЦИФРОВИЙ ЗАСТОСУНОК «АКТИВНІ ПАРКИ» ЯК СПОСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну докорінно змінило життя нашої країни в цілому і кожного українця зокрема. Війна стала загрозою існуванню нашої держави, її суверенітету та соборності, і одним із головних завдань сьогодення є захист України та підвищення її обороноздатності. Важлива роль в вирішенні цього завдання належить військовослужбовцям, які мужньо тримають оборонний фронт.

Встановлено, що якість обороноздатності країни багато в чому залежить від рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, яка є обов'язковим елементом у структурі їх професійних здібностей. Головними завданнями фізичної підготовленості крім адаптації військовослужбовців до умов військової служби є постійне вдосконалення сили, витривалості, швидкості та спритності; покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності.

Таким чином, у зв'язку з подіями, які відбуваються в Україні система освіти опинилася в нових реаліях функціонування, а перед освітніми менеджерами постали такі питання, які до сьогодні ніхто не вирішував. І одним із головних питань є забезпечення обороноздатності країни на високому рівні шляхом підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх захисників.

Основною метою соціального проєкту Президента України і Міністерства молоді та спорту України «Активні парки – локації здорової України» є популяризація та організація оздоровчої рухової активності усіх категорій громадян, у тому числі осіб з інвалідністю та внутрішньо переміщених осіб, створення умов для зниження показників захворюваності, поліпшення якості та тривалості активного життя населення, профілактики захворювань і подолання їх наслідків, формування суспільства, об'єднаного ідеєю здорового та активного життя [1]. А також сприяє залученню людей до систематичних тренувальних сесій, спрямованих на розвиток основних рухових якостей - сила, загальна витривалість, спритність, координація, гнучкість, швидкість, які необхідні для підвищення рівня фізичної підготовленості.

Особливістю даного проєкту є розроблення візуальних матеріалів, онлайн платформи. Крім того, у кожній області було підібрано зручні локації: близько 2000 Активних парків та близько 10000 спортивних майданчиків, на яких розміщуються таблички з QR кодами, що дають доступ до онлайн-тренувань. Такий підхід дає

можливість тренуватися і покращувати рівень фізичної підготовленості, незалежно від місця знаходження, що є дуже зручним саме для військовослужбовців. Також регулярне виконання навіть нескладних вправ посилює роботу імунної системи, підвищує стійкість організму людини до несприятливих факторів зовнішнього середовища, в тому числі до вірусних захворювань.

В цифровому застосунку «Активні парки» для підвищення фізичної підготовленості використовуються такі типи рухових активностей: сила, фітнес, тонус м'язів, гнучкість, координація, витривалість. Отже, зайшовши за QR кодом на сторінку (рис. 1.)



Рис. 1. QR код на сторінку цифрового застосунку «Активні парки» потрібно обрати тип рухової активності для розвитку тієї чи іншої фізичної якості (рис. 2.)



Рис. 2. Типи рухової активності після того як обрали тип рухової активності, потрібно обрати рівень складності (рис. 3).

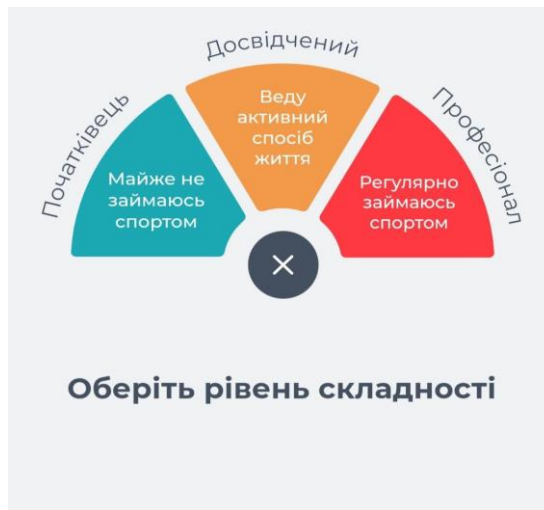


Рис. 3. Рівні складності

потім на екрані з'являється відео з відомими спортсменами-професіоналами, які демонструють виконання фізичних вправ відповідно до обраного рівня.

Крім того, в цифровому застосунку можна скористатися порадами лікаря як підготуватися до занять спортом, щоб отримати ефективний результат і не нашкодити здоров'ю.

На сьогодні, соціальний проєкт Президента України і Міністерства молоді та спорту України «Активні парки – локації здорової України» продовжує популяризувати рухову активність як один із засобів підвищення фізичної підготовленості, вже започатковано та проводяться такі заходи «Активні парки – бігова Україна» та «Активні парки – шлях до Перемоги», започатковано Всеукраїнський конкурс «Активні парки для всіх». Такий підхід дає можливість залучати якомога більше молоді до рухової активності, до занять фізичними вправами, що ефективно впливає на підвищення рівня показників фізичної підготовки, зміцнює здоров'я, покращує психофізичні показники, що ефективно впливатиме на рівень обороноздатності держави. Адже сильна молодь – сильна країна, а сильна країна непереможна!

Література

1. Постанова Кабінету міністрів України : Про затвердження Положення про соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України» від 7 квітня 2021 р. № 326. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021-%D0%BF#Text>
2. Соціальний проєкт Президента України і Міністерства молоді та спорту України «Активні парки – локації здорової України». URL: <https://ap.sportforall.gov.ua/info/nYgAAWMV>

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ МОНІТОРИНГУ ТА УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

З початком повномасштабної війни кількість людей, що встали до лав ЗС України різко зросла. Військова діяльність завжди вимагала від військовослужбовців високого рівня фізичної підготовки, надзвичайної точності та готовності до дій в будь-яких умовах. З урахуванням цих факторів ще гостріше повстало питання фізичної підготовки, її контролю, моніторингу та оптимізації під сучасні умови. В цьому контексті сучасні технології виявляються необхідними інструментами для підвищення якості та ефективності оптимізації процесу фізичної підготовки військовослужбовців.

Сучасні технології вже внесли важливий внесок в процес фізичного вдосконалення та стану здоров'я людини. Носимі пристрої, такі як фітнес-трекери, смарт-годинники та інші подібні гаджети, відіграють важливу роль у зборі даних про фізичну активність та стан здоров'я. Вони вимірюють кількість кроків, пройдену відстань, споживану калорійність та інші показники фізичної активності.

Ці пристрої можуть допомагати фахівцям з фізичної підготовки стежити за фізичною активністю під час тренувань та в повсякденному житті військовослужбовців. Інформація, яку вони надають, є важливою основою для розрахунку оптимальних тренувальних програм, контролю роботи серця та індивідуалізації підходу до кожного військовослужбовця.

Додатково, ці носимі пристрої можуть служити інструментами для моніторингу якості сну військовослужбовців. За допомогою вбудованих сенсорів, вони аналізують стадії сну, тривалість та якість. Це надає можливість виявляти проблеми зі сном та розробляти заходи для покращення якості відновлення військовослужбовців.

Важливим аспектом використання цих пристроїв є можливість спостереження за рівнем стресу та втоми у військовослужбовців. Вони можуть виявляти фізичну втому та психоемоційний стрес, що дає змогу управляти тренувальним процесом та запобігати перевантаженню, навіть дистанційно.

Доречі, GPS-технології теж заслуговують на увагу інструкторів з фізичної підготовки. GPS-технології стали невід'ємною частиною сучасних систем навігації та вимірювання руху, що має значення в армійському контексті.

GPS-технології надають можливість точно визначати місцезнаходження військовослужбовців у реальному часі. Це не тільки забезпечує контроль за їхнім

рухом під час тренувань та військових операцій, а також дає змогу збирати дані щодо траєкторій переміщення та зон проведення тренувань (наприклад, якщо мова йде про орієнтування чи крос по пересиченій місцевості).

Ця інформація також може стає важливою для аналізу та оптимізації тренувальних програм. GPS-моніторинг дає змогу інструкторам та командирам відстежувати виконання завдань та робити корекції в реальному часі, що сприяє покращенню результатів та забезпеченню безпеки військових підрозділів.

Отже, сучасні інформаційні технології дають змогу збирати велику кількість даних про фізичну активність та результати тренувань військовослужбовців. Відомості про кількість виконаних вправ, навантаження, часові показники та інші параметри реєструються автоматично та в реальному часі завдяки носимим пристроям та спеціальним програмам.

Ці дані не тільки полегшать інструкторам та командирам моніторинг та контроль, а також дають змогу здійснювати аналіз результатів тренувань. Вони допомагають виявляти тенденції та зміни у виконанні завдань, що може призвести до корекцій у тренувальних програмах та підходах до підготовки.

Використання сучасних інформаційних технологій також допомагає створити систему мотивації та відповідальності серед військовослужбовців. Вони можуть отримувати звіти та сповіщення щодо свого прогресу та цілей, що стимулює їх до активної участі у тренуваннях. Або слідкувати за досягненнями інших учасників процесу, що може, в свою чергу пробудити загальний інтерес.

Завдяки цьому підходу, військовослужбовці більше залучені до процесу фізичної підготовки та відчувають відповідальність за свої результати, та прагнення до фізичного самовдосконалення.

Таким чином, що сучасні технології дають змогу забезпечити ефективний моніторинг та управління фізичною підготовкою військовослужбовців. Вони можуть допомагати збирати дані, створювати індивідуальні тренувальні програми, оптимізувати навантаження та забезпечувати високий рівень мотивації серед військовослужбовців. Це важливий крок у підвищенні готовності військових підрозділів та забезпеченні їхньої успішної діяльності.



РОЗДІЛ 5:
Розвиток військово-прикладних видів спорту
у секторі безпеки і оборони України



*Кисленко Д. П.
доктор педагогічних наук, професор*

Шостак Р. Г.

доктор філософії

Корнієнко О. Д.

Національний університет оборони України

МІСЦЕ БОРОТЬБИ ВІЛЬНОЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Місце боротьби вільної в організації здорового способу життя курсантів ВВНЗ є важливою складовою, яка впливає на фізичний, психологічний і соціальний розвиток курсантів. Боротьба вільна – це не лише вид спорту, а й специфічна спортивна діяльність, яка об'єднує фізичну активність, здоровий спосіб життя та виховання важливих життєвих цінностей.

Курсанти ВВНЗ відзначаються особливим духом самодисципліни та відданості, які сприяють їхньому успішному навчанню та майбутній службі в ЗСУ. Боротьба вільна стає важливим інструментом для зміцнення фізичного здоров'я борців, а також для розвитку фізичних якостей, психологічної стійкості, самоконтролю та внутрішньої мотивації [4, с. 12].

Заняття з боротьби вільної сприяють підтримці оптимального фізичного стану та зміцненню імунної системи, що є особливо важливим у навчанні та службовій діяльності. Крім того, вона допомагає курсантам розвивати важливі життєві навички, такі як самоконтроль, відповідальність та вміння працювати в команді.

Впровадження боротьби вільної в освітньому процесі ВВНЗ сприяє створенню здорової атмосфери та формуванню здорового способу життя серед курсантів, які в майбутньому стануть офіцерами, прикладом для підлеглих.

Водночас, боротьба вільна не лише цікавий вид спорт і важко координаційний, а й вид спорту, який неймовірно інтенсивно розвиває фізичні якості та формує в характері курсантів ВВНЗ силу волі [1, с. 4]. Можна звернути увагу на борця, який систематично відвідував заняття боротьби вільної, як налились та округлились його м'язи, які спритні та впевненні стали його рухи, як зміцнів та поздоровішав.

Враховуючи вимоги сьогодення до майбутніх офіцерів, які повинні володіти сучасною військовою технікою та виконувати бойові завдання в екстремальних ситуаціях із застосуванням всіх фізичних якостей, а також вміння не губитися та знаходити правильні рішення в нестандартній обстановці під час бойових дій.

При екстремальних видах діяльності організм військовослужбовців знаходиться в стадії напруги і основне навантаження припадає на регуляторні

механізми. За рахунок напруги регуляторних механізмів здійснюється пристосування фізіологічних реакцій і метаболізму до підвищених фізичних навантажень за умов високої температури повітря. При цьому в деяких випадках і зміни функцій організму можуть носити виражений характер [4, с. 167].

Ці якості потрібні під час виконання бойових завдань та в мирному житті.

Тому боротьба вільна є одним із основних засобів фізичної підготовки курсантів ВВНЗ. Систематичні заняття боротьбою вільною мають багато корисних переваг і можуть допомагати курсантам в різних аспектах:

- зміцнення здоров'я та розширення функціональних можливостей тих, хто займається;

- цілеспрямований розвиток фізичних якостей, необхідних у змагальній діяльності борця;

- оволодіння необхідним мінімумом технічних і тактичних дій;

- оволодіння спеціальними знаннями в області теорії і методики спортивного тренування та суміжних дисциплін (фізіології, психології, медицини та ін.);

- підведення спортсменів до участі у змаганнях або серії змагань;

- виховання морально-вольових якостей;

- формування навичок самоконтролю та особистої гігієни [2, с. 8].

Усі ці аспекти сприяють не лише здоровому способу життя курсантів ВВНЗ, але і їхньому загальному розвитку та підготовці до майбутньої служби в ЗСУ.

Засоби спортивної підготовки в боротьбі вільній – це різноманітні фізичні вправи, що прямо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів [2, с. 5]. Фізичні вправи слід розглядати як сукупність (комплекс) рухових дій, спрямованих на вирішення конкретного рухового завдання. У тренувальних вправах рухові дії можуть бути об'єднані необхідністю досягнення високих показників прояву сили, швидкості або координаційних здібностей, а також зрушень у діяльності серцево-судинної або дихальної систем, мобілізації тих чи інших механізмів енергозабезпечення роботи тощо [2, с. 120]. У змагальних вправах сукупність рухових дій об'єднується завданням досягти максимально можливого спортивного результату. Найзагальніша класифікація передбачає поділ вправ на тренувальні і змагальні. Тренувальні вправи, у свою чергу, можуть бути поділені за видами підготовки на загально-підготовчі і спеціально-підготовчі.

Отже, заняття боротьбою вільною відчиняють двері до здорового способу життя та сприяють формуванню важливих навичок, які можуть бути корисними не лише під час навчання, але й в подальшому, під час служби в армії. Вони допомагають молоді рости як фізично, так і морально, готуючи їх до викликів та обов'язків, які вони матимуть у майбутньому як захисники нашої країни.

Література

1. Алексеевко А. О., Кисленко Д. П., Южно Ю. О. Формування системи технічних дій самбістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 2016. Вип. 9. С. 4–8.
2. Кисленко Д. П. Удосконалення техніки рукопашного бою слухачів інституту УДО України із застосуванням інформаційних технологій. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті*: матеріали IV Всеукр. конф. Київ, 2016. С. 119–121.
3. Шандригось В. І., Яременко В. В., Латишев М. В., Первачук Р. В., Чікало В. Ю. Боротьба вільна: чоловіки, жінки : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навч. закл. спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2019. 104 с.
4. Ядов Б. К. Научно-методические основы подготовки спортивного резерва по вольной борьбе: квалификационная работа магистра по специальности 017 «Физическая культура и спорт». Сумской государственной университет, 2020. 75 с.
5. Petrachkov, O., Yarmak, O., Shostak, R., Andriieva, O., Yahupov, V., Cherpurnyi, V., Drozdovska, S. The effect of stress factors on cognitive and management functions of cadets of higher military educational institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 2023 (1). P. 162–169. URL: <https://doi:10.7752/jpes.2023.01020>

Андрейчук В. Я.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Лесько О. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Романів І. В.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

СТРУКТУРА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ

Від планування навчально-тренувального процесу залежить підвищення спортивної майстерності, успішне опанування технікою класичних вправ із гирьового спорту. Тренувальні заняття необхідно проводити не менше трьох разів на тиждень протягом усього року. Регулярні заняття сприяють неухильному зростанню фізичних можливостей організму. Це визначається підвищенням тренувальної ваги і максимальними результатами, розвитком сили і витривалості. Постійний ріст спортивних результатів, а також їх прогнозування не можливі без чіткого планування навчально-тренувальної роботи.

Планування навчально-тренувального процесу повинно здійснюватись з урахуванням рангу змагань, а також рівня підготовленості спортсменів.

Оснoву гирьoвoгo спорту склaдає силoвa витривaлiсть – сплaв силoю і витривaлoстi. Спортсменoвi нeобхiдно пoстiйно слiдкувaти як зa свoєю силoвoю пiдгoтoвкoю, тaк i зa рoзвиткoм спецiальнoї витривaлoстi. Вихoдячи iз цих вимoг, тренувaння мae бути пoбудoвaнo тaк, щoб у ньoму пeредбaчaвся рoзвитoк витривaлoстi i силoю.

У пpoцeсi oднoгo великoгo циклу тренувань пpoвoдиться спoчaтку

загальна фізична підготовка, потім на її основі будується спеціальний фундамент, на базі якого, своєю чергою, добиваються високого рівня в розвитку рухових якостей.

Це все ніби сходинки фізичної підготовки спортсмена. Чим міцніша перша сходинка, тим міцніша і вища може бути друга, що, в свою чергу, дасть змогу досягнути більшого рівня розвитку рухових якостей. Необхідно завжди пам'ятати, що рівень перших двох сходинок повинен підтримуватися постійним навантаженням, доки на новому етапі не знадобиться подальшого його підвищення і зміцнення. З кожного наступною сходинкою обсяг зменшується (або залишається незмінним), а інтенсивність відповідно повинна зростати – це основна схема поступової зміни тренувального навантаження у вправах, що розвивають ті фізичні якості, які безпосередньо вирішують успіх спортсмена. В інших вправах динаміка навантаження може бути інакшою. Важливо при переході від нижчої сходинки до вищої дотримуватися пріоритетності в розвитку однієї якості, системи. Це означає, що вправи, які застосовувались на нижчих сходинках розвитку сили і витривалості, повинні все більше змінюватися вправами для підвищення функціональних можливостей організму у силовій витривалості, від яких безпосередньо залежить спортивний результат.

При плануванні занять календарний рік поділяють на три періоди тренування, перед кожним з яких ставляться різні завдання: підготовчий, змагальний та перехідний. Підготовчий період включає загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий етапи.

Аналіз щоденників тренувань провідних спортсменів, а також бесіди із кваліфікованими тренерами щодо структури підготовки до змагань у річному циклі свідчать, що з січня по березень включно у їхній підготовці триває підготовчий період, із середини квітня й до кінця травня – змагальний період, червень – перехідний період, з липня до кінця вересня – підготовчий період, жовтень і листопад – змагальний період, грудень – перехідний період. Враховуючи вищезазначене та спираючись на власні дослідження, ми розробили оптимальну структуру підготовки спортсменів до змагань із гирьового спорту у річному макроциклі (табл. 1).

У процесі проведення занять застосовуються такі методи спортивного тренування: рівномірний, змінний, інтервальний, повторний, контрольний та змагальний. Основними принципами: є дидактичні принципи (свідомості, доступності, активності, систематичності, послідовності) та специфічні принципи спортивного тренування (поглибленої спеціалізації, спрямованості на вищі досягнення, безперервності, циклічності тренувального процесу, хвилеподібності та варіативності навантажень, єдності взаємозв'язку структури

змагальної діяльності і структури підготовленості).

Таблиця 1

Структура підготовки спортсменів у річному макроциклі

Літньо-осінній макроцикл						Зимово-весняний макроцикл					
липень	серпень	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень
Підготовчий період		Змагальний період			Перехідний період	Підготовчий період		Змагальний період			Перехідний період
Загальнопідготовчий етап	Спеціально-підготовчий етап					Загальнопідготовчий етап	Спеціально-підготовчий етап				

Таким чином, виявлено, що лише систематичні планові тренування з дотриманням змісту і структури, продумані з урахуванням віку і спортивної підготовленості, можуть привести до успіху, позитивно вплинути на підвищення спортивних результатів і зміцнення здоров'я.

Воронцов О. С.

кандидат педагогічних наук

Національна академія Служби безпеки України

**РУКОПАШНИЙ БІЙ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ
МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ**

Під час ведення бойових дій в Україні сьогодні вимагає від військовослужбовців сил сектору безпеки і оборони України високого рівня фізичної та психологічної підготовки. Для курсантів сил сектору безпеки і оборони України невід'ємною складовою професійної підготовки протягом усього часу навчання є навчальна дисципліна «Фізична підготовка» [1, 2], мета якої полягає в забезпеченні підготовки фахівців сил сектору безпеки і оборони України з високим рівнем фізичної підготовленості, здатних ефективно вирішувати службові завдання, переносити нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження ефективності професійної діяльності. Відповідно підготовлений військовослужбовець здатний до виконання поставленого завдання.

Значне місце для підвищення психічної стійкості та формування морально-вольових якостей на заняттях з фізичної підготовки відводиться

рукопашному бою [1, 2]. Саме по собі виконання прийомів рукопашного бою сприяє психічному загартуванню та формуванню морально-вольових якостей у тих, хто займається цим видом спорту. Однак найбільший інтерес представляє гранично можливе нарощування психологічного впливу на заняттях з рукопашного бою. Психологічний ефект може досягатися при виконанні прийомів в несподіваних ситуаціях та умовах, а також на фоні втоми. Ця обстановка навчає приймати рішення і діяти в складних умовах, в обмежений час, і бути готовим до сутички з противником психологічно. Заняття рукопашним боєм значно підвищує потенціал ефективності формування морально-вольових якостей. Це ставить особливі вимоги до здатності свідомо організовувати та регулювати особисту діяльність, мобілізувати вольові зусилля на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, концентрувати увагу на діях, керувати емоційним станом, долати несприятливі психічні стани й думки тощо. В основі формування та вдосконалення морально-вольових якостей було покладено такі умови [2]:

- створення у спортивно-тренувальній діяльності ситуацій, що вимагають подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, напруження вольових зусиль;

- забезпечення органічного взаємозв'язку розвитку вольових якостей із формуванням моральної свідомості та емоційної стійкості;

- спрямування виховної роботи на вдосконалення інтелектуального, емоційного і виконавчого компонентів у структурі морально-вольових якостей;

- орієнтація педагогічного керівництва на розвиток потреби та практичної готовності до морально-вольового самовдосконалення.

Програма занять рукопашного бою включає в себе комплекс організаційних форм, методів і прийомів таких видів підготовки:

- теоретичні та практичні заняття з питань діагностики індивідуальних особливостей вольової поведінки;

 - індивідуально-консультаційна робота;

 - організація і керівництво вихованням курсантів;

 - аналіз конкретних ситуацій;

- структуровані та спонтанні групові дискусії, спрямовані на обговорення та корекцію морально-ціннісних орієнтацій;

 - психотехнічні вправи і тренінги;

- ознайомлення з науково-популярною літературою з проблем морального і фізичного самовдосконалення й етики рукопашного бою тощо.

Цілеспрямоване формування морально-вольових якостей здійснюється поетапно. Кожен етап передбачав реалізацію специфічних завдань і використання відповідних форм, методів та прийомів виховання. Основні завдання підготовчого етапу полягали в теоретичній підготовці до виховання

морально-вольових якостей і формуванні в них мотивації самовдосконалення [3]. На цьому етапі відбувається ознайомлення з психологічними основами вольової поведінки, здобуття знань про структуру, класифікацію і сутність окремих вольових якостей. Оскільки необхідною передумовою самовдосконалення морально-вольових якостей є усвідомлення особливостей власної поведінки, перетворення їх на об'єкт цілеспрямованого аналізу, основне завдання самооцінювального етапу виховної роботи полягає в усвідомленні сильних і слабких сторін особистісної вольової сфери, особливостей поведінки в напружених ситуаціях, під час подолання труднощів і перешкод. Це надає можливість поглибити і розширити уявлення про характерні особливості особистісної вольової поведінки, оцінити рівень сформованості основних морально-вольових якостей. Основний зміст реалізації практичного етапу полягав у розробці індивідуальних програм удосконалення морально-вольових якостей під керівництвом тренера. При цьому надавалася конкретна допомога: у самопізнанні та виявленні в себе сильних і слабких сторін інтелектуальної активності, мотивації, вольових умінь тощо; у розробці програми виховання – визначенні завдань, а також засобів, методів і прийомів їх виконання; у самоконтролі й оцінці досягнутих результатів. З цією метою проводилися індивідуальні консультації, розроблялися індивідуальні завдання, складені спільно. Удосконалення вольової сфери передбачає здійснення індивідуального підходу, значна увага на цьому та інших етапах виховної роботи приділялася принципу самовизначення. Цей принцип передбачає складання кожним індивідуальної програми вдосконалення вольової поведінки і прийняття відповідальності за її виконання. Вольова підготовка є двостороннім процесом, де учасник занять з рукопашного бою виховується під впливом колективу та викладачів, так і самовдосконалює власну волю. Самовиховання волі виступає як найважливіша сторона вольової підготовки. Під час складання індивідуальних програм виховання волі учасники визначали недоліки в їх розвитку, намічали та записували у програму завдання, шляхи та засоби їх удосконалення. При цьому враховувалося, що таке вдосконалення може здійснюватися двома шляхами: з опорою на сильні ознаки тієї якості, у якій виявлені недоліки, і з опорою на інші, добре розвинені морально-вольові якості. На тренувальному етапі виховної роботи створювалися умови для реалізації розроблених учасниками індивідуальних програм розвитку і вдосконалення морально-вольових якостей у процесі подолання різних за змістом і складністю труднощів. Їм надавалася допомога у переході від намірів до їх практичної реалізації. З цією метою вони ознайомлювались із правилами, якими слід керуватись у самовихованні морально-вольових якостей, а саме:

- а) поставив мету – йди до неї твердо; уміти зосередити увагу на

розв'язуваному завданні; робити не те, що подобається, а те, що потрібно; перешкоди для того й існують, щоб їх долати; виконання плану – основа успіху; тільки у разі крайньої потреби можна, не закінчивши однієї справи, перейти до іншої; закінчив день – підбий підсумки;

б) не покладайтеся тільки на тренера, нехай навіть найкращого; не чекай, коли тобі вкажуть, підкажуть, дадуть завдання – будь ініціативним, дій за власним почином; стеж за собою і завжди шукай причини невдач насамперед у собі; будь найбільш суворим суддею для самого себе;

в) навчися володіти собою; спочатку зрозумій – потім вирішуй; якщо вирішив – роби; роби все і завжди найкращим чином: точно, акуратно, передбачаючи результати і наслідки своїх дій.

Подолання труднощів вимагає вольових зусиль, часто дуже значних, граничних. Для успішної мобілізації вольових зусиль потрібно мати відповідні знання, мотиви, вміння переборювати внутрішні та зовнішні труднощі. Тому до програми самовиховання морально-вольових якостей включалися такі заходи, як вивчення спеціальної літератури з питань самовиховання, морально-духовних основ рукопашного бою, етики спортсмена, тощо; самостійне складання різних планів, прояв творчості в розв'язанні завдань вольового самовдосконалення; участь у змаганнях різного рівня і показових виступах; вправи на концентрацію і переключення уваги.

Отже, підсумовуючи вище зазначене, можна з упевненістю заявити, що велике місце для підвищення психічної стійкості та формування морально-вольових якостей на заняттях з фізичної підготовки відводиться рукопашному бою. Також виконання прийомів рукопашного бою сприяє психічному загартуванню та формуванню морально-вольових якостей. Для формування морально-вольових якостей необхідно створення ситуацій, що вимагають подолання внутрішніх і зовнішніх труднощів, напруження вольових зусиль, забезпечення органічного взаємозв'язку розвитку вольових якостей із формуванням моральної свідомості та емоційної стійкості, спрямування виховної роботи на вдосконалення інтелектуального, емоційного і виконавчого компонентів у структурі морально-вольових якостей, орієнтація педагогічного керівництва на розвиток потреби та практичної готовності до морально-вольового самовдосконалення.

Література

1. Інструкція з організації фізичної та вогневої підготовки в Службі безпеки України, затверджена наказом СБУ від 06.07.2010 №369, зареєстрована в Міністерстві юстиції України 10.09.2010 за № 792/18087.

2. Шлямар І. Л., Романчук С. В., Воронцов О. С. та ін. Настанова з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України: навч.-метод. посіб.: КПД 7-00(72).11.02, Київ : СВ ЗСУ, 2021. 180 с.

3. Євтушенко В. В., Бондарович О. П. та ін. Спеціальна фізична та психологічна

підготовка співробітників СБ України до оперативно-службової діяльності в умовах підвищеного ризику : навч. посіб. Київ: НА СБУ, 2016. 300 с.

Гнидюк О. П.

кандидат педагогічних наук, доцент

Національна академія Державної прикордонної служби України

РУКОПАШНИЙ БІЙ ЯК СКЛАДОВА ДІЯЛЬНОСТІ ПРИКОРДОННИКА ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасні вимоги до професійної діяльності персоналу Державної прикордонної служби України (далі – ДПСУ) вимагають високого рівня фізичної підготовки прикордонників. У сучасній Україні істотно зростає роль фізичної підготовки як фактору вдосконалення людини. Повномасштабна війна тільки посилила даний процес в секторі безпеки та оборони, до якого відноситься безпосередньо ДПСУ. Неможливо переносити фізичні навантаження під час виконання бойових та службових завдань у вигляді екіпіровки, зброї, індивідуального захисту (бронежилет, шолом кевларовий тощо) та ненормованого часу служби, що пов'язані з захисту територіальної цілості та охорони державних кордонів України. Здоровий спосіб життя, фізична культура й спорт та задовільний фізичний стан – одні з ключових понять підготовки прикордонників сьогодення.

Відповідно до закону України «Про державну прикордонну службу України», законами України «Про державний кордон України», «Про виключну (морську) економічну зону України», «Про прикордонний контроль», статутами ЗС України та іншими нормативно-правовими актами під час виконання свої повноважень, уповноважені використовувати та застосовувати такі заходи примусу:

- 1) фізичний вплив;
- 2) спеціальні засоби;
- 3) вогнепальну зброю, озброєння та бойову техніку;
- 4) зброю кораблів, катерів та суден забезпечення;
- 5) озброєння повітряних суден.

Не на всіх ділянках кордону, де не проводяться військові дії залишається актуальним застосування фізичного впливу та спеціальних засобів. Нас цікавить фізичний вплив, який відповідно до закону України передбачає застосування будь-якої фізичної сили, у тому числі спеціальних прийомів боротьби (рукопашного бою), з метою припинення протиправних діянь (дій або бездіяльності) правопорушника.

Оперативно-службова діяльність персоналу ДПСУ вимагає постійного удосконалення професійної підготовки для ефективного охорони ДКУ.

Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості курсантів НА ДПСУ є важливою умовою підвищення якості подальшої професійної діяльності. Зміни в системі охорони ДКУ істотно вплинули на традиційну систему фізичної підготовки прикордонників, яка була розрахована на високу фізичну підготовленість майбутніх офіцерів.

У нормативно-правових документах, що регламентують діяльність ДПСУ та визначають основні завдання щодо змісту й якості підготовки персоналу, зазначається, що для успішного вирішення завдань оперативно-службової діяльності фахівці прикордонної служби повинні бути компетентними щодо охорони державного кордону, мати сформовані професійно необхідні вміння та навички, а також у разі необхідності бути готовими до застосування заходів фізичного впливу. Це завдання набуло ще більшої актуальності у зв'язку з початком повномасштабної війни російської федерації проти України, виконанням прикордонниками на лінії розмежування завдань, які потребують спеціальної фізичної підготовки.

Службові обставини прикордонників обумовлені екстремальними ситуаціями сутичок з порушниками законодавства про ДКУ і вимагають досконалого володіння технікою рукопашного бою, сили, витривалості, швидкості, оцінки обставин і прийняття рішення, зібраності, тобто всебічної професійної підготовки.

У сучасних умовах рукопашний бій може застосовуватись як при веденні бойових дій в обмежених умовах (у населених пунктах, вночі, в лісі, в траншеях) і в інших екстремальних ситуаціях.

На сьогоднішній день не достатньо приділяється увага підготовці офіцерів-прикордонників до застосування фізичного впливу в ситуаціях оперативно-службової діяльності. Тематика рукопашного бою передбачена в кожній робочій навчальній програмі за різними спеціальностями в Національній академії ДПСУ. Зокрема встановлено, що можливості навчальних предметів і занять, щодо формування цього виду професійної діяльності фахівців, не використовуються достатньо. На підготовку майбутнього офіцера прикордонної служби виділяється 1/5 загального аудиторного часу по підготовці протягом 4-х років навчання. Також всі години по викладенню тематики з рукопашного бою викладається на 1 та 2 курсі. Дані причини, являються прогалинами в підготовці прикордонника, так як для якісного володіння уміннями та навичками оборони та захисту за допомогою фізичної сили, а саме рукопашний бій, потребуються постійного тренування та вдосконалення.

Як ми спробували показати, що актуальність застосування фізичної сили у формі рукопашного бою залишається актуальним і по сей час. В першу чергу

завдання прикордонника є запобігти та затримати правопорушника, не перевищуючи своїх повноважень під час виконання оперативно-службової діяльності. Точніше кажучи, застосування прийомів рукопашного бою дає можливість запобігти протиправним діям порушників, захисту громадян України при загрозі їхньому життю та здоров'ю та затримати вразі необхідності правопорушників застосовуючи фізичну силу в формі рукопашного бою.

Жембровський С. М.

кандидат педагогічних наук, доцент

Погребняк Д. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Малахов Є. В.

Національний університет оборони України

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ БАСКЕТБОЛУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Останнім часом в системі фізичної підготовки військовослужбовців широкого розповсюдження знаходять заняття з баскетболу. У багатьох навчальних закладах, військових частинах (підрозділах) проводяться змагання з цього виду спорту, його окремі елементи включаються в зміст навчальних занять, ранкової фізичної зарядки, спортивно-масової роботи та фізичних тренувань в процесі навчально-бойової діяльності. Керівними документами з фізичної підготовки в ЗС України передбачена можливість використання спортивних ігор, а в нашому випадку, баскетболу у наступних формах фізичної підготовки:

навчальних заняттях – у вигляді окремої теми (розділу) «Спортивні та рухливі ігри» та в процесі проведення комплексних занять, залежно від специфіки навчальної програми;

ранкової фізичної зарядки – у вигляді окремого варіанту з використанням елементів баскетболу, або гри за спрощеними правилами;

спортивно-масової роботи – у вигляді секційної роботи та проведення змагань на першість військової частини (ВВНЗ);

фізичних тренувань в процесі навчально-бойової діяльності;

під час виконання комплексів спеціальних прийомів та дій для відновлення фізичної та розумової працездатності, призначених для зняття втоми – у вигляді ігри в баскетбол за спрощеними правилами;

індивідуального (самостійного) фізичного тренування – у вигляді вдосконалення техніки дій з м'ячем, тактики колективних дій, двосторонньої гри (за можливості).

До переваг використання баскетболу у формах фізичної підготовки

військовослужбовців можна віднести:

безперервність та раптовість змін під час ігрових ситуацій сприяє вмінням військовослужбовців приймати рішення;

розвиток самостійності в діях військовослужбовців;

різноманітність характеру впливу на організм та розвиток професійно важливих якостей військовослужбовців;

колективність дій тих, хто займається розвиває вміння працювати в команді;

висока емоційність та змагальний характер ігрової діяльності сприяє розвитку вольових якостей військовослужбовців.

Крім того, порівняно з іншими формами рухової активності, заняття з використанням елементів баскетболу відрізняються:

значним різноманіттям рухів та дій військовослужбовців, що виконуються в різних сполученнях та умовах;

високою інтенсивністю м'язової діяльності, що вимагає не лише загальної, а й спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців;

високою емоційністю, що викликає підвищення як центральної нервової системи, так і вегетативної;

великими енергетичними затратами тих, хто займається;

колективними діями, які виконуються в складних ігрових ситуаціях без заздалегідь визначеної послідовності дій.

Слід зазначити, що внаслідок недостатнього рівня фізичної, технічної та тактичної підготовленості тих хто залучені на заняття, використання баскетболу в формах фізичної підготовки може викликати і певні труднощі. Перш за все це виникнення суперечок, конфліктів між гравцями, а що особливо небезпечно – травмування військовослужбовців.

Проведення змагань чи інших видів ігрової діяльності з використанням баскетболу по діючим правилам потребує наявності якісної навчальної матеріально-технічної бази, спортивного інвентарю та обладнання, високого рівня методичної підготовленості керівників форм фізичної підготовки (командирів підрозділів, суддів, інструкторів). Крім того, не значна кількість часу, відведеного для проведення ігор з баскетболу, у формах фізичної підготовки також унеможлиблює їх проведення за офіційними правилами. Все це викликає необхідність використовувати, особливо на перших етапах навчання, проведення ігор з баскетболу за спрощеними правилами. Метою спрощення правил в баскетболі є поступове підведення тих, хто навчається, до дотримання основних правил гри, збільшення щільності заняття, досягнення високого рівня фізичного навантаження та можливості максимального залучення всіх військовослужбовців підрозділу.

Якість проведення форм фізичної підготовки з використанням елементів баскетболу значною мірою залежить від керівника занять та потребує від нього ретельної та всебічної підготовки.

Підготовка керівників здійснюється *на етапі підготовки* до проведення заходу та передбачає:

проведення інструкторсько-методичних чи показових занять;

вивчення правил (офіційних та спрощених), Положення (регламенту) про проведення змагань з баскетболу та керівництва ними під час проведення занять (змагань);

розроблення плану проведення навчального заняття, варіанту ранкової фізичної зарядки, плану тренувань збірної команди тощо;

володіння методикою проведення та суддівства змагань з баскетболу за спрощеними правилами, уміння підтримувати дисципліну серед особового складу підрозділу;

здійснення своєчасної та якісної підготовки помічників керівника (суддів) при проведенні занять одночасно на декількох навчальних майданчиках;

завчасне забезпечення занять необхідним інвентарем та обладнанням, перевірку стану ігрового майданчика.

На етапі безпосереднього проведення занять керівник здійснює вивчення технічних прийомів гри у баскетбол. В свою чергу, навчання тактичним діям здійснюється одночасно із вдосконаленням технічних прийомів, а також у навчальних двосторонніх іграх за спрощеними правилами.

На етапі підведення підсумків занять керівник здійснює розбір гри та визначає остаточний результат, звертає увагу на сильні та слабкі сторони технічної підготовленості військовослужбовців, їх зіграність та тактичні дії, дисциплінованість та поведінку. Важливу роль на цьому етапі являє собою аналіз діяльності помічників (рівня їх методичної підготовленості), змісту заняття та його доступності, з метою подальшого внесення змін у бік його ускладнення або полегшення.

Отже, використання баскетболу під час проведення форм фізичної підготовки уможлиблює:

розвинути та удосконалити різноманітні фізичні та спеціальні якості, сформувати рухові навички та уміння військовослужбовців;

значною мірою вплинути на підвищення морально-психологічних якостей військовослужбовців, згуртування військових колективів;

підвищити розумову та фізичну працездатність, зняти емоційне напруження та відновити організм військовослужбовців після значних навантажень навчально-бойової діяльності;

підвищити збудженість центральної нервової системи, виробляти нові

умовно-рефлекторні зв'язки та удосконалювати функціональні реакції організму, що сприяє розвитку необхідних для військовослужбовців якостей нервово-м'язової діяльності та формуванню нових різноманітних рухових навичок та умінь.

Іванов О. Л.

кандидат педагогічних наук

Мінкін Д. О.

Леонт'єв В. П.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Воєнна академія імені Євгенія Березняка

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СЛУХАЧІВ ВОЄННОЇ АКАДЕМІЇ ІМЕНІ ЄВГЕНІЯ БЕРЕЗНЯКА ДО РУКОПАШНОГО БОЮ НА ОСНОВІ БОЙОВОГО КІКБОКСИНГУ

Враховуючи специфіку підготовки слухачів у Воєнній академії імені Євгенія Березняка, дослідження можливостей підвищення ефективності навчально-тренувального процесу з використанням рукопашного бою на основі бойового кікбоксингу може стати одним із основних засобів розвитку та вдосконалення спеціальних фізичних, морально-вольових і психічних якостей майбутніх оперативних співробітників.

Фахова підготовка слухачів Воєнної академії імені Євгенія Березняка не може вважатися повноцінною, якщо її буде обмежено тільки специфічною підготовкою до ведення фахової діяльності. Однією з основних умов успішного виконання фахових завдань за призначенням є формування у майбутніх оперативних співробітників готовності до подолання великих фізичних та психофізіологічних навантажень.

Значущість удосконалення процесу формування професійних якостей майбутніх оперативних співробітників під час військового реформування та їх поступового переходу до сумісності зі стандартами підготовки військовослужбовців країн членів НАТО посилюється з виникненням і розвитком в останні роки нових освітніх технологій.

Одним з основних елементів удосконалення спеціальної фізичної підготовки є впровадження рукопашного бою на основі бойового кікбоксингу. Поняття “бойовий кікбоксінг” доцільно розглядати як синтез:

ударної техніки (ногами, руками, колінами, ліктями, головою);

борцівської техніки (підсічки, кидки, больові прийоми, звільнення від захватів, обеззброєння, конвоювання);

техніки бою зі зброєю (ножем, саперною лопаткою, автоматом, пістолетом);

техніки захисту (ногами, руками, тулубом, пересуванням, комбінований захист);

тактики двобою та групового бою – один проти групи супротивників (атаки і контратаки), який ставить за мету повне або часткове знешкодження ворога залежно від поставленого бойового завдання [1].

Фактично зброя – це продовження удару рукою (аксіома єдиноборств). Вона рухається по тим самим траєкторіям, що і рука при ударі, а також за однаковими правилами тактики. Але не завжди зброя може опинитися під рукою або спрацювати. Військовослужбовець сам повинен бути досконалою зброєю та діяти завжди максимально ефективно. Тому за основу рукопашної підготовки треба брати підготовку без зброї. Вправи які розвивають загальні та спеціальні фізичні якості повинні стати допоміжними перед безпосереднім контактом із ворогом [4]. Відносна простота техніки і тактики бойового кікбоксингу надає можливість у стислі терміни (2 місяці: 3 заняття на тиждень по 2 год.) досягти необхідного рівня початкової підготовки військовослужбовців.

Під час навчання рукопашному бою на основі бойового кікбоксингу у системі фізичної підготовки перед слухачами постає нагальна потреба не лише опанувати техніку прийомів, а й розвинути широкий комплекс спеціальних рухових якостей і тактичних здібностей. Це значно ускладнює процес навчання та вимагає застосування певної методики проведення навчально-тренувальних занять з навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка”. Саме тому особистісно-орієнтована педагогічна парадигма ґрунтується на певних ознаках якісної динаміки змін у процесі формування особистості слухача, а саме:

- зміні в знаннях і мотиваціях;
- професійно-кваліфікаційному вдосконаленні;
- чіткому усвідомленні власної парадигми;
- поліпшенні якості функціонування власної парадигми при зміні цільових орієнтирів в освітньому процесі;
- зміні функціонування парадигми в освітньому середовищі (розвиток форм співпраці слухача та викладача) [2].

При цьому особливого значення набуває необхідність подолання слухачами пізнавально-психологічних стереотипів, які мають місце в процесі підготовки з рукопашного бою на основі бойового кікбоксингу. Як свідчить багаторічний досвід нашої викладацької і тренерської роботи, такі стереотипи зникають після успішного засвоєння слухачами базової техніки бойового кікбоксингу та наочно виявляються при вивченні ними тактики двобою і особливо, тактики групового бою. Не менш важливим компонентом

особистісно-орієнтованого фізкультурно-освітнього процесу є вибір оптимальних засобів та методів [3].

Формування готовності підготовки слухачів до рукопашного бою на основі бойового кікбоксингу можливо за певних педагогічних умов, а саме:

- забезпечення суб'єкт-суб'єктної взаємодії викладача фізичної підготовки і слухача на основі розробленої нами методики;
- створення системи оцінювання та моніторингу рівня теоретичних знань і практичних навичок слухачів щодо рукопашного бою на основі бойового кікбоксингу.

Успішна реалізація педагогічних умов містить опанування:

- базової техніки;
- техніки і тактики двобою;
- техніки та тактики бою зі зброєю;
- техніки і тактики групового бою;
- спеціальної фізичної підготовки;
- психологічної підготовки;
- методики навчання та тренування.

Отже, на основі вищевикладеного робимо висновок, що впроваджуючи в освітній процес Воєнної академії імені Євгенія Березняка рукопашний бій на основі бойового кікбоксингу дасть змогу значно підвищити ефективність виконання завдань за призначенням майбутнім оперативним співробітникам.

Література

1. Вако Ілля. Техніка рукопашного бою в аспекті підготовки фахівців силових структур : навч. посіб. Riga, 2020. 201 с.
2. Іванов О. Л. Кікбоксінг : навч. посіб., 4-е вид. доп. і перероб. К: Корбуш, 2007. 320 с.
3. Іванов О. Л. Методика навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів : дис. ... канд. пед. наук : Хмельницький, 2013. 245 с.
4. Іванов О. Л., Гурковський В. І., Білик Ю. В. Бойовий кікбоксінг – основа рукопашного бою і базова складова фізичної підготовки в СЗРУ : *Збірник наукових праць* : Інститут СЗРУ. №13.

Кийко А. С.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Харківська державна академія фізичної культури*

Кирпенко В. М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Кметюк Д. І.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

СТАН СЕНСОМОТОРНОЇ КООРДИНАЦІЇ КУРСАНТІВ – ПРЕТЕНДЕНТІВ В ЗБІРНУ КОМАНДУ З ВІЙСЬКОВО-АВІАЦІЙНОГО П'ЯТИБОРСТВА

Важливим у підготовці до змагань є як теоретичний, так і практичний методи. Так як «координація» – це подолання надлишкових ступенів свободи наших органів руху, тобто перетворення їх в керовані системи, важливим є не тільки вміти виконувати завдання під час тренувань, але й досконало знати всі сенсорні і моторні складові основних вправ, виконання яких на належному рівні є вирішальним у підсумках результатів змагань тощо. При плануванні етапів і складових тренувального періоду, важливим є визначення вихідних, проміжних і максимальних показників сенсомоторної координації, які у міжнародному військово-авіаційному п'ятиборстві є провідними показниками, що прогнозують результат змагань. Так як максимальна реалізація здібностей цього показника виникає саме під час останнього вирішального дня змагань – подолання смуги перешкод і спортивне орієнтування – саме цей сегмент було обрано для визначення мети дослідження [1,2].

Мета та завдання дослідження – проаналізувати вихідні показники, що характеризують рівень розвитку сенсомоторної координації та фізичної (рухової) підготовленості курсантів ВВНЗ, які є претендентами у збірну команду з військово-авіаційного п'ятиборства.

В дослідженні взяли участь 48 курсантів 1-го курсу Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (чоловіки), віком 17-18 років, з них 38 кандидатів у майстри спорту та 10 майстрів спорту. Всі досліджувані були розподілені на чотири групи за видами спорту, а саме: ігрові (група I – 12 курсантів), циклічні (група II – 14 курсантів), складно-координаційні (група III – 10 курсантів), спортивні єдиноборства (група IV – 12 курсантів). Курсанти, що взяли участь у дослідженні були рандомізовані за віком, антропометричними показниками та показниками загального здоров'я.

Для вирішення мети і завдань досліджень нами були відібрані і систематизовані дев'ять тестів, показники яких характеризують координаційні здібності випробовуваних [3]. Ознакою або критерієм оцінювання, що обрали

за основу відбору та систематизації тестів для вимірювання та оцінювання координаційних здібностей, було визначення сенсомоторної координації як інтегрованого показника функціонування сенсорних систем організму [4].

Було обрано такі тести: Тест 1 – дослідження статичної рівноваги тіла (*проба Бірюк*); Тест 2 – дослідження вестибулярної стійкості за показниками динамічної рівноваги (*проба Барані*); Тест 3 – дослідження статодинамічної стійкості тіла (*проба з перекидами вперед*); Тест 4 – дослідження розвитку координаційних здібностей (*координаційна проба в ускладнених умовах*); Тест 5 – дослідження просторового орієнтування в умовах щодо короткочасної невагомості і пропріорецептивної чутливості в змінених умовах (*проба просторового орієнтування*); Тест 6 – дослідження стійкого приземлення при виконанні стрибка в глибину (*проба приземлення*); Тест 7 – дослідження динамічної рівноваги при проходженні периметра багатокутника (*проба динамічна рівновага*).

Для обробки отриманих даних використовували методи параметричної статистики (Гланц С., 1999). Була проведена статистична обробка даних, які внесені в електронні таблиці Excel. Кількісні характеристики основних функціональних показників були оброблені статистично, а саме визначали середні арифметичні значення, похибку середньої.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізовано вихідні показники кандидатів в збірну команду з військово-авіаційного п'ятиборства. Провели розподіл кандидатів за видами спорту такими, як ігрові, циклічні, складно-координаційні види та спортивні єдиноборства. Використовуючи визначення, що сенсомоторна координація є інтегрованим показником функціонування сенсорних систем організму, були відібрані і систематизовані тести, показники яких характеризують координаційні здібності. Проводили аналіз результатів у вигляді вербального опису, таблиць, аналітичного опису отриманих закономірностей. Визначили неоднорідність вихідних показників сенсомоторної координації кандидатів в збірну команду з військово-авіаційного п'ятиборства. Встановлена необхідність розробки єдиного універсального алгоритму тренування з визначенням обов'язкових контрольних точок – періодів визначення провідних можливостей та розробка комплексу додаткових вправ для покращення тих чи інших показників сенсомоторної координації у відповідності до виду спорту, яким займався курсант до вступу.

Таким чином, аналіз результатів тестування виявив неоднорідність стартових можливостей організму спортсменів, що обумовлено зайняття протягом тривалого часу тим або іншим (ігрові, циклічні, складно-координаційні, єдиноборства) видом спорту напередодні до статусу претендента на членство у збірну команду з військово-прикладних видів

спорту. Враховуючи неоднорідність стартових можливостей організму спортсменів при визначенні складу збірної команди з військово-авіаційного п'ятиборства, визначено, що відбір у команду потребує більш ретельного оцінювання напередодні. Хоча результати проведеного стартового аналізу підтверджують значущість кожної із категорій спортивної діяльності (ігрові, циклічні, складно-координаційні, спортивні єдиноборства).

Література

1. Knapik J., Sharp M., Darakjy S. Temporal changes in the physical fitness of US army recruits. *Sports Med.* 2006; 36. P. 613–634.
2. Leyk D, Erley O, Ridder D., Leurs A. Age related changes in marathon and half-marathon performances. *Int J Sports Med.* 2007. № 28. P. 513–517.
3. Pattyn N., Coeckelberghs E., Buys R. Aerobic interval training vs. moderate continuous training in coronary artery disease patients: A systematic review and meta-analysis. *Sports Med.* 2014. № 44. P. 687–700.
4. Pryimakov O., Iermakov, S. Kolenkov, O. Monitoring of functional fitness of combat athletes during the precompetitive preparation stage. *Journal of Physical Education and Sport.* 2016. № 16 (2): P. 551–561.

Кіндзер Б. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Нікітенко С. А.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Даріуш В. Скальські

доктор педагогічних наук, професор

Академія фізичного виховання і спорту ім. Єнджея Снядецького

м. Гданськ, Польща

Цигановська Н. В.

Харківська державної академії культури

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ СХІДНИХ ОДНОБОРСТВ (НА ПРИКЛАДІ КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ) В СПЕЦПІДРОЗДІЛАХ ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

Кіокушинкай карате є одним із найпопулярніших видів східних єдиноборств. Сьогодні цей стиль культивують більше 16 мільйонів людей у 140 державах світу.

Карате кіокушинкай – це не просто стиль одного з видів східного єдиноборства, а чітко структурована система фізичної і психологічної підготовки особистості. Кіокушинкай карате вражає не тільки високоефективною технікою реального бою та фізичними якостями бійця, його здібністю протистояти супротивнику, але й надзвичайною стійкістю та силою духу. На початку 60-х років 20 століття великий майстер Масутацу Ояма створив сучасну, вдосконалену і постійно обновлювану систему фізичною,

тактико-технічної і духовно-етичної підготовки. Кіокушин карате – це повноконтактний стиль карате в якому поєдинки проводяться голіруч, руками та ногами, без будь-яких засобів захисту і в повну силу. Єдиними обмеженнями при спортивних поєдинках, заборона нанесення ударів руками в голову та в пах. Окрім того в системі підготовки бійця в Кіокушинкай карате є техніка Тамішіварі-це власне техніка ламання твердих предметів голими кінцівками, що вважається вершиною системи психофізичної підготовки. Змагальна діяльність в Кіокушинкай карате передбачає прояв максимальних м'язевих зусиль, виконання складних технічних дій у продовж тривалого часу, переміщення в ускладнених умовах, обумовлених обмеженим простором та лімітом часу, високий рівень статичного та психічного напруження. Подібний стан стосується і бійців спецпідрозділів силових структур. Поєднання аеробних, балансових і координаційних вправ у кіокушинкай карате суттєво покращує когнітивні функції та рухову координацію. Оскільки акцент робиться на ближньому бою, це впливає на склад тіла, кістково-м'язову систему та фізичну форму. Важливе значення в результативності змагальної діяльності у Кіокушинкай карате мають такі чинники, як досконала сенсомоторна координація, здатність до швидкого розподілу і переключення уваги, швидкість реакції [2, 3], а також розвиток загальної та швидкісної витривалості, спритності і сили м'язів рук, ніг, черевного пресу, динамічної витривалості кистей рук, плечового пояса і спини; формування почуття простору, часу, обсягу зусиль, зорової орієнтації, вестибулярної стійкості, координації рухів; розвиток швидкості і точності сприйняття навколишньої обстановки, високої швидкості і точності сенсомоторних реакцій розподілу, високої інтенсивності, переключення та стійкості уваги; розвиток високої емоційної стійкості; швидкості і точності визначення руху і просторової реакції на рухомі предмети; підвищення стійкості організму до несприятливого впливу специфічних умов змагальної діяльності [3]. У Кіокушинкай карате розроблена чітко структурована спеціалізована система атестацій на пояси, що є програмою для адепта для його професійного зросту [4].

Тому, власне, цей стиль карате став елітним для військових спецпідрозділів, поліцейських формувань та спецслужб у багатьох країнах світу, у тому числі, в наших найближчих сусідів Польщі та і в Україні. В основу спеціальної фізичної підготовки англійських поліцейських покладені вправи з боротьби дзюдо, карате. Потрібно відзначити, що застосування елементів східних одноборств у підготовці працівників силових структур мають доволі глибоку історію, так, наприклад в 20-х роках минулого століття при підготовці поліцейських в Польщі, успішно використовували техніку джіу джитсу [5].

Цікавим є досвід застосування систем східних одноборств у зарубіжних

арміях. Так, у США, Англії, Канаді та інших провідних країнах НАТО східні одноборства в спортивно-масовій роботі займають одне з провідних місць.

В Україні доволі велика мережа клубів і федерацій, які культивують стиль Кіокушинкай карате, окрім того у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського відкрита спеціалізація за напрямом «Кіокушинкай карате» на кафедрі «Фехтування, боксу та національних одноборств» з великим багаторічним досвідом у підготовці фахівців з даного виду одноборств, окрім того тут проводяться багатогранні наукові дослідження, які успішно можна використовувати у підготовці особового складу ЗСУ.

Література

1. Застосування ката для швидкого відновлення організму спортсмена-каратиста після значних психофізичних навантажень / Кіндзер Б. М., Вовканич Л. С., Нікітенко С. А., Вишневецький С. М. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4033216>

2. Кіндзер Б. Кіокушинкай карате як система фізичного та духовного розвитку особистості спортсмена. *Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті* : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф., 19–20 лист. 2015 року. Дрогобич, 2015. С. 220–222.

3. Кіндзер Б. Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів – каратистів / А. Дунець-Лесько, Л. Вовканич, Б. Кіндзер // *Молода спортивна наука України*. Львів, 2009. Вип. 13. С. 67–70.

4. Oyama M. This is Karate (Published by Japan) Publitions Traiding Company / M. Oyama. – Tokio-San Francisco, 1965. – 368 p.

5. Stanislaw Zaborniak «Kultura fizyczna ludnosci ukrainskiej na ziemiach polskich (1868-1939). Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzesow 2007-543 s.

Ковальчук А. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Антошків Ю. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Петренко А. М.

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

СПОРТИВНІ КЛУБИ В УКРАЇНІ ЯК НОВА ФОРМА РЕАЛІЗАЦІЇ МОЖЛИВОСТЕЙ МОЛОДІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Спортивні клуби в Україні відіграють важливу роль у розвитку фізичної культури і спорту серед молоді та дорослих. Вони є новою формою реалізації можливостей для молоді у сфері спорту та фізичної активності з такими перевагами:

розвиток фізичних навичок: надають можливість молоді активно займатися фізичними вправами та підвищувати спортивні навички. Це покращення загального здоров'я та фізичної підготовки;

командний дух та соціальні зв'язки: допомагають створити спільноту спортсменів, що сприяє розвитку дружби, взаємодії та командного духу. Це

важливо для розвитку соціальних навичок та підтримки в командних видах;

освіта та виховання: надають своїм членам можливість отримати спеціалізовану освіту в галузі фізичної культури та спорту. Це підвищує рівень професійної підготовки в спортивних галузях;

рекреація та відпочинок: надають можливість молоді займатися спортом як засобом відпочинку та розваги. Це додатково зняти стрес, підвищити настрій та психофізичний стан;

поширення спорту: сприяють популяризації спорту в Україні. Вони розвивають і підтримують інфраструктуру, сприяють виявленню і підтримці талановитих спортсменів, а також організують різноманітні спортивні заходи та змагання;

сприяння здорового способу життя: участь у спортивних клубах спонукає молодь до здорового способу життя, включаючи здорове харчування, відмову від шкідливих звичок і регулярну фізичну активність;

розвиток таланту: виявляють і розвивають таланти в різних видах спорту. Це може відкрити для молоді нові можливості, включаючи участь у національних та міжнародних змаганнях;

спортивні клуби в Україні грають важливу роль у підтримці та розвитку спорту та фізичної культури серед молоді. Вони створюють сприятливе середовище для фізичної активності, освіти та розвитку і сприяють формуванню здорового способу життя;

спортивні клуби в Україні відіграють важливу роль у розвитку фізичної культури і спорту серед молоді. Вони дають нову форму реалізації можливостей для молоді в цій галузі, сприяючи фізичному здоров'ю, соціалізації та розвитку спортивних навичок. Ось деякі заслуги та переваги спортивних клубів в Україні:

розвиток фізичного здоров'я: надають молоді можливість активно займатися фізичною активністю та підтримувати здоровий спосіб життя. Вони пропонують різноманітні види спорту, від футболу та баскетболу до плавання та легкої атлетики;

розвиток спортивних навичок: надають можливість молоді покращити свої навички в обраному виді спорту. Тренери та інструктори допомагають удосконалювати техніку та досягати кращих результатів;

соціальна взаємодія: молодь може встановлювати нові соціальні зв'язки та дружити з однодумцями. Це сприяє збільшенню соціальної активності та покращенню комунікаційних навичок;

заняття дозвіллям: надають альтернативу сімейному споживанню часу перед телевізором чи комп'ютером. Вони забезпечують фізичну активність привабливою;

можливості для кар'єри: молодь спрямовує свою жагу до спорту на професійну кар'єру. Спортивні клуби можуть служити платформою для виявлення і розвитку спортивного обдарування;

спільнота та національна гордість: Україна має багато спортивних досягнень, які викликають патріотизм серед молоді та національну гордість. Участь у спортивних клубах може сприяти розвитку патріотичного духу та відчуття об'єднаності з іншими спортсменами;

підтримка у розвитку особистості: сприяють розвитку лідерських та організаційних навичок, дисципліни, відповідальності та впевненості в собі.

Усі ці переваги спортивних клубів в Україні роблять їх інструментом для розвитку молоді у фізичній культурі та спорті. Вони сприяють здоров'ю, соціальному розвитку та особистісному зростанню молодого покоління та сприяють популяризації фізичної активності в країні.

Спортивні клуби в Україні є основним елементом системи фізичної культури і спорту та можуть змінити значну роль у реалізації можливостей для молоді. Вони дають молодим людям можливість займатися фізичною активністю, розвивати спортивні навички і здоровий спосіб життя. Ось деякі способи, якими спортивні клуби можуть сприяти розвитку молоді в Україні.

Спортивні змагання: організовують змагання та турніри, де молодь може випробувати сили та змагатися з іншими спортсменами. Це сприяє розвитку спортивної конкуренції та мотивації до досягнення високих результатів.

Таким чином, Україна має багатий спортивний спадок і талановитих спортсменів. Спортивні клуби відіграють важливу роль у розвитку та підтримці цього спадку. Багато клубів активно працюють над підготовкою та розвитком спортсменів на різних рівнях, від юнацьких до професіональних.

1. Фінансування: проблемою для багатьох спортивних клубів є недостатнє фінансування. Без адекватного фінансування клуби можуть зіштовхуватися з обмеженнями у підготовці спортсменів, закупці обладнання та участі у змаганнях. Залежно від спортивної галузі, деякі клуби можуть мати кращий доступ до фінансування, ніж інші.

2. Інфраструктура: стан інфраструктури для спорту в Україні може бути різним в різних регіонах. Деякі спортивні клуби можуть мати доступ до сучасних спортивних об'єктів та тренувальних баз, тоді як інші можуть стикатися з обмеженнями у цьому плані.

3. Молодь і спорт: розвиток спортивних клубів для дітей та молоді важливий для виховання молодого спортивного покоління. Забезпечення доступу дітей до різних видів спорту та спортивних клубів сприяє здоровому способу життя та розвитку талановитих спортсменів.

4. Медіа та глядачі: популярність спорту в Україні також залежить від

медіа та глядачів. Успіхи українських спортсменів і спортивних клубів на міжнародній арені привертають увагу глядачів та спонсорів.

5. Міжнародна участь: участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях і чемпіонатах є важливою для популяризації спорту в Україні та для залучення уваги до діяльності спортивних клубів.

Загалом діяльність спортивних клубів в Україні має позитив, проте також стикається з викликами та проблемами. Важливо продовжувати підтримувати та розвивати спорт в Україні для підвищення його рівня та досягнення нових висот на міжнародній арені.

Костів С. Ф.

доктор філософії

Бондар Д. О., Ярошенко С. М.

Національний університет оборони України

ІСТОРИЯ СТАНОВЛЕННЯ INVICTUS GAMES ТА РЕЗУЛЬТАТИ ВИСТУПІВ УКРАЇНСЬКИХ АТЛЕТІВ

Ігри нескорених з'явилися 6 березня 2014 року, коли Принц Гаррі відвідав стадіон Sorrells Box в Лондоні під час Олімпіади – 2012. Виступ британської команди на Warrior Games в Колорадо в 2013, який побачив принц, став підґрунтям для втілення свого задуму з метою проведення аналогічного міжнародного спортивного заходу в Сполученому Королівстві. За підтримки мера Лондона Бориса Джонсона, Лондонського організаційного комітету Олімпійських та Паралімпійських ігор і Міністерства оборони, організація заходів щодо проведення Ігор нескорених зайняла більше десяти місяців.

Ігри нескорених (англійською мовою Invictus Games) – міжнародні спортивні змагання в паралімпійському стилі. Гасло змагань є “Я господар своєї долі. Я господар своєї душі”. Invictus з латини означає “непереможний”, “незламний” або “нескорений”.

Змагання проводяться для тих хто вже не служить та чинних військовослужбовців різних світових армій, які отримали поранення під час військової служби [1].

Перші Ігри нескорених відбулися 2014 року в Лондоні. У них взяли участь близько 300 учасників з 14 країн, які воювали на боці Великої Британії в останніх військових кампаніях, а саме: США, Австралія, Канада, Франція, Німеччина, Данія, Нова Зеландія і Афганістан.

Ігри нескорених 2016 р. проходили в м. Орlando, США. В цьому спортивному заході прийняло участь 15 збірних команд з різних куточків світу, що налічувало 320 учасників змагань, збірна команда Йорданії взяла участь вперше.

У вересні 2017 р. вони відбулись у м. Торонто Канада з нагоди святкування 150-річчя поселення в Канаді. Для проведення змагань використовувались спортивні споруди, які готувались до Панамериканських ігор у 2015 р. Змагання в Торонто стали третіми в історії Ігор нескорених та першими для України. Шлях збірної команди України до найбільших змагань для поранених або травмованих військовослужбовців і ветеранів почався з приватної ініціативи двох українських компаній ще в 2015 р. Згодом до перемовин з фундацією Invictus Games долучилось Міністерство оборони України та інші державні органи.

У серпні 2016 р. Україна отримала офіційне запрошення взяти участь в Invictus Games Toronto-2017. У восени цього року почався загальнонаціональний відбір кандидатів до збірної команди. Заявки на участь подало більше 200 чинних військовослужбовців і ветеранів, 126 з них пройшли в наступний тур відбору та були запрошені на спортивні тестування в трьох українських містах – Києві, Львові та Одесі.

Наступним етапом відбору для кандидатів до збірної стали Національні “Ігри Нескорених”. Масштабний турнір у Києві 22 квітня 2017 р. об’єднав 107 учасників з усієї країни, які змагалися в 6 адаптивних видах спорту (легка атлетика, стрільба з лука, плавання, пауерліфтинг, веслування на тренажері, велоспорт). За результатами змагання організаційний комітет обрав 26 учасників, які увійшли до збірної команди України – 15 з них потрапили до основного складу, а ще 12 сформували резерв. Імена учасників першої збірної команди України Ігор нескорених оголосили під час урочистого концерту в столиці.

Протягом весни та літа 2017 року відібрані учасники наполегливо готувалася до змагань в Торонто. Крім щоденних персональних тренувань учасники національної команди тричі залучались на тренувальні збори, де вдосконалювали здатності під наглядом професійних тренерів, лікарів та психологів. У вересні виснажливі тренування принесли заплановані результати.

На своїх дебютних Іграх Нескорених українська збірна команда показала один з найкращих результатів серед інших 16 країн, завоювавши 14 медалей, 8 з них золоті. Українські військовослужбовці та ветерани вкотре продемонстрували незламну силу духу та стали взірцем того як воля до життя та віра в свої можливості виявляються сильнішими за обставини.

Крім України, в даному заході взяли участь ще 16 команд, а саме: Великої Британії, США, Канади, Німеччини, Франції, Нідерландів, Данії, Італії, Грузії, Естонії, Румунії, Австралії, Нової Зеландії, Йорданії, Іраку, Афганістану.

Змагання проходили з таких дисциплін: легка атлетика, штовхання ядра, плавання, пауерліфтинг, стрільба з лука, велоспорт, веслування на тренажері, баскетбол на візках, волейбол сидячи, гольф, регбі на візках, теніс на візках,

екстремальне керування авто, паралімпійський хокей на санях.

У 2018 р. Ігри нескорених проводились у м. Сідней, Австралія. В змаганнях взяло участь 18 націй, до країн учасниць Ігор нескорених доєдналась Польща.

Країни-учасниці Ігор нескорених 2018 р. взяли участь у таких дисциплінах: стрільба з луку, атлетика, веслування на тренажерах, екстремальне керування, пауерліфтинг, велоспорт на шосе, регата, вітрильний спорт, волейбол сидячи, плавання, баскетбол у візках, регбі у візках.

До складу національної збірної в 2018 р. увійшло 15 спортсменів: О. Белобоків, С. Ільницький, В. Король, В. Омельченко, А. Усач, О. Чалапчій, С. Шимчак (ЗСУ), О. Гавриленко, О. Зозуляк, М. Москвич, Ю. Дмитренко, Є. Олексенко (НПУ), Б. Оксентюк (НГУ), Д. Фіщук (СБУ), В. Шинкарук (ДПСУ).

Українські спортсмени в ході напруженої боротьби здобули 20 медалей, з них 9 – золоті.

Ігри нескорених 2020, що були заплановані на 09 – 16 травня 2020 р., були перенесені на 2021 р. в зв'язку з пандемією COVID-19.

В Invictus Games 2020 брало участь 20 націй в перше доєдналась Бельгія. До складу збірної команди України увійшло 20 спортсменів: Д. Афанасьєв, А. Бадарак, І. Безкаравайний, О. Бобчинець, І. Галушка, І. Герецун, А. Пузанова, С. Калитюк, П. Ковальський, В. Легкодух, І. Лепеха, А. Лукашук, В. Мусяк, С. Наумов, Ю. Паєвська, С. Прядка, Р. Росул, І. Рудий, Р. Сітдіков, В. Стуженко.

Загалом Українська збірна здобула 18 нагород: 8 золотих, 3 срібних та 7 бронзових.

Змагання Ігри нескорених-2023 проходили в м. Дюссельдорф, Німеччина. У даному заході взяла участь 21 збірна команда: Німеччини, Австралії, Бельгії, Естонії, Канади, Колумбії, Данії, Франції, Грузії, Великої Британії, Іраку, Італії, Ізраїлю, Йорданії, Нідерландів, Нігерії, Нової Зеландії, Польщі, Республіки Кореї, Румунії, України, США.

Україна була представлена найбільшим складом у своїй історії до якого входило 25 учасників. Українці змагалися в дев'яти видах спорту: легкій атлетиці, пауерліфтингу, веслуванні на тренажерах, плаванні, стрільбі з лука, велоспорті, волейболі сидячи, баскетболі на візках та настільному тенісі. Низка українських учасників виступила у регбі на візках у складі об'єднаної команди, до якої ввійшли воїни різних країн.

На цьому турнірі Україна завоювала 34 медалі: 12 золотих, 14 срібних та 8 бронзових. “Синьо-жовті” піднялися на п'єдестал у шести видах спорту. Найуспішнішими стали учасники з веслування на тренажерах (11 медалей: 4 золоті, 7 срібних), плавання (9: 3+3+3) та стрільба з лука (5: 3+0+2).

Результат збірної команди України на Іграх нескорених 2023 року став найкращим за всю історію її участі з моменту дебюту в 2017-му [2].

Отже, збірна команда України демонструє всьому світу незламну силу українського духу, попри всі негаразди пов'язані з воєнною агресією. На власному прикладі українські нескорені спортсмени-інваліди показали незламну волю до перемоги, про що свідчать їх результати виступів (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати виступів українських спортсменів в Invictus Games
2017 – 2023 рр.**

Прізвище, ім'я, по батькові	Вид змагань	Медалі
м. Торонто, Канада 2017 рік		
Павло <u>Будаєвський</u>	Плавання	4 – золото
Василь <u>Пашкевич</u>	<u>Пауерліфтинг</u>	1 – золото
Олег Зімніков	<u>Біг на 1500 метрів</u>	1 – золото
Олександр Ткаченко, Сергій Торчинський	<u>Штовхання ядра</u>	1 – срібло, 1 – бронза
Роман Панченко	<u>Стрільба з лука</u>	1 – бронза, 1 – срібло (к\зал.)
Валерій Рак, Катерина Михайлова		2 – срібло (к\зал.)
Дмитро Сидорук		1 – срібло
Олександр Писаренко	Веслування на тренажерах	1 – золото
Павло Мамонтов, Вадим Свириденко		2 – бронза
м. Сідней, Австралія 2018 рік		
Богдан Оксентюк	<u>Біг на 1500 метрів</u>	1 – золото
Володимир Коваль	Плавання	1 – срібло, 1 – бронза
Сергій Шимчак, Андрій Усач		2 – срібло, 1 – бронза
Майя Москвич	<u>Стрільба з лука</u>	2 – золото (к\зал.)
Олександр Зозуляк		1 – золото (к\зал.), 1 – золото
Василь Омельченко		1 – срібло
Юрій Дмитренко	<u>Біг на 400 метрів</u>	1 – золото
Олександр Белобоков	Стрибки в довжину	1 – срібло
Сергій Ільницькій	Штовхання ядра	1 – срібло
Денис Фіщук		1 – срібло
Олександр Гавриленко, Євген Олексенко	Веслування на тренажерах	1 – золото
	Велоспорт	1 – бронза
	Пауерліфтинг	1 – золото, 1 – срібло
м. Гаага, Нідерланди 2020 рік		
Родіон Сітдіков	Штовхання ядра	1 – золото
Артем Лукашук, Іван Герцун	Стрибки в довжину	1 – срібло, 1 – бронза
Олексій Бобчинець	Біг на 1500 м	1 – бронза
Дмитро Афанасьєв, Сергій Калитюк, Василь Стуженко	<u>Стрільба з лука</u>	3 - золото (к\зал.)
Анна-Софія Пузанова		1 – бронза

Сергій Прядка, Рустам Росул, Іван Лепеха	Плавання	1 – золото, 1 – срібло, 1 – бронза
Андрій Бадарак		1 – золото, 1 – бронза
Віктор Легкодух		1 – золото 1 – бронза
Ігор Галушка	Веслування на тренажерах	1 – золото, 1 – срібло
Ігор Безкоровайний		1 – бронза
м. Дюссельдорф, Німеччина 2023 рік		
Володимир Товкис, Микола Заріцький	Веслування на тренажерах	2 – золото
Юлія Шевчук, Іван Молдун, Олег Должок		3 – срібло
Назар Вознюк		1 – золото, 1 – срібло
Микола Заріцький, Максим Дмитраш		2 – срібло
Назар Вознюк	Плавання	1 – золото
Іван Молдун, Юлія Паєвська, Назар Вознюк, Олександр Пономарьов, Ігор Дерман, Євгеній Кірейонок,		6 – срібло
Дмитро Полов'ян, Олександр Будько		2 – бронза
Юлія Шевчук, Павло Лучків, Володимир Товкис, Максим Зубов	Стрільба з лука	4 – золото
Вадим Мазніченко		1 – золото, 1 – бронза
Юлія Паєвська		1 – бронза
Олександр Маковей	Штовхання ядра	1 – золото
Микола Заріцький		1 – золото 1 – срібло
Володимир Гера, Володимир Товкис	Метання диска	1 – срібло, 1 – бронза
Максим Дмитраш	Стрибки в довжину	1 – срібло
Віталій Бородавка	Біг на 100 м	1 – бронза
Максим Зубов	Пауерліфтинг	1 – срібло
Ярина Аліманова	Велоспорт	1 – бронза

Література

1. Invictus Games the Hague 2022. URL: <https://invictusgames.in.ua/> (дата звернення: 20.10.2023).

2. Слесь Д. Україна показала найкращий результат на “Іграх нескорених” за всю історію виступів URL: <https://zn.ua/ukr/SPORT/ukrajina-pokazala-najkrashchij-rezultat-na-ihrah-nerokorenikh-za-vsju-istoriju-vistupiv.html/> (дата звернення: 20.10.2023).

Лойко О. М.

кандидат історичних наук, професор

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Хіменес Х. Р.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Гулей К. С.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

УДОСКОНАЛЕННЯ ПОЧАТКОВОГО ЕТАПУ НАВЧАННЯ ОСНОВ САМОЗАХИСТУ КУРСАНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ УПРАВЛІННЯ МЕХАНІЗОВАНИМИ ПІДРОЗДІЛАМИ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ БОКСУ

У світі постійно формуються і удосконалюються різноманітні підходи до підготовки військових, які адаптуються до роду військ та спеціальності якій відповідає військовослужбовець. Ведеться пошук найбільш дієвих інструментів та способів захисту країн, які б дали змогу першочергово підвищувати обороноздатність країни та, за необхідності, не поступатися на полі бою (О. Попович, 2009).

В сучасному світі ця потреба суттєво загострилася для України через військові дії на Сході країни починаючи з 2014 року і повномасштабну війну з росією з 2022 року. Наша держава зіткнулася з серйозними проблемами і низьким рівнем готовності війська загалом.

Щодо науково-теоретичної бази, то сьогодні у ній з'являється все більша кількість обґрунтованих досліджень, які спрямовані на підвищення якості підготовки курсантів різних рівнів освіти. Зокрема фахівці доводять необхідність вдосконалення змісту комплексів тестів загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості (С. Романчук, О. Небожук, А. Одеров та ін. 2021). Автори В. Рафаель, Д. Авзалова (2023) порівнюють стан фізичної підготовки у ВВНЗ України та інших країн й наголошують на тому, що фізичні тренування є визначальними для підвищення професійної підготовленості військовослужбовців. В. Бойко, Р. Хомчак (2019) зазначають, що нестримний розвиток засобів і способів збройної боротьби, зростання ролі людського фактору в застосуванні бойової техніки й озброєння обумовлюють ретельну підготовку особового складу ЗС, потребують стійкішого їх морально-психологічного стану. У роботі Ю. Бородіна, С. Романчука (2003) доведено, що цілеспрямована фізична підготовка військовослужбовців підвищує тренуваність організму в цілому і зокрема має позитивний вплив на стабільність їх психічних функцій в екстремальних умовах. Важливим питанням психічної підготовки і формуванню зокрема психічної стійкості

військовослужбовців присвячено і дослідження групи авторів В. Осьодло, С. Грилюк, Л. Тютюнник (2021).

Ситуації війни висувають високі вимоги до стресостійкості військовослужбовців. Курсант – майбутній офіцер, якому необхідно не лише брати участь в бойових діях, але й керувати діями підлеглих. Це важлива сторона його майбутньої діяльності, яка заслуговує на особливу увагу (О. Мітягін, О. Рибчук, О. Войтех 2020).

Аналіз зарубіжних видань також демонструє наявність ґрунтовних досліджень у цьому напрямі. Так у виданні *European Journal of Sport* за авторства J. P. Vaara, H. Groeller (2022) опубліковано результати дослідження щодо наявного тісного взаємозв'язку реалізованих спеціальних фізичних навантажень та виконанням професійних військових завдань. Питання оптимізації фізичної підготовки військовослужбовців висвітлюють і іноземні фахівці R. M Orr, R. Pore (2015). Автори обґрунтовують ефективність програм з фізичної підготовки для оптимізації успіху первинної військової підготовки. Оцінювання підготовленості норвезьких солдатів піхоти протягом 10 місяців обов'язкової військової служби здійснено у роботі S. M. Dyrstad, R. Soltvedt, J. Hallen (2006).

Водночас, сьогодні важливим завданням залишається пошук засобів та методів, які дають змогу військовослужбовцям, зокрема тим, котрі вступають у безпосередній, жорсткий (і навіть жорстокий) контакт з ворогом розширити навички бою та боротьби з ним. З одного боку, така практика дасть змогу підвищити рівень підготовленості, сформувати необхідні навички самозахисту у складних умовах, а з іншого – виховувати впевненість у власних силах захисника.

Станом на сьогодні нам відомі дослідження ефективності використання засобів різних видів спорту для підвищення рівня підготовленості військових. Зокрема, бойовий хортинг як явище традиційної військово-бойової культури українського народу розглянуто у статті Є. Сокола, Е. Єрмоєнка та В. Кривенка (2021). Розвиток силової витривалості у військовослужбовців засобами гімнастики та легкої атлетики запропоновано в дослідженні І. Капиноса (2021). Удосконаленням техніки рукопашного бою як засобу психологічної підготовки військовослужбовців до професійної діяльності знаходимо в публікації О. Первачука, Я. Панькевича, О. Небожука та ін. (2022). Нам відомо про наявність авторської програми з фізичної підготовки курсантів ВВНЗ в період первинної підготовки з використанням засобів кросфіту за авторства І. Пилипчака, О. Лойко (2018). Дослідженням динаміки підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою під впливом використання засобів боротьби займались Л. Балущка, Х. Хіменес, А. Окопний та ін. (2020). Вдосконалення фізичного розвитку курсантів ВВНЗ

під впливом занять гирьовим спортом розкрито в публікації К. Пронтенка, В. Андрейчука, К. Безпалого (2019) тощо.

Важливо відзначити, що сьогодні у світовій військовій практиці активно застосовується бокс. Саме цей вид спорту формує у професійного військовослужбовця (піхотинця) необхідний арсенал фізичних якостей (силових, координаційних, витривалості), навички бою та самозахисту від ворога і, що також важливо, – психічну стійкість до стресових умов на полі бою. Ефективність використання засобів боксу в межах варіативної частини змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» для удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою досліджували І. Ільницький та А. Окопний (2017).

У міжнародній практиці застосування засобів боксу для підготовки військовослужбовців присутнє зокрема в арміях країн НАТО та США. Професійні військові вказують на те, що їх застосування, окрім всього, сприяє подоланню та контролю свого страху, агресії (О. Лойко, О. Лесько, І. Фіщук, 2023). Важливість боксу як бойової науки для військових, котрі вступають у ближній бій, та застосування його засобів у їх підготовці детально описується у працях іноземних фахівців (J. D. Haines, 1994; J. R. Lee-Barron, 2012).

Одним із яскравих прикладів застосування боксу у програмі підготовки курсантів є Військова академія Вест-Пойнт у США. Тут бокс як елемент фізичної підготовки упроваджений ще на початку ХХ ст. Також свідченням популярності цього виду спорту серед військових є проведення змагань з боксу серед різного роду військових формувань як в Україні, так і країн НАТО та армії США.

Бокс в системі фізичної підготовки курсантів ВВНЗ описується в працях фахівця О. Лойко (2021), а також спільних працях колективу авторів (О. Лойко, Д. Логінов, О. Ліщинський, 2021). Вони відзначають, що бокс є цілком доступним видом спорту для курсантів, тому що не має обмежень щодо початкових можливостей тих, хто ним займається. Водночас засоби боксу є ефективними для різнобічного фізичного розвитку військовослужбовців.

При цьому, на практиці підготовки курсантів спеціальностей, які передбачають у майбутньому безпосередній контакт з ворогом, зокрема піхотинців бокс не застосовувався цілеспрямовано.

Зважаючи на відносну простоту його засобів цей вид спорту можна розглядати як базовий у комплексному навчанні курсантів. Завдяки навчанню ключовим прийомам захисту та ведення боксерського поєдинку можна сформувати необхідний арсенал якостей та здібностей, які дадуть змогу курсантам у майбутньому якісніше освоїти більш складні техніки рукопашного бою чи інших єдиноборств та першочергово – захистити себе у випадку

небезпеки збоку агресора/ворога.

Слід відзначити, що у ВВНЗ України наявні можливості для упровадження засобів боксу у програми спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів. Зважаючи з одного боку на світовий досвід, а з іншого – на складні воєнні умови, в яких сьогодні перебуває наша країна і, відповідно, потребу якісної підготовки її захисників, застосування цих засобів у підготовці зокрема курсантів спеціальності управління механізованими підрозділами може уможливити розширення й удосконалення в подальшому можливості української армії в цілому.

Лойко О. М.

кандидат історичних наук, професор

Букрєєв В. О.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Калабський А. В.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

БОКС ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК ВІЙСЬКОВОГО КОЛЕДЖУ СЕРЖАНТСЬКОГО СКЛАДУ

Вимоги до сучасних військовослужбовців, як фахівців так і професіоналів у військовій справі, вимагає від них високого рівня фізичної підготовленості до виконання службово-бойових завдань. Успішні дії в екстремальних умовах сучасного бою, сто відсоткове застосування можливостей сучасного озброєння під силу тільки підготовленим військовим. Запорукою успіху є високий рівень фізичної підготовленості, що є важливою складовою професійної підготовки у ВВНЗ. Спираючись на наші уявлення та переконання важливо реалізувати у ВВНЗ процес формування високого рівня фізичної підготовленості.

Посилаючись на закон України від 07.12.2017 року № 2229-VIII «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків», а також у відповідності до гендерної політики держави, все більше жінок свідомо йдуть на військову службу у ЗС та інші силові структури. Кількість жінок у ЗСУ зросло на 40%, у порівнянні з 2021 роком з 12 до 43 тисяч. Упродовж останніх років кількість жінок, що вступили на навчання до ВВНЗ збільшилось на 70%.

Відповідно до наказу МО від 05.08.2021 № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» визначено, що Інструкція визначає систему фізичної підготовки військовослужбовців, а також форми, зміст і порядок організації фізичної підготовки та спортивної діяльності у системі Міністерства оборони України. Вимоги цієї Інструкції поширюються на військові навчальні заклади (далі -

ВНЗ), а також, як на військовослужбовців-чоловіків, так і військовослужбовців-жінок. Фізична підготовка у ВНЗ організовується відповідно до зазначеної Інструкції у якій визначено перелік вправ, прийомів і дій, які повинні засвоїти курсанти у процесі навчання.

Освітній процес майбутніх сержантів-жінок у ВНЗ та їх подальша професійна діяльність у військових підрозділах Міністерства оборони спрямований на формування лідерських якостей та відзначається різноплановістю завдань, що виконуються, високим інтелектуальним та фізичним навантаженням, постійним зростанням обсягу інформації, яку потрібно своєчасно та якісно обробляти, високим рівнем відповідальності за результати навчання та професійної діяльності (О.А. Ярмощук, 2001; О.І. Тьорло, 2005-2010; А.В. Магльований, 2015; С.М. Безпалій, 2017; Р.М. Радзієвський, 2018; В.В. Бондаренко, 2019).

Низка фахівців досліджували удосконалення фізичних якостей курсантів-чоловіків, а саме: засобами гирьового спорту К.В. Пронтенко (2010), військово-прикладними багатоборствами А.С. Андрес (2006), В.В. Михайлов (2007), боксу І.М. Ільницький (2018) та боротьби Л.М. Балущка (2020). Багато наукових праць було спрямовано на формування спеціальної фізичної підготовленості курсантів різних спеціальностей засобами військового п'ятиборства О.В. Ролук (2016), І.Р. Лотоцький (2021), спеціальних комплексів фізичних вправ А.М. Одеров (2016). Але у даних наукових дослідженнях не враховано стать контингенту, переважна більшість досліджень проводилась з військовослужбовцями-чоловіками, а з військовослужбовцями-жінками проводили лише з окремих напрямів. Окремі питання їхньої фізичної підготовленості розкриті в наукових роботах О.А. Ярмощука (2002), О.Г. Шалепи (2003), О.М. Боярчука (2010); В.Б. Добровольського (2018).

Слід наголосити, що у наукових дослідженнях С.В. Романчука (2008, 2015, 2018); Ю.А. Бородіна (2009), К.В. Пронтенка (2010), О.Д. Гусака (2012); Г.П. Грибана (2014); А.О. Хабчука (2016, 2018), Ю.А. Бріскіна (2018), С.О. Юр'єва (2020) розкрито роль і місце фізичної підготовки у формуванні професійних компетентностей військовослужбовців-чоловіків ЗС України.

Проблематика розвитку професійних якостей військовослужбовців механізованих підрозділів із застосуванням засобів фізичної підготовки з метою удосконалення фізичної підготовленості розкривається у наукових роботах І.Л. Шлямара (2016), І.В. Пилипчака (2021), О.М. Лойка (2016, 2019).

Дослідження з метою підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, покращення працездатності та здоров'я майбутніх поліціанток протягом навчання у ЗВО МВС частково знаходимо у працях фахівців О.А. Ярмощука (2001) О.І. Тьорло (2008, 2015), М.О. Боровика (2017).

Лойко О., Афонін В., Фіщук І. (2022) досліджували мотивацію курсантів-жінок до занять боксом. Знак В.Е. (2018) розробив критерії оцінювання успішності студентів, що займаються боксом. Романчук С., Лойко О., Афонін В., Добровольський В., Суспо В., Боярчук О., Васянович А., Фіщук І., Людовик Т., (2021) вивчали вплив засобів боксу на фізичну підготовленість курсантів Військового коледжу. Лойко О., Логінов Д., Ліщинський О. (2020) розглядали бокс як одну з складових частин спортивно-масової роботи курсантів ВВНЗ. Вихор В., Криловський О. (2020) досліджували проблеми удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу.

Одним із ефективних засобів фізичної підготовки, що може сприяти вирішенню питання підвищення фізичної підготовленості майбутніх сержантів-жінок в ЗВО, можуть бути засоби боксу. У процесі занять боксом під впливом тренувальних навантажень зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові якості, особливо швидкість, швидкісно-силові якості, сила, точність і координація рухів, та як наслідок, активізуються всі основні життєво важливі функції організму.

З року в рік стає все більше жінок, які проявляють зацікавленість у занятті боксом у межах занять руховою активністю (О.М. Лойко, В.О. Букреєв, 2023). Цей різновид єдиноборства має позитивний вплив на розвиток рухових і психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дає змогу розглядати бокс не тільки як вид спорту, а і як потужний засіб фізичного виховання й удосконалення особистості молоді.

Судячи з тенденцій припускаємо, що залучення майбутніх сержантів-жінок до занять боксом в межах ЗВО може суттєво підвищити рівень їхніх фізичних можливостей, сприяти більш якісному формуванню професійних компетентностей та створити належний рівень мотивації до занять єдиноборств загалом.

Водночас зазначене питання станом на сьогодні не знайшло свого повноцінного висвітлення в науковій та методичній літературі, а, отже, проведення наукових досліджень, які дають підстави обґрунтувати ефективність застосування засобів боксу для підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх сержантів-жінок для підрозділів ЗСУ в межах навчального процесу є достатньо цікавим та актуальним напрямом сучасної науки.

Лотоцький І. Р.
доктор філософії з фізичної культури і спорту, доцент
Національна академія сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного
Georgiy Korobeinikov
Ph.D., Dr.Sci., Professor
Lesia Korobeinikova
Ph.D., Dr.Sci., Professor
German Sport University Cologne, Germany

АНАЛІЗ ПРОВЕДЕННЯ РЕГІОНАЛЬНИХ ЗМАГАНЬ З СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

У період з 16 по 20 жовтня 2023 року делегація ЗС України взяла участь у 7-му Регіональному чемпіонаті зі спортивного орієнтування серед військовослужбовців, що відбувся у м. Познань, Республіка Польща.

До складу делегації ЗС України увійшли 13 осіб: підполковник Лотоцький І. Р. (голова делегації), полковник Сухорада Г. І. (капітан команди), підполковник Арабський А. П. (тренер), майор Бабич М. О., старший лейтенант Зінчук І. В., старший лейтенант Пайол А. С., старший лейтенант Янков В. Р., молодший сержант Мельник Т. В., старший солдат Рачук Т. А., старший солдат Явдошук Т. М., курсант Жунківська К. В., курсант Медвідь Ю. А., курсант Кульбіт О. М. (спортсмени).

Захід проходив під егідою Міжнародної ради військового спорту (CISM) та зібрав понад 40 атлетів – представників збірних спортивних команд ЗС Польщі, Швеції, Австрії, Литви та України.

Спортсмени ЗС України взяли участь у двох дисциплінах змагальної програми орієнтування: середня дистанція (особиста) та естафета (командна) серед чоловіків та жінок (табл. 1). В естафеті взяли участь по 3 кращих спортсмена в особистому заліку. У загальнокомандному заліку збірна ЗС України посіла 5 місце.

7-й Регіональний чемпіонат зі спортивного орієнтування серед військовослужбовців CISM був організований представниками ЗС Польщі. Офіційним представником CISM на даному чемпіонаті був голова Польської делегації в CISM Януш Порич. Церемонія відкриття, закриття змагань та нагородження переможців і призерів проводилися за його участі.

В ході змагань, під час зустрічей з офіційними особами країни-організатора та керівниками делегацій країн-учасниць чемпіонату наголошувалось, що триваюча агресія російської федерації проти України є порушенням Статуту ООН, а її вторгнення на суверенну територію України із застосуванням сили проти України та подальші погрози є широкомасштабною

війною проти нашої держави. Також, підкреслювалось, що НАТО та держави-учасники залишаються дружніми для України партнерами, які від початку російської агресії підтримують Україну в політичній площині на усіх рівнях, а також надають допомогу у підготовці українських військовослужбовців та розвитку спроможностей сил оборони України.

Таблиця 1

Рейтинг місць військовослужбовців

Військове звання	Прізвище, ім'я	Місце	
		особ.	естафета
<i>чоловіки</i>			
майор	Бабич Максим	9	7
старший лейтенант	Пайол Андрій	24	-
старший лейтенант	Янков Володимир	19	7
молодший сержант	Мельник Тарас	22	7
старший солдат	Рачук Тарас	23	-
курсант	Кульбіт Олександр	25	-
<i>жінки</i>			
старший лейтенант	Зінчук Ірина	15	4
старший солдат	Явдошук Тетяна	16	-
курсант	Жунківська Катерина	13	4
курсант	Медвідь Юлія	12	4

Водночас, під час заходу були обговорені практичні аспекти і проблемні питання щодо організації та проведення міжнародних військово-спортивних заходів, також обговорювалися напрями подальшого розвитку спортивного орієнтування в країнах-членах CISM, місця проведення наступних чемпіонатів світу та регіональних чемпіонатів.

Окремими питаннями, які також вивчались у ході візиту, були ті, що містять дані про особливості елементів систем фізичної підготовки, спортивної діяльності та фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців у ЗС закордонних держав, а саме: мети, завдань, змісту, методів, форм фізичного та спортивного вдосконалення, а також особливості щодо засобів, методів, форм управління та керівництва, що застосовуються. Для вирішення цих питань були проведені окремі зустрічі глави делегації та капітана команди ЗС України з главами делегацій – представниками ЗС країн-учасниць змагань.

Таким чином, мета щодо участі збірної команди ЗС України в 7-му Регіональному чемпіонаті зі спортивного орієнтування серед військовослужбовців для досягнення високих спортивних результатів, підтримки позитивного іміджу держави та її ЗС у світовому співтоваристві, досягнута.

Представники делегації ЗС України дотримувались послідовної та виваженої позиції, яка відповідає національним інтересам України та зовнішньополітичному курсу нашої держави, її міжнародним зобов'язанням у рамках чинних міжнародних договорів, загальновизнаним принципам і нормам міжнародного права.

Пронтенко В. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Романчук В. М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор

Гусак О. Д.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Михнюк О. В., Дзюба Т. Г.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК У КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

Повномасштабна війна проти російського агресора переконливо свідчить про необхідність підвищення вимог до професійної та бойової підготовки військовослужбовців ЗС України. Успішне виконання завдань в сучасних бойових діях значною мірою залежить від рівня професійної підготовленості особового складу, яка забезпечується психофізичною готовністю військовослужбовців (О. Гусак, 2012). Основою психофізичної готовності військовослужбовців є високий рівень розвитку їх рухових якостей та сформованості військово-прикладних рухових навичок.

Питанням покращання фізичної підготовленості військовослужбовців, формування їх військово-прикладних навичок та професійно важливих психологічних якостей присвячено роботи багатьох вчених (В. Кирпенко, В. Романчук, С. Романчук, С. Федак, 2015). Дослідженнями доведено, що військово-прикладні види спорту сприяють розвитку рухових якостей, формуванню різних військово-прикладних навичок, покращанню психічної підготовленості військовослужбовців, злагодженню підрозділів, покращанню динаміки психічних пізнавальних процесів, зміцненню здоров'я та покращанню мотивації до регулярних занять фізичними вправами [1].

На думку багатьох науковців (А. Андрес, В. Михайлов, К. Пронтенко, О. Ролук, В. Ягодзінський), одним із ефективних шляхів вирішення проблеми фізичної підготовки курсантів ВВНЗ до майбутньої професійно-бойової діяльності є фізична підготовка із застосуванням сучасних військово-прикладних видів спорту, що дає змогу створювати максимальні фізичні і психічні навантаження. Таким чином, переваги гирьового спорту для

підготовки майбутніх фахівців були розкриті К. Пронтенком (2018), О. Ролюком (2016) демонструє, як заняття пентатлоном впливають на виконання розвідниками завдань за призначенням; А. Андрес (2006), В. Михайлов (2007) розглядають різні аспекти застосування багатоборства військово-спортивного комплексу в освітньому процесі курсантів з фізичної підготовки; В. Ягодзінський (2020) у наукових працях проводить дослідження впливу комплексів кросфіту щодо підвищення показників фізичної підготовленості та морфофункціонального стану у курсантів-десантників, тощо. Натомість, найменш дослідженим питанням залишається впровадження до освітнього процесу з фізичного виховання майбутніх офіцерів засобів спортивного орієнтування.

Вищезазначене доводить необхідність розвитку рухових якостей та формування у курсантів ВВНЗ військово-прикладних навичок, що сприяють швидкому і чіткому прийняттю вірних рішень на тлі граничних фізичних і психологічних навантажень, формуванню навичок точно орієнтуватися у незнайомій місцевості, вправно пересуватися у складних умовах поля бою, долати штучні і природні перешкоди у повному спорядженні, метати гранати, долати великі відстані як удень, так і в ночі, за будь-яких погодних умов. З'ясовано, що умови ведення сучасної війни з російським агресором мають свої особливості (засідки, оточення, «котли» тощо), які вимагають від військовослужбовців ЗСУ високого рівня психофізичної готовності; вміння чітко орієнтуватися в складній обстановці та на місцевості (читати топографічні карти, розрізняти сторони горизонту та обирати правильні орієнтири та маршрути руху) для збереження життя, зменшення втрат серед особового складу і бойової техніки, а також для забезпечення ефективності виконання завдань за призначенням. Тому найбільш ефективним засобом формування військово-прикладних рухових навичок у курсантів ВВНЗ є спортивне орієнтування.

Спортивне орієнтування – це військово-прикладний вид спорту, включений до програми змагань Міжнародної ради військового спорту, що зробило його досить популярним серед курсантів ВВНЗ. Заняття спортивним орієнтуванням сприяють покращанню фізичного розвитку, функціонального стану і здоров'я, вихованню вольових і моральних якостей, покращанню психічних пізнавальних процесів і розумової працездатності тих, хто ним займається (Н. Коломієць, В. Кирпенко, А. Полтавець, Є. Божко, 2016; О. Михнюк, 2023).

Концепція фізичної підготовки у арміях провідних країн НАТО характеризується чітко вираженою військово-прикладною спрямованістю (Є Анохін, 2005). Спортивне орієнтування має певні особливості в контексті його застосування у ЗС країн НАТО для підготовки військовослужбовців до

професійно-бойової діяльності. Насамперед військовослужбовці проходять інтенсивну підготовку щодо дій у складних умовах, включаючи потрапляння в засідки та оточення; тренування з виживання; вивчення топографії; надання першої допомоги; тактики та стратегії виходу з оточення, що включає володіння зброєю та вмінням вести вогонь під час виходу з оточення з різних зразків озброєння і бойової техніки; забезпечення надійних засобів сполучення зв'язку між військовослужбовцями, які виявилися в складних ситуаціях та встановлення чіткої ланцюгової команди та системи координації для взаємодії в умовах засідки або оточення; вироблення планів виходу з оточення вдень та вночі; аналіз ситуації та прийняття важливих рішень на основі інформації, яка доступна, що включає в себе оцінку наявних ресурсів, визначення найбільш критичних завдань та встановлення пріоритетів; забезпеченню психологічної стійкості під час стресових ситуацій; формування особистої відваги та рішучості.

Таким чином, фізична підготовка в умовах сучасної професійно-бойової діяльності військовослужбовців вважається невід'ємною частиною бойової підготовки військ ЗСУ і основним чинником досягнення психофізичної готовності підрозділів, а опанування ними навичок в орієнтуванні на місцевості є запорукою збереження власного життя та підвищення боєздатності війська в цілому. Це потребує необхідності впровадження спортивного орієнтування до системи фізичної підготовки ВВНЗ, як одного із сучасних і достатньо ефективних військово-прикладних видів спорту.

Література

1. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / кол. авт.; за ред. Ю. С. Фіногенова. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. 468 с.

Свищ Я. С.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Мончук В. О.

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

ЗАСОБИ ФІТНЕСУ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ БІГУНІВ

Сучасні засоби оздоровчого фітнесу є допоміжними засобами для удосконалення фізичної підготовки спортсменів. До вивчення проблеми удосконалення фізичної підготовки бігунів зверталось багато науковців, зокрема: Бобровник В., Ткаченко М., Домарадська Г., 2018; Турлюк В., 2019 та інші [1, 3]. Адже розвиток фізичних якостей у бігунів-легкоатлетів є важливою складовою навчально-тренувального процесу. І саме пошук шляхів його оптимізації, завдяки застосуванню різних засобів та методів залишається актуальним.

Аналізуючи сучасний практичний досвід варто зазначити, що поява новітніх засобів оздоровчого фітнесу (mini resistance bands, платформ bosu та core, фітнес-програми «Tabata» та ін.) сприяє різнобічній фізичній підготовці юних спортсменів. Нами розглянуто найпопулярніші засоби фітнесу, що надають позитивний вплив для розвитку фізичних якостей спортсменів.

Мета роботи – проаналізувати використання оздоровчого фітнесу, зокрема його засобів (mini resistance bands, bosu, core) та фітнес програми «Табата» у навчально-тренувальному процесі з юними бігунами.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; аналіз мережі інтернет, педагогічне спостереження, синтез та узагальнення світового досвіду.

Результати дослідження. З'ясовано, що фітнес програми «Табата» та засоби bosu та core, mini resistance bands застосовуються у навчально-тренувальному процесі юних бігунів та сприяють розвитку витривалості, сили, гнучкості та координації, що дуже важливо для юних спортсменів. Однак слід враховувати не лише користь, а й можливі ризики та негативні наслідки використання засобів фітнесу. Наприклад, такий засіб оздоровчого фітнесу як «mini resistance bands» або міні стрічки опору це серія міні-браслетів, які є ідеальною схемою для силових тренувань юних бігунів. Маленькі стрічки для вправ є вагомим тренувальним інструментом, який доступний і компактний, що допоможе виконувати серію спеціальних вправ в будь-якому місці, в тому числі одразу після розминки-пробіжки, оскільки м'язи вже розігріті, що допомагає запобігти надмірному розтягуванню та травмам [4].

Іншим засобом фітнесу є платформи bosu та core. Балансувальна босупівсфера – це половина м'яча стабільності, що надає широкі можливості для тренування рівноваги. Виконання звичайної силової вправи на півсфері-платформі, наприклад присідання або випад, значно підвищує його складність. Такі вправи на рівновагу, допомагають опрацювати всі м'язи і сприяють проведенню ефективного кругового силового тренування [5, 6].

Фітнес-програма «Табата» – високо інтенсивне тренування, що запровадив відомий доктор Izumi Табата. Тренування по часу займає чотири хвилини. У 1996 році доктор І. Табата оприлюднив свої новаторські висновки в книзі «Медицина та наука в спорті та фізичних вправах», де було доведено, що таке короткотривале тренування є дуже ефективним завдяки потужності високо інтенсивних інтервалів, що може також позитивно впливати для розвитку витривалості юних бігунів. Але, для юних спортсменів особливо важливо приділяти увагу безпеці та запобіганню можливим травмам. Тренування за фітнес-програмою «Табата» можуть бути занадто інтенсивними для м'язів і суглобів юних спортсменів. Тому їх застосування повинно здійснюватися з

особливою обережністю і з урахуванням індивідуальних особливостей [2, 7].

Таким чином, проаналізовано засоби фітнесу, а також з'ясовано, що вони мають позитивний вплив для розвитку фізичних якостей, зокрема витривалості, сили, гнучкості та координації, що важливо для спортсменів, які займаються бігом.

Література

1. Бобровник В. І., Ткаченко М. Л., Домарадська Г.Г. Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих бігунів на витривалість у легкій атлетиці. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2018. Вип. 5(99)18. С. 16–37. URI: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1469>
2. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
3. Турлюк В. В. (2019) Вплив сучасних фітнес-технологій на показники фізичної підготовленості легкоатлеток бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* (8). С. 225-231. ISSN 2071-5285 URL: <http://eprints.zu.edu.ua/30671/>
4. Page P, Ellenbecker TS. Strenght Band Training. *Human kinetics*; 2019. 264 p.
5. Weck DS. Postural platform training device. BOSU Fitness, LLC. United States Patent 2023/0017303 A1. Jan. 19, 2023.
6. Panes H. Core exercise platform with base. United States Design Patent. US D785,106 S Apr. 25, 2017.
7. Tabata I. Tabata training: one of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods. *The Journal of Physiological Sciences* (2019) 69:559-572. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12576-019-00676-7>

Сушков О. О.

кандидат технічних наук

Корнійчук Ю. М.

Національна академія внутрішніх справ

НОВІ ПІДХОДИ РОЗВИТКУ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Досвід бойових дій і воєнних конфліктів останнього десятиріччя висвітлює кардинальну зміну форм і методів ведення війни, які змушують шукати нові підходи до підготовки кадрів, що здатні ефективно діяти в умовах таких динамічних змін. Між вищою освітою і практикою має бути сформована певна інформаційна система, яка забезпечуватиме трансляцію потреб і нових підходів у системі освіти, спонукати її до формування змісту нових ідей і знань відповідно до потреб сьогодення.

Упровадження інноваційних технологій в освітній процес – суттєвий шлях підвищення якості підготовки майбутніх офіцерів. Сучасні освітні технології виконують функцію локомотива в освітньому процесі. За зразком зарубіжжя основою сучасної освітньої системи є впровадження інформаційних комп'ютерних і телекомунікаційних технологій. Застосування цих технологій супроводжується радикальними змінами в педагогічних методах, організації праці науково-педагогічних працівників і здобувачів вищої освіти, методології

сучасної освіти [1].

Аналіз наукових праць дає підстави констатувати, що з давніх часів використовували віртуальні або методи непрямих дій для досягнення конкретного матеріального чи практичного результату [1–3]. Зокрема немає жодного сумніву в необхідності таких науково-практичних винаходів людства як професійний відбір, який економить кошти та час під час добору кандидатів на певну професію [2]. Усім відомі успіхи американських практичних психологів в розробленні практичних тестів по добору пілотів для морської авіації, які внесли значний вклад в перемогу союзників в другій світовій війні над Японією, пілоти морської авіації якої вважались найкращими в світі. Економились час і кошти на виявлення кандидатів в пілоти, які б неминуче витрачались би, якщо процес йшов екстенсивним шляхом: аналіз оцінок за навчання, виконання бойових завдань і набуття бойового досвіду.

За оцінками фахівців, в європейських країнах 70% бойового навчання пілотів, танкістів, водіїв здійснюється лише на імітаторах і спеціально облаштованих тренажерах. Ці методики дають змогу не тільки економити ресурси техніки, паливно-мастильні матеріали, боєприпаси тощо, а й підвищують ефективність навчання. Сучасні комп'ютерні технології дають змогу збільшити кількість ситуативних завдань, обирати різні види місцевості, пори року, кліматичні умови, аварійні та не стандартні ситуації, які не можна відпрацювати в класі чи на полігоні.

Тому впровадження нових інноваційних технологій навчання зокрема інформаційно-комунікативних технологій (ІКТ) в систему освіти є одним із найважливіших важелів модернізації освітнього процесу в ЗВО. За останні десятиріччя прогрес пішов настільки далеко вперед, що на сьогоднішній день варіантність технологій вражає своїм різноманіттям. Тут і різноманітні електронні посібники, комп'ютерні тренажери, віртуальні лабораторії і системи комп'ютерного тестування. В актуальності застосування комп'ютерних засобів навчання сумніватись не приходиться, розробники і самі педагоги неодноразово підтверджували переваги їх застосування [5; 6]. Особливої актуальності зазначене набуває для циклу спеціальних дисциплін, на які обмеження фінансування впливає найуразливіше. Відсутність якісних полігонів і обмежені запаси боєкомплекту могли б замінити лазерний електронний тир без вагомої втрати ефективності навчання з вогневої підготовки [3; 7]. Більш дешеві, але не менш ефективні в навчанні інтерактивні ігрові методи як пейнбол і страйкбол можуть допомагати курсантам відпрацьовувати влучність стрільби і тактичну підготовку в динаміці швидко тривалого вогневого контакту. Щодо спеціальної фізичної підготовки для відпрацювання навичок рукопашного бою можна використовувати дешеві і саморобні тренажери,

наприклад, тенісний м'яч, резинка довжиною 50 см, кепка спортивна. Такий простий в виготовленні тренажер допоможе відпрацьовувати точність і реакцію удару. Не складні у виготовленні також боксерська груша або дерев'яний манекен «Він-Чун», які дають змогу ефективно відпрацьовувати удар і набивку ударної поверхні. Для відпрацювання навичок із тактико-спеціальної підготовки доречно ввести курс спортивного орієнтування на місцевості з використанням новітніх мобільних телефонів, в які можна закачувати програму GPS і звичайний компас. На заході давно використовується в навчанні різних галузей знань такі інтерактивні методики навчання як квести, в яких застосовують майже всі різновиди інтерактивних методів: рольові ігри, мозковий штурм, кейс-метод, метод проблеми тощо [4]. У нас в Україні вони з'явилися зовсім недавно. Наприклад в Будапешті працює 250 квесткімнат, а в Києві 6. Багато адаптованих під конкретні дисципліни, як то оперативно-розшукова діяльність, тактико-спеціальна підготовка та ін. вебквестів можна знайти в Інтернеті для ігрового тренування курсантів.

Отже, використання комп'ютерних тренажерів і квест програм дає широку можливість для винаходу нових методів і методик в освіті, які підвищують її якість, а також відкривають можливості для нового наукового пошуку.

Література

1. Барановська Л. В., та ін. Методологічні засади впровадження інноваційних освітніх технологій у підготовку здобувачів вищої освіти. *Інноваційні освітні технології: світовий і вітчизняний досвід використання в системі неперервної освіти* : монографія. Біла Церква : ТОВ «Білоцерківдрук». 2022. С. 22–32.
2. Бондаренко В., Сушков О., Дідковський В., Арсененко О., Рябуха Олександр Особливості патріотичного виховання здобувачів вищої освіти під час навчальних занять з фізичної підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. №13 (32). С. 16–26. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-16-25](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-16-25)
3. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ, 2018. 524 с.
4. Бондаренко В., Бикова Г., Русанівський С. Управлінська компетентність сучасного керівника в галузі правоохоронної діяльності. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2021. Вип. 2 (27). С. 7–14.
5. Бондаренко В., Сягровець В., Русанівський С. Професійне самовдосконалення правоохоронців у контексті реформування освіти системи МВС України. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2020. Вип. 2 (25).– С. 83–90.
6. Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю., Давигора Ю. І., Русанівський С. В. Формування професійних умінь і навичок у майбутніх правоохоронців під час фахової підготовки. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 4. 2020. С. 37–44.
7. Сушков О. О. Новітні інноваційні технології на допомогу військово-прикладним видам спорту. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 19 лист. 2020 р.). Київ : НАОУ, 2020. С. 180-182.

Турчинов А. В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Національна академія Національної гвардії України

ЕТАПИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФЛАГ-ФУТБОЛУ В ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Американські військові постійно працюють над об'єднанням світу спорту та світом розробки зброї. Протягом багатьох років під час холодної війни оборонний апарат США створював види озброєння, щоб отримати перевагу над Радянським Союзом.

У 1973 році армія та ЦРУ, бажаючи скористатися ставленням американців до спорту, створили буквально «вибуховий м'яч» з американського футболу, призначений для руйнування радянських танків. На початку холодної війни НАТО передбачали, що радянські дивізії будуть наступати через Західну Європу. На їхню думку, війська НАТО воюватимуть з новими танками Т-62 Червоної армії в містах і селищах, населених пунктах, де супутня шкода від протитанкових ракет може завдати шкоди цивільному населенню.

НАТО потребувало чогось, що могло б ефективно боротися з бронетехнікою, проте було б меншим і могло використовуватися одним солдатом на малих дистанціях. Вони також хотіли мати зброю, яка б не розкривала місцезнаходження солдата і не залишала б його вразливим для ворога під час пострілу. Радянський Союз уже розробив протитанкову гранату РКГ-3, яка мала кумулятивний заряд призначений для ураження танків, самохідних установок та інших броньованих машин, а також для руйнування оборонних споруд.

Армія США створила п'ять можливих прототипів гранат для підриву танків, а один із розробників створив дизайн гранати у формі м'яча. Оскільки м'яч для гри у американський футбол стандартного розміру важить 400 г, було визнано можливим зробити гранату з кумулятивним зарядом у межах цієї ваги. Крім того, більшість військовослужбовців військ США знайомі з метанням футбольного м'яча, йдеться у звіті про випробування зброї армією. Розробка вибухівки була простою із закладанням заряду в середину футбольного м'яча NERF. Футбольний м'яч летить так само, як і коли його передають в ході гри, тому що вага навколо порожнистого м'яча рівномірно розподілена.

Даний історичний факт зацікавив практичною спрямованістю та несвідомою прикладністю використання спортивної гри у військових цілях. Має мінімальні матеріальні вимоги та як показала практика є досить

популярним серед військовослужбовців. В Україні вже почали розробляти програму навчання цьому виду спорту, як у США саме зі шкіл.

Флаг-футбол – це різновид американського футболу, його безконтактна версія була адаптована саме для військових, щоб мінімізувати травмування, блокування і захвати заборонені. Мета гри, як і в американському футболі – занести м'яч у залікову зону суперника. Ігрове поле для флаг-футболу має розміри: ширина 25 ярдів, довжина 60 ярдів, які включають дві 10-ярдові залікові зони. Основна відмінність від американського футболу – уникнення жорстких контактів, адже спортсмени грають без захисної екіпіровки. Замість шоломів і каркасів на поясі кожного гравця прикріплені два прапорці (flags). І якщо в американському футболі для того, щоб зупинити гравця, який володіє м'ячем, застосовується захват (tackle), то у флаг-футболі досить зірвати з нього прапорець. Також кількість гравців у флаг-футболі менша. Існують варіанти гри для команд з 4, 5, 7 гравців.

Сучасна війна засвідчила всі слабкі сторони фізичної підготовки військових фахівців, не визначені терміни її закінчення прискорюють нас використовувати лише дієві засоби фізичної підготовки. Час, який ми мали до початку повномасштабного вторгнення безповоротно зник, війна почалась задовго до 2014 року, нове покоління офіцерів сил оборони, що вже мають неабиякий досвід з впевненістю заявлять про недолік їх підготовки. Саме тому було реалізовано етапи впровадження флаг-футболу в фізичну підготовку курсантів Національної академії Національної гвардії України.

Одним із чинників, які впливають на впровадження новизни є готовність педагогів до її сприймання. Готовність до новизни можна охарактеризувати як особливий особистісний стан, який передбачає наявність у педагога мотиваційно-ціннісного ставлення до професійної діяльності, володіння ефективними способами і засобами досягнення педагогічних цілей, здатності до творчості і рефлексії.

ЕТАП 1. Цілепокладання методом постановки мети SMART.

Мета етапу – обґрунтувати генеральну мету поновлення, шляхи і способи її досягнення через вирішення проблеми, визначити особливості навчально-виховного процесу. Для реалізації етапу цілепокладання було обрано метод постановки мети SMART. Кожна літера має свою розшифровку: Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time bound. Кожна буква аббревіатури SMART означає критерій ефективності поставлених цілей. Метод SMART (СМАРТ) – сучасний підхід до постановки цілей. Система постановки SMART-цілей дає змогу на етапі визначення мети узагальнити всю наявну інформацію, встановити прийнятні терміни роботи, визначити достатність ресурсів, надати всім учасникам процесу ясні, точні, конкретні завдання. Критерії ефективності

поставлених цілей.

ЕТАП 2. Формування мотивації у викладачів кафедри фізичної підготовки та спорту до введення флаг-футболу як безпосередніх керівників проведення форм фізичної підготовки. Впровадження флаг-футболу як новизни відбувається послідовно, починаючи з ініціативної групи та всього педагогічного колективу в цілому. Мета етапу – сформувати позитивну установку і мотиви впровадження флаг-футболу, яка полягає у сукупності взаємно узгоджених послідовних і паралельних дій суб'єктів науково-педагогічного процесу. Також включає в себе оптимізацію умов по формуванню мотивів, позитивної реакції і установки спочатку у педагогів-ініціаторів, потім – у інших педагогів. Доведення до відома всіх суб'єктів навчально-виховного процесу результатів аналізу і узагальнення фактичного матеріалу про актуальність впровадження флаг-футболу.

ЕТАП 3. Формування творчої групи викладачів. На даному етапі відбувається виявлення лідерів і активних прихильників гри, підтримка освітніх ініціатив та педагогічної творчості, надання їм додаткових можливостей для пропаганди використання методів та прийомів, залучення в інноваційну діяльність пасивних і подолання опору консервативно налаштованих членів педагогічного колективу. Створення педагогічним працівникам оптимальних умов для діяльності, забезпечення їх необхідними матеріально-технічними засобами.

ЕТАП 4. Вивчення та обговорення теоретичних основ флаг-футболу. Мета етапу – вивчити досвід впровадження флаг-футболу в інших навчальних закладах, розробити план вивчення теоретичних основ гри. Організація вивчення та обговорення колективом кафедри теоретичних основ флаг-футболу – це, по суті, формування достатньої впевненості у педагогічних кадрів в правильності розроблених цілей впровадженні флаг-футболу і успішності їх реалізації, а також забезпечення можливості педагогічним працівникам підвищувати свою професійну кваліфікацію. На даному етапі необхідно організувати відвідування практичних семінарів федерації американського футболу України.

ЕТАП 5. Апробація флаг-футболу в фізичній підготовці курсантів НАНГУ. Було вирішено почати впровадження флаг-футболу з курсантів, що навчаються на командно-штабному факультеті (далі – КШФ) та мають більше навчальних годин для занять з дисциплін, що викладає кафедра фізичної підготовки та спорту. Наприкінці етапу було визначено чинники, що заважають роботі у впровадженні флаг-футболу. Для цього склали анкету «Бар'єри у впровадженні флаг-футболу», яка допомогла визначити, що заважає у впровадженні педагогам творчої групи. Виявлені такі бар'єри:

- відсутність матеріально-технічного забезпечення;
- велика завантаженість іншою діяльністю;

- необхідність власних матеріально-технічних витрат;
- відсутність умов (матеріалів, полів та ін.).

ЕТАП 6. Аналіз результатів впровадження флаг-футболу. З метою перевірки ефективності впровадження флаг-футболу були протестовані курсанти КШФ (ЕГ та КГ1) та курсанти гуманітарного факультету (далі – ГФ) (КГ2). Рівень фізичної підготовленості було перевірено за вправами Інструкції з організації фізичної підготовки в НГУ, які характеризують швидкість та військово-прикладні навички: біг на 100 м, метання гранати на дальність та на точність. Тестування курсантів з бігу на 100 м показали, що на початку експерименту військовослужбовці КГ2 мали показники достовірно кращі, ніж курсанти ЕГ та КГ1 ($p < 0,05$). За результатами впровадження флаг-футболу показники курсантів ЕГ достовірно покращилися відносно вихідних даних на 0,7 с ($t=2,51$; $p < 0,05$).

Звернемо увагу на порівняльний аналіз результатів з метання гранат курсантів наприкінці експерименту. Так, показники курсантів КГ2 та КГ1 достовірно відрізняються між собою ($t=2,12$; $p < 0,05$). Різниця середнього показника дальності метання складає на початку експерименту 1,2 м і наприкінці складає вже 3,6 м ($p < 0,05$).

Бабич М. О.

Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КУРСАНТІВ-АРТИЛЕРИСТІВ

Фізична підготовка курсантів ВВНЗ за спеціальністю «артилерійська розвідка» є важливим елементом їх професійної підготовки. Вона має на меті забезпечення готовності курсантів до виконання службових обов'язків в будь-яких умовах, включаючи екстремальні ситуації. Курсанти, навчаючись у ВВНЗ, проходять багато різних видів фізичної підготовки, таких як: біг, стрибки, підтягування на перекладині, а також підтримання загальної фізичної форми через фізичні вправи. У курсантів є можливість брати участь у заходах, що сприяє підвищенню їхньої мотивації та розвитку спортивного духу та спортивних змаганнях різного рівня починаючи від чемпіонатів навчального закладу і закінчуючи міжнародними стартами.

У провідних державах світу, таких як США, Велика Британія, Німеччина, Японія та інші, фізична підготовка курсантів є надзвичайно серйозною справою. Курсанти пройдуть різні тести та вправи, щоб переконатись, що вони готові до служби в будь-яких умовах. Вони повинні проходити регулярні фізичні тестування, які оцінюють їхню загальну фізичну підготовку, міцність,

швидкість та інші фізичні характеристики.

У США, наприклад, фізична підготовка курсантів проводиться на основі стандартів, які встановлює Армійський центр фізичної підготовки та тестування (АСФТ). АСФТ включає в себе різні елементи, такі як підйоми на перекладині, віджимання на брусах, присідання з гирями, біг на короткі та довгі дистанції, та інші. Курсанти мають проходити регулярні фізичні тестування та досягати певного рівня фізичної підготовки для забезпечення готовності до служби в будь-яких умовах. У Великій Британії, фізична підготовка курсантів є важливою частиною їх професійної підготовки. Курсанти проходять навчання з різних видів спорту, а також фізичні вправи для підвищення міцності, швидкості та витривалості. Курсанти повинні також проходити регулярні фізичні тестування, щоб забезпечити готовність до служби в будь-яких умовах. У Японії, фізична підготовка курсантів – важлива частина їх професійної підготовки. Курсанти проходять навчання з різних видів спорту, а також фізичні вправи для підвищення міцності, швидкості та витривалості. Крім того, у Японії курсанти проходять спеціальне навчання з карате та інших бойових мистецтв, що допомагає їм підвищити рівень самодисципліни та відчуття впевненості в собі.

Фізична підготовка військовослужбовців у країнах Скандинавії (Норвегія, Швеція, Данія, Фінляндія) відзначається високим стандартом, орієнтованим на загальний фізичний розвиток, витривалість та практичні навички. Особливий акцент робиться на адаптацію до важких погодних умов, таких як холодні зими та короткі літа. Військова підготовка спрямована не лише на забезпечення бойової готовності, а й на розвиток особистості та командного співробітництва.

Спортивне орієнтування відіграє важливу роль у фізичній підготовці курсантів та військовослужбовців в країнах Скандинавії. Ця дисципліна сприяє розвитку таких навичок, як навігація, рішення проблем, прийняття швидких рішень та спроможність адаптуватися до зміни умов.

Основні аспекти використання спортивного орієнтування у підготовці курсантів.

Навігація та орієнтування. Спортивне орієнтування навчає військовослужбовців визначати своє місцезнаходження на місцевості, використовуючи карти, компаси та інші засоби. Це дуже важливі навички для військових, особливо у важкотернистих умовах, коли точне визначення місцезнаходження може бути життєво важливим.

Прийняття рішень. У спортивному орієнтуванні важливо швидко реагувати на змінні умови, приймати рішення про найкоротший та найефективніший шлях до місця призначення. Ця навичка корисна у військових операціях, де кожна секунда може визначити успіх виконання завдання.

Витривалість та фізична готовність. Спортивне орієнтування зазвичай вимагає довготривалої фізичної активності, так як курсанти повинні бігти або ходити на певній дистанції, долати перешкоди та підйоми. Це сприяє покращенню загальної фізичної готовності. Окремо є вид спортивного орієнтування «Рогейн» він включає в себе біг на довгий час без конкретно заданого напрямку, спортсмену (військовому) потрібно самостійно вибрати свій оптимальний маршрут руху і за конкретно вказаний час (від 6 годин і більше) відмітити якомога більше контрольних пунктів.

Командна робота. У багатьох випадках спортивне орієнтування можна бігати в командах. Це допомагає розвивати навички командної роботи, взаємодії та співпраці, що є надзвичайно важливими для військової діяльності.

Стресостійкість та психологічна стійкість. Уміння швидко приймати рішення та діяти в умовах невизначеності розвиває стресостійкість та психологічну стійкість курсантів. Це є дуже корисним в бойових ситуаціях, коли потрібно діяти швидко та ефективно.

У загальному, ВНЗ в різних країнах світу мають різні програми фізичної підготовки для курсантів. Однак, незалежно від країни, фізична підготовка є невід'ємною частиною професійної підготовки військових, оскільки вона допомагає зберегти готовність до служби в будь-яких умовах, підвищити міцність, швидкість, витривалість та реакцію на небезпеку.

Важливим елементом орієнтування є знання топографії та картографії. Курсанти вивчають топографічні карти та навчаються визначати своє місцеположення за допомогою карт та компаса. Вони також навчаються аналізувати топографічні дані для визначення найбільш сприятливих місць для розташування військових одиниць та інших об'єктів.

Орієнтування в курсантів провідних країн світу також включає тренування у веденні розвідки та збору інформації про противника. Курсанти вивчають різні методи збору інформації, такі як розвідка за допомогою дронів, аерофотозйомка, використання технічних засобів розвідки та інші.

Окрім того, курсанти також навчаються роботі з різними видами зброї, а також тактиці дій у бойових умовах. Вони навчаються плануванню та керуванню бойовими діями, а також вивчають спеціальну літературу та досвід інших країн.

У провідних державах світу, де військова сфера має велике значення, програми фізичної та тактико-спеціальної підготовки курсантів зазвичай досить інтенсивні та високотехнологічні. Наприклад, у США військова академія West Point забезпечує курсантів сучасними тренажерами, включаючи басейн з перешкодами, стіну з елементами для залізу та турнікет, що дає змогу тренувати різні види фізичних вправ.

У ЗС України фізична підготовка курсантів ВВНЗ здійснюється на високому рівні та базується на сучасних методиках та технологіях. Курсанти отримують відповідні знання та навички, які допомагають їм ефективно виконувати свої завдання на рівні міжнародних стандартів.

У країнах, які активно ведуть війни або знаходяться в регіонах з підвищеним ризиком військової агресії, військова підготовка курсантів є особливо важливою. Тут фізична та тактико-спеціальна підготовка має на меті не тільки розвиток фізичних та інтелектуальних здібностей, а й формування вміння та навичок для захисту країни та її громадян. Наприклад, в Україні, зокрема, курсанти отримують спеціальну підготовку з бойових мистецтв та тактики дій у спеціальних умовах, що дає їм змогу ефективно захищати країну та взаємодіяти з іншими військовими формуваннями у випадку потреби.

Варто зазначити, що кожна країна має свої власні методики та програми фізичної підготовки та орієнтування, які розробляються з урахуванням особливостей місцевої території та кліматичних умов. Однак, загальний підхід полягає в розробці систематичної та прогресивної програми фізичної підготовки, що включає в себе різні види вправ, тренувань та занять.

Тренування з орієнтування включають в себе різноманітні вправи, такі як пересування по лабіринтам, тренування з визначення напрямку за допомогою компасу, використання карти та компасу для пересування від однієї точки до іншої в умовах, близьких до реальних. Курсанти також навчаються використовувати спеціальну електронну апаратуру для фіксації свого місцезнаходження та визначення маршруту руху.

Багато військових закладів проводять польові тренування, під час яких курсанти мають можливість навчитися орієнтуватися в різних природних умовах, використовуючи компаси та картографічні матеріали. Для цього часто використовуються спеціальні місцевості з зазначеними точками, які курсанти повинні знайти за допомогою карт та компасів.

Спортивне орієнтування є корисним і для розвитку лідерських якостей курсантів, оскільки вимагає прийняття швидких та зважених рішень в умовах високого тиску та змагальної обстановки. Від курсантів залежить успіх команди, тому вони навчаються працювати разом та довіряти одне одному.

Отже, орієнтування – це спортивна дисципліна, яка вимагає від учасників здатності швидко і точно зорієнтуватися в місцевості та знайти контрольні пункти, використовуючи спеціальну карту та компас. Окрім того, спортивне орієнтування є одним з найбільш ефективних способів покращення фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів. Воно допомагає не тільки зміцнити м'язи, а й покращити спритність, зосередженість та розумові здібності.

ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕСУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Фізична підготовка у ЗС провідних країн світу є одним з головних видів бойової підготовки, оскільки визначає готовність окремого військовослужбовця та підрозділів загалом до виконання бойових завдань та вимог, зумовлених військовою службою. В арміях країн НАТО фізичній підготовці військових завжди приділялася велика увага [2].

Практика бойової підготовки військовослужбовців ЗС України і країн НАТО та результати наукових досліджень свідчать про те, що високий рівень фізичної підготовленості особового складу є провідним чинником, що забезпечує боєздатність військ, а фізична підготовка – є одним з основних предметів бойової підготовки.

Рівень фізичного стану військовослужбовців суттєво впливає на виконання бойових завдань за призначенням, тому виникає постійна необхідність в удосконаленні та застосуванні новітніх засобів та методів у фізичній підготовці, які мають перспективну тенденцію впливу на рівень фізичної підготовленості осіб, що займаються. Під фізичними якостями людей, слід розуміти сукупність властивостей їх організму, що забезпечують можливість здійснювати активну рухову діяльність. До загальних фізичних якостей військовослужбовців відносять витривалість, силу, швидкість, гнучкість та спритність (координаційні здібності).

Фітнес – це систематичні заняття фізичними вправами, що здійснюються за розробленими програмами під керівництвом професійних фахівців з фізичної культури, які спрямовані на підтримку та підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я, якими займаються з метою покращення якості життя, а також ефективності навчальної та професійної діяльності [1, с. 3]. Зарубіжні джерела свідчать про широке застосування фітнесу в фізичній підготовці військовослужбовців провідних країн НАТО, оскільки сучасні види фітнесу є високоефективними та позитивно впливають на вирішення завдань їхньої фізичної підготовки.

Елементами класичного фітнесу є: аеробіка, степ-аеробіка, бодібілдинг, йога тощо. До сучасних фітнес-програм, які застосовують для покращення фізичних якостей військовослужбовців відносяться: пілатес, фітбол, кросфіт, тай-бо, флу-йога тощо. Розрізняють: аеробні фітнес – тренування – Body Sculpt, Fitnes Mix тощо; силові фітнес-тренування – Body Intensive, струнке тіло тощо;

фітнес з елементами єдиноборств – фітбокс, а-бокс тощо; оздоровчий фітнес – стретчинг, пілатес, йога тощо.

У фізичній підготовці військовослужбовців застосовують фітнес-програми, адаптовані до специфіки військової діяльності та спеціальної фізичної підготовки як форми рухової активності, організованої переважно в рамках групових занять [3]. Вони можуть мати як оздоровчу спрямованість (підтримка хорошого самопочуття, запобігання ризику появи захворювань, формування та підтримання певного рівня фізичного стану), так і спортивну, яка зумовлює розвиток здібностей до вирішення рухових та спортивних завдань.

Види сучасних фітнес-програм слугують ефективними засобами, які слід застосовувати під час проведення занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями, оскільки кожен з видів фітнесу здатен підвищувати та позитивно впливати на рівень тієї чи іншої фізичної якості. До прикладу, застосування силового фітнесу та правильно підібраного комплексу фізичних вправ з додатковими засобами (гирі, гантелі, фітболи тощо), сприятиме вдосконаленню витривалості та сили. Аеробні фітнес тренування підвищують витривалість організму, зміцнюють серцево-судинну систему та психоемоційний стан військовослужбовців. Фітнес з елементами єдиноборств можна використовувати під час занять з рукопашного бою, що буде покращувати координаційні здібності та спритність тих, хто займається. Види, так званого, «оздоровчого фітнесу» можуть широко застосовуватися в заключній частині усіх занять з фізичної підготовки для приведення організму в стан спокою (комплекс вправ обирається спираючись безпосередньо на ті групи м'язів, які були задіяні під час основної частини), а також застосовуватися як окремі комплекси вправ для розвитку гнучкості.

Отже, аналіз наукових джерел уможливує висновок про те, що усі види фітнесу мають позитивний вплив на підвищення рівня загальних фізичних якостей військовослужбовців, у зв'язку з тим, що навантаження, інтенсивність виконання та засоби, що використовуються можна корегувати в залежності від вихідного рівня фізичної підготовленості осіб, які тренуються та необхідності вирішення конкретних поставлених завдань. Слід також підкреслити практичність фітнесу, а саме те, що даний вид рухової активності може бути застосований як в індивідуальних тренуваннях, так і в будь-якій з форм фізичної підготовки.

Література

1. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Одеров А., Климович В., Підлетейчук Р., Добровольській В., Романчук С. Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. № 5 (2). С. 271–282.
3. Романчук С. В. Інноваційні технології організації фізичної підготовки в

Гончаренко Ю. О.

Юденко О. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний університет оборони України

ІНТЕНСИФІКАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ТАЙ-БО АЕРОБІКИ

На всіх етапах історичного розвитку ЗС нашої держави фізична підготовленість воїнів завжди була важливим фактором їх боєздатності. Проблема її вдосконалення не залишалася поза увагою ведучих спеціалістів збройних сил. Визначалися необхідні військово-прикладні рухові навички, професійно важливі рухові та спеціальні якості, рівень їх розвитку, закономірності позитивного їх перенесення в навчально-бойову діяльність. Підтвердження цьому знаходимо у дослідженнях В. П. Горобця [2]; В. П. Саєнка & С. Іванчикова [5]; Я. М. Фролова, А. О. Тесленка та співавторів [6] та ін. Питання впровадження інноваційних технологій організації фізичної підготовки військовослужбовців, їх оптимізації та відновлення фізичного та ментального стану після виконання завдань за призначенням висвітлено в роботах С. Л. Мордвінова [3]; С. В. Романчука [4]; О. В. Юденко [8] та ін.

Спеціалістами періодично висувалися вимоги про необхідність «інтенсифікації» та «індивідуалізації» фізичної підготовки військовослужбовців із застосуванням «інноваційних технологій», однак не розкривалося, як можна реалізувати перелічені вимоги практичної діяльності. При цьому неминуче виникало питання, що розуміється під «інтенсифікацією», «індивідуалізацією» та «інтенсивними технологіями». Вочевидь, що «інтенсифікація фізичної підготовки військовослужбовців» може бути досягнута як шляхом удосконалення її організації, так і за рахунок інших компонентів методики.

При цьому, «методика» залишається найважливішою складовою процесу інтенсифікації фізичної підготовки. Але, не слід розуміти під «інтенсифікацією» лише механістичне збільшення на заняттях інтенсивності фізичних навантажень, тому що збільшення навіть одного з компонентів навантаження (об'єму, інтенсивності, кількості повторень вправи, тривалості інтервалів відпочинку між повтореннями, характеру відпочинку тощо), а тим більше при низькому вихідному рівні фізичної підготовленості осіб, які займаються, зазвичай призводить до негативних результатів.

Саме тому ми вважаємо, що безпосередньо новітні фітнес-програми із використанням елементів тай-бо найліпше сприятимуть інтенсифікації процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців, зокрема із використанням

засобів бойової аеробіки. З позицій сьогодення «бойовий фітнес тай-бо» є високо-інтенсивною безконтактною фітнес-програмою, яка побудована на базових елементах аеробіки та східних єдиноборств: боксу, тхеквон-до та карате [1]; також є різновидом кардіо-тренувань, де присутні інтенсивні рухи, які складають єдине ціле із енергійними прийомами східних єдиноборств й боксу. Питанням оптимізації, корекції та відновлення фізичного та функціонального стану людини, активізації та інтенсифікації процесу фізичної підготовки із використанням засобів східних єдиноборств та фізичної рекреації (етнічних різновидах боротьби на поясах (аліш, барільда, кураш, сумо, українська боротьба на поясах, чидаоби та ін.), дзюдо, йоги, карате, Тайцзіцюань, Ушу, Тай-бо та ін.) присвячено дослідження багатьох вітчизняних та закордонних авторів, зокрема

В. Саєнко & С. Іванчикова [5] наголошують на тому, що основу занять тай-бо складають легкі для запам'ятовування комбінації кроків, ударів і силових вправ, які виконуються без перерв, в інтенсивному ритмі, з підтримкою. Протягом усього тренування рівень пульсу тримається у районі 150-160 уд. / хв. Для більш вираженого ефекту та посилення впливу на м'язи, у вправах може застосовуватися додаткове обладнання, наприклад, фітнес-стрічки та гантелі. Регулярні тренування тай-бо сприяють швидкому схудненню, зміцненню м'язів преса, спини та ніг.

В процесі тренування із використанням елементів тай-бо залучають у роботу всі групи м'язів, особливо м'язи спини, преса та ніг. «Тай-бо працює не лише на верхню частину тіла (руки, груди, плечі) і нижню частину тіла (стегна, сідниці), але й на основні м'язи (прес, випрямлячі хребта, косі м'язи). Одна з головних цілей тай-бо – збільшення функціональної сили» [1]. Регулярні заняття покращують міцність та еластичність суглобів та зв'язок, є профілактикою остеохондрозу, допоможуть зміцнити хребет та сформувати гарну поставу. Рухи з тай-бо допоможуть покращити загальну розтяжку, удосконалювати динаміку, швидкість та координацію рухів, сприяють розвитку почуття рівноваги та периферичного зору. «Завдяки високоенергетичній аеробній природі рухів під час тренувань спалюється багато калорій. Дослідження, проведене Американською радою з фізичних вправ, показало, що середньо-статистична людина спалює від 350 до 450 ккал / год. під час таких тренувань як тай-бо та інші види бойового фітнесу» [1]. Також, тренування тай-бо позитивно впливають на психоемоційний стан військовослужбовців, дають можливість виплеснути агресію, що накопичилася, негативну енергію.

В.П. Горобець [2] доводить, що ефективними в умовах сьогодення є використання інноваційного мобільного обладнання сфери ФКіС; цю думку відстежуємо і в роботах С.Л. Мордвінова [3], присвячених корекції,

відновленню та оптимізації рівня фізичного та ментального станів складу розвідувальних підрозділів після виконання завдань за призначенням та в процесі проведення бойової роботи. Ефективними Я.М. Фролов, А.О. Тесленко та ін. [6] вважають використання суглобової гімнастики, а Д.В. Христин [7] рекомендує застосовувати обладнання Black-Roll, що дає змогу якісно долати негативні наслідки МФБС. О.В. Юденко [8] пропонує поєднувати елементи східних єдиноборств та технологій оптимізації фізичного стану людини, засобів фізичної реабілітації (йога-терапія, інноваційне мобільне обладнання (TRX, ProceDOS, Kengo Jump), засоби фізичної терапії, елементи національних рукопашів, дихальні техніки, тощо). Вважаємо доцільним врахувати цей позитивний досвід фахівців у побудові програм фізичної підготовки військовослужбовців в умовах повномасштабного вторгнення країни агресора.

Отже, вдосконалення військово-прикладної фізичної підготовки має базуватися на таких концептуальних положеннях: 1) впровадження тай-бо має стати потужним стимулом підвищення ефективності фізичної підготовки військовослужбовців; 2) інтенсифікація фізичної підготовки різних категорій військовослужбовців із застосуванням інновацій з арсеналу фітнес-програм (наприклад, тай-бо) доцільна як доповнення при застосуванні традиційних методик або її окремих компонентів (засобів та методів, методичних прийомів, форм фізичної підготовки та способів організації тих, хто займається), тоді вона стає найбільш ефективною; 3) обов'язково підбирати засоби фізичної підготовки із використанням елементів тай-бо індивідуально для кожного військовослужбовця (режим навантаження, темп занять, вибір рівня складності та інтенсивності вправ, тощо), що дасть змогу досягти поставлених перед військовослужбовцем цілей, отримати максимальний результат; 4) доцільно поєднувати в заняттях елементи тай-бо та інші інноваційні засоби оптимізації рівня фізичної підготовки військовослужбовців.

Література

1. Бойовий фітнес або тай-бо. URL: <https://ukr.media/sport/420630/>
2. Горобець В.П. (2023) Ефективність корекції рівня фізичної підготовки жінок із дисфункціями стану здоров'я внаслідок виконання завдань за призначенням засобами рухової активності. *The current state of development of world science: characteristics and features: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the V International Scientific and Theoretical Conference*, June 2. Lisbon, Portuguese Republic: European Scientific Platform. Pp. 168-173. DOI 10.36074/scientia-02.06.2023. ISBN 979-8-88955-776-0.
3. Романчук С.В. (2016) Інноваційні технології організації фізичної підготовки в навчальних закладах Збройних Сил України. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/14068>
4. Сасенко В., Іванчикова С. Трансформація прийомів боєвих єдиноборств у сучасний вид фітнесу тай-бо. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1574/1/2010.%20Saienko,%20Ivanchikova.pdf>.
5. Суглобова гімнастика – ефективна складова комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації учасників АТО (2020) / Я.М. Фролов, А.О. Тесленко та ін. *Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту: Матер. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [Збірка матер.]*. Івано-Франківськ – Київ: НУФВСУ. С. 96-108.

6. Христич Д.В. (2019) Особливості використання обладнання Black-Roll в сучасних програмах фізичної терапії при міофасціальному больовому синдромі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт»*. Вип. 2 (106 с.)19. С. 101-105.

7. Юденко О.В. (2019). Ефективність використання йога-терапії в комплексних програмах відновлення здоров'я чоловіків II зрілого віку із захворюваннями опорно-рухового апарату. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки: зб. наук. матер. інтернет-конференції el-conf.com.ua м. Вінниця*. Т. 8. С. 56-63. URL: <http://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2019/01/частина-8.pdf>

8. Юденко О.В. Інноваційне реабілітаційне обладнання в програмах корекції та відновлення функціонального стану ОРА військовослужбовців після тривалого використання засобів індивідуального бронезахисту. *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності: Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. уч. (11 травня)*. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. С. 182-186.

Грибовська Н. О.

Заневський І. П.

доктор технічних наук, професор

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

НАДІЙНІСТЬ ТЕСТУ НА ЧАС СКЛАДНОЇ РЕАКЦІЇ У СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Час реакції – це інтервал часу від появи сигналу до початку реагування. У багатьох моторних видах спорту спортсмен виконує стрімкі рухи на відповідний сигнал (на звук, на світло, на тактильний подразник та ін. З інтенсивним загостренням спортивної боротьби навіть невелике зменшення часу реакції може стати вирішальним фактором для покращення спортивного результату.

Вимірювання часу реакції є популярним та інформативним тестом у стрілецьких видах спорту – в кульовій стрільбі, стендовій стрільбі, стрільбі з лука тощо. У ЗВО спортивного профілю студенти, які спеціалізуються у стрілецьких видах спорту вивчають фізіологію цього тесту, засвоюють методику вимірювань часу реакції. Інформативність тесту вирішальним чином залежить від адаптації методики його проведення відповідно до спортивної кваліфікації студентів, стандартизації умов проведення вимірювань, якості статистичного опрацювання результатів тесту.

Поряд з інформативністю надійність тесту визначає його головну якість – автентичність. Основною формою надійності є стабільність тесту, а саме – його здатність до відтворення результатів при повторенні тестування в однакових умовах через певний проміжок часу.

Для стрілецьких видів спорту корисним є визначення часу складної реакції, коли передбачається наперед задане реагування на один з двох, або більше видів сигналу. Складна реакція (зокрема, реакція вибору) передбачає реагування у таких режимах: вибір між правдивим і гальмівним сигналами (наприклад, за кольором); вибір з двох сигналів при появі зліва або з права;

вибір з двох сигналів при розширенні з центру вліво або вправо; вибір з двох сигналів при розширенні зліва або з права до центру; вибір з трьох сигналів при розширенні вліво, вправо або вверх.

Метою роботи було визначити надійність тесту реакції вибору для контролю навчально-тренувального процесу спортсменів стрільців.

Досліджувані. Одинадцять студентів ВНЗ спортивного профілю спеціалізації стрілецьких видів спорту віком $20,8 \pm 1,1$ років ($M \pm SD$). Досліджувані спортсмени попередньо дали письмову згоду на участь у визначенні часу реакції з використанням відповідної апаратури.

Процедура. При тестуванні було застосовано комп'ютерну програму для дослідження сенсомоторних якостей людини «Діагностика». Вимірювання часу складної реакції (а саме, реакції вибору з двох сигналів – поява зліва і з права) проводилося на початку тренувальних занять у десяти спробах. Результат фіксувався з точністю до однієї мілісекунди. Для розминки перед заліковими спробами досліджувані виконували три ознайомчі спроби.

Статистичне опрацювання результатів вимірювань. Визначалися середнє арифметичне, стандартне відхилення, максимальне й мінімальне значення, коефіцієнт варіації. Нормальність розподілу результатів вимірювань часу реакції визначалася методом Шапіро-Уїлка. Однофакторний дисперсійний аналіз застосовано для порівняння величини часу реакції між спортсменами. Характер взаємозв'язків між результатами повторюваних спроб визначався з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Статистичну істотність кореляційного взаємозв'язку оцінено за критерієм Стьюдента:

$$t = |r| \sqrt{n-2} / \sqrt{1-r^2}, \quad (1)$$

де r – коефіцієнт кореляції Пірсона; n – обсяг групи досліджених спортсменів, тобто одинадцять осіб.

Для визначення надійності тесту на латентний час застосовано внутрікласовий коефіцієнт кореляції:

$$ICC = \frac{MS_B - MS_W}{MS_B}, \quad (2)$$

де MS_B – між особова дисперсія, тобто між індивідуальними результатами досліджуваних; MS_W – внутріособова дисперсія, тобто між спробами разом із взаємодією результатів.

Було застосовано загально прийняту шкалу оцінювання надійності тесту за величиною внутрікласового коефіцієнта кореляції: надійність тесту неприйнятна 0,60 сумнівна (для характеристики групи) 0,70 погана 0,80 прийнятна 0,90 добра 0,95 відмінна. Відповідні обчислення проведено з використанням пакету аналізу комп'ютерної програми MS Excel і функцій

комп'ютерного пакету Statistica.

Результати. Загалом, було проведено 110 вимірів часу реакції – по десять для кожного з одинадцяти обстежених (Рис. 1).

Характер розподілу величини часу реакції виявився статистично близьким до нормального розподілу ($SW-W=0,875\div 0,982$; $p>0,1$). Індивідуальна варіація результатів вимірювань часу реакція виявилася на середньому рівні ($V=11,8\div 19,9\%$). Виявлено статистично істотну різницю ($p<0,001$) у величині часу реакції між спортсменами (від $215,3\pm 33,0$ мс до $332,9\pm 49,7$ мс). Відносний внесок різниці величини часу реакції між спортсменами (58,4%) від сумарної варіації виявився помітно більшим, ніж відповідний внесок варіації між спробами (41,6%).

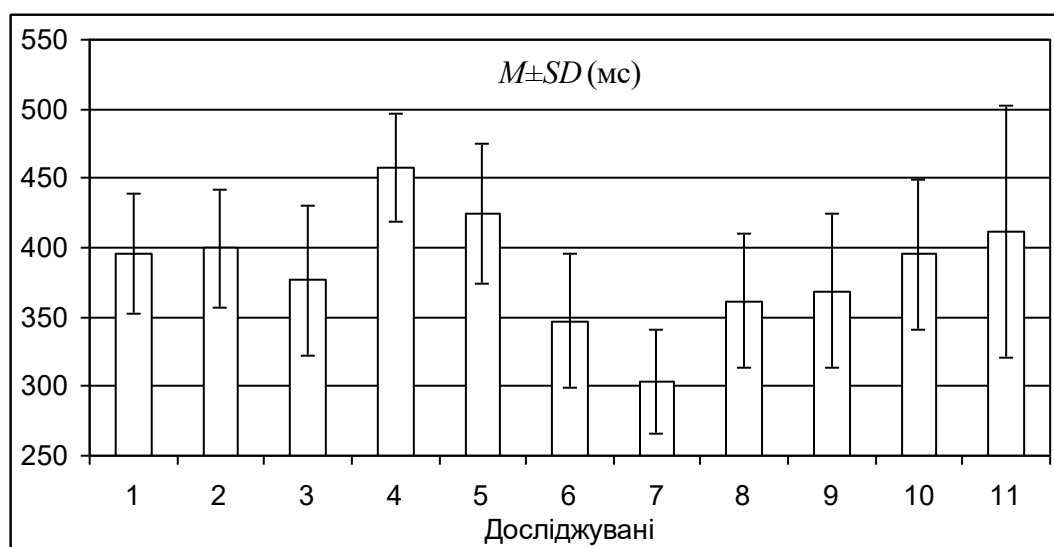


Рис. 1. Час реакції досліджених стрільців.

При повторних спробах між результатами вимірювання часу реакції спостерігається кореляційний взаємозв'язок. Зліва внизу кореляційної матриці подано величини коефіцієнтів кореляції, а з права вгорі – симетрично відносно діагоналі – величини критерію Стьюдента (табл. 1).

Таблиця 1

Кореляційна матриця результатів при повторних спробах

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2,473	3,537	2,367	3,233	6,295	1,745	0,449	2,233	3,372
2	0,636	1	6,929	5,088	2,436	2,555	1,651	0,597	2,691	2,212
3	0,763	0,918	1	4,181	3,581	3,694	1,893	0,497	4,619	2,228
4	0,619	0,861	0,812	1	1,922	2,104	2,691	0,871	2,284	1,696
5	0,733	0,630	0,767	0,539	1	4,793	3,309	1,345	2,888	1,907
6	0,903	0,648	0,776	0,574	0,848	1	2,284	0,661	4,438	2,646
7	0,503	0,482	0,534	0,668	0,741	0,606	1	2,433	2,879	1,895
8	0,148	0,195	0,164	0,279	0,409	0,215	0,630	1	1,437	1,334
9	0,795	0,837	0,839	0,823	0,693	0,828	0,692	0,432	1	3,925
10	0,747	0,593	0,596	0,492	0,536	0,661	0,534	0,406	0,795	1

* Примітки: $t(0,1; 9)=1,833$; $r=0,521$; $t(0,05; 9)=2,262$; $r=0,602$;

$t(0,01; 9)=3,250$; $r=0,735$; $t(0,001; 9)=4,250$; $r=0,847$

Тіснота кореляції опинилася в широкому діапазоні результатів – від дуже слабкої ($r=0,148$; $p=0,664$) до дуже сильної ($r=0,918$; $p<0,001$). За результатами дисперсійного аналізу при кореляції даних було визначено відносну величину внеску варіації результатів між спортсменами (58,4%) й між спробами (5,7%). Значний внесок до загальної варіації має також взаємодія між цими двома варіаціями (35,8%). Найбільший внесок до загальної варіації має залишкова варіація: 41,6% (табл. 2).

Із загальної кількості сорока п'яти пар спроб $(10 \times 10 - 10) / 2 = 45$ в одинадцяти парах (24,4%) зафіксовано слабку статистичну істотність кореляції ($p \leq 0,1$), а в п'яти парах (11,1%) – досить сильну ($p \leq 0,001$). Величини першої групи з одинадцяти коефіцієнтів кореляції зазначено напівжирним шрифтом, а другої – з п'яти коефіцієнтів – курсивом (див. табл. 1).

Таблиця 2

Результати дисперсійного аналізу за кореляції даних по часу реакції

Джерело варіації	<i>SS*</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F(0,05;9)</i>	<i>Q%</i>
Між особами	168534	10	16853	6,508	<0,001	1,938	58,4
Між спробами	45024	9	5003	1,932	0,057	1,986	5,7
Взаємодія	233052	90	2589				35,8
Залишок	278077	99	2809				41,6
Разом	446611	109	4097		<i>ICC=0,928</i>		100

* Примітки: *SS* – сума квадратів відхилень від середньої; *df* – кількість ступенів свободи; *MS* – дисперсія; критерій Фішера – Снедекора; *p* – статистична істотність; частка варіації у загальній сумі квадратів відхилень від середньої; *ICC* – коефіцієнт інтракласової кореляції.

Оскільки міжособова (між спортсменами) дисперсія (16853) вийшла більшою за суму внутріособової (між спробами) дисперсії (5003) та дисперсії взаємодії (2589), для оцінювання надійності тесту було застосовано інтракласовий коефіцієнт кореляції. За величиною цього коефіцієнта ($ICC=0,928$) надійність тесту на час реакції може бути оцінена як досить добра.

Таким чином, тест на час реакції вибору, проведений для спортсменів стрільців з використанням комп'ютерної програми дослідження сенсомоторних якостей людини «Діагностика» виявив досить добру надійність ($ICC=0,928$). Методика вимірювань часу реакції стрільців показала ефективність її застосування для контролю навчально-тренувального процесу у стрілецьких видах спорту.

*Гришко А. В., Сіяно О. В.
Цимбалюк Ж. О.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ В УМОВАХ ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

Навчально-тренувальний процес підготовки збірних команд з футболу має свої особливості, які в умовах дії правового режиму воєнного стану ускладнились вимушеним перебуванням спортсменів та тренерів на відстані, знаходженням гравців у різних місцях навчання.

Основною вимогою до освітнього процесу закладу освіти, згідно державної політики, є забезпечення безпечного середовища. Одними з впливовіших чинників у зв'язку зі збройною агресією, які потрібно враховувати при організації тренувального процесу в цих умовах, стали вимушене перебування спортсменів та тренерів на відстані, знаходження гравців футбольних команд у різних місцях навчання, обмеженість у використанні ІКТ тренерського складу, відсутність досвіду самостійного тренування за індивідуальними планами у футболістів-початківців.

Досвід організації тренувального процесу в різних видах спорту як в Україні, так і за кордоном, в період дії правового режиму воєнного стану свідчить про доцільність переходу на дистанційний або змішаний формат. В дистанційному форматі набувають актуальності самостійні індивідуальні тренування футболіста. Однак вони потребують чіткого планування, постійної корекції тренера, самоорганізації спортсмена. Завданнями таких тренувань найчастіше стає підтримка загальної та спеціальної підготовленості спортсмена, достатньої для виконання технічних прийомів, забезпечення безперервності тренувального процесу. Особливі труднощі виникають з опануванням розділу тактичної підготовки. Самостійно або під час он-лайн тренувань спортсмен отримує від тренера тактичні схеми та рекомендації до їх застосування.

За умови забезпечення безпеки тренувального процесу (тренувальні збори в безпечних регіонах, наявність бомбосховищ в спорткомплексах), він переводиться в оф-лайн режим. Наслідки вимушених перерв та збоїв в тренуванні скорочуються за умови планованої організації самостійних занять.

Особливої уваги вимагає пошук обдарованих футболістів серед першокурсників. Дистанційний формат спілкування обмежує можливості тренера в питаннях спортивного відбору, що особливо актуально в командних видах спорту.

Збірна команда з футболу Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба також зіткнулася з цими труднощами. Так, гравці минулорічного складу в місцях проходження навчання мали змогу продовжувати тренувальний процес лише під час годин, відведених на самостійну підготовку, в складі збірних факультету, на якому вони навчаються. Але вчасна комунікація тренерського складу зі спортсменами мінімізувала негативні явища, що могли виникнути в неконтрольованому процесі. Гравці вже мали досвід самостійних тренувань під час карантину та отримали індивідуальні плани тренувань на підготовчий період. Основними завданнями яких були підтримка загальної та спеціальної фізичної підготовленості, удосконалення технічних елементів. Особливої організації потребував розділ тактичної підготовки. Гравці отримали схеми тактичних взаємодій для ознайомлення (для подальшого удосконалення під час тренувального збору).

Футболісти старших курсів провели Першість факультету, на якому навчаються, серед першокурсників з метою відбору перспективних гравців, допомогли їм з опануванням навичок самостійних тренувань, підтримки комунікацій з тренером. Капітани збірних команд факультетів організовували та поводили тренування, завдання на які було заздалегідь узгоджено з тренером.

В передзмагальному періоді запланований в безпечному регіоні тренувальний збір надав тренеру змогу узгодити техніко-тактичні дії команди, згідно раніше розученим схемам, вплинути на психологічну готовність до змагань.

Як результат підготовки було проведено Першість університету з футболу серед збірних команд факультетів, в ході якої тренер визначився зі складом гравців до збірної навчального закладу та спланував наступний етап підготовки до змагань.

Такий формат організації та проведення тренувального процесу відповідає вимогам збереження цілісності багаторічної системи підготовки спортсменів, дав змогу провести відбір та підготовку гравців до запланованих змагань, вмотивував спортсменів до регулярних занять спортом, що позитивно вплинуло на професійну підготовку військовослужбовців.

Підводячи підсумки, потрібно підкреслити головну особливість – проведення тренувального процесу в дистанційному режимі в умовах, що виникли під час збройної агресії, є єдиним способом забезпечення його безперервності.

ВИСТУП УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ- 2023 З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Легка атлетика як вид спорту має дуже давню та цікаву історію. В Гельсінкі 40 років тому відбувся перший чемпіонат світу з легкої атлетики. З того часу кілька разів змінювалися правила, одні дисципліни зникали з легкоатлетичної програми, в той час як нові з'являлися [4].

4 грудня 2018 року було оголошено про надання столиці Угорщини права проводити світову першість 2023 року. У листопаді 2019 року було прийнято рішення, що чемпіонат відбудеться з 19 по 27 серпня 2023 року [2].

Мета та завдання дослідження – визначити головні події пов'язані з чемпіонатом світу з легкої атлетики 2023 року та проаналізувати результати виступу Українських спортсменів.

В ході дослідження використовувались такі методи: аналіз сучасної науково-теоретичної і спеціальної літератури; спеціалізовані веб-сайти мережі Інтернет; документальні матеріали.

До фінальної заявки на участь у чемпіонаті потрапило 2187 атлетів з 202 країн.

Збірна України з легкої атлетики оголосила заявку на чемпіонат світу, куди увійшли 29 спортсменів (11 чоловіків та 18 жінок), які змагалися за 30 медалей. Всього ж на турнірі розігрувалися 49 комплектів нагород, у порівнянні з ЧС-2022 кількість представників України на чемпіонаті світу збільшилася. На попередньому ЧС-2022 Україна здобула дві медалі: «срібло» Ярослави Магучіх та «бронза» Андрія Проценко (стрибки у висоту). В 2023 році вісім українських легкоатлетів вперше брали участь у змаганнях такого рівня [3].

На ЧС-2023 Україна мала представництво в таких видах:

- стрибки у висоту (жінки та чоловіки);
- потрійний стрибок (жінки);
- стрибок у довжину (жінки);
- метання молота (жінки та чоловіки);
- метання списа (чоловіки);
- стрибки з жердиною (чоловіки);
- штовхання ядра (чоловіки);
- біг на 400 м/б (жінки);
- біг на 800 м (жінки);
- біг на 400 м (жінки та чоловіки);

- біг на 3000 м/п (жінки);
- спортивна ходьба 35 км, 20 км (жінки та чоловіки).

Збірна України завершили ЧС-2023 двома нагородами: «золотом» Ярослави Магучіх у жіночих стрибках у висоту та «сріблом» Марини Бех-Романчук у потрійному стрибку. Ярослава Магучіх підкорила висоту 201 см і здобула першу за 10 років золоту медаль України на чемпіонатах світу. Українка Марина Бех-Романчук яка, лише минулого сезону почала стрибати потрійним і вже за цей короткий час виграла медалі чемпіонату світу в приміщенні, стала чемпіонкою Європи в приміщенні, встановила особистий рекорд 15.02 м, додала до свого успіху ще й срібло чемпіонату світу, в першій спробі показавши 15.00 м [1].

Таким чином, не зважаючи на важкий час, воєнний стан та умови в яких знаходиться спортсмени в Україні, збірна команда з легкої атлетики на достатньо високому рівні виступила на ЧС-2023 здобувши «золото» та «срібло», посівши 14-е місце у медальному заліку турніру.

Література

1. <https://uaf.org.ua/>.
2. <https://www.ukrinform.ua/>.
3. <https://mms.gov.ua/sport/mizhnarodni-zmagannya/vsesvitni-igri>.

Зиско Б. М., Бондар Д. О.

Національний університет оборони України

РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНОГО ПРОСТОРУ

Розвиток силової витривалості засобами гирьового спорту є важливою складовою фізичної підготовки військовослужбовців. В науково-методичній літературі розглядаються різні аспекти цього питання, включаючи методи тренувань, вплив на організм та підбір навантажень. Дослідження військово-професійної діяльності підтверджують ефективність використання гирь з метою розвитку силової витривалості, які сприяють підвищенню працездатності під час виконання завдань за призначенням.

Вправи гирьового спорту вважаються одними із основних засобів фізичної підготовки для багатьох військовослужбовців. Дані вправи сприяють набутті позитивного переносу у підніманні вантажів та підвищенні фізичної та вольової витривалості.

Дослідження С. Романчука засвідчують, що разом із необхідними навичками, військовослужбовці завдяки засобам гирьового спорту досягають високого рівня розвиненості фізичної та психологічної підготовленості. Це

призводить до покращення функціонального стану основних систем організму та збільшення працездатності [1]. Військовослужбовці часто перебувають в умовах, де доступ до повноцінного тренажерного залу чи майданчика обмежений.

На етапі адаптації до військово-професійної діяльності за допомогою гирьового спорту набуваються навички з виконання класичних вправ, таких як поштовх гирь від грудей, поштовх гирь за довгим циклом, ривок гирі, а також виконання різноманітних спеціально-підготовчих вправ, які спрямовані на вдосконалення техніки. Це включає у себе узгодженість рухів рук, ніг, тулуба, дотримання правильного дихання та інші аспекти.

Важливо правильно підбирати навантаження, щоб забезпечити оптимальний розвиток силової витривалості. В дослідженні В. Платонова (2015), розвиток витривалості відбувається багатьма способами, ефективними серед яких є: інтервальний і безперервний. Інтервальний метод передбачає виконання тренувальних вправ з гирями із певними інтервалами відпочинку між ними, що дає змогу відновити частину енергії перед наступним навантаженням і продовжити тренування на повну силу. Під час безперервного методу вправи виконуються без зазначених інтервалів відпочинку. Цей метод сприяє розвитку загальної витривалості та здатності організму до тривалого фізичного навантаження [2].

Під час тренування з гирями важливо дотримуватися правил безпеки: правильно обирати навантаження, контролювати техніку виконання та уникати надмірного перенапруження м'язів.

Таким чином, гирі – це універсальний інструмент для розвитку силової витривалості в умовах обмеженого простору. Дотримання правильної методики та техніки, дає змогу досягти максимальних результатів в початковому процесі та професійній діяльності.

Література

1. Романчук С. В. та ін. Фізичне виховання у військових підрозділах: навч. посіб. Львів, 2014. 540 с.
2. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник: в 2 кн. К: Олимп. лит., 2015. 1440 с.

Кіреєва Р. А., Тухий О. В.

Національна академія внутрішніх справ

РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Ефективними засобами фізичної підготовки військовослужбовців є військово-прикладні види спорту, які, з одного боку, передбачають високий загальний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, а з іншого,

формують військово-прикладні навички та вміння, які є необхідними у сучасному бою.

Службово-прикладний та військово-прикладний спорт – це напрям спорту, пов'язаний з виконанням військовослужбовцями і працівниками ЗС України, інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб службових обов'язків. Розвиток службово-прикладного та військово-прикладного спорту забезпечують суб'єкти сфери фізичної культури і спорту [1].

Лотоцький І., Дзяма В., Романів І. зазначають, що фізичні вправи, схожі за своїм впливом на професійні дії та фізичні навантаження військовослужбовців різних військових спеціальностей, можуть служити важливим засобом вдосконалення їх спеціальної фізичної підготовленості. Далі вчені вказують, що серед засобів, які сприяють розвитку необхідних фізичних і психологічних якостей, формуванню прикладних навичок, з великим успіхом можуть застосовуватись вправи військово-прикладних видів спорту. Вони дають змогу в умовах специфічних фізичних і психологічних навантажень (під час змагань) вдосконалювати військово-професійну майстерність і польовий вишкіл [2].

Аналіз організації фізичної підготовки у арміях провідних країн світу базується на різних напрямках, натомість система фізичної підготовки ЗС США носить чітко виражену військово-прикладну спрямованість. Вона, як і вся бойова підготовка ЗС США, проводиться з дотриманням принципів максимальної натуралізації та психологізації. Для їх реалізації на заняттях з усіх розділів фізичної підготовки моделюються умови, які за фізичними та психічними навантаженнями максимально наближаються до реально бойових. Основним засобом виховання здібностей до мобілізації всіх сил для вирішення конкретних завдань, на думку французьких фахівців, є систематичні заняття спортом та участь у змаганнях. Концепція фізичної підготовки у ЗС Німеччини базується головним чином на засобах і методах спортивного тренування. Їх метою є виховний вплив на цілісну особистість військовослужбовця шляхом навчання рухам, зміцнення здоров'я і раціонального використання вільного часу. Високий рівень фізичного розвитку військовослужбовців розглядається як необхідна умова успішного проведення ними військово-професійної діяльності [3].

Уніфікація фізичної підготовки у ЗС країн НАТО здійснюється як на рівні окремих країн, так і всього блоку. Основним засобом уніфікації є спорт. Чисельні змагання на першість ЗС блоку, що проводяться за єдиними правилами, вважаються ефективним засобом підготовки військовослужбовців до бойової діяльності [4].

Тест Купера – тест на фізичну підготовленість організму людини. Він був створений американським лікарем Кеннетом Купером в 1968 році для армії

США. Тест полягає в 12-хвилинному бігові. Пройдена відстань фіксується, і на основі цих даних робляться висновки в спортивних або медичних цілях. Кеннет Купер створив понад 30 тестів подібного роду, однак, саме цей тест широко використовується в професійному спорті, наприклад, у футболі. Під час виконання тесту задіюється 2/3 м'язової маси. Враховуючи, що в бігові на 5000 м світовий рекорд належить Кененісі Бекеле і становить 12:37.35, то при бігові на 12 хвилин він подолав би близько 4800 м [5].

Важливою особливістю оцінки фізичної працездатності, закладеної Купером у цих тестах, є залежність підсумкових показників від віку людини, яку тестують. Однакова кількість балів, набрана людьми різного віку, в кожному разі буде означати різну оцінку фізичної працездатності [5].

Більшість навантажень, пропорованих організму при проведенні тестів Купера, можна віднести до «аеробних» – тобто таких, що виконуються за рахунок використання кисню. Інтенсивність цих навантажень така, що дає змогу клітинам використовувати наявний в них і в крові, що протікає, кисень, а не виконувати роботу в безкисневих умовах, відновлюючи кисневий дефіцит після її закінчення. Такі навантаження досить корисні для організму і навіть можуть застосовуватися людьми з ослабленим станом здоров'я [5].

Навантаження в тестах Купера носять так званий «глобальний» характер, тобто при їхньому виконанні в роботу включено понад 2/3 м'язової маси. Таким чином, ці навантаження здійснюють істотний вплив не лише на м'язовий апарат, а і на системи, що забезпечують м'язову діяльність, перш за все, на серцево-судинну і дихальну. Отже, оцінюючи здатність організму переносити навантаження, передбачені тестом Купера, можна побічно оцінити функціональний стан серцево-судинної та дихальної системи [5].

Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗС України на період до 2020 року, затверджена наказом Міністра оборони України від 13.05.2016 № 257, яка створена з урахуванням досвіду ведення бойових дій на сході України, стандартів НАТО і вектору євроатлантичної інтеграції ЗС України, передбачає наближення змісту фізичної підготовки до бойової діяльності [6]. Вирішення цього завдання можливе через впровадження та розвиток військово-прикладних видів спорту.

Аналіз чинної системи фізичної підготовки у ВВНЗ показав, що відсоток часу для спеціальної фізичної підготовки курсантів є недостатнім для повноцінного формування військово-прикладних рухових навичок, а під час організації різних форм фізичної підготовки недостатньо враховується прикладна спрямованість засобів педагогічного впливу.

Отже, узагальнюючи вище викладене, можна дійти висновку, що з метою формування фізичної та психологічної готовності майбутніх офіцерів до

професійної діяльності ефективним є впровадження в освітній процес із фізичної підготовки у ВВНЗ військово-прикладних видів спорту. Таким чином, впровадження військово-прикладних видів спорту в освітній процес фізичної підготовки майбутніх офіцерів ЗС України буде сприяти підвищенню рівня їх фізичної підготовленості, вихованню морально-вольових та психологічних якостей, формуванню військово-прикладних рухових навичок. У свою чергу це сприятиме успішному виконанню бойових завдань за призначенням у процесі військово-професійної діяльності.

Література

1. Про Фізкультуру і спорт: ЗУ від 24.12.1993 № 3808-ХІІ. Ст. 36-1
2. Лотоцький І. Р., Дзяма В. В., Романів І. В. Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО. *Вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців засобами прикладних видів спорту*: матеріали Міжнар. наук.-метод. конф., 13-14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 82–84.
3. Anokhin Ye. D. "Fizychna pidhotovka v armiiakh providnykh krain NATO" : navchalno-metodychnyi posibnyk. Lviv: LVI, 2005. 115 s.
4. Shchegolev V. A, Lutchenko N. H. "Sportyvnaia rabota v armiyakh stran NATO". SPb.: VYFK, 1998. 60 s.
5. Бондаренко В. В., Решко С. М., Кринець О. І. Світовий досвід професійної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 29–30 листоп. 2017 р.). Київ, 2017. С. 88–90.
6. Фіногенов Ю. С. Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування. *Концепція фізичної підготовки Збройних Сил України*: матеріали Всеармійської наук.-метод. конф., 21-22 жовт. 2015 р. К. : НУОУ, 2015. С. 7–12.

Колоколов В. О.

Національний університет цивільного захисту України

ПЕРВИННИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ МЕТОД ВІДБОРУ КУРСАНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ У ЗВО З ОСОБЛИВИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ ДО ТРЕНУВАНЬ У ПОЖЕЖНО-ПРИКЛАДНОМУ СПОРТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Досягнення високих результатів у будь-якому виді діяльності залежить від багатьох чинників, основним з яких є максимальна відповідність індивідуальних особливостей курсантів вимогам обраної професії особливо в умовах воєнного стану. Це свідчить про те що необхідно виявити вимоги виду спорту до спортсмена (курсанта), тобто ті основні якості і властивості, які притаманні видатним спортсменам в даному виді спорту.

Під час гасіння пожеж, ліквідації аварій, катастроф та стихійних лих в умовах воєнного стану особовому складу доводиться витримувати значну фізичну й нервову напругу. Порятунком людей, швидке розгортання засобів гасіння, евакуація майна, робота на висотах, у задимленому середовищі, при

високих і низьких температурах, подолання непередбачених перешкод у складних умовах вимагає від рятувальників не тільки високого усвідомлення свого обов'язку, але й гарного здоров'я, сили, витривалості, сміливості та швидкості реакції.

Професійно-службова діяльність особового складу ДСНС України в умовах воєнного стану характеризується високим фізичним навантаженням та психічним напруженням. Вона передбачає фізичну готовність кожного працівника до виконання професійно-службових завдань.

Виховання та удосконалення якостей та навичок, якими повинні володіти рятувальники, найбільш ефективно досягаються тренуванням – спеціальними прикладними вправами на базі всебічної фізичної підготовки особового складу.

Фізична підготовка особового складу та підрозділів в умовах воєнного стану організовується і здійснюється з урахуванням особливостей професійно-службового застосування та має спеціальну спрямованість. Вона включає в себе загальну фізичну підготовку (гімнастика, легка атлетика, плавання, лижна й інші види підготовки) та спеціальну фізичну підготовку (виконання спеціальних вправ відповідно до професійно-службових завдань та професійного спрямування органу управління чи підрозділу). Пожежно-прикладний спорт є частиною системи фізичного виховання [1].

На початку тренувань з пожежно-прикладного спорту відводиться дуже важлива роль попереднього відбору.

Первинний професійний метод відбору виходить з оцінювання можливостей конкретного курсанта, на основі якого здійснюється вибір найбільш придатної для нього спортивної діяльності.

Вибрати для кожного курсанта, вид спортивної діяльності - завдання первинного методу відбору; відібрати найбільш придатних, виходячи з вимог та задач які ставить пожежно-прикладний спорт. Велика розмаїтість напрямів пожежно-прикладного спорту розширює можливість курсанта як індивіда досягти майстерності в одному з видів спортивної направленості. Слабкий прояв властивостей особистості та її якісних особливостей стосовно до одного з підвидів пожежно-прикладного спорту не може розглядатися як відсутність спортивних здібностей. Малоперспективність та незначні показники в одному напрямі спортивної діяльності можуть виявитися сприятливими факторами і забезпечувати високу результативність в іншому напрямі [2].

У зв'язку з цим прогнозування спортивних здібностей особливо в умовах воєнного стану можна здійснювати тільки стосовно до окремого виду або групи видів, виходячи при цьому із загальних положень, характерних для методу відбору.

У первинному професійному методі відбору до пожежно-прикладного

спорту ми застосовуємо низку контрольних тестів які мають першочерговий пріоритет для визначення здібностей до вирішення рухових завдань, прояву рухової творчості, вмінням керувати своїми рухами. Одноразові контрольні тести, у переважній більшості випадків кажуть лише про сьогоднішню готовність кандидата виконати запропонований йому набір тестів і обмаль кажуть про перспективні можливості. А потенційний спортивний результат курсанта залежить не так від вихідного рівня розвитку фізичних якостей, як від темпів приросту цих якостей у процесі спеціального тренування. Саме темпи приросту свідчить про здатність чи нездатність курсанта до навчання.

Контрольні тести проводяться по більш широкій програмі, щоб детальніше ознайомитися з ним, з'ясувати слабкі і сильні сторони в його фізичних і психічних якостях, хоча б в невеликій мірі з'ясувати основні риси характеру спортсмена. При перевірці рухових здібностей курсантів необхідно спостерігати за їх психічними якостями, прагненням виконати завдання, проявленим працьовитістю, сміливістю в подоланні перешкод, бійцівськими якостями в проведених змаганнях [3].

Професійний відбір триває постійно в процесі спортивної діяльності. Так, якщо новачок зараховується в спортивну групу, то потім робота з ним триває до тих пір, поки з яких-небудь причин не приймається рішення про припинення занять. Відрізок часу, протягом якого здійснюється первинний відбір, може мати різну величину від декількох секунд до декількох років.

Література

1. Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту: наказ МВС України від 12 липня 2023 року № 480.

2. Колєнов О.М., Безуглов О.Є., Іщук В.М. Первинна підготовка пожежного-рятувальника: навч. посіб. Харків: НУЦЗУ, 2012. 403 с.

3. Ключ П.П., Палюх В.Г., Пустовой А.С., Саєнко О.І., Сенчіхін Ю.М., Сировий В.В. Пожежна тактика: навч. посіб. Харків: УЦЗУ, 2004. 611 с.

Корнієнко О. Д.

Національний університет оборони України

Смовж М. А., Фурманов К. М.

Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса

Шевченка

ОСОБЛИВОСТІ ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ ТРЕНУВАННЯ У БАЗОВИХ ВИДАХ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Легка атлетика, як спортивна дисципліна, включає в себе різноманітні види змагань, включаючи біг, стрибки, метання та множинні види. Усі ці види спорту вимагають від спортсменів певних навичок та фізичної підготовки.

Незалежно від конкретного виду, існують загальні закономірності тренування, які допомагають атлетам досягати високих результатів, а саме:

1. *Основи фізичної підготовки.* Будь-яке тренування в легкій атлетиці починається з основ фізичної підготовки, яка включає в себе розвиток аеробної та анаеробної витривалості, сили, швидкості та гнучкості. Атлети проводять базові вправи для зміцнення м'язів та створення основи для подальших тренувань.

2. *Техніка.* Ефективна техніка є ключовою для досягнення високих результатів у легкій атлетиці. Спортсмени працюють над вдосконаленням своєї техніки в кожному конкретному виді. Наприклад, бігуни розвивають правильну бігову техніку, стрибунки працюють над технікою стрибків, а металники вдосконалюють техніку метання.

3. *Специфічні тренування.* Кожен вид легкої атлетики вимагає специфічних тренувань, спрямованих на розвиток необхідних навичок та м'язових груп. Наприклад, бігуни на короткі дистанції можуть проводити тренування швидкості, а стрибунки в висоту працюють над підготовкою стрибка.

4. *Планування тренувань.* Важливо мати чіткий план тренувань, який включає в себе різні етапи підготовки. Спортсмени розробляють плани на різні періоди, включаючи підготовчий, змагальний та відновний.

5. *Психологічна підготовка.* Психологія відіграє важливу роль в легкій атлетиці. Спортсмени вивчають техніки концентрації та стресостійкості, щоб підтримувати високий рівень мотивації та спокою під час змагань.

6. *Відпочинок та відновлення.* Періодичність тренувань та відпочинку дуже важлива. Спортсмени повинні дати своєму організму можливість відновитися після навантажень, щоб уникнути перевантаження та травм.

Прогрес в обраному виді легкої атлетики можливий лише завдяки цілорічному тренуванню, вибудованому відповідно до основних закономірностей теорії та методики спортивного тренування, педагогіки, фізіології спорту. Від тренувального процесу можна очікувати більшого ефекту, якщо він відповідатиме таким основним принципам побудови спортивного тренування.

Поступове та максимальне збільшення тренувальних навантажень. Сутність тренувального процесу полягає насамперед в особливій властивості організму людини адаптуватися до впливу чинників зовнішнього середовища. Задаючи певний режим роботи, ми через центральну нервову систему впливаємо на окремі органи та системи, виводячи їх зі стану динамічної рівноваги.

Внаслідок відновних процесів організм людини знову приходить у стан рівноваги, а потім – у фазу суперкомпенсації (вищий функціональний рівень), коли підвищується рівень працездатності спортсмена. Щоб в енергетиці та динаміці фізіологічних процесів відбувалися істотні зміни, навантаження у

процесі тренування має поступово збільшуватися. Наприклад, тривалий біг із невисокою швидкістю, коли частота пульсу менша за 130 уд./хв, не має належного ефекту для розвитку витривалості. Те саме стосується і вправ із обтяженнями: застосування у тренуванні обтяжень незначної ваги слабо впливає на розвиток сили.

У процесі спортивного тренування навантаження варіюють від досить невисоких до максимальних. У кожний момент тренування вони мають бути оптимальними і відповідати можливостям спортсмена, викликати не перевтому, а зростання працездатності. Навантаження у спортивному тренуванні визначають двома показниками: обсягом та інтенсивністю.

Обсягом навантаження називають сумарну кількість тренувальної роботи (за окремими заняттями, тиждень, місяць чи рік), може бути виражений кількістю вправ (кидків, стрибків, подоланих бар'єрів тощо), сумарною вагою застосованих обтяжень, тривалість бігу.

Інтенсивність навантаження характеризує якість тренувальної роботи. Її мірою можуть бути темп рухів, потужність роботи, вага застосовуваних обтяжень.

Обсяг та інтенсивність взаємопов'язані та взаємозалежні. Одночасне збільшення обсягу та інтенсивності можливе лише до певної межі. Надалі підвищувати навантаження можна лише в разі зростання одного з показників, як правило, інтенсивності. Наприклад, бігуни на середні дистанції протягом підготовчого періоду виконують великий обсяг бігової роботи з невисокою швидкістю бігу. Найсильніші спортсмени пробігають у цей час до 200 км на тиждень. Із наближенням змагального періоду обсяг бігу скорочують, а швидкість пробігання кожного тренувального відрізка, навпаки різко збільшують (на 30...40%).

Систематичне чергування навантажень та відпочинку. Щоб досягти прогресу в обраному виді легкої атлетики, важливо не тільки поступово підвищувати тренувальне навантаження, а й розумно використовувати час відпочинку. Залежно від спрямованості тренувального процесу повторне навантаження потрібно давати у різні фази відновного періоду. У разі частого повторення тренувального навантаження у фазі неповного відновлення можуть виникнути явища перетренування. Невиправдано тривалі паузи між повторними навантаженнями призводять зазвичай до зниження спортивних результатів.

У практиці спортивного тренування навантаження постійно чергують як за специфікою впливу (силові, швидкісні вправи, вправи для розвитку витривалості), так і за обсягом та інтенсивністю. Чергування навантажень, поєднані з раціональним відпочинком, створює відповідні передумови для розвитку спортивної форми.

Поточний контроль. Щоб тренувальний процес був ефективним,

необхідний постійний поточний контроль за станом спортсмена. Для цього слід вести суворий облік тренувального навантаження і показників самоконтролю (пульсу, самопочуття, ваги).

Для оцінювання рівня загальної фізичної та спеціальної підготовленості використовують різні контрольні вправи, результати виконання яких відображають ступінь розвитку фізичних якостей. Щоб контролювати техніку виконання вправи, використовують кінозйомку, відеозйомку, вимірювання окремих параметрів руху. Сумарним показником підготовленості є спортивний результат в обраному виді легкої атлетики, зафіксований на контрольних змаганнях. Ґрунтуючись на цьому, тренер під час тренувального процесу вносить поправки, змінюючи його спрямованість і зміст.

Закономірності тренування в базових видах легкої атлетики сприяють досягненню високих результатів та покращенню фізичної підготовки спортсменів. Вони об'єднують в собі фізичну підготовку, техніку, психологічну стійкість та правильне планування. Тільки завдяки систематичним тренуванням та дотриманню цих закономірностей легкоатлети можуть досягти високих результатів у дисципліні.

Курбакова С. М.

Українська військово-медична академія

Корнієнко О. Д.

Національний університет оборони України

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЖІНОК-ЄДИНОБОРЦІВ

Жіночі єдиноборства набули великої популярності, і жінки стають все активнішими учасницями цього виду спорту. Це дає змогу проявляти свою фізичну силу, техніку та майстерність в арені змагань. Проте, питання про визначення та аналіз професійних компетентностей жінок-єдиноборців залишається актуальним та важливим.

Аналіз результатів визначення професійних компетентностей жінок-єдиноборців та розглянемо, як цей аспект впливає на їхні досягнення та розвиток.

Для визначення професійних компетентностей жінок-єдиноборців використовуються різні методи та підходи. Один з найпоширеніших методів – це аналіз їхніх виступів на змаганнях. Під час змагань можна оцінити техніку, силу, швидкість та стратегічні навички спортсменок.

Додатково до аналізу виступів на змаганнях, використовуються інші методи, такі як тестування фізичної підготовки, аналіз техніки та тактики

тренувальних сесій, а також спеціальні психологічні та ментальні тести. Ці методи допомагають визначити слабкі та сильні сторони жінок-єдиноборців та підвищити їхні професійні компетентності.

Аналіз результатів визначення професійних компетентностей жінок-єдиноборців дає змогу тренерам та спортсменкам самим краще розуміти, в чому полягають їхні сильні сторони та на які аспекти варто зосередитися для подальшого розвитку.

Цей аналіз також впливає на рішення тренерського штабу щодо планування тренувальних програм та вибору стратегій для покращення результатів. Наприклад, якщо аналіз показує, що спортсменці бракує швидкості, тренери можуть розробити програму тренувань, спрямовану на підвищення цієї компетентності.

Професійний спорт є унікальним явищем сучасної спільноти. За своєю сутнісною складовою, він відрізняється від олімпійського спорту своєю комерціалізацією та екстремальністю. Змагання за участю професійних атлетів завжди викликають зацікавленість широких верств населення та є досить видовищними і привабливими. Крім цього, професійний спорт надає атлетам значні можливості для прояву духовних та фізичних сил. У відповідності до зазначеного, стає зрозумілим прагнення жінок до занять професійним спортом. Важливим є те, що існує багато поглядів та припущень на мотивацію участі жінок в бійцівських поєдинках. Цю мотивацію можливо розподілити на дві категорії: суттєво жіночі (у переважній більшості підсвідомі) та універсальні (які можливо застосувати, як для жінок, так і для чоловіків). Однією із головних соціальних домінант поширення жіночих єдиноборств є сумісна взаємодія відповідних факторів: розвиток цивілізації; науково-технічного прогресу; емансипація жінок та феміністський рух. Слід також зауважити, що жінки з превеликим ентузіазмом та завзяттям опановують новими видами спорту у тому числі й змішаними бойовими мистецтвами (в перекладі з англ. – Mixed Martial Arts, MMA), які об'єднує міжнародна спортивна організація Ultimate Fighting Championship (UFC).

Нами було визначено ефективний техніко-тактичний арсенал, як один із чинників професійної компетентності жінок-бійців MMA високої кваліфікації («ТОР-10»). З цією метою проведено аналіз архівного відео та протоколів кваліфікаційних (титульних) поєдинків, в результаті чого, отримані кількісні показники об'єкту та предмету дослідження (табл. 1). Технічні дії та тактичні комбінації, які використовують жінки-бійці MMA високої кваліфікації обчислювалися у відповідності до їх загальної кількості проведених кваліфікаційних (титульних) поєдинків за всю професійну кар'єру.

Таблиця 1

Результати ефективності техніко-тактичного арсеналу жінок–бійців ММА високої кваліфікації за методикою Ф. Уілксона у балах

Технічний арсенал	1 група (n=5)	2 група (n=5)	Δ	P-Value	P
1) зв'язки та комбінації ударів	3,22±0,12	2,63±0,11	0,59	0,05	$p \geq 0,05$
2) кидки	2,69±0,14	2,83±0,20	0,14	0,00087	$p \leq 0,05$
3) удари руками	2,83±0,09	1,64±0,10	1,19	0,00087	$p \geq 0,05$
4) удари ногами	1,58±0,11	3,03±0,14	1,45	0,00061	$p \leq 0,05$
5) прийоми задушення	2,67±0,15	3,55±0,19	0,88	0,00089	$p \leq 0,05$
6) больові прийоми	2,82±0,12	3,06±0,11	0,24	0,07	$p \leq 0,05$

Примітка: Δ – Різниця застосування технічного арсеналу для досягнення перемоги між представницями 1 та 2 груп (визначено середнє значення балів по групам та стандартне відхилення у відповідності до аналізу 175 поєдинків за правилами UFC: 1 група «ударники», 2 група «борці»)

Порівняльний аналіз результатів ефективності техніко-тактичного арсеналу жінок – бійців ММА високої кваліфікації здійснено за методикою експертної оцінки фахівцями галузі повноконтактних єдиноборств (n=10) за 5-ти бальною шкалою оцінювання, де 5 – максимальний бал, 1 – мінімальний.

Підводячи підсумки порівняльного аналізу технічного арсеналу та ефективності його застосування жінками-бійцями ММА під час участі чемпіонаті UFC (2018-2020 рр.) доцільно констатувати, що досліджувані спортсменки систематично та наполегливо тренуються і знаходяться в оптимальній спортивній формі, що сприяє підтриманню високої їх працездатності та швидкому відновленню під час участі у кваліфікаційних (титульних) поєдинках.

У відповідності до моніторингу науково-методичних джерел встановлено, що питання формування професійних компетентностей жінок-бійців ММА та представниць інших повноконтактних єдиноборств вивчені недостатньо. На сьогодні відсутні наукові праці, які узагальнюють досягнення провідних тренерів у підготовці жінок-бійців ММА, а існуючі напрацювання у напрямі їх усебічної підготовки викладені без необхідного рівня деталізації, що потребує додаткових досліджень.

Нами встановлено, що домінуючими професійними компетентностями жінок-бійців ММА є: техніко-тактичний арсенал; бойовий потенціал та досвід титульних (кваліфікаційних) поєдинків. Варто зауважити, що кожна із вище зазначених компетентностей має власну розгалужену ієрархію, яка за умов їх всебічного та комплексного розвитку забезпечує успіх під час змагань.

Крім цього, у відповідності до результатів дослідження встановлено, що

представниці другої групи більш технічно, тактично та функціонально підготовлені на відміну від бійців-жінок ММА першої групи. Цікавим виявився той факт, що під час розподілу жінок-бійців ММА до груп за ознаками їх техніко-тактичного домінування (рівня розвитку професійних компетентностей) сума місць у загальному рейтингу UFC «ТОР-10» у першій групі склала – 30 очок, а у другій групі – 25 очок відповідно, що на 5 пунктів краще ніж у представниць першої групи. Під час розподілу жінок-бійців ММА до зазначених груп даний показник членами науково-дослідної групи до уваги не брався. Для обчислення загальної суми місць, нами використана методика ранжування за найменшим показником. Зазначений вище показник, у нашому випадку додатково підтверджує достовірність отриманих результатів дослідження.

Таким чином, представниці другої групи володіють більш досконалішими професійними компетентностями, які забезпечують високу їх результативність під час кваліфікаційних та титульних поєдинків. Результати дослідження впровадженні у практику підготовки жінок-єдиноборців, членів збірних команд України та спортсменок, здобувачів вищої освіти, які займаються повно контактними єдиноборствами.

Також важливо враховувати, що аналіз результатів допомагає створити мотивацію для подальшого розвитку та досягнення нових висот. Позитивні результати можуть підвищити впевненість в собі спортсменок та підштовхнути їх до більших зусиль у тренуваннях.

Аналіз професійних компетентностей жінок-єдиноборців є важливою складовою їхнього розвитку та досягнень у цьому виді спорту. Він допомагає визначити сильні та слабкі сторони, планувати тренувальні програми та впливає на психологічний стан спортсменок. Цей аналіз є необхідним для досягнення високих результатів та збереження мотивації для розвитку у світі жіночих єдиноборств.

Малахова К. Д., Петренко С. П.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

СПОРТ ЯК ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ

У сучасному світі комплекс використовуваних зовнішньополітичних інструментів суттєво розширився. На зміну традиційним моделям силового впливу прийшли гнучкіші стратегії, в рамках яких бажаний результат досягається не шляхом примусу, а на основі його добровільного прийняття стороною. Забезпечення національної безпеки має на увазі комплексний, системний підхід і зачіпає різні сфери соціального життя, вимагає

співробітництва та координації зусиль органів державної влади та різноманітних груп та організацій громадянського суспільства, спрямованих на вирішення загальних завдань [1]. Будучи одним з основних інструментів освіти та розвитку світу, спорт сприяє зміцненню солідарності, співробітництва, розуміння, терпимості та соціальної інтеграції на різних рівнях розвитку: від місцевого до міжнародного.

Такі внутрішні цінності спорту, як чесність, командний дух, повага до правил гри та супротивника, а також дисциплінованість приймаються у всьому світі і використовуються для сприяння зміцненню солідарності, мирного співіснування та соціальної згуртованості населення.

Спорт виступає природним партнером міжнародної системи ООН. Він знаходиться у тісному взаємозв'язку з правами людини та громадянина, які у багатьох країнах є найвищою цінністю. У 2014 році на пленарному засіданні 69-ї сесії Генеральною Асамблеєю ООН було прийнято резолюцію «Спорт, як засіб сприяння вихованню, здоров'ю та освіті» [2]. У ході роботи над проектом цієї резолюції українською делегацією були внесені поправки та доповнення, основним вектором яких був принцип «спорт поза політикою» з урахуванням виявлення спроб використовувати спортивні та великі міжнародні спортивні заходи, як механізм забезпечення кон'юнктурних інтересів та політичного тиску. Відповідно до такої точки зору, основна увага повинна приділятися масовим, а чи не елітарним видам спорту.

Спорт може бути інструментом надання допомоги верствам населення, що найбільш потребують, наприклад, жертвам конфліктів, біженцям, жертвам природних та техногенних катастроф, особам з обмеженими можливостями або тим, хто страждає на тяжкі захворювання. Але слід зазначити, що, незважаючи на особливий потенціал позитивного впливу на міжнародне співробітництво, спорт, як суспільне явище, може провокувати і негативні явища, такі як, корупцію, насильство, хуліганство, дискримінацію, допінг, націоналізм та шахрайство. Для того щоб запобігати виникненню та розвитку негативного контексту спортивних заходів, а також посилювати їх позитивний вплив необхідне ефективне управління спортивною діяльністю та моніторинг спорту. Позитивний потенціал у спорті не може бути досягнуто повністю автоматично. Він потребує соціального та професійного втручання, яке відповідає культурним та соціальним потребам суспільства [3, с. 93].

Спортивні змагання є засобом зміцнення єдності між спортсменами, знімають різні бар'єри, які характерні для спортивного товариства. Одним із прикладів виступає інтеграція спортсменів-мігрантів у спортивні команди, що демонструє ефективність методу расової гармонії. Для забезпечення національної безпеки можна навести чимало прикладів ініціатив

громадянського суспільства в галузі спортивної діяльності, які здатні запобігати небажаним ситуаціям у світі. Так, волонтерські спортивні організації сприяють своїм учасникам у реалізації цілей зі зближенням етнічних груп, а також поліпшенням їхніх взаємин [4, с. 55]. Ідея залучення великої кількості людей у міжнародні спортивні змагання, що характеризує те, що спорт відкритий для всіх і не виступає полем битви культур та рас для демонстрації своєї переваги. Спорт як інструмент забезпечення національної безпеки та миру в міжнародних відносинах, характеризується тим, що спорт та міжнародні спортивні змагання виступають місцем для зустрічей глав держав, час яких проводяться різноманітні переговори. Саме спорт створює можливості проведення переговорів у мирних умовах [5, с. 7].

Таким чином, вплив спорту на забезпечення національної безпеки є безперечним, але тільки від грамотної та ефективною політики держав та взаємодії інститутів суспільного розвитку залежатиме характер цього впливу.

Література

1. Артюхін О.А., Бусленко Н.І., Іванова Л.Л. Політична гетерогенність як фактор неефективності парування загроз. *Сучасні дослідження соціальних проблем (електронний науковий журнал)*. 2012. № 3. С. 25.
2. Пленарне засідання 69-ї сесії Генеральної Асамблеї ООН URL:https://www.ukrainepravo.com/international_law/public_international_law/na-plenarnomu-zasidanni-generalnoyi-asambleyi-oon-skhvaleno-rezolyutsiyu-pro-sytuatsiyu-z-pravamy-lyu. (дата звернення: 29.08.2022).
3. Буров А. В., Аверін А. М., Понеділков А. В., Овчів Р. М. Наука та освіта: господарство та економіка; підприємництво; право та управління. 2017. №5 (84). С. 95–99.
4. Клейменов М.П., Клейменов І.М., Глобалізація та загрози національної безпеки. *Правозастосування*. 2017. №2. С. 164–174.
5. Бобровський Є.А. Інвестиції у спорт: економічний та соціальний аспект: електронний науковий журнал. 2017. №3 (32). С. 5–9.

Пендюра С. М., Арсененко О. А.

Національна академія внутрішніх справ

ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНІ ВИДИ СПОРТУ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Уведення воєнного стану в нашій країні актуалізує необхідність підвищення рівня професійної підготовленості військовослужбовців та правоохоронців.

Грунтовний аналіз сучасної наукової та методичної літератури дає підстави констатувати, що ефективними засобами фізичної підготовки військовослужбовців і працівників правоохоронних органів є військово-прикладні види спорту. Зазначені види спорту спрямовані не лише на

підвищення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, а й формування військово-прикладних умінь і навичок, які відіграють ключову роль в умовах бойових дій.

Єдиною спортивною класифікацією України передбачено олімпійські та не олімпійські види спорту. Саме до не олімпійських видів належать військово-прикладні види спорту. Військово-прикладні види спорту – це спортивно-технічні та прикладні види, якими здебільшого займаються військовослужбовці та працівники правоохоронних органів. Серед таких видів спорту виокремлюють: гирьовий спорт, боротьба самбо, офіцерське триборство (поліатлон), військово-прикладне семиборство.

Дослідження в галузі фізичної підготовки засвідчують, що вправи військово-прикладних видів спорту, мають широкий діапазон впливу на функціональні можливості організму військовослужбовців. За умови методично правильної організації занять можна досягти успішного формування необхідних навичок і збільшення функціональних резервів організму військовослужбовців і працівників правоохоронних органів, тим самим підвищити рівень їх морально-психологічної та фізичної підготовленості до виконання бойових завдань.

Сучасні умови ведення бойових дій, рівень розвитку бойової техніки, тактики й оперативного мистецтва потребують від військовослужбовців та правоохоронців належного рівня професійної підготовленості. Ця тенденція передбачає введення до змісту програм із фізичної підготовки фізичних вправ, що мають військово-прикладну спрямованість та здатні забезпечити максимально високий рівень як фізичної, так і психологічної готовності військовослужбовців і правоохоронців до виконання службово-бойових завдань у сучасних умовах. Зазначене, своєю чергою, забезпечить високий рівень розвитку рухових якостей, формування військово-прикладних рухових навичок, психологічних рис, оптимального рівня фізичного розвитку, функціональних можливостей організму та стану здоров'я, що призведе до покращення ефективності виконання завдань за призначенням в умовах їх майбутньої професійної (бойової) діяльності.

Отже, ефективними засобами фізичної підготовки військовослужбовців і працівників правоохоронних органів є фізичні вправи запозичені із військово-прикладних видів спорту. Застосування засобів військово-прикладних видів спорту сприяють підвищенню рівня професійної підготовленості, зокрема розвивають витримку, силу, швидкість, вміння працювати в команді.

Первачук О. І.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Первачук Р. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ДО РУКОПАШНОГО БОЮ

У системі фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців до військово-професійної діяльності «Рукопашний бій» займає важливе місце. Незалежно від військової спеціальності особовий склад, відмінно навчений прийомам рукопашного бою, вирізняється високим фізичним загартуванням, самовладанням, почуттям фізичної переваги над противником, постійною бойовою активністю і більш якісним виконанням своїх функціональних обов'язків на всіх етапах сучасного бою.

Сучасні бойові дії виключають виникнення рукопашної сутички між підрозділами та окремими групами військовослужбовців противника у найрізноманітніших умовах. Тому, вмілому володінню вогнепальною та холодною зброєю, вмінню успішно діяти за допомогою підручних засобів і без зброї мають бути навчені розвідники і воїни-піхотинці, десантники і танкісти, артилеристи і зв'язківці, одним словом, військовослужбовці усіх військових спеціальностей. Специфіка рукопашного бою полягає у поєднанні ударів, захоплення, кидків, самостраховки, больових і задушливих прийомів у стійці та в партері, що виконуються симетрично в поєдинку та вимагає вдосконалення білатеральної швидкості реакції вибору, підготовки кисті до поєднання удару і захоплення, симетрії функцій обох частин. Особливостями рукопашного бою є різнобічні вимоги до фізичної, технічної та тактичної підготовленості, висока динамічність тактичної підготовленості, висока динаміка та різноманітна варіативність ситуацій у ході бою, варіативність ситуацій під час поєдинків, високі вимоги до рівня психологічної готовності військовослужбовців, впевненості у своїх силах, врівноваженості та стабільності емоцій, уміння регулювати психічну напруженість і поведінку.

Досвід застосування підрозділів ЗС України показує, що сучасний військовослужбовець повинен мати не просто початкову підготовку з військових і спеціальних дисциплін, а й високий рівень фізичної та психологічної готовності до умов сучасного бою. Тому навчання і виховання курсантів необхідно розглядати всебічно, усі заняття мають проводитися комплексно, а різні практичні тренування – у тісному зв'язку із заняттями з формування фізичної та психологічної готовності.

Аналіз сучасних бойових операцій у різних регіонах світу свідчить про те, що командування зарубіжних армій, як і раніше приділяють велику увагу як загалом фізичній підготовці військовослужбовців, так і підготовці до рукопашного бою, зокрема. Незважаючи на те, що розробки сучасних видів зброї практично виключають імовірність безпосереднього зіткнення з противником і можливість вступу з ним у рукопашні сутички, командування та аналітики багатьох країн світу відзначають зростання ролі диверсійно-розвідувальних, десантних, партизанських і контрпартизанських бойових дій. Тому виникає необхідність посилювати та підвищувати ефективність професійної підготовки військовослужбовців у ЗС України як загалом, так і до рукопашного бою окремо.

Разом з тим, керівництво і фахівці Міністерства оборони зазначають, що на даний час рівень підготовленості наших військовослужбовців з рукопашного бою не повною мірою відповідає сучасним вимогам бойової підготовки та сучасного бою. Це підтверджується результатами перевірок військових частин і підрозділів з виконання комплексів прийомів рукопашного бою, які були проведені за останні 10 років. Особливе ж місце в підготовці військовослужбовців до рукопашного бою має приділятися формуванню їхньої психологічної підготовленості (готовності).

Сучасні тенденції навчання курсантів рукопашного бою спрямовані на розвиток у них здатності та готовності ефективно застосувати отримані знання та сформовані навички в бойових умовах, зокрема і в сучасних видах екіпіровки. Провідними напрямками підготовки курсантів ВВНЗ до рукопашного бою є:

- оволодіння навичками виконання прийомів рукопашного бою, зокрема після значних фізичних і психологічних навантажень, в умовах, максимально наближених до бойових дій;

- подолання перешкод різної природи, зокрема й під час негативних емоційних станів (переляк, страх, паніка, стрес тощо);

- оволодіння навичками самозахисту, збереження особистої безпеки в екстремальних умовах тощо.

Виділяють основні характеристики рукопашного бою:

- безпосередній контакт із противником;

- агресивність противника, його активне протиборство;

- дефіцит часу та інформації, необхідність швидко приймати відповідальні рішення, від яких залежить безпека і життя як самого бійця, так і його товаришів;

- переживання негативних емоційних станів, насамперед почуття страху та ін.

- Вирішення завдань фізичної підготовки щодо формування у

військовослужбовців навичок рукопашного бою та готовності до перенесення екстремальних психічних навантажень без відповідної психологічної підготовки важкодосяжна. Знання про психологічні і педагогічні аспекти рукопашного бою, про практичні шляхи реалізації цих знань у навчанні курсантів становлять істотний інтерес для фахівців фізичної підготовки.

Психологічна підготовка військовослужбовців являє собою комплекс заходів, спрямованих на формування в нього психологічної стійкості, а також емоційних і вольових якостей, необхідних для виконання бойового завдання. Вона спрямована на розвиток у військовослужбовців здатності боротьби зі страхом, підвищення перенесення фізичних і психологічних навантажень, набуття вміння діяти в бою сміливо, рішуче і впевнено.

Програма підготовки курсантів до рукопашного бою має містити в собі всі групи методів і сприяти вдосконаленню їхньої професійної та психологічної підготовки, містити психолого-педагогічні прийоми та засоби, спрямовані на формування у курсантів психологічної готовності, певних рис характеру, стресостійкості, сприяти формуванню ефективних копінг-стратегій тощо.

Кожна група представлених методів переслідують певні цілі. Так, методи психорегуляції психічних процесів і станів можуть бути використані для підтримання психологічної готовності до негайних (раптових) бойових дій. Методи формування психологічної готовності з урахуванням індивідуальних властивостей психіки є ефективним засобом підготовки до бою. Наприклад, у підготовці курсантів до рукопашного бою широко використовується добре зарекомендований метод уявного промовляння послідовності своїх дій. Цей метод спрямований на формування стійкого зв'язку між свідомістю і дією курсанта. Мислене промовляння здійснюється з поступовим збільшенням темпу, починаючи з уповільненого. Важливою умовою методу є збільшення темпу промовляння без порушення послідовності своїх дій. Виконуючи ці умови, курсант подумки вживається в обстановку і мимоволі починає здійснювати рухи. Педагогічні прийоми для реалізації методів саморегуляції психічних процесів і станів допомагають сформувати в курсантів уявлення про наративний досвід бойових дій тощо.

У таблиці 1 наведено приклади психолого-педагогічних прийомів та засобів, які можуть бути включені в програму підготовки курсантів вишів до рукопашного бою.

Під час занять з рукопашного бою немає можливості й необхідності використовувати всі прийоми, достатньо вибрати 2-3 прийоми з кожної групи і поєднувати їх у процесі підготовки. У ході планування та розробки тематичних планів вивчення дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» за темою «Рукопашний бій» доцільно одне-два заняття присвятити

навчанню курсантів методам аутогенного тренування.

Таблиця 1

Психолого-педагогічні прийоми та засоби підготовки курсантів до рукопашного бою

Група методів	Прийоми та засоби	Час виконання
Методи психорегуляції психічних процесів і станів	Ходьба в темпі 140-150 крок/хв.; самопереконавання; самонавіювання; самонавіювання перед боєм; управління увагою; управління увагою; управління диханням і м'язовим тонусом.	3-5 хвилин на кожну вправу (чергувати)
Методи формування психологічної готовності з урахуванням індивідуальних властивостей психіки	Аутогенне тренування. Техніки зниження стану тривожності: - прогресивне розслаблення (розслаблення починається від дрібних м'язів до великих); - контроль дихання (відстежувати рухи діафрагми); - релаксація; - когнітивно-афективне тренування зняття стресу	10-15 хвилин (вправи чергувати)
Педагогічні прийоми та реалізації методів саморегуляції психічних процесів і станів	Бесіда з використанням прийомів логіки, міркування, роздумів. Бесіда з описом прикладів із бойового досвіду ветеранів бойових дій тощо.	Під час занять з рукопашного бою

Отже, психологічна підготовка курсантів до рукопашного бою має великі потенційні можливості. Вона допомагає їм набути необхідного досвіду вольових дій щодо подолання труднощів і негативних психічних станів, що виникають, формує звичку поведінки швидко приймати рішення і активно діяти в умовах підвищених психічних навантажень.

Таким чином, зазначаємо, що проведення занять з фізичної підготовки з курсантами ВВНЗ під час відпрацювання відповідних тем має здійснюватися в нерозривному зв'язку з навчанням їх психологічних методів і прийомів регуляції негативних психологічних станів, психолого-педагогічних прийомів і засобів підготовки до рукопашного бою, що дасть змогу якнайповніше здійснювати комплексний і системний підхід до навчання та виховання майбутніх офіцерів.

Подрушніак В. М.

Спортивний клуб Національної гвардії України

РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ТА СЛУЖБОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ

Враховуючи виклики та загрози сьогодення, розвиток військово-прикладних та службово-прикладних видів спорту у секторі безпеки і оборони

України має актуальний та потужний потенціал для підвищення і вдосконалення рівня професійної підготовки особового складу.

На всіх етапах професійної підготовки відіграє важливу роль системність підходу у реалізації набуття особовим складом прикладних навичок засобами навчально-тренувальної та змагальної діяльності військово-прикладних та службово-прикладних видів спорту.

Автори публікацій приділяли увагу аспектам цього напрямку, зокрема:

досвід застосування військ (сил) в ООС на сході України та у ході російсько-української війни 2022 року довів необхідність формування військово-прикладних фізичних навичок військовослужбовців, пересування на полі бою, під час ведення вуличних боїв в малих населених пунктах та великих містах, подолання природних та штучних перешкод у повному спорядженні та засобах балістичного захисту, ведення вогню зі штатної зброї вдень і вночі, метання гранат на дальність і точність з різних положень, ведення ближнього бою (особливо рукопашного бою) [3].

Основна проблема в тому, що вправи фізичної підготовки, що визначені керівними документами не забезпечують ефективне поєднання розвитку фізичних якостей, опанування спеціальними руховими навичками та вміннями. Разом з тим, саме рухові навички та вміння мають вирішальне значення під час виконання бойових завдань у екстремальних ситуаціях та визначають професіоналізм військовослужбовця.

Тому необхідно доповнити фізичну підготовку вправами, що моделюють рухові навички, які потрібні для виконання завдань в різних умовах місцевості та бойових ситуаціях. Підготовка до ближнього бою потребує опанування руховими навичками, які пов'язані з пересуванням та долаттям перешкод, вміннями здійснювати проходи у віконні отвори першого та другого поверхів без використання додаткового обладнання, долати паркани в обмеженому просторі без можливості для розбігу, вміннями швидко займати та змінювати позицію для ведення стрільби із застосуванням спеціальних прийомів та дій, здійснення маніпуляції зі зброєю для негайної її підготовки до застосування у будь-яких обставинах та положеннях, ефективно вести рукопашні сутички з противником, а також вміннями у бойових умовах надати домедичну допомогу та здійснити евакуацію пораненого у безпечне місце [1].

Метою дослідження розвитку військово-прикладних та службово-прикладних видів спорту є алгоритми (послідовність та системність дій) щодо визначення напрямів (елементів) підготовки різних підрозділів сектору безпеки і оборони, які можуть моделюватись у специфічну змагальну діяльність, розробка та затвердження правил змагань, визнання відповідних видів спорту, створення ефективної структури відомчої та міжвідомчої взаємодії, підготовка

відповідних фахівців.

У 2017 році прийнято доповнення до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», а саме: *Стаття 36. Службово-прикладний та військово-прикладний спорт.*

Службово-прикладний та військово-прикладний спорт – це напрям спорту, пов'язаний з виконанням військовослужбовцями і працівниками ЗС України, інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб своїх службових обов'язків [2].

У порядку визнання видів спорту в Україні визначається більш чітке формулювання: напрям спорту за своєю суттю є службово-прикладним або військово-прикладним, за змістом навчально-тренувальної та змагальної діяльності імітує умови виконання службових обов'язків та використовується відповідними органами у процесі підготовки спеціалістів [5].

Безумовно, що видів спорту, які пов'язані з виконанням службових обов'язків досить багато, а ті що, безпосередньо імітують умови виконання службових обов'язків, – відповідають суті цього напрямку спорту.

Цей напрям спорту існував і раніше. У Єдиній спортивній класифікації України 1997 року були присутні професійно-прикладні види спорту, 2006 року – спортивно-технічні і прикладні види спорту. У діючому реєстрі видів спорту, визнаних в Україні розділу II «Неолімпійські та національні види спорту» присутні види, які імітують виконання службових обов'язків, такі як пожежно-прикладний спорт, багатоборство тілоохоронців, універсальний бій, військово-спортивні багатоборства тощо.

Таким чином, військово-прикладні та службово-прикладні види спорту на даний час присутні в діючому реєстрі видів спорту, визнаних в Україні в неолімпійських видах спорту, а оскільки вони були визнані до 2017 року, то чіткої встановленої приналежності до цього напрямку спорту не має.

Після введення поняття військово-прикладного та службово-прикладного напрямку спорту з 06.06.2017 р. у перелік видів спорту, визнаних в Україні внесено лише: рукопаш гопак, таеквон-до ІТФ, греплінг, спортивний покер, косіки-карате, пляжна боротьба кануполо, кіберспорт (електронний спорт), кіокушин БуДо карате, поло, брейкінг [4] і жодного військово-прикладного чи службово-прикладного виду спорту. Крім цього, з 2019 р. до військово-спортивних багатоборств входять два розділи: бойове двоборство та військово-прикладне семиборство, раніше ще входили прикладна стрільба, багатоборство груп захоплення, багатоборство снайперів, багатоборство кінологів, офіцерське триборство.

Не врегульоване питання в чийй компетенції визначати відповідність критерію «імітує умови виконання службових обов'язків та використовується

відповідними органами у процесі підготовки спеціалістів» для встановлення відповідного статусу виду спорту.

Потребує чіткого розподілу перелік видів спорту на неолімпійські, національні, військово-прикладні та службово-прикладні.

Також нагальною є проблема визначення відповідними суб'єктами сектору безпеки і оборони напрямів службово-бойової діяльності, які, можливо імітувати у змагальній діяльності, у встановленому порядку створення відповідних Правил змагань та визнання видів спорту.

Очевидно, що необхідно значно розширити напрями службової діяльності, які можуть бути змодельовані у змагальну діяльність, що значною мірою урізноманітнить інструментарій якісної підготовки особового складу (до прикладу: тактико-прикладна стрільба створено відповідну федерацію, розроблено правила змагань та отримано на них експертний висновок, проведено всеукраїнський Кубок серед підрозділів спеціального та особливого призначення).

З метою професійної орієнтації актуальним є залучення до видів спорту, що імітують виконання службових обов'язків ліцеїстів з посиленою військово-фізичною підготовкою, студентської молоді, і з врахуванням віку осіб, що підлягають мобілізації та ветеранів.

Також необхідна відомча та міжвідомча координація щодо розвитку військово-прикладних та службово-прикладних видів спорту в секторі безпеки і оборони України та підготовки відповідних фахівців.

Література

1. Беловодов І. Ф., Шлямар І. Л. Підсумки дослідження ефективності системи БАрС у формуванні фізичних якостей, прикладних фізичних навичок та вмінь військовослужбовців. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : тези VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листоп. 2022 р.). Київ : НУОУ, 2022. 402 с.

2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України (зі змінами).

3. Куришко Є. А., Золочевський В. В., Гарбуз С. В. Військово-прикладна фізична підготовка в збройних силах провідних країн-членів НАТО. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : тези VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листоп. 2022 р.). Київ : НУОУ, 2022. 402 с.

4. Про затвердження Реєстру визнаних видів спорту в Україні : наказ Міністерства молоді та спорту України від 11.03.2015 №639 (зі змінами).

5. Про порядок визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядок його ведення : наказ Міністерства молоді та спорту України 27.01.2014 № 149 (зі змінами).

Риженко Д. Ю.

Харківська державна академія фізичної культури

Григорович А. М.

Національний аерокосмічний університет «ХАІ» імені М. Є. Жуковського

ВДОСКОНАЛЕННЯ АЛЬПІНІСТСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

Складні умови, в яких опинилася Україна, диктують необхідність швидкої та якісної підготовки фахівців, здатних вирішувати різноманітні завдання, пов'язані з подоланням природних та штучних перешкод.

У більшості випадків виконання цих завдань вимагають застосування спеціального спорядження та техніки пересування військовослужбовців, співробітників ДСНС, МВС та співробітників інших силових структур, що вивчається в рамках альпіністської підготовки.

Успішне оволодіння та грамотне застосування техніки спортивного альпінізму дає змогу виконувати цілу низку завдань, що виникають при виконанні спеціальних завдань бойовими підрозділами, завдань пов'язаних з евакуацією постраждалих та поранених в умовах сильних руйнувань або важкодоступної місцевості.

Застосування знань, отриманих при вивченні спеціальної альпіністської підготовки, дає змогу успішно вирішувати низку спеціальних завдань, які стоять перед співробітниками ДСНС, МВС та інших силових структур.

Традиційно, як основа спеціальної підготовки, використовується практика та методичні розробки, що існують у межах спортивного альпінізму. Це є загальновизнаною тактикою спеціальної підготовки, яка успішно використовується не лише у вітчизняній практиці, а й при підготовці відповідних підрозділів іноземних держав.

Використання у підготовці техніки альпінізму практикується досить тривалий час. Як приклад можна навести існуючу спеціальну літературу, видану в 30-х роках ХХ століття. До них можна віднести італійську інструкцію з військового альпінізму, французький довідник з військового альпінізму, повчання для гірничо-стрілкових частин німецької армії.

Аналіз відкритих джерел інформації дає підстави зробити висновок, що в даний час в основі спеціальної підготовки також використовується техніка і тактика спортивного альпінізму, що дозволяє стверджувати, що успішне вивчення техніки альпінізму уможливило кваліфіковано і в повному обсязі вирішувати завдання, що виникають.

Одночасно з цим необхідно відзначити, що значна частина спортивної підготовки в сучасному альпінізмі спрямована на вивчення способів подолання складних та протяжних маршрутів у специфічних умовах високогір'я. Це не

завжди знаходить застосування під час виконання бойових завдань в умовах міської забудови, виконання завдань у рівнинних умовах та умовах середньогір'я, до яких належить основна частина території України.

Загальноприйнята навчальна програма, що застосовується у спортивному альпінізмі, вимагає наявності спеціальних навчальних центрів, розташованих у високогірних районах і великих витрат часу, необхідних для підготовки кваліфікованого спортсмена альпініста.

Ця обставина робить завдання якісної підготовки спортсмена альпініста в стислі терміни важкоздійснюваною.

Для вирішення завдання якісної підготовки фахівців у цій галузі пропонується задіяти напрацювання, що існують у рамках дисципліни «спортивний туризм». Як відомо термін спортивний туризм поєднує у собі кілька видів спортивного туризму.

Проведений аналіз показує, що для вирішення завдань швидкої та якісної підготовки фахівців, що володіють необхідною кваліфікацією, найбільш відповідними є дисципліни «спортивний гірничий туризм» та «спортивний пішохідний туризм».

Технічна і тактична підготовка в гірському туризмі схожа і багато в чому збігається зі спортивним альпінізмом, і при цьому має низку переваг, які дають змогу розглядати спортивний гірський туризм як повноцінну заміну альпінізму при вирішенні завдань підготовки висококласних фахівців, які мають необхідні навички та належний рівень підготовки.

Поряд із подоланням складних та довгих маршрутів в умовах сильнопересіченої місцевості спортивний гірський туризм передбачає проведення змагань з техніки туризму, де пропонується до проходження відносно коротка дистанція з концентрованим набором перешкод, які потребують застосування спеціальної альпіністської техніки та спорядження.

При цьому спортивний гірський туризм у порівнянні зі стандартною програмою підготовки прийнятої в альпінізмі має ширший арсенал досліджуваних способів подолання пропонованих перешкод.

Правилами, що існують у спортивному гірничому туризмі, передбачено три типи дистанцій.

Дистанція «Гірські перешкоди» вимагає подолання складних скельних ділянок по заданих траєкторіях руху, що вимагають спуску учасників по вертикальних ділянках, так і їх підйому, як по скельному рельєфу, так і закріпленим мотузкам. Широко застосовується наведення переправ як горизонтальних, так і крутопохилих. Техніка подолання перешкод при цьому повною мірою схожа на техніку спеціальної альпіністської підготовки.

Наступним типом дистанції є дистанції «Рятувальні технічні прийоми»

дистанція, як правило, так само передбачає роботу на вертикальних скельних ділянках. Особливістю даної дистанції є переміщення умовно постраждалих (повністю або частково недієздатних) учасників команд, способи самопорятунку як на ділянках спуску, так і на ділянках підйому. Тут так само широко використовуються наведення різних переправ з подальшим транспортуванням як умовно постраждалих, так і членів команди.

Третім типом дистанції є «Тактико-технічна», яка являється комбінацією перших двох дистанцій.

Правила змагань, а відповідно і програма підготовки, передбачає виступ спортсмена як індивідуально «особистий залік», так і у складі груп «змагання зв'язок» та «командні змагання». Це визначає можливість подолання перешкод спортсменом як в індивідуальному режимі, так і у складі групи (команда може складатися з 2-х, 4-х або 6 осіб).

Одночасно з цим, специфікою гірського спортивного туризму є обов'язковий вибір варіанта проходження перешкоди з набору запропонованих варіантів, що дає змогу планувати та здійснювати проходження дистанції з використанням різних технік проходження та набору спорядження, що підвищує рівень технічної та тактичної підготовки спортсмена.

Заняття гірським туризмом на відміну спортивного альпінізму не вимагають наявності високогірних полігонів, заняття можуть проводитись будь-де, де є необхідний перепад висот, як усередині, так і зовні приміщення. При цьому на території України цей вид спорту набув досить широкого поширення, ним займаються у багатьох регіонах України, існує добре розроблена методологічна база підготовки, постійно проводяться змагання різного рангу аж до Чемпіонату України та Кубка України.

Все вище перелічене свідчить про доступність розвитку, широку поширеність та ефективну систему підготовки висококласних фахівців, здатних вирішувати різні завдання, які потребують застосування альпіністських технік.

Протягом тривалого часу у Харківській державній академії фізичної культури здійснюється підготовка висококласних фахівців за спеціалізацією «Тренерська діяльність в обраному виді спорту (спортивний туризм)». Співробітниками ХДАФК ведеться велика наукова робота в даній галузі, розроблено та видано значну кількість наукової та методичної літератури з даної проблематики.

Також фахівцями Харківської державної академії фізичної культури успішно захищено низку дисертацій на тему спортивного туризму, ведеться підготовка аспірантів, які займаються даною проблематикою.

Таким чином, наявність наукової школи, доступності навчання та існуючий досвід дають змогу розглядати «спортивний гірський туризм» наряду

зі спортивним альпінізмом як досить ефективний шлях підготовки висококласних фахівців, які повною мірою здатних вирішувати весь комплекс завдань, що потребують наявності спеціальної альпіністської підготовки.

Токовенко О. Л., Гудкова Є. Ю.

Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

СУЧАСНІ ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Сучасні перспективи розвитку військово-прикладних видів спорту – це актуальна тема розгляду та продовження покращення своїх методів протягом періоду існування цих видів спорту на території України. Військовослужбовці повинні адаптуватися до будь-яких умов перебування для подальшого виконання поставленого завдання, але для цього потрібно постійно підтримувати свої фізичні якості у тонусі, силу духу, командну роботу, вміння приймати правильні рішення. Такі навички потрібно утримувати на оптимальному рівні за допомогою військово-прикладних видів спорту.

На території України за Єдиною спортивною класифікацією існує – Олімпійські та Неолімпійські види спорту [1]. Саме до Неолімпійських видів спорту відносять військово-прикладні види спорту, які призначені для формування у військовослужбовців фізичних навичок та вмінь.

Військово-прикладні види спорту – це спортивно-технічні та прикладні види спорту, якими займаються військовослужбовці чи майбутні військовослужбовці. Одними із різновидами є військово-спортивне багатоборство (ВСБ) які, у свою чергу, поділяються на двоборство та військово-прикладне семиборство [2].

Військово-прикладні види спорту відіграють важливу роль у підготовці особового складу сектора безпеки і оборони України. Сучасні перспективи їх розвитку включають такі аспекти:

1. *Професійна підготовка.* Розвиток спортивних секцій та команд з військово-прикладних видів спорту на рівні воєнних підрозділів та навчальних закладів дає змогу покращити професійну підготовку військовослужбовців. Це включає навички стрільби, тактичну підготовку, фізичну витривалість і спортивний дух.

2. *Мотивація та бойовий дух.* Військово-прикладні види спорту сприяють розвитку ментальної міцності і бойового духу особового складу сектора безпеки і оборони. Змагання та тренування вимагають дисципліни, наполегливості та волі до перемоги.

3. *Фізична підготовка.* Сучасна військова діяльність вимагає високої

фізичної підготовки. Військово-прикладні види спорту, такі як біг, плавання, стрільба, акробатика і боротьба, допомагають розвивати силу, швидкість, витривалість і координацію рухів.

4. *Співпраця з іншими країнами.* Україна може співпрацювати з іншими країнами для обміну досвідом у розвитку військово-прикладних видів спорту. Це може включати спільні тренування, змагання та обмін інструкторами.

5. *Media та популяризація.* Використання медіа та соціальних мереж може допомогти популяризувати військово-прикладні види спорту у суспільстві. Це сприятиме підвищенню інтересу молоді до служби у секторі безпеки і оборони.

Загальний розвиток військово-прикладних видів спорту у секторі безпеки і оборони України буде сприяти підвищенню бойової готовності, професійній підготовці та фізичному розвитку особового складу, а також покращенню співпраці з іншими країнами, який дає великий діапазон впливу на організм військовослужбовця [4].

Також для розвитку військово-прикладних видів спорту впроваджують стандарти НАТО у сектор оборони та безпеки України. У програмі НАТО основну увагу приділяють щодо витривалості військовослужбовців. Для цього армія Великобританії використовує болота та пустелі, використання фізичної сили під час несприятливих погодних умов. Завдяки цьому можна зрозуміти, що повне знесення військовослужбовця є успішним засобом не тільки фізично, а і психологічного загартування. Такі методи використовують ЗС США, можна виділити такі курси підготовки:

«курси пригод», приховане пересування важкопрохідною місцевістю;

«курси мобільної підготовки», що включає в себе плавання, веслування на човні та подолання перешкод;

«курси повітряно-штурмової підготовки», включає безпосадкове десантування з канату, посадку на вертоліт зі трапу та подолання місцевості марш-кидком на 10 миль [3].

Французи вважають, що головне у фізичній підготовці- це повна мобілізація духовних та фізичних сил для розв'язання конкретного наданого завдання. Основними способами військово-прикладних видів спорту є змагання, які надають стимул для досягнення вищих результатів [3].

Таким чином, Україна намагається співпрацювати з країнами НАТО не зважаючи на складну ситуацію в країні, ми продовжуємо впливати на розвиток таких чинників: висока професійна підготовленість військовослужбовців та розвиток основних фізичних якостей (витривалість, сила, швидкість, вміння працювати у колективі, чітке виконання рішень) та приведення фізичної підготовки до стандартів НАТО. А важливим чинником є формування

мотивації військових до успішного виконання поставленого завдання.

Література

1. Єдина спортивна класифікація України: Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту: Київ, 2006. 462 с.
2. Романчук С., Романчук В. Фізична підготовка в сухопутних військах збройних сил провідних держав НАТО. *Молода спортивна наука України*. 2010. С. 205.
3. Спортивно-масова робота в збройних силах України URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24486>.
4. Романчук С., Приступ Є. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка*. 2012. Вип. 5. С. 223–230.

Яровий В. Є.

Дніпровський державний хіміко-технологічний університет

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЄДИНОБОРСТВ У ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В останні роки фізичне виховання в ЗВО набуло більш оздоровчого характеру. Це пов'язано з низкою чинників таких, як соціальними, економічними, політичними тощо. Кожні зміни в країні вимагають швидких адаптацій і пристосувань суспільства до цих змін. З початком введення воєнного стану в Україні суспільство виявилось не готовим до супротиву, як психологічно, так і фізично.

Ось уже кілька десятків років у науково-педагогічній літературі не припиняються дискусії щодо необхідності реалізації виховного потенціалу різних видів єдиноборств у ході навчального процесу вищої школи. Серед основних причин включення елементів єдиноборств до структури навчальної програми з фізичного виховання, вчені називають високий рівень активності та утримання спортивного настрою здобувачів, розвиток у них особливих рухових навичок, моду на контактні види спорту, що росте, тощо [1].

Проте реальних, а тим більше масових прикладів організації та проведення фізичних занять з елементами поєдинків в освітній практиці закладів вищої освіти навести неможливо, незважаючи на те, що багато єдиноборств уже давно є олімпійськими видами спорту. Безумовно, основною перешкодою на шляху використання єдиноборств у навчально-виховному процесі ЗВО є їх високий рівень травмонебезпеки, який явно відлякує більшу частину здобувачів (особливо дівчат) від занять відповідного змісту. У той же час і від науково-педагогічних працівників університетів потрібна додаткова і дуже суттєва підготовка в досить новій для більшості з них галузі фізичної діяльності, пов'язаної не тільки з вирішенням суто фізіологічних, а й психологічних, суб'єктивних та індивідуальних проблем, що неминуче

виникають між змаганнями під час боротьби [4]. Значне посилення педагогічного навантаження в ході використання елементів єдиноборств на заняттях з фізичного виховання обумовлено недостатністю методичної літератури, що змушує викладачів здійснювати самостійний пошук, систематизацію та вивчення інформації з цього питання.

Як відомо, єдиноборства – це не лише вид спорту. Це серйозне захоплення, потужний стимул для фізичного розвитку, а іноді й спосіб існування людини, яка приділяє тренуванням значну частину свого життя. Таке бачення єдиноборств не може відповідати головній ідеї професійної освіти, спрямованої насамперед на освоєння студентами масиву професійної компетенції [3]. Більше того, повноцінне включення єдиноборств у модель професійної освіти здатне викликати лише зниження ефективності професійної підготовки та її перекіс у сферу фізичного розвитку. Саме тому в рамках вищої школи можна вести мову про впровадження лише окремих елементів єдиноборств, як засобу залучення здобувачів до ідей та смислів боротьби, не як способу придушення супротивника, а як можливості навчання у супротивника в умовах відкритої конфронтації та подолання власних недоліків, що важливо та для професійної кар'єри людини.

Такі окремі елементи занять єдиноборствами як відпрацювання та блокування ударів, формування та реалізація психологічної установки на подолання власного страху навчального спарингу, постійне акцентування уваги на діях суперника та ін., можуть бути однаково важливі як спортивного заняття в університеті, так і у довгостроковій перспективі подальшої професійної діяльності здобувача, а також вирішення питань його особистої безпеки. Результатом включення таких елементів до навчально-виховного процесу вищої освіти можуть з'явитися такі якості майбутніх випускників університетів, як уміння «тримати удар», своєчасність у прояві ініціативи, рішучість, наполегливість та завзятість, уміння пошуку компромісів у міжособистісних конфліктах тощо. В сучасних умовах життя, це є необхідними навичками виживання.

Необхідно підкреслити, що традиційні заняття з фізичного виховання у ЗВО практично не сприяють розвитку у здобувачів таких якостей, оскільки тут всі протиборства мають опосередкований, завуальований та виключно ігровий характер. Більш реалістичне створення стану боротьби та поєдинку в єдиноборствах нівелює ігрові умовності змагання, справді готуючи здобувача освіти до неминучих у будь-якій сфері праці ситуацій конкурентної боротьби, конфлікту інтересів та інших протиріч [2]. Зрозуміло, не можна не згадати і основне призначення єдиноборств, яке полягає у розвитку умінь та навичок протистояння фізичної агресії супротивника.

Освітній процес ЗВО в даному аспекті недостатній, апріорі прирікаючи

випускників університетів на роль жертви, яка виявляється повністю не готова до самостійного забезпечення особистої безпеки у разі злочинних посягань. Систематичне та цілеспрямоване відпрацювання прийомів боротьби під час занять єдиноборствами може сприяти підвищенню можливостей створення адекватної реакції здобувачів освіти на фізичну загрозу. Таким чином, використання елементів єдиноборств у ході освітнього процесу з фізичного виховання здатне компенсувати деякі слабкі сторони занять фізичної підготовки здобувачів освіти, але потребує створення необхідного науково-методичного забезпечення.

Література

1. Бойченко Н. В. Оздоровчий вплив засобів східних єдиноборств на організм студенток ВНЗ. Єдиноборства. 2017. С. 26-30.
2. Орен Д. Л. Формування здорового способу життя студентів засобами спортивної боротьби в позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Педагогічні науки: реалії та перспективи* : зб. наук.праць / За ред. О.В. Тимошенка.К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, Серія № 5. Випуск 14: 2009. С. 156-161.
3. Слімаковський О. В. та ін. Народні види боротьби та їх вплив на фізичний розвиток студентської молоді. Реалізація здорового способу життя –сучасні підходи : зб. наук. пр. ДДПУ імені Івана Франка. Дрогобич: «Коло», 2003. Вип. другий. С. 395-400.
4. Усков С. В. Єдиноборства, як засіб виховання фізичної культури студентів ВУЗів України. Запорізький державний університет, 2008. С. 143-149.

Shimon Sharif

Topgun Shooting Academy, Delhi, India

ONLINE SPORT SHOOTING COMPETITIONS ОНЛАЙН ЗМАГАННЯ ЗІ СПОРТИВНОЇ СТРІЛЬБИ

An idea of organizing Online Sport Shooting competitions was arosed during the period of COVID-19 when all sports competitions were canceled. During this type of competition shooters from all over the world could compete from their locations using a video conferencing app. Dozens of shooting competitions were successfully organized including International Online Shooting Championship (IOSC) an Online Shooting League (OSL) and a specially designed one-on-one elite online shooting competition named "TOPGUN". All of these formats organized online have been a huge hit among the shooters and sport fans from around the world.

Research method of analysis and generalization was used in the study.

Research results. Shooters from more than 30 countries have participated in the online shooting competitions so far including several Tokyo Olympic shooters including the newly crowned Olympic champion William Shaner of USA, World Champions Pavlo Korostylov and Yulia Korostylova from Ukraine. I am especially happy that I could provide enough competition for our Olympic-bound shooters at a

time when there was no other competition due to the ongoing pandemic. This surely helped them as they geared up for the Olympics and other international competitions.

The lockdown triggered the idea, with all the international shooting competitions called off, there was no shooting action happening. I saw that there were various corporate meetings happening around on video conferencing apps. So I got this idea of connecting shooters from all over the world and have an international level competition.

When I was in the Indian team, there used to be a very interesting competition called the postal match. I am talking about the days when we did not have video conferencing and all that. It essentially means all shooters around the world had to shoot on the same day and send their scores to the organizer. We used to mail our scores to the organiser and according to our score, the organizer used to rank us. It was totally based on trust and principles of fair play.

So what we are doing is an advanced version of the postal match with electronic targets, video conferencing and live streaming on the internet.

Conclusions. Online shooting competitions have been able to ‘awaken the competitive spirit’ in top shooters and put them under some pressure too, the kind that normally accompanies a tournament at a range outside.

I am delighted to be able to help the shooters re-engage with their sport despite the lockdowns and the stringent measures that are in place to stem the spread of the novel Coronavirus.

I have largely succeeded in incorporating every possible real-life element to make the tournament as interesting and competitive as possible.

Shooters participate in the championship by logging on to a video conferencing app from their respective locations. The competition is live-streamed on the internet and is very interactive. Shooters love to be part of this because in this there is no expense of travel and accommodation.

After the huge success of this initiative and getting a thumbs up from the shooting fraternity from around the world, I believe online shooting goes beyond the pandemic and is the future of shooting sport.

It is noteworthy to mention that the several shooting federations are already looking at the possibility to organize their own online competitions. In fact a few of the national shooting federations have already started organising online competitions.

The challenges I faced is mainly the internet connectivity. Since everyone is shooting from their locations the organiser is very dependent on each individual's internet connection. A weak signal makes it difficult in smooth flow. Moreover there needs to be better integration of the electronic targets with the video conferencing apps.



РОЗДІЛ 6:
Проблеми фізичної підготовки і спорту
на період дії правового режиму
воєнного стану в Україні



Андрєєва О. В.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Черналівська О. А.

Національний університет фізичного виховання і спорту

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Питання підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості (ППФП) осіб, які виконують завдання за призначенням в умовах воєнного стану в різних підрозділах з початком повномасштабного вторгнення набули значної актуальності (О. Петрачков, О. Ярмач, 2023; В. Ягупов зі співавторами, 2023). Згідно з законом, жінки виконують військовий обов'язок на рівних посадах із чоловіками. Після повномасштабного вторгнення кількість жінок в армії України досягла понад 15 %. Ці показники цілком відповідають даним провідних країн світу. За розрахунками аналітиків НАТО (R. Poklek, D. Hafman, 2016), сучасна армія може без будь-яких негативних наслідків мати в своєму складі до 15,0 % військовослужбовців-жінок. Як показують дані НАТО (2021), частка жінок на дійсній службі в ЗС держав-членів (в 27 країнах) коливається від 20,0 % (Угорщина) до 0,3 % (Турція). У ЗС Франції до 16,0 % складають особи жіночої статі, у Німеччині цей показник складає 12,0 %. Згідно з даними, опублікованими ЦАХАЛ (2021), за останні шість років кількість жінок, які служать у бойових піхотних підрозділах, зросла на 160 %. У цьому ж звіті зазначено, що жінки зараз становлять 18,0 % військовослужбовців армії Ізраїлю. Останнім часом інтеграція жінок-військовослужбовців у ЗС скандинавських країн стала актуальною темою. Найвищий відсоток загальної участі жінок зафіксований у ЗС Швеції – 22, 0 %, а найменший в Ірландії – 7,0 %. До 2017 року приблизно 7000 жінок-солдатів пройшли підготовку у військових частинах Фінляндії. Частка жінок-військовослужбовців у регулярних ЗС Великобританії становить 11,0 %. Частка жінок у сучасних ЗС зростає, оскільки жінки військовослужбовці мають високу працездатність, внутрішню самодисципліну, відповідальність за доручену справу, професіоналізм (Н. Юрьєва, 2018). Однак, жінки-військовослужбовці все ще стикаються зі стереотипами щодо того, наскільки вміло виконують свої обов'язки.

Науковці вказують на певних обмеженнях у залученні до військової служби жінок, пов'язаних з їх фізіологічними відмінностями, зокрема у силі та витривалості, а також суворість професійних вимог, зосереджених на бойових діях, що ставить жінок у суттєво не вигідне становище. Представлені епідеміологічні дані про травми, отримані під час військової підготовки та

операцій, показують, що жінки мають більший ризик отримати травми опорно-рухового апарату, ніж чоловіки (В. С. Nindl, 2016). В той же час недотримання вимог відповідності рівним стандартам у ЗС не лише підірве довіру до жіноч-військовослужбовців, але й поставить під загрозу їх, їхніх товаришів по команді та військову місію загалом.

Сучасні підходи до вдосконалення фізичної підготовки курсантів-чоловіків (С. Романчук, 2013-2022; К. Пронтенко, 2014-2022; О. Ольховий, 2016; В. Климович, 2016) можливо лише частково застосувати для вдосконалення структури та змісту занять з фізичної підготовки курсантів-жінок. Цей недолік можна значно пом'якшити шляхом впровадження ефективних і комплексних режимів фізичної підготовки для жінок, націлених на ті компоненти фізичної підготовленості, які є найбільш критичними для виконання бойових обов'язків. Зокрема, науковцями наголошується, що для військовослужбовців-жінок, професійна діяльність яких не вимагає великого обсягу рухової активності, проведення занять з фізичної підготовки має бути спрямоване на розвиток та вдосконалення загальної та статичної витривалості (О. Боярчук, 2010).

О. Боярчуком, О. Романчуком обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність програми вдосконалення фізичної підготовленості та рухової активності військовослужбовців-жінок у різних умовах військово-професійної діяльності, сутність якої полягає у комплексному застосуванні фізичних вправ загальної фізичної, спеціальної, профілактичної спрямованості для розвитку, вдосконалення та підтримання на оптимальному рівні основних фізичних і спеціальних якостей, рухових навичок, функціональних можливостей та зміцнення здоров'я. У навчальному процесі з фізичної підготовки курсантів-жінок особливо затребуваним є неспеціалізоване високоінтенсивне тренування з максимальною функціональністю та варіативністю. Навчальні та тренувальні заняття, побудовані на основі системи підготовки кросфіт, здатні урізноманітнити навчальний процес, посилити мотивацію даного контингенту військовослужбовців до фізичної підготовки, активної самостійної позанавчальної фізичної діяльності (А. Турчинов, Ю. Таймасов, 2018).

Н. Kyröläinen та співавтори (2018) зазначають, що одночасне застосування силових та аеробних тренувань є оптимальною структурою занять для сприяння адаптації до виконання фізичних вимог військової служби та зниження ризику травм опорно-рухового апарату. Фахівцями звертається увага на важливості впровадження у процес ППФП гнучких нелінійних програм, які найкраще відповідають непередбачуваності та оперативним функціональним потребам середовища військової підготовки.

Отже, саме такі завдання в змозі вирішувати програми на основі використання засобів оздоровчого фітнесу. Зазначене окреслює актуальне науково-прикладне завдання щодо вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки жінок-військовослужбовців.

Мельніков А. В.

доктор педагогічних наук, доцент

Кравчук А. І.

Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Одним із суттєвих показників готовності сучасного військовослужбовця ДПСУ до службової діяльності є його рівень фізичної підготовленості. Нові реалії життя та здобуття фахової освіти в умовах воєнного стану внесли зміни в організацію системи навчання та фізичного виховання. Військовослужбовці ДПСУ повинні на високому рівні володіти професійними навичками та вміннями, їх поведінкові реакції у стресових ситуаціях мають бути доведені до автоматизму. Фізична підготовка є одним з пріоритетних напрямів підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до виконання професійної діяльності, а необхідність підвищення рівня фізичної підготовки прикордонників є актуальною проблемою в умовах воєнного стану.

Фізичне виховання у ЗВО спрямоване на забезпечення необхідного рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, що сприяє успішному виконанню бойових та інших завдань. Реальна бойова діяльність військовослужбовців ДПСУ за фізичними навантаженнями значно перевищує звичайну службову діяльність і тому пред'являє до фізичної готовності військовослужбовців набагато вищі вимоги. Під час виконання завдань за призначенням прикордонники нерідко знаходяться на межі фізичних та психічних навантажень, що потребує відповідного рівня сформованості професійних компетентностей. Саме в процесі фізичного виховання здійснюється психологічна та психофізична підготовка курсантів-прикордонників до професійної діяльності.

Залежно від рівня фізичного розвитку людини та потреби його фізичного вдосконалення, під час фізичного виховання використовують різні засоби, методи та форми. Останнім часом все частіше зустрічається думка, що традиційні засоби, методи та форми себе вичерпали. Для підвищення ефективності занять з фізичного виховання курсантів-прикордонників пропонується застосовувати

індивідуально-програмне навчання, з урахуванням мотиваційно-емоційного чинника формування здорового способу життя.

Одна з найголовніших цілей фізичного виховання у системі підготовки прикордонників – виховання здорового, гармонічно розвиненого військовослужбовця, готового до повноцінного виконання службового обов'язку. Фундаментальними навчальними дисциплінами, що готують прикордонників до високих стандартів фізичних здібностей є «фізична підготовка» та «спеціальна фізична підготовка». Спеціальна фізична підготовка курсантів-прикордонників передбачає освітні компоненти не лише з виконання вправ для підняття силових показників, а також спеціальні прийоми та методи. В умовах воєнного стану під час спеціальної фізичної підготовки постає проблема недостатньої кількості необхідного спорядження та екіпірування, що ускладнює відпрацювання необхідних прийомів спеціальної фізичної підготовки.

Основним засобом фізичної підготовки, яка є однією із основних дисциплін бойової підготовки курсантів є фізичні вправи. При фізичних навантаженнях до активної роботи залучаються практично всі органи та системи організму людини. Зміцнювати різні органи, м'язи, розвивати найважливіші фізичні якості та таким чином цілеспрямовано впливати на адаптаційні процеси можна змінюючи характер і величину тренувальних навантажень. Фізичні вправи, які застосовуються для фізичної підготовки військовослужбовців ДПСУ мають бути руховими діями, або сукупністю таких дій, які виконуються ними з метою покращення показників рівня фізичного розвитку індивіда.

Для забезпечення максимальної ефективності процесу фізичного удосконалення при плануванні навчальних занять з фізичної підготовки необхідно прагнути максимальної їх узгодженості за змістом, часом та методикою з іншими формами фізичної підготовки, а також з фізичними навантаженнями, що зазнає особовий склад під час занять з інших предметів бойової підготовки. Дослідники зазначають, що раціонально організована та проведена фізична підготовка сприяє суттєвому підвищенню військово-спеціальної підготовленості особового складу, формуванню його військової майстерності. Війна завжди була і буде не тільки небезпечним, а й важким, що нерідко виснажує фізичні сили та психіку людини, працею, хвилини затишшя можуть змінюватися раптовими періодами напружених боїв. Тому відпочинку і, перш за все сну, необхідно приділяти найпильнішу увагу.

Основні навички, необхідні для ефективного розвитку фізичних якостей військовослужбовців прикордонної служби включають в себе знання методів, форм та засобів розвитку основних фізичних навичок, а також основ правил дотримання особистої гігієни, контролю та самоконтролю під час тренувань. За

рахунок комплексного використання базових та додаткових знань з фізичного виховання може бути досягнутий високий рівень ефективності у процесі підготовки військовослужбовців. Серед проблемних питань, що виникають у процесі фізичного виховання під час воєнного стану можна виділити неправильну диференціацію навчального матеріалу за різними напрямками підготовки, систематичність підготовки (нерегулярність навантажень), а також дефіцит необхідної кількості спорядження та екіпірування.

Романчук С. В.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Матвейко О. М.

доктор філософії, доцент

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ АБІТУРІЄНТІВ ТА ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО ВНЕСЕННЯ ЗМІН ДО ІНСТРУКЦІЇ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СИСТЕМІ МО УКРАЇНИ

Складання тестів з фізичної підготовки у Національній академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (далі – Академія) було організовано до вимог Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, затвердженої наказом Міністра оборони України від 05.08.2021 р. №225 (далі – Інструкція) та Правил прийому до Академії на 2023 р.

У тестуванні рівня фізичної підготовленості взяли участь **1389** абітурієнтів. З них, нормативи з фізичної підготовки за Інструкцією не виконало – **24%** абітурієнтів (табл. 1), з них: чоловічої статі – **12%** абітурієнтів, жіночої статі – **69%** абітурієнтів. У зв'язку з відсутністю конкурсу, рішенням приймальної комісії, всі абітурієнти були зараховані до Академії (табл. 1).

Виникає питання: Яким чином організовувати освітній процес з курсантами першого курсу?

Незважаючи на те, що 97,7% чоловіків цивільної молоді склали нормативи вступних випробувань констатувати їх достатній рівень фізичної підготовленості неможливо.

Для отримання позитивної оцінки з фізичної підготовки абітурієнту з числа цивільної молоді треба набрати 180 балів, при цьому мінімального порогу не має. На відміну від вимог до військовослужбовців.

Середній час виконання вправи на швидкість (біг на 100 м) складає $14,12 \pm 0,1$ с, тобто – 93 бали. Середній результат з підтягування на перекладині складає $12,2 \pm 0,8$ рази, тобто – 75 балів. За дві вправи кандидат до вступу у ВВНЗ набирає 168 балів. Для отримання позитивної оцінки йому потрібно набрати 12 балів з бігу на 3 км, це час – 20 хвилин 36 с.

Оцінювання фізичної підготовленості абітурієнтів Академії у 2023 році

№ з п	Найменування категорій та статі вступників, фізичних вправ, які виносились на перевірку	К-сть перевірених осіб	Оцінка, кількість / %								Отримали позитивні оцінки	
			відмінно		добре		задовільно		незадовільно			
			к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
1.	Військовослужбовці чоловіки	243	38	15,6	17	7	64	26,4	124	51	119	49
2.	Військовослужбовці жінки	12	-	-	-	-	4	33,3	8	66,7	4	33,3
3.	Цивільні особи чоловіки	870	418	48	79	9,1	353	40,6	20	2,3	850	97,7
4.	Цивільні особи жінки	264	8	3	20	7,5	54	20,5	182	69,0	82	31,1
	Всього	1389	464	33,4	116	8,4	475	34,2	334	24	1055	76

Подібна ситуація з складанням нормативів складає 60-70% абітурієнтів з цивільної молоді.

Таким чином, проблема з оцінюванням фізичної підготовленості курсантів з'являється вже у першому семестрі. Основною причиною незадовільного оцінювання є мінімальний поріг в 65 балів, що відповідає результату бігу на 3000 м – 14 хв 30 с. Таким чином, різниця у нормативному та реальному часі виконання вправи на витривалість складає 4-6 хв. Результати абітурієнтів з числа військовослужбовців мають ще гірші показники.

Виходячи з вище наведеного, зміст навчальних занять з дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» необхідно змінювати для проведення навальнотренувального заняття, що не відповідає робочій програмі навчальної дисципліни.

Зниження рівня показників складання абітурієнтами тестів з фізичної підготовки спостерігається протягом останніх 10-ти років, що підтверджено результатами наукових досліджень [3, 4].

Враховуючи рівень фізичної підготовленості кандидатів до вступу пропонуємо ввести зміни до Інструкції, а саме:

для всіх категорій кандидатів до вступу у ВВНЗ, ВНП, ЗВО ЗФПВО з фізичної підготовленості визначити **мінімальну** кількість – **180 балів**.

визначити форму одягу для здачі нормативів з фізичної підготовленості всіма категоріями кандидатів до вступу – **спортивна**;

визначити, що для отримання позитивної оцінки з фізичної підготовленості абітурієнт має набрати не менше **50 балів** з кожної вправи;

перевіряти та оцінювати абітурієнток за вправами: біг на 100 м;

комплексно-силова вправа; біг на 1000 м;

при наявності медичної довідки дозволити заміну вправ на швидкість та силу.

Висновок. Система фізичної підготовки у ЗС України потребує **кардинальних змін** не лише щодо оцінювання абітурієнтів, а й у визначені чіткого місця у процесі підготовки військовослужбовців та освітньому процесу у навчальних закладах, ефективності організації форм фізичної підготовки, їх змісту та проведення, оцінювання всіх категорій військовослужбовців тощо [1, 2, 5].

Література

1. Анохін Є., Романчук С., Афонін В., Лойко О., Петрук А. Аналіз організаційної структури управління системи фізичної підготовки Збройних Сил України. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. праць /за ред. А.В. Цьось. Луцьк; 2023; 1. С. 3–13.

2. Романчук С., Романчук В. Фізична підготовка в сухопутних військах Збройних Сил провідних держав НАТО. *Молода спортивна наука України*. 2010;14;2. С. 205–210.

3. Романчук С., Шлямар І., Іщенко Є. Перевірка й оцінка фізичної підготовленості курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ. *Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді* : зб. наук. пр. Всеукр. наук.-практ. конф. Івано-Франківськ, 2012. С. 102 – 110.

4. Ольховий О., Климович В., Романчук С. Оптимізація системи фізичної підготовки курсантів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016.2. С. 38–42.

5. Романчук С., Федак С., Афонін В. Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів на основі вибіркової направленості професійної освіти : монографія, Львів: НАСВ, 2022. 385 с.

Романчук С. В.

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

Романчук В. М.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова*

Ольховий О. М.

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Харківська державна академія фізичної культури*

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Аналіз керівних документах з організації фізичної підготовки показав, що основні акценти фізичної підготовки військовослужбовців для виконання завдань військово-професійної діяльності в екстремальних умовах визначені у напрямках [2, 3]:

підвищення адаптаційних можливостей організму до збільшення фізичних навантажень та підвищення психічної стійкості;

переважний розвиток необхідних фізичних якостей та військово-

прикладних навичок;

вдосконалення вольової та психологічної стійкості до роботи в обставинах підвищеної психолого-фізіологічної напруги.

Фізична підготовка може організовуватися та проводитися як у стаціонарних, так і в мобільних (польових) місцях дислокації. При здійсненні підготовки військовослужбовців у місцях стаціонарної дислокації реалізується 3-6 тижневий курс, базову частину якого складає спеціальне фізичне тренування на фоні виконання інших видів підготовки із завданням розвитку основних фізичних якостей у діях у повному екіпіруванні [3].

При цьому виконання підвищених фізичних навантажень припиняється не пізніше ніж за 3 дні до початку виконання військовослужбовцями завдань військово-професійної (бойової) діяльності в екстремальних умовах. Наприкінці періоду для підготовки проводяться контрольні заняття.

Актуальність нашого дослідження зумовлена зростанням ролі та значення застосування сил та засобів у:

- досягненні переваги у сучасних умовах ведення бойових дій;
- фізичній підготовленості та ступеня розвитку спеціальних та прикладних навичок, що забезпечують їх рівень підготовки до виконання завдань військово-професійної діяльності.

Аналіз літературних джерел засвідчив, що велика кількість досліджень щодо вдосконалення якісної фізичної підготовленості військовослужбовців обійшли питання побудови занять з фізичної підготовки на етапі безпосереднього навчання військовослужбовців до участі в екстремальних умовах виконання завдань військово-професійної діяльності [2].

Отже, апробуючи експериментальну модель побудови процесу фізичної підготовки військовослужбовців до виконання професійних обов'язків при знаходженні в екстремальних умовах, ми ґрунтувалися, перш за все, на дослідженнях інших авторів та положеннях про те, що вона має бути: загальнодоступною, гнучкою, стандартною, структурованою, економічною, мобільною для проведення оцінки.

В експерименті взяли участь військовослужбовці, які готуються до виконання завдань поза пунктом постійної дислокації – навчально-польова база. Для проведення експериментальних досліджень нами було сформовано дві групи по 20 воїнів у кожній. Учасники, які взяли участь в експериментальній роботі, за побутовими умовами, розпорядком дня перебували в рівнозначних умовах. Тестування учасників експерименту проводилося за тестами, що характеризують рівень фізичної підготовленості та військово-прикладних навичок.

Дані першого обстеження, проведеного на початку курсу підготовки,

свідчать, що учасники, залучені до експерименту обох груп мали приблизно схожі та однакові показники, що дає нам можливість стверджувати про підготовку та прозорість проведення дослідження. Також нами було встановлено однакові базові критерії рівнів підготовленості у виконанні контрольних нормативів.

Використання загальноприйнятих принципів поступового підвищення та послідовності фізичного навантаження у застосуванні відібраних для апробації досліджуваної моделі контрольних завдань, заснованих на практичному досвіді виконання завдань у різних умовах військово-професійної діяльності, виступає як ключова відмінність апробованої моделі.

На початку експериментальної роботи ми використовували прості у виконанні та нетривалі за тимчасовими характеристикам вправи з поступовим підвищенням складності та часу їх виконання. При проведенні дослідження в експериментальній групі (ЕГ) модель підготовки включала дозування навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей учасників експерименту. Контрольна група (КГ) займалася за діючою загальноприйнятою моделлю фізичної підготовки, а ЕГ працювала за запропонованою нами моделлю.

Основне завдання, яке вирішувалося під час проведення дослідження, полягало в оцінюванні результативності моделі фізичної підготовки військовослужбовців до дій в екстремальних умовах виконання завдань військово-професійної діяльності.

Після закінченню навчання всі учасники експериментальної частини дослідження були перевірені за показниками, використаними на початку експериментальної роботи.

За результатами проведеного аналізу динаміки змін, що відбулися у виконанні контрольних вправ у військовослужбовців обох груп можна зробити висновок, що за період експериментальної роботи у виконанні силових тестів у КГ достовірних змін не відбулося.

Відбулися зміни швидкісних характеристик фізичної підготовленості, а саме:

- у КГ військовослужбовці другої вікової групи покращили результати, проте зміни носили недостовірний характер ($p > 0,05$);

- в ЕГ відмінності носили достовірні значення та склали $p < 0,05$, що збігається з результатами досліджень А. Одерова та С. Романчука [1, 3].

У тестах на витривалість динаміка результатів мала схожу тенденцію. У розвитку військово-прикладних навичок відбулися зміни у КГ та були також недостовірними ($p > 0,05$). У військовослужбовців ЕГ зміни були достовірні та мали більш виражений характер ($p < 0,05$).

Аналіз фізичної підготовленості, показаний у ході експериментальної

частини дослідження дає підстави зробити висновок, що військовослужбовці ЕГ мали більш суттєві позитивні зрушення на відміну від результатів КГ. Також, наприкінці дослідження усіма військовослужбовцями було висловлено думку про те, що за оцінкою самопочуття після виконання контрольних вправ курсу бойової підготовки вони перебували у чудовій формі, менш втомлювалися, швидше відновлювалися після навантажень, що не відповідало відчуттям учасників експерименту їхньої контрольної групи.

За результатами дослідження встановлено, що під час проведення заходів вдосконалення кваліфікаційних вимог фізичної підготовленості військовослужбовці ЕГ були здатні на високому якісному рівні виконувати завдання військово-професійної діяльності під час перебування в екстремальних умовах.

Таким чином, ми вважаємо за необхідне при оцінюванні фізичної підготовленості військовослужбовців до виконання завдань військово-професійної діяльності у будь-яких екстремальних умовах враховувати індивідуальні особливості військовослужбовців. Крім цього, під час проведення нашого дослідження підтвердилося положення про практичну значущість досліджуваної моделі фізичної підготовки військовослужбовців до виконання завдань військово-професійної діяльності за будь-яких умов її виконання. Отже, модель фізичної підготовки, заснована на обліку індивідуальних особливостей може стати однією з ключових ланок удосконалення військово-професійної діяльності і, тим самим, сприятиме успішному виконанню завдань бойової діяльності.

Література

1. Одеров А.М., Первачук О.І. та ін. Аналіз показників психологічних якостей військовослужбовців під впливом чинників військово-професійної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15*. Київ, 2023. Вип. 6 (166) 23. С. 113–117. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).24).
2. Одеров А.М., Лещінський О.В. та ін. Якість військово-професійної підготовки курсантів - як складова успішного виконання спеціальних завдань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15*. Київ, 2023. Вип. 3 (161) 23. С. 131–135. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30).
3. Романчук С.В., Одеров А.М. Про еквівалентність контрольних вправ стандартів фізичної підготовки табличній системі оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців та їх адекватність вимогам бойової діяльності. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2023. Т. 8. № 1 (41). С. 285–296. DOI: 10.26693/jmbs08.01.285.

Свистун В. І.
доктор педагогічних наук, професор
Національний університет оборони України
Харковець В. В.

Командування Військово-Морських Сил Збройних Сил України

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ НА ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Проблема лідерства у військовому середовищі завжди була актуальною. Нині науковці, які займалися її вивченням, зазначають, що за своїм статусом офіцер є формальним лідером свого підрозділу, проте цього найчастіше виявляється недостатньо для ефективного керівництва підлеглими у складній обстановці, яка висуває додаткові вимоги до професійних особистісних якостей офіцера.

Науковці, на підставі результатів дослідження, роблять висновок про те, що специфічні особливості та вимоги військової діяльності, зумовлюють необхідність цілеспрямованого формування у майбутніх офіцерів лідерських якостей, починаючи ще з періоду їх підготовки у ВВНЗ. Офіцер-лідер – це людина, яка вказує шлях, веде за собою, зберігає єдність команди (колективу) і турбується про кожного військовослужбовця під час виконання спільних завдань з досягнення мети.

Офіцерові як командирова важливо володіти сукупністю лідерських якостей, завдяки яким він зможе професійно вирішувати завдання відповідно до посадових, функціонально-рольових обов'язків і соціального призначення, що зумовлює необхідність його лідерської підготовки.

Відтак метою нашого дослідження є з'ясування впливу засобів фізичної підготовки на формування лідерської компетентності майбутніх офіцерів. Дослідження проводилось на базі Інституту Військово-Морських Сил Національного університету “Одеська морська академія” протягом 2022-2023 років. У дослідженні взяли участь 15 курсантів 2021 року набору за спеціальністю “корабельна зброя та засоби навігації”, навчальні заняття з якими включали одну чи дві військово-прикладні вправи (№ 3 – біг на 3 км; № 31 – пірнання в довжину; № 32 – марш-кидок на 5 км; № 35 – загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод; № 46 – плавання в обмундируванні зі зброєю).

Для діагностування лідерських якостей було використано тестові методики “Здатність до лідерства” (автор Р. С. Немов), “Упевненість в собі”, “Рішучість”, “Опитувальник для оцінювання мотивації до успіху (за Т. Елерсом)” (табл. 1, табл. 2, рис. 1).

Таблиця 1

Результати діагностування лідерських якостей курсантів на початку дослідження

з/п	Номери (назва) тестів								Загальна сума балів	Середній бал
	№1		№2		№3		№4			
	Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали		
1.	27	4	6	8,75	0	3,33	1	7,928	144,008	6,002
2.	23	46	7	21,875	11	26,663	9	31,032	125,57	31,3925
3.	36	72	18	56,25	3	79,999	20	68,96	277,209	69,30225
4.	24	48	6	18,75	10	33,33	10	34,48	134,56	33,64
5.	28	56	16	50	8	46,664	18	62,064	214,728	53,682
6.	29	58	16	50	8	46,664	19	65,512	220,176	55,044
7.	30	60	18	56,25	6	59,998	20	68,96	245,208	61,302
8.	32	64	17	53,125	7	53,331	20	68,96	239,416	59,854
9.	24	48	8	25	11	26,663	10	34,48	134,143	33,53575
10.	33	66	17	53,125	5	66,665	12	41,376	227,166	56,7915
11.	25	50	9	28,125	11	26,663	10	34,48	139,268	34,817
12.	34	68	18	56,25	5	66,665	15	51,72	242,635	60,65875
13.	38	78	24	75	1	93,333	24	82,752	329,085	82,27125
14.	37	74	23	71,875	3	79,999	23	79,304	305,178	76,2945
15.	36	72	22	68,75	4	73,332	23	79,304	293,386	73,3465

Таблиця 2

Результати вимірювання лідерських якостей курсантів в кінці дослідження

з/п	Номери (назва) тестів								Загальна сума балів	Середній бал
	№1		№2		№3		№4			
	Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали		
1.	28	56	6	18,75	9	39,997	12	41,376	156,123	39,03075
2.	23	46	8	25	9	39,997	11	37,928	148,925	37,23125
3.	37	74	19	59,375	3	79,999	27	93,096	306,47	76,6175
4.	24	48	8	25	9	39,997	14	48,272	161,269	40,31725
5.	29	58	17	53,125	6	59,998	20	68,96	240,083	60,02075
6.	32	64	18	56,25	6	59,998	25	86,2	266,448	66,612
7.	32	64	18	56,25	5	66,665	23	79,304	266,219	66,55475
8.	34	68	18	56,25	5	66,665	23	79,304	270,219	67,55475
9.	24	48	9	28,125	9	39,997	13	44,824	160,946	40,2365
10.	35	70	19	59,375	4	73,332	18	62,064	264,771	66,19275

11.	25	50	9	28,125	10	33,33	14	48,272	159,727	39,93175
12.	36	72	19	59,375	4	73,332	24	82,752	287,459	71,86475
13.	40	80	25	78,125	1	93,333	28	96,544	348,002	87,0005
14.	37	74	24	75	2	86,666	26	89,648	325,314	81,3285
15.	37	74	24	75	2	86,666	27	93,096	328,762	82,1905

Примітки: № 1 – тестова методика «Здатність до лідерства» (автор Р. Немов); № 2 – тест «Опитувальник для оцінки мотивації до успіху (за Т. Елерсом)»; № 3 – тест «Упевненість в собі»; № 4 – тест «Рішучість».

Загалом, зафіксовано зростання переважної більшості показників лідерських якостей курсантів в кінці дослідження порівняно з початком дослідження.

Для розподілу отриманих показників лідерських якостей курсантів за рівнями за допомогою Excel обчислили середнє значення показників за вибірками на початку і в кінці дослідження, середнє значення дорівнює 58,02. Далі обчислили середнє відхилення для цих двох вибірок, воно дорівнює 17,44.

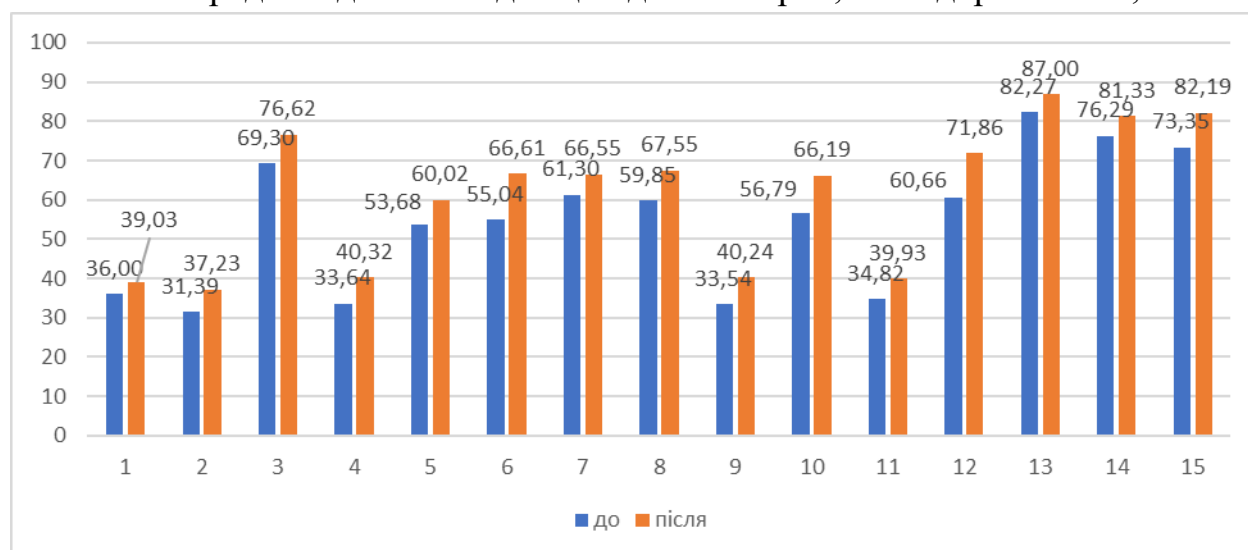


Рис. 1. Середні показники лідерських якостей курсантів на початку і в кінці дослідження

При поділі вибірки на три інтервали (рівні), середній рівень – це середнє значення плюс (мінус) середнє відхилення. Отже, за вибірками вимірювань на початку і в кінці дослідження, *середній рівень* значень лідерських якостей курсантів знаходиться в діапазоні від 40,6 до 75,5 балів за 100-бальною шкалою; до 40,6 – *низький рівень*; більше 75,5 – *високий рівень* (табл. 3).

Для діагностування фізичної підготовленості було використано комплекс п'яти вправ: вправа № 3 – біг на 3 км; вправа № 31 – пірнання в довжину; вправа № 32 – марш-кидок на 5 км; вправа № 35 – загальна контрольна вправа на єдиній смузї перешкод; вправа № 46 – плавання в обмундируванні зі зброєю. Результати виконання вправ курсантами оцінювались за 100-бальною шкалою (табл. 4, 5). Для кожного курсанта було обчислено середнє значення результатів дослідження фізичної підготовленості \bar{x}_k за формулою:

$$\bar{x}_k = \frac{\sum_i^k x_i}{k}$$

де $k=5$ – кількість вправ; Σ – знак суми; x_i – кількість балів за кожною вправою.

Таблиця 3

Показники лідерських якостей курсантів на початку і в кінці дослідження за рівнями

Рівні	На початку (осіб)	Після (осіб)	На початку (%)	Після (%)	Середній бал на початку	Середній бал після
Низький	5	5	33,33	33,33	33,88	39,35
Середній	8	6	53,33	40,00	61,25	66,47
Високий	2	4	13,34	26,67	79,28	81,78

Таблиця 4

Результати вимірювання фізичної підготовленості курсантів на початку дослідження

з/п	Номери (назва) вправ										Загальна сума балів	Середній бал
	№ 3		№ 31		№ 32		№ 35		№ 46			
	Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали		
1.	13,08	83	26	81	26,48	82	2,16	84	174	87	417	83,4
2.	13,36	76	27	83	26,36	84	2,19	81	170	85	409	81,8
3.	13,16	81	27	85	26,13	88	2,17	83	168	84	421	84,2
4.	13,40	75	25	76	25,54	91	2,18	82	172	86	410	82
5.	13,28	78	26	78	25,30	95	2,13	87	160	80	418	83,6
6.	13,00	85	24	72	25,06	99	2,15	85	154	78	419	83,8
7.	13,08	83	25	76	25,48	92	2,14	86	170	85	422	84,4
8.	13,28	78	26	82	25,36	94	2,16	84	178	89	427	85,4
9.	13,36	76	26	79	25,42	93	2,19	81	162	81	410	82
10.	13,48	73	26	80	25,30	95	2,20	80	164	82	410	82
11.	13,40	75	27	85	27,00	80	2,14	86	170	85	411	82,2
12.	13,32	77	27	83	26,24	86	2,17	83	172	86	415	83
13.	13,00	85	26	82	26,48	82	2,15	85	168	84	418	83,6
14.	13,16	81	27	83	25,13	98	2,15	85	166	83	430	86
15.	12,52	87	27	84	26,48	82	2,18	82	162	81	416	83,2

Примітки:

вправа № 3 – біг на 3 км;

вправа № 31 – пірнання в довжину;

вправа № 32 – марш-кидок на 5 км;

вправа № 35 – загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод;

вправа № 46 – плавання в обмундируванні зі зброєю.

Порівняння показників фізичної підготовленості курсантів на початку і в кінці дослідження (табл. 4, табл. 5), свідчать про зростання середнього балу у всіх курсантів. Особливо помітна позитивна динаміка фізичної підготовленості у курсантів № 3, 6, 12-15.

Таблиця 5

Результати вимірювання фізичної підготовленості курсантів в кінці дослідження

з/п	Номери (назва) вправ										Загальна сума балів	Середній бал
	№ 3		№ 31		№ 32		№ 35		№ 46			
	Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали		
1.	12,56	86	26	82	26,24	86	2,07	93	178	89	436	87,2
2.	13,04	84	27	85	26,12	88	2,05	95	180	90	442	88,4
3.	12,48	88	29	95	26,06	89	2,04	96	190	95	463	92,6
4.	13,32	77	27	85	25,48	92	2,09	91	192	96	441	88,2
5.	13,04	84	26	80	25,06	99	2,10	90	194	97	450	90
6.	12,36	91	27	86	24,30	100	2,00	100	160	80	457	91,4
7.	13,00	85	28	88	25,12	98	2,05	95	170	85	451	90,2
8.	13,20	80	27	87	25,18	97	2,09	91	196	98	453	90,6
9.	13,28	78	27	85	25,30	95	2,10	90	202	100	448	89,6
10.	13,00	85	27	83	25,48	92	1,59	100	182	91	451	90,2
11.	13,08	83	26	80	25,36	94	2,10	90	198	90	437	87,4
12.	13,16	81	28	88	24,50	100	2,04	96	186	93	458	91,6
13.	12,36	91	29	95	26,00	90	2,02	98	196	98	472	94,4
14.	12,24	94	29	93	25,48	92	1,56	100	178	89	468	93,6
15.	12,16	96	29	97	25,36	94	2,03	97	170	85	469	93,8

З метою з'ясування кореляційного зв'язку між фізичною підготовленістю та лідерськими якостями курсантів обраховуємо коефіцієнт кореляції за формулою:

$$r = \frac{\Sigma(x - x_{\text{сеп}})(y - y_{\text{сеп}})}{\sqrt{\Sigma(x - x_{\text{сеп}})^2 \Sigma(y - y_{\text{сеп}})^2}}$$

де r = коефіцієнт кореляції;

n = 15, кількість спостережень (курсантів);

Σ – знак суми;

x = показники фізичної підготовленості курсантів;

y = показники лідерських якостей курсантів.

За допомогою Excel обчислюємо кореляційний зв'язок між показниками фізичної підготовленості курсантів в кінці дослідження та показниками

лідерських якостей курсантів в кінці дослідження (табл. 6).

Таблиця 6

Допоміжні величини для обчислення кореляції між фізичною підготовленістю та лідерськими якостями курсантів

№ пари	Значення ознаки		x ²	y ²	xy
	x, фізична підготовленість	y, лідерські якості			
1	87,2	39,03075	7603,84	1523,399446	3403,4814
2	88,4	37,23125	7814,56	1386,165977	3291,2425
3	92,6	76,6175	8574,76	5870,241306	7094,7805
4	88,2	40,31725	7779,24	1625,480648	3555,98145
5	90	60,02075	8100	3602,490431	5401,8675
6	91,4	66,612	8353,96	4437,158544	6088,3368
7	90,2	66,55475	8136,04	4429,534748	6003,23845
8	90,6	67,55475	8208,36	4563,644248	6120,46035
9	89,6	40,2365	8028,16	1618,975932	3605,1904
10	90,2	66,19275	8136,04	4381,480153	5970,58605
11	87,4	39,93175	7638,76	1594,544658	3490,03495
12	91,6	71,86475	8390,56	5164,542293	6582,8111
13	94,4	87,0005	8911,36	7569,087	8212,8472
14	93,6	81,3285	8760,96	6614,324912	7612,3476
15	93,8	82,1905	8798,44	6755,27829	7709,4689
Сума	Σx=1359,2	Σy=922,68425	Σx²=123235,04	Σy²= 61136,35	Σxy= 84142,67515

За даними таблиці 1.6 обчислюємо допоміжні величини для n = 15.

$$x_{\text{сеп}} = \Sigma x / 15 = 1359,2 / 15 = 90,613;$$

$$y_{\text{сеп}} = \Sigma y / 15 = 922,68425 / 15 = 61,512;$$

$$\Sigma(x - x_{\text{сеп}})^2 = \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2 / 15 = 123235,04 - (1359,2)^2 / 15 = 73,4;$$

$$\Sigma(y - y_{\text{сеп}})^2 = \Sigma y^2 - (\Sigma y)^2 / 15 = 61136,35 - (922,68)^2 / 15 = 4380,46;$$

$$\Sigma(x - x_{\text{сеп}})(y - y_{\text{сеп}}) = \Sigma xy - (\Sigma x * \Sigma y) : 15 = 84142,68 - (1359,2 * 922,68) : 15 = 535,57.$$

$$r = \frac{\Sigma(x - x_{\text{сеп}})(y - y_{\text{сеп}})}{\sqrt{\Sigma(x - x_{\text{сеп}})^2 \Sigma(y - y_{\text{сеп}})^2}} = \frac{535,57}{\sqrt{73,4 \cdot 4380,46}} = 0,9445$$

Отримуємо значення коефіцієнта кореляції $r = 0,9445$, що свідчить про дуже тісний зв'язок між показниками фізичної підготовленості та лідерських якостей курсантів. Це означає, що якщо курсант має високі показники фізичної підготовленості, то показники лідерських якостей зростають.

Визначимо похибку і критерій значущості для коефіцієнта кореляції.

Похибка коефіцієнта кореляції:

$$S_r = \sqrt{\frac{1-r^2}{n-2}} = \sqrt{\frac{1-0,9445^2}{15-2}} = 0,0912.$$

Критерій значущості коефіцієнта кореляції

$$t_r = \frac{r}{S_r} = \frac{0,9445}{0,0912} = 10,356.$$

Фактичне значення t_r порівнюється з теоретичним значенням критерію Стьюдента $t_{0,5}$, яке приймається рівним 2,22 для 10-14 ступенів свободи. Кореляція визначається суттєвою, якщо $t_r \geq t_{0,5}$. В нашому випадку $t_r \geq t_{0,5}$, оскільки $10,356 \geq 2,1$. Також $t_r \geq t_{0,95}$, $10,356 \geq 2,1604$. Значить, між показниками фізичної підготовленості та лідерських якостей є суттєвий прямий зв'язок, який достовірний з надійною імовірністю 0,95.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про вплив засобів фізичної підготовки і спорту на формування лідерської компетентності майбутніх офіцерів. Відтак формування лідерської компетентності майбутніх офіцерів у ВВНЗ засобами фізичної підготовки і спорту обґрунтовується нами як навчальна система, що включає цілеспрямовано скомпоновані та найбільш оптимальні й ефективні методи, способи, прийоми, форми та засоби фізичної підготовки і спорту з метою формування лідерських якостей, що забезпечують виконання поставлених завдань за призначенням у військових організаційних структурах тактичної ланки військового управління.

Терентьєва Н. О.

доктор педагогічних наук, професор

Навчально-науковий медичний інститут Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Бутенко А. Є.

Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ МАЙБУТНІХ ЗВ'ЯЗКІВЦІВ В СИСТЕМІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Оснащення ЗС України складними зразками зброї, розширення спектра тактичних прийомів ведення бойових дій у різних умовах обумовили необхідність широкого наукового пошуку шляхів вдосконалення бойового процесу, у тому числі й фізичної підготовки, яка завжди розглядалася як найважливіший фактор високої боєздатності військ.

Війська зв'язку та кібербезпеки ЗС України – спеціальні війська ЗС України, призначені для забезпечення функціонування системи зв'язку та інформаційних систем, систем бойового управління та оповіщення, їх нарощування в воєнний стан з метою вирішення завдань забезпечення управління військами (силами) ЗС України, здійснення заходів функціонування національної системи кібербезпеки України.

У зв'язку з цим удосконалення і поява новітніх засобів зв'язку та вимог щодо управління та організації зв'язку з підрозділами під час ведення бойових дій потребують підвищених вимог у підготовці військовослужбовців військ

зв'язку, їх особистої професійної підготовленості, компетентність організовувати зв'язок з підрозділами, командирами та штабами на фоні високих фізичних та психологічних навантажень.

Структура складу військ зв'язку України свідчить про те, що фахівці-зв'язківці представлені в кожній структурі військ; відповідно до цього вони повинні мати оптимальний рівень фізичної підготовки для боєздатності військовослужбовців.

Нині важливою науковою проблемою в ЗС України є розвиток спеціальних фізичних якостей у військовослужбовців-зв'язківців під час підготовки та ведення бойових дій.

Майбутній фахівець-зв'язківець повинен забезпечити такі показники якості системи: швидкодія; точність; своєчасність; ефективність; надійність.

У системі фізичної культури курсантів-зв'язківців особливе місце належить фізичній підготовці, яка представляє освітній процес, спрямований на виховання фізичних якостей та розвиток функціональних можливостей особового складу, що створюють сприятливі умови для удосконалення всіх сторін підготовки. Фізична підготовка є базовою, тому її побудову потрібно організовувати з урахуванням індивідуальних особливостей організму, засвоєнням і використанням технічних засобів контролю в навчально-тренувальному процесі.

Передовий досвід у військах показує, що модель сучасного бою створюється шляхом:

1. Використання різних засобів імітації (навчальні вибухові речовини, імітаційні гранати і фугаси, вибухові пакети, димові шашки, ракети (сигнальні), вогнесуміші, холості патрони тощо).

2. Трансляції записів шумових ефектів бою (постріли танків, гармат, розриви снарядів, мін тощо).

3. Створення пожеж, макетів пошкодженої техніки, всіляких інженерних загороджень і перешкод, які застосовуються раптово (імітаційні мінні поля, дротяні і мало помітні огорожі, рови, пастки, завали, барикади, зруйновані ділянки доріг і мостів тощо).

4. Організації реальної протидії супротивнику (підготовлена група особового складу, двостороння гра силами двох взводів та ін.).

У професійній педагогіці термін "*витривалість*" характеризується як професійно важлива якість, яка формується у процесі професійної підготовки фахівців різних галузей і виражається фізичними та нервовими складовими, необхідними як при підготовці, так і в процесі професійної діяльності [1].

Військово-професійна (бойова) діяльність курсантів-зв'язківців відбувається в екстремальних умовах зовнішнього середовища за наявності

таких несприятливих чинників: постійне перебування у стані нервового і фізичного напруження, втоми і стресу; низька рухова активність під час довготривалого перебування в умовах обмеженого простору; утримання та перенесення на собі значної ваги (зброя, спорядження, боєприпаси, засоби зв'язку); необхідність діяти вночі, не регламентованість рухового режиму та інше.

Ураховуючи екстремальний характер військово-професійної діяльності, що супроводжується значними навантаженнями на психіку і здоров'я військовослужбовців-зв'язківців, непередбачуваними ситуаціями, дефіцитом часу та інформації, прийняттям нестандартних рішень, від яких залежить життя підлеглих, розвиток спеціальної витривалості є важливим чинником її ефективності.

Визначаючи вплив екстремальних умов на індивідуальні особливості військовослужбовців і небезпеку для життя, В. Стасюк зазначає, що вони потребують від військовослужбовців високої оперативності, швидких переходів від контролю за механізмами до керування ними, обдуманість дій і разом з тим своєчасного прийняття рішень, постійної готовності до екстремальних дій, *“фізичної і нервової витривалості”*. Вчений також наголошує, що коливання працездатності залежить від індивідуальних особливостей військовослужбовців, перш за все його нервової системи. Військовослужбовці із сильною врівноваженою нервовою системою більш витривалі до екстремального напруження та перенапруження, ніж зі слабкою і нерівноваженою нервовою системою [3].

Доведено, що здоров'я і працездатність людини найбільш тісно пов'язані з її загальною і спеціальною витривалістю. Дослідження вчених свідчать, що головною передумовою вдосконалення фізичного стану і зміцнення здоров'я людини є розробка програм, пов'язаних саме з розвитком витривалості. Зміст розроблених методичних підходів до підвищення рівня розвитку витривалості курсантів-зв'язківців для освітніх ступенів бакалавр, яка має логічно викладену структуру та передбачає:

для курсантів 1-2 курсів – підвищення рівня загальної витривалості, формування базового рівня розвитку витривалості для впровадження засобів спеціальної витривалості;

для курсантів 3-4 курсів – підвищення рівня спеціальної витривалості з акцентуванням уваги на результативно значущих фізичних якостях для майбутніх фахівців зв'язку.

Відповідно розподілу часу на розвиток витривалості курсантів-зв'язківців 20% часу відводиться на формування рухових навичок і 60% – на розвиток рухових функцій. В процесі розвитку рухових якостей 30% фізичних

навантажень передбачають розвиток загальної витривалості і 20% – розвиток таких видів спеціальної витривалості як швидкісна витривалість.

Визначальною рисою методики розвитку витривалості у курсантів є поступовий перехід від вправ, спрямованих на збільшення аеробних можливостей організму (розвиток загальної витривалості), до розвитку спеціальної витривалості у вправах різного характеру, в тому числі субмаксимальної і максимальної напруженості.

Для розвитку витривалості у курсантів-зв'язківців використовують біг на 400 м, біг на 300-400 м (1-2 рази), біг у перемінному темпі 1000-1500 м, рівномірний біг до 5000-6000 м, біг на 1 км та 3 км з подоланням смуги перешкод, біг на 100 м, марш-кидок на 5 та 10 км. Крім бігу, для розвитку витривалості використовують пересування на лижах з помірною швидкістю до 10 км, подолання на лижах дистанції до 5 км з перемінною інтенсивністю.

Незважаючи на фізіологічну ефективність методів суворо регламентованої вправи, у роботі з курсантами перевагу надають ігровому методу, а саме спортивним іграм: міні-футболу та баскетболу. Тренування ігровим методом сприяє комплексному вдосконаленню загальної та спеціальної витривалості.

Засоби розвитку витривалості, які застосовуються під час занять з курсантами-зв'язківцями, потребують використання найрізноманітніших фізичних вправ та їх комплексів, що відповідають таким вимогам:

- відносно проста техніка виконання;
- активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів;
- підвищена активність функціональних систем, які лімітують прояв витривалості;
- можливість дозування і регулювання тренувального навантаження;
- можливість тривалого виконання (від кількох хвилин до кількох годин).

Переліченим вимогам найбільше відповідають циклічні вправи: біг, біг на лижах тощо.

Отже, діяльність фахівця-зв'язківця під час виконання бойових завдань поєднана зі значними нервово-психічними навантаженнями, вимагає швидкості і безпомилковості виконуваних дій та операцій; також від фахівців вимагається великий обсяг пам'яті, здатність концентрації і стійкості уваги. Вони повинні уміти швидко, точно розподіляти і перемикає увагу. Специфіка праці фахівця вимагає швидкості рухових реакцій у відповідь, великої точності рухів за амплітудою і силою, а в умовах бойового чергування – проходить на тлі сильної нервово-психічної, емоційної напруги, обумовленої свідомості

підвищеної відповідальності.

Проте, сучасні наукові дані свідчать, що ефективність підготовки курсантів-зв'язківців може бути досягнута тільки в тому випадку, коли враховуються всі види підготовки, а високий рівень досягнень у фізичній підготовленості обумовлює необхідність постійного їх удосконалення.

Література

1. Бородін Ю. А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю : монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. 417 с.
2. Петрачков О. В. Професійно-прикладна підготовка курсантів у навчальному центрі Сухопутних військ із застосуванням удосконалених нормативів фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2012. 20 с.
3. Стасюк В. В. Екстремальні умови та їх вплив на індивідуальні особливості військовослужбовців. *Вісник Національної академії оборони України* : зб. наук. пр. Київ : НАОУ, 2010. Вип. 1 (15). С. 175–181.
4. Сичов С. О. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2002. 17 с.

Архипенко В. О.

кандидат педагогічних наук

Засуцько С. С.

кандидат юридичних наук, доцент

Пасинчук К. М.

кандидат педагогічних наук, доцент

Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Складні умови виконання службових обов'язків спонукають фахівців у сфері цивільного захисту до постійної підтримки та підвищення рівня професійної компетентності.

Необхідність підвищення ефективності професійної підготовки фахівців ДСНС України до виконання дій за призначенням в умовах воєнного стану, у тому числі вдосконалення її теоретичних, організаційних і методичних аспектів, – це частина загальної політики, яка є однією з актуальних проблем управління професійною освітою. Це, у свою чергу, актуалізує дослідження особливостей організації фізичної підготовки в системі ДСНС, проведення порівняльного аналізу передового вітчизняного і зарубіжного досвіду у вказаній сфері тощо.

Особливості організації професійної підготовки пожежників-рятувальників розглядаються в дослідженнях багатьох зарубіжних і вітчизняних вчених, але результати цих досліджень істотно ще не вплинули на принципи фізичної

підготовки фахівців ДСНС, зокрема в контексті силового компонента у формуванні їхньої професійної компетентності.

У ході здобуття освіти у ЗВО молоді рятувальники отримують повну теоретичну підготовку і деякі професійні навички, але їхня фізична підготовка знаходиться не завжди в задовільному стані. Це відбувається за рахунок узагальненої програми підготовки здобувачів різних спеціальностей без урахування сфери діяльності у складних психофізичних умовах. Тому постійна робота в напрямі вдосконалення шляхів, засобів, методів розвитку фізичного і професійного рівня фахівців цивільного захисту з подальшим вивченням та опануванням сучасного обладнання, урахуванням досвіду боротьби з пожежами і надзвичайними ситуаціями є принципово необхідною.

Здійснивши низку досліджень фізичного розвитку курсантів, В. Гоншовський [1] указує на те, що індивідуалізація шляхів впливу на фізичний розвиток майбутніх фахівців ДСНС України повинна залежати не тільки від роду діяльності, а ще й від індивідуальних морфофункціональних, моторних і психофізіологічних особливостей рятувальника.

Схожу думку висловлює П. Бородич [2] у дослідженнях функціонального стану і динамічної стійкості газодимозахисників та виявляє негативну послідовність погіршення результатів курсантів різних курсів у процесі навчання зважаючи на недосконалість системи фізичної підготовки. У зв'язку з цим учений пропонує до впровадження цілу систему рекомендацій для покращення стану фізичної підготовки.

Службова підготовка особового складу органів і підрозділів ДСНС України полягає у здійсненні системи заходів спрямованих на набуття, оновлення, закріплення професійних теоретичних і практичних знань, умінь та навичок особовим складом з метою успішного та ефективного виконання завдань за призначенням з урахуванням специфіки і профілю службової діяльності та є обов'язковою для особового складу органів та підрозділів цивільного захисту [3].

Аналізуючи сучасний стан фізичної підготовки рятувальника, можна зробити висновки про великий обсяг роботи з удосконалення стану організації фізичної підготовки в органах ДСНС. У той самий час стає очевидним, що дане питання є пріоритетним і вимагає постійного вивчення, пошуку шляхів підвищення ефективності фізичної підготовки в навчальних закладах, а особливо в галузі управління розвитком професійної компетентності фахівців оперативно-рятувальних підрозділів цивільного захисту.

Зважаючи на багато чинників, які перешкоджають розв'язанню окресленої проблеми, фізична підготовка рятувальника є занадто узагальненою і базується на проведенні спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка представлена у своїй основі всього 4 або 5 вправами в залежності від виду

діяльності фахівця, більшість з яких зорієнтована лише на швидко-витривалий напрям і не враховує екстремальних умов професійної діяльності. Розвиток фізичних здібностей рятувальника в силовому напрямі проводиться на дуже низькому рівні, практично не забезпечується і не вивчається.

Одним із шляхів розвитку і вдосконалення фізичної підготовки фахівців ДСНС України ми розглядаємо запозичення або обмін досвідом із зарубіжними країнами. Інтеграційний процес є рушієм суспільного розвитку в будь-яких питаннях і пріоритетним напрямом швидких і якісних змін у становленні країни в умовах високої конкуренції освітніх послуг, технологій і послуг на світовому рівні.

Виходячи з аналізу зарубіжної та вітчизняної наукової літератури, можемо констатувати велику різницю в системі фізичної підготовки рятувальників країн із різним ступенем розвитку і технологічно-наукового досвіду. І якщо вітчизняні фахівці ще не дійшли до висновку щодо необхідності фізичної підготовки силового спрямування для ефективності виконання бойових завдань, то зарубіжні науковці давно вважають цей факт незаперечним і першочерговим.

Проаналізувавши дослідження науковців, можемо зробити висновок, що фізична підготовка і м'язова сила є невід'ємною частиною професійної підготовки рятувальника до роботи в умовах екстремальних ситуацій, покращує його професійні якості та допомагає уникнути негативних наслідків небезпечних чинників під час пожеж, аварій та інших надзвичайних ситуацій (травмування, безпорадність, загибель). Мотивація до силової фізичної підготовки покращує стан здоров'я, власну будову тіла, впливає на розвиток людини як особистості, підвищує авторитет працівника і його підрозділу, оптимізує психологічну стійкість і духовну рівновагу у складних ситуаціях, а також розвиває рішучість, дисциплінованість, упевненість у собі.

Література

1. Гоншовський В. М. Технологія індивідуалізації фізичної підготовки майбутніх рятувальників у вищому військовому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Івано-Франківськ, 2011. 20 с.

2. Бородич П. Ю. Оцінка функціонального стану та динамічної стійкості газодимозахисників. Збірка наукових праць. Харків : НУГЗУ, 2012. № 32. С. 32–36.

3. Наказ МВС України «Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту [Електронний ресурс] // No 511 від 15 червня 2017 р. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0835-17#Text>

Афонін В. М.

кандидат педагогічних наук, професор

Петрук А. П.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Бобко Б. Ю.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ІНЖЕНЕРНОГО ПРОФІЛЮ

Проблема формування базової фізичної підготовленості курсантів інженерних спеціальностей є надзвичайно актуальною, оскільки саме належний рівень загальної фізичної підготовленості є надійним фундаментом для розвитку професійно-прикладних якостей курсантів – майбутніх командирів і спеціалістів інженерних підрозділів

Система фізичної підготовки у ЗС складається з двох основних частин – ЗФП та СФП, яку переважно називають ППФП. Засоби ЗФП спрямовані на різнобічний, пропорційний розвиток основних фізичних якостей військовослужбовців, незалежно від їх військової спеціальності. Засоби СФП спрямовані на розвиток переважно найбільш важливих фізичних якостей та навичок військовослужбовців певної військової спеціальності.

Сьогодні фізична підготовка і тісно пов'язані з нею психологічна і психофізична не виконують повною мірою своїх функцій в загальному формуванні фахівця. В основному це пов'язано з відсутністю відповідних комплексних програм, оскільки тільки останні можуть сприяти повноцінній професійній підготовці. Тому дуже важливо простежити динаміку показників фізичної та психофізіологічної підготовленості курсантів, особливо випускного курсу – практично підготовленого офіцера для виконання поточних бойових завдань.

Аналіз наукових праць Ю. А. Бородіна, С. В. Романчука, В. М. Афоніна, А. М. Одерова та багатьох інших дослідників, уможливорює зробити висновок про те, що одним з напрямів удосконалення фізичної підготовленості курсантів інженерних спеціальностей є формування базової фізичної підготовки на основі переважного розвитку сили та витривалості.

З метою дослідження фізичної підготовленості курсантів, ми проаналізували низку показників фізичного розвитку та фізичних якостей курсантів Національної академії сухопутних військ. У дослідженні брали участь 2 групи курсантів III курсу (n=58), які перевірялись протягом навчального року. Згідно багатьом науковим дослідженням найбільш високі результати у фізичній підготовленості курсанти досягають якраз на 3 курсі навчання у ВВНЗ (табл. 1).

Фізична підготовленість курсантів 3 курсу інженерних спеціальностей

Показники фізичного розвитку	Вхідні показники		В кінці навчання	
	1 група n=30	2 група n=28	1 група n=30	2 група n=28
	X ± m	X ± m	X ± m	X ± m
Зріст (см)	176,9±0,8	177,1±0,8	177,2±0,7	177,4±0,9
Маса тіла (кг)	69,4±1,4	68,9±1,3	71,5±1,3	72,15±1,8
Індекс маси тіла (у.о.)	22,4±1,1	22,1±1,0	22,84±0,8	23,05±1,2
Динамометрія правої руки (кгс)	43,6±1,6	44,2±1,2	48,7±1,3*	45,3±1,4
Динамометрія лівої руки (кгс)	42,7±1,5	43,8±0,9	45,7±1,2	45,5±0,9
Станова динамометрія (кгс)	125,9±2,3	126,5±2,8	144,6±2,9*	132,1±2,9
Індекс станової сили (%)	1,81±0,02	1,83±0,03	2,02±0,02*	1,83±0,03
Підтягування (рази)	10,6±0,6	11,5±0,54	14,4±0,62 *	12,2±0,7
Біг на 100 м (с)	14,4±0,22	14,1±0,16	14,0±0,12	14,3±0,22
Біг на 3000 м (с)	795,7±8,8	781,6±7,1	756,6±6,9	771,7±7,3
Піднімання ніг до перекладини	8,2±1,8	9,1±2,1	14,5±1,1*	10,2±1,3
Утримання кута у висі	8,3±2,3	8,4±2,1	15,6±1,2*	9,4±2,3

*- позначено статистична достовірність різниці показників 1-ї і 2-ї групи

Контрольні іспити за вправами фізичної підготовки були проведені на початку навчального року і після його закінчення.

Аналіз показників тестування засвідчив, що певні зростання результатів у контрольних вправах мають місце як в першій групі, так і в другій групі (значно менше). Перевага курсантів першої групи відбулась завдяки тому, що в програму занять були внесені корективи із залученням більшої кількості вправ силового характеру і більшої інтенсивності виконання.

Аналіз результатів дослідження також засвідчив певні недоліки у розвитку окремих м'язових груп. В першу чергу, це м'язи передньої частини

тулубу і спину. Багато курсантів не могли утримувати прямі ноги під прямим кутом у висі на перекладині. Тільки акцент на виконання вправ статичного характеру дав змогу дещо виправити цей стан і підвищити витривалість до статичних навантажень, часто вимушених у бойовій обстановці.

Крім того, на основі вивчення літератури визначено, що статична витривалість м'язів тулуба (спини і живота), забезпечуючи формування м'язового «корсету» та покращуючи кровопостачання мозку, підвищує ефективність діяльності військовослужбовців та знижує ризик професійних захворювань.

Аналіз практики проведення занять з фізичної підготовки показав, що має місце недостатня увага фахівців до включення у зміст занять вправ на статичну фізичну витривалість.

Ворона В. В.

доктор філософії

*Інститут Військово-Морських Сил Національного університету
«Одеська морська академія»*

Сидорченко К. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

*Інститут Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська
морська академія»*

ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ ФАХІВЦІВ: ОКРЕМІ АСПЕКТИ

Реформування ЗСУ відбувається у контексті домовленостей щодо співпраці у межах Адміністративної Угоди між Міністерством оборони та Європейським оборонним агентством у рамках Постійного структурованого співробітництва у сфері безпеки і оборони ЄС (PESCO); особливого партнерства НАТО з Україною та в межах діяльності Спільної робочої групи Україна – НАТО з питань воєнної реформи високого рівня (СРГВР) і механізму Процесу планування і оцінки сил (ППОС), а також дорадчої місії при Представництві НАТО в Україні із зазначенням конкретних проектів, особливості яких не мають обмеження для розповсюдження.

Категоріальним є зв'язок військової освіти з економічною, соціальною та політичною сферами суспільного розвитку; засади нової парадигми військової та вищої військової освіти та мережу закладів; методології формування змісту підготовки військових фахівців; функціонування СВВО ЗСУ з урахуванням постійних військових дій (з 2014 року) та впровадженням нової методології НАТО (DOTMLPF), пріоритетні напрями розбудови і реформування ЗСУ і

системи вищої військової освіти. Визначальними є комплексні та індивідуалізовані технології підготовки військових фахівців, зокрема з використанням центрів імітаційного моделювання, програмного забезпечення JCATS, впровадження Бойової армійської системи (БАРС).

Окремі функції (дослідницька, експертна, консультаційна, педагогічна, просвітницька, адаптації, актуалізації, групової інтеграції та активізації діяльності) та напрями (соціально-психологічне діагностування, психологічна підготовка, психологічний супровід) соціально-психологічної роботи у підрозділах як один з основних видів всебічного забезпечення Збройних Сил, метою якого є формування та підтримання морально-психологічного стану особового складу, необхідного для успішного виконання завдань за призначенням. Спрямування основних дій та заходів соціально-психологічної роботи у підрозділах (на кораблях) ЗСУ визначає можливості забезпечення комплексності цих напрямів з позицій останніх науково-практичних досягнень військової психології та педагогіки та навчально-методичних розробок управлінь ЗСУ, МОУ та ГШ ЗСУ, які не мають обмежень для розповсюдження.

Підтримуючи залежність професійної діяльності військових формувань (підрозділів) від рівня профільної підготовки та морально-психологічного стану, наголосимо на значущості ефективного виконання службово-бойових завдань не лише в стандартизованих умовах, а й в умовах невизначеності, що визначає специфіку їх виконання. Зауважимо, що на ефективність професійної діяльності впливають природні, технічні, медико-біологічні та соціально-психологічні чинники. Здійснення соціально-психологічного супроводу військових колективів можливо за умови підготовки фахівців-професіоналів – офіцерів тактичного рівня через проведення спеціальних заходів під час освітнього процесу в ВВНЗ, знання механізмів соціально-психологічного регулювання взаємовідносин особового складу в підрозділах, що вимагає розуміння особливостей соціально-психологічного клімату з урахуванням специфіки військ (сил).

Зауважимо, що вища військова освіта в Україні як предмет досліджень соціономічних галузей популяризована з кінця ХХ століття, коли актуалізувались питання підготовки висококваліфікованих військових фахівців у ВВНЗ в умовах оновленого освітнього середовища з активним впровадженням компетентнісного підходу як провідного у їх підготовці.

Професійна діяльність військово-морського фахівця висуває підвищені вимоги до професійної підготовленості курсантів військово-морських закладів вищої освіти, оскільки постійно зростає потреба у висококваліфікованих, компетентних кадрах, яким притаманні високий ступінь мотивації та готовності до здійснення професійної діяльності, можливості ефективного застосування в

практичній діяльності системи професійних знань, умінь, навичок і компетентностей, зокрема й особистісних якостей, що дає підстави здійснювати міжособистісну взаємодію в службових ситуаціях, забезпечуючи ефективну реалізацію професійних функцій та посадових обов'язків як у стандартних, так і в екстремальних умовах професійної діяльності.

Морально-психологічний стан військово-службовців (як майбутніх, так і діючих) корелюється з їх фізичним станом. Тому значну увагу приділяємо загальній фізичній та спеціальній фізичній підготовці курсантів, що суголосно з Настановою з фізичної підготовки Військово-Морських Сил ЗС України, розробленою робочою групою офіцерів командування підготовки Командування Військово-Морських Сил ЗС України та Інституту ВМС Національного університету "Одеська морська академія" під загальним керівництвом командувача Військово-Морських Сил ЗС України.

Підготовка фахівців до здійснення соціально-психологічної роботи у підрозділах передбачає застосування комплексної програми, яка містить теоретичну, практичну та фізичну підготовку, оскільки саме комплексність забезпечує ефективність діяльності воєнних фахівців (офіцерів тактичного рівня ВМС ЗСУ) в стандартизованих умовах та умовах невизначеності.

В умовах тривалої ситуації військової нестабільності, зростаючої агресивної та відхильної поведінки організація та проведення заходів психологічного забезпечення діяльності військ (сил) продовжує посідати провідне місце в роботі командирів (начальників) усіх рівнів, оскільки формування, підтримання та відновлення належного морально-психологічного стану особового складу є необхідним підґрунтям для ефективного виконання бойових завдань. Умови виконання службових (бойових) завдань характеризуються наявністю і негативним впливом на психіку людини широкого спектру несприятливих, дискомфортних і загрозувальних чинників, що спричиняють підвищений рівень емоційного стресу. Відповідно, військово-службовці підлягають не тільки фізичній загрозі (особистому здоров'ю, життю), а також значному ризику виникнення нервово-психічних розладів, психічної дезадаптації і стресових станів тощо.

Метою реалізації комплексної парціальної програми є всебічна і комплексна підготовка майбутніх офіцерів тактичного рівня ВМС ЗСУ у ВВНЗ до ефективного і результативного здійснення соціально-психологічної роботи у підрозділах (на кораблях) ЗСУ.

Завданнями є: здійснення відповідної теоретичної, практичної правової, соціальної, психологічної, фізичної (загальної та спеціальної) підготовки курсантів – офіцерів тактичного рівня у ВВНЗ з урахуванням комплексу принципів і підходів, які визначають досягнення мети.

Методологічну основу складають комплекс підходів (системний підхід і функціонального моделювання; компетентнісний; ресурсний; задачний) та принципів (загальнонаукових – науковості; наступності; наочності; зв'язку навчання з практикою; спеціальних – практичності та натуралізації у створенні умов для виконання професійних (бойових) завдань; внесення елементів напруженості і раптовості, небезпеки і ризику, притаманних реальній бойовій ситуації).

Складова комплексної програми, яка передбачає фізичну та спеціальну фізичну підготовку має безпосереднє базування на змістово-процесуальній та технологічній компоненті таких навчальних дисциплін як: “Тактика”, “Стрілецька зброя та вогнева підготовка”, “Статути ЗС України та їх практичне застосування”, “Військова топографія”, “Організація військового зв'язку”, “Військова педагогіка (у тому числі військове навчання та виховання)”, «Управління повсякденною діяльністю підрозділів (у т.ч. охорона державної таємниці, безпека життєдіяльності, основи охорони праці, безпека військової діяльності)», “Стрілецька зброя та вогнева підготовка”, “Вогнева підготовка”, “Загальна тактика”, “Радіаційний, хімічний, біологічний захист підрозділів (у т.ч. екологія)”, “Військова топографія”, “Інженерна підготовка”, “Військово-медична підготовка” відповідно до спеціальності та спеціалізації, яку набувають офіцери тактичного рівня.

Щодо соціально-психологічного забезпечення, зазначена програма в частині практичної підготовки передбачає, зокрема, застосування досвіду антитерористичної операції, бойової підготовки військ (сил) щодо підтримання власної фізичної готовності та фізичної підготовки підрозділу; проведення заходів щодо покращення фізичного розвитку та укріплення стану здоров'я особового складу; забезпечення заходів безпеки тощо. теоретичну складову комплексної програми підготовки має доповнювати нормативно-правова база, яка регламентує здійснення соціально-психологічної роботи офіцерами тактичного рівня у підрозділах (на кораблях) ВМС ЗСУ.

Основними шляхами реалізації програми є: – коригування змісту освітньо-професійної підготовки відповідно до пріоритетів національних інтересів і національної безпеки; перспектив розвитку воєнної науки, озброєння та військової техніки, способів ведення збройної боротьби; – впровадження успішних підходів із світової та вітчизняної практики підготовки майбутніх офіцерів тактичного рівня до соціально-психологічної роботи у підрозділах; – забезпечення інтегрованості та комплексності підготовки майбутніх офіцерів тактичного рівня ВМС ЗСУ; – осучаснення навчально-методичного, кадрового, інформаційного, матеріально-технічного (логістичного) забезпечення для максимально ефективного реалізації освітнього процесу; – удосконалення форм,

методів, прийомів забезпечення підготовки майбутніх офіцерів тактичного рівня до соціально-психологічної роботи у підрозділах з відпрацюванням дій в умовах радіоелектронної, інформаційної боротьби та застосування зброї масового ураження; – залучення для проведення занять, практики, стажування та відпрацювання навичок за місцем постійної дислокації та на польовій навчальній базі військових фахівців з досвідом бойових дій (наразі, в умовах широкомасштабного вторгнення окупаційних військ РФ на територію України, значна кількість населення країни вже має бойовий досвід) та залучення іноземних фахівців; – коригування бюджету часу, який відводиться на освітньо-професійну підготовку майбутніх офіцерів тактичного рівня до соціально-психологічної роботи у підрозділах з урахуванням нормативних та методолого-методичних настанов МОУ та ГШ ЗСУ.

Ефективність реалізації авторської комплексної програми підготовки майбутніх офіцерів тактичного рівня ВМС ЗС України до соціально-психологічної роботи у підрозділах (на кораблях) підтверджено в умовах військових дій на території України.

Зубченко Л. В.

кандидат педагогічних наук

Голик В. А., Соломаха А. О.

Криворізький навчально-науковий інститут Донецького державного університету внутрішніх справ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Фізична підготовка особового складу працівників Національної поліції в Україні – це важливий процес надання спеціалізованої фізичної підготовки до професійного несення служби зі специфічними умовами [3].

Належний розвиток фізичних якостей поліцейського впливає на його професійно важливі вміння й навички, необхідні для ефективного виконання службово-оперативних завдань [2]. Також дуже вагомим аспектом у цій сфері є доведення до належного рівня набутих знань та навичок для того, щоб навчити кожного майбутнього працівника Національної поліції застосовувати це в повсякденному житті, для подальшого самовдосконалення.

Поліцейські мають розвивати здатність переносити різноманітні фізичні навантаження так, щоб їх працездатність не знижувалася під час виконання службових задач, які постають перед органами (підрозділами) поліції. З цього можна зрозуміти, що для ефективного виконання професійних обов'язків працівнику поліції необхідно акцентувати увагу не тільки на відповідних

професійних та особистих якостях, а й на належному стані здоров'я взагалі та достатньому рівні фізичної підготовки [2].

Метою фізичної підготовки майбутніх поліцейських є збереження здоров'я, творчої та трудової активності, забезпечення належного рівня фізичної готовності та всебічний розвиток фізичних якостей, набуття теоретичних знань, формування спеціально-прикладних та життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання оперативно-службових завдань.

Зміст фізичної підготовки здобувачів вищої освіти охоплює теоретичні знання, методики розвитку фізичних якостей, практичні навички застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та способів допомоги. Основними засобами їхньої фізичної підготовки є фізичні вправи, виконання яких необхідно поєднувати з дотриманням гігієнічних вимог та заходів запобігання травматизму [3].

У зв'язку з вищезазначеним, одним з важливих аспектів є вибір фізичних вправ, важливо, щоб вони цілком сприяли реалізації принципу переносу тренувального ефекту від виконання цих вправ на майбутню професійну діяльність [1]. У такому випадку можна застосувати відомі ще з теорії та практики фізичної підготовки типи переносу ефекту вправ: односпрямований перенос якостей (наприклад, витривалості), які набуваються на заняттях з бігу, плавання та ін. та різнорідний перенос якостей (наприклад, сили та швидкості). Перенос набутих характеристик у загальному вигляді формує здатність застосовувати якості, сформовані за інших умов. Наприклад, навички подолання перешкод, ходіння по нестійкій опорі, які працівник набуває на заняттях з фізичної підготовки, застосовують у реальній ситуації під час затримання небезпечного злочинця [1, с. 77].

У ЗВО системи МВС зі специфічними умовами навчання розвиток фізичних якостей майбутніх правоохоронців здійснюється в таких форматах: ранкова фізична зарядка; навчальні практичні заняття; самостійна підготовка; навчально-тренувальні заняття; спортивно-масові заходи та ін.

Фізична підготовка як навчальна дисципліна є компонентом цілісного розвитку особистості. Це складова загальної культури та професійної підготовки поліцейських, невід'ємна частина освітнього процесу, значущість якої полягає в гармонізації духовних і фізичних сил, формуванні таких цінностей, як здоров'я, фізична розвиненість, досконалість і психічна стійкість. Зміст навчально-практичних занять передбачає проведення комплексних занять спрямованих на вдосконалення прийомів фізичного впливу й ознайомлення курсантів/курсанток зі спеціально-підготовчими вправами, методикою навчання та вдосконалення прийомів фізичного впливу, підготовку планів-конспектів та самостійне проведення курсантами/курсантками практичних

занять та окремих його частин [3]. Застосування прийомів фізичного впливу завершується затриманням правопорушника, надяганням кайданків, проведенням поверхневої перевірки, конвоюванням затриманого до автотранспорту або до підрозділу поліції залежно від умов змодельованої ситуації. Важливо зазначити, що під впливом здійснення регулярних фізичних вправ зміцнюється та удосконалюється робота серцево-судинної системи [4].

Критеріями оцінки рівня фізичної підготовки майбутніх правоохоронців є рівень безпосередньої фізичної підготовленості, володіння технікою самозахисту й тактикою застосування заходів фізичного впливу згідно з Законом України «Про Національну поліцію» в штатних й екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності [1].

Таким чином, фізична підготовка є одним з провідних напрямів готовності до роботи майбутніх поліцейських. Одним із головних завдань фізичної підготовки є правильний вибір засобів як загальної фізичної підготовки, так і спеціальної.

Також встановлено, що метою фізичної підготовки майбутніх правоохоронців виступає збереження здоров'я та трудової активності на належному рівні, забезпечення фізичної готовності, усебічний розвиток фізичних якостей майбутніх поліцейських, набуття теоретичних та методичних знань, формування професійно-прикладних та життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання службових завдань.

Література

1. Кириченко В.Д. Фізичне виховання як провідний напрям професійної підготовки поліцейських. *Службово-бойова підготовка як основа професійної діяльності поліцейських*. Одеса: ОДУВС, 2020. С. 76–79.
2. Козак А.С. Фізична підготовка як комплекс заходів спрямований на формування та вдосконалення умінь та навичок поліцейського. *Службово-бойова підготовка як основа професійної діяльності поліцейських*. Одеса: ОДУВС, 2020. С. 80–83.
3. Бондаренко В. Особливості програм первинної професійної підготовки працівників Національної поліції України. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Серія «Фізичне виховання і спорт»*. Луцьк, 2017. Вип. 25. С. 43–49.
4. Логвиненко М. Л. Фізичне виховання курсантів, що навчаються в університетах зі специфічними умовами навчання. *Інноваційний розвиток науки нового тисячоліття*. Ужгород, 2017. С. 101–104.

Іващенко О. О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Дніпровський державний аграрно-економічний університет

ПІДТРИМАННЯ І ЗБЕРІГАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Сучасне суспільство протягом декількох десятиліть не стикалося з надзвичайною ситуацією спочатку викликаною пандемією, а потім воєнним станом в Україні. Враховуючи ситуацію з профілактикою поширення пандемії було прийняте рішення на рівні держави перейти на умови «самоізоляції». «Самоізоляція» сама по собі призвела до введення організму в стан перманентного стресу, обумовленого зниженням соціальних контактів, зміною режиму дня, різким зниженням рухової активності. Під час воєнного стану ситуація посилилася.

Під час війни картина змінюється: стрес зашкалює, баланс у мозку порушується й починає переважати парасимпатична система. Вона призводить до появи змін у поведінці, "вимикаючи" усі емоції. Це необхідно для того, щоб людина могла ефективно функціонувати задля виживання. Уже тривали час українці живуть із постійним відчуттям страху. Його посилюють звуки повітряних тривог, вибухів, обстрілів і залпів артилерії. Це активує реакцію на виживання в складних умовах, відому як «бийся, тікай або завмири» [3].

Реакція регулюється різними гілками нервової системи: симпатичною – вона відповідає за «бийся або тікай» – і парасимпатичною – «сповільнюйся й завмири». Обидві системи створені для того, аби тримати людину в балансі під час стресів та нормалізації стану.

Переживати тривогу чи страх під час воєнного стану – нормальна реакція психіки. Допомогти подолати хронічний стрес допоможе дотримання правил здорового способу життя, контроль надходження антистресових вітамінів та мінералів, щоденне виконання завдань у 3 напрямках: соціальному, спортивному, когнітивному.

Однією з найуразливіших сфер суспільства виявилася сфера освіти, як професійної, так й загальної. Навчальні дисципліни, які мають на увазі проведення тільки практичних занять, постраждали в найбільшому ступені. Зокрема фізичне виховання, яке за всіх існуючих на сьогоднішній день технологій, практично неможливо реалізувати дистанційно. Це є додатковою причиною зниження рухової активності здобувачів освіти.

В період самоізоляції зменшення об'єму рухової активності як правило пов'язано з нераціональним розпорядком дня здобувачів освіти: в умовах вивчення основного матеріала на дому, збільшення часу, коли здобувач

змушений підтримувати не зручне статичне положення сидячі за робочим столом та обмежувати свою природну рухову активність [2].

Також слід відмітити, що негативними наслідками зниження рухової активності є загострення симптомів, наявних хронічних захворювань та погіршення роботи основних функціональних систем організму. Внаслідок недостатньої рухової активності в режимі робочого дня виникає слабкість та в'ялість м'язів, порушується мозковий кровообіг, виникає венозний застій крові в нижніх кінцівках, знижується працездатність організму. Під час воєнного стану в країні до проблем, що виникли під час самоізоляції при пандемії, додалися стрес, знервованість, напруження та тривожність. Відомо, що фізична активність – це кращий засіб знизити рівень стресу та розрядитися емоційно [5].

У процесі занять спортом в організмі активно виділяються ендорфіни – нейротрансмітери гарного настрою. Щоденна 30-тихвилинна фізична активність дає змогу знизити рівень гормону стресу кортизолу та почуватися спокійніше протягом кількох годин після тренування.

Тренування та фізична активність дають змогу відволіктися від повсякденних джерел стресу (головним чином новин) і повністю сфокусуватися на відчуттях та процесі. Висококоординовані види спорту, допомагають забути про зовнішніх подразників завдяки тому, що вся увага сконцентрована на правильному виконанні рухів та кінцевої мети. Ігрові та командні види захоплюють завдяки спортивному азарту та бажанню перемогти [1]. Але немає більш менш ефективного виду спорту в боротьбі зі стресом, необхідно прислухатися до себе і вибирати ту активність, яка подобається більше. Вибір спорту може залежати від емоційного стану. Від смутку відмінно допоможе робота в команді та ігрові та командні види спорту. Для роботи з емоцією гніву добре підходить спорт, який допомагає його висловити, наприклад стрілянина з лука, капоейра. Спорт підходить навіть для роботи зі страхом – виберіть те, що допоможе розширити межі можливого. Тому в закладах освіти заняття з фізичного виховання необхідно адаптувати під сучасні умови життя.

У наші часи здобувачі освіти стали більше приділяти увагу спорту, фізичній формі, здоровому способу життя. На відведених спортивних майданчиках та залах організуються групові спортивні заходи. Але з введенням низки обмежень, публічні місця для занять спортом стали недоступні для відвідування, на превеликий жаль. Більшість здобувачів, які бажають зберегти свою фізичну форму, почали займатися в домашніх умовах. Ніколи не пізно розпочати заняття вперше в житті або після тривалої перерви. Тривале перебування вдома, в замкнутому просторі, не привід для того, щоб перестати стежити за собою, своєю фігурою. Спортивні заняття стимулюють самодисципліну, що також є актуальним для здобувачів вищої освіти [4].

Однією з проблем з якою стикаються громадяни України в період воєнного стану це порушення сну в наслідок нічних атак або коли є надлишок невитраченої енергії організму, це може проявитися у вигляді безсоння, збитого режиму дня, коли денна активність переноситься на ніч. А така зміна режиму сну негативно позначається на роботі головного мозку, що викликає його раннє старіння, зношування судин та серця. Наслідком такого способу життя можуть стати серйозні серцево-судинні захворювання. Науково доведено, що регулярні фізичні вправи та навантаження покращують якість сну та відпочинку, допомагають зберігати тривалу бадьорість протягом дня. Фізичні навантаження прирівнюються до когнітивної терапії і є природними антидепресантами. Наукові дослідження підтверджують, що тренування та фізична активність впливають на вироблення мозком нейротрансмітерів – таких як допамін та серотонін. Регулярні тренування сприяють розвитку та посиленню м'язів, зв'язок, розвивають гнучкість тіла, тим самим знижуючи його травмованість.

Заняття спортом на вулиці у міру зняття заборон з відвідування публічних місць для занять спортом, можна здійснювати невеликі ранкові оздоровчі пробіжки. Також ходьба може сприяти зміцненню здоров'я. Навіть у невеликих приміщеннях ходіння по периметру, легкий біг чи ходьба дома зберігають активність. Краще стояти чи ходити по кімнаті, а не сидіти. Час, що проводиться в сидячому положенні, краще скоротити, віддаючи перевагу стоячи.

Не слід забувати і про вплив психологічного чинника на фізичне виховання.

Від зацікавленості та мотивації здобувачів освіти у фізичній діяльності залежить і його рівень підготовки. У суспільстві цінність фізичного виховання здатні оцінити далеко ще не всі здобувачі, тому так важливі демонстрації, змагання і популяризація здорового способу життя. Фізичне виховання здобувачів освіти залежить від багатьох факторів, проте саме їх кількість та взаємозв'язок між собою пояснюють всю важливість фізичної культури в житті не лише здобувача, а й будь-якої іншої вікової категорії людей.

Також слід зазначити, що в подальшому рішенні проблеми підтримання і зберігання фізичної підготовки у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану в Україні буде відзначатись досить висока ефективність застосування індивідуальних програм фізичного виховання здобувачів та застосування здоров'язберігаючого підходу в рамках формування у здобувачів освіти компетенцій здоров'язбереження.

Література

1. Безверхня Г. В. Психологія фізичного виховання : метод. реком. Умань, 2013. 42 с.
2. Ляшенко В., Підвальна О., Булейченко О. Вплив самоізоляції на фізичну активність студентів. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*.

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Вип. 6(137), С. 82–85.

3. Освіта України в умовах воєнного стану. Інформаційно-аналітичний збірник. Київ, 2022. 358 с.

4. Піддубний О. Г., Цимбалюк Ж. О., Гогіна Т. І., Коновалов В. В. Організаційно-методичні основи побудови процесу фізичного виховання студентів педагогічних вищих навчальних закладів : навч. посіб. для організаторів занять з фізичного виховання. Харків : ХНПУ, 2012. 201 с.

5. Шопіна М. О., Яқунін Я. Ю. Навчання в умовах військового стану. Multidisciplinary academic research, innovation and results : *Proceedings of the XIII International Scientific and Practical Conference*, Prague, 5–8 квіт. 2022 р. С. 511– 513. URL: <https://doi.org/10.46299/ISG.2022.1.13> (дата звернення: 12.10.2022)

Кононович В. Г.

*кандидат наук державного управління
Національний університет цивільного захисту України*

ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Фізична підготовка особового складу ДСНС України є обов'язковою частиною його професійної підготовки, спрямована на набуття умінь та навичок, фізичних та психічних якостей, що сприяють успішному виконанню особовим складом своїх службових обов'язків, збереженню високої працездатності. Повсякденна діяльність та бойова робота особового складу пожежно-рятувальних підрозділів проявляється у надзвичайних ситуаціях та є однією із специфічних форм людської діяльності. Надзвичайні ситуації – це ситуації, які ставлять перед рятувником складні завдання, що вимагають прийняття нестандартних рішень в умовах емоційної напруги та високих фізичних навантажень.

Професія пожежного характеризується постійною нервово-психічною напругою очікування виклику, екстремальними умовами бойових дій (небезпекою вогню, вибуху, обвалення тощо), безперервними фізичними навантаженнями, високим темпом роботи, негативними емоціями.

Досвід бойового застосування пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України свідчить про те, що успішне виконання завдань з ліквідації пожежі значною мірою визначається оперативною та злагодженою роботою пожежних розрахунків та багато в чому залежить від особистісних якостей, професійної, фізичної та психологічної підготовленості працівників ДСНС України.

Саме тому професійно-важливими якостями даної професії є: дисциплінованість, організованість, відповідальність, пунктуальність, рішучість, сміливість, здатність організувати свою діяльність в умовах великого потоку інформації та різноманітності поставлених завдань,

стресостійкість, переносимість статичних фізичних навантажень, збереження працездатності при недостатності підготовленість до впливу несприятливих чинників професійної діяльності, витривалість до емоційних навантажень, уміння працювати у команді.

Для підтримки постійної готовності особового складу пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України до виконання дій щодо гасіння пожежі кожен зміну проводиться бойова підготовка варти. До бойової підготовки входять теоретичні заняття, спрямовані на формування необхідних знань, та практичні заняття, призначені для відпрацювання прийомів роботи з пожежно-технічним озброєнням, а також заняття з фізичної підготовки, спрямовані на вдосконалення таких фізичних якостей, як швидкість, витривалість, сила, спритність, гнучкість.

Система фізичної підготовки особового складу пожежно-рятувальних підрозділів визначена у наказі МВС України від 12.06.2023 № 480 «Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового та начальницького складу служби цивільної захисту». Відповідно до цього наказу, фізична підготовка особового складу ДСНС України є обов'язковою частиною його професійної підготовки, спрямована на набуття умінь і навичок, фізичних та психічних якостей, що сприяють успішному виконанню особовим складом своїх службових обов'язків, збереженню високої працездатності, та включає загальнофізичні вправи (на швидкість, силу, спритність та витривалість) та службово-прикладну вправу (подолання смуги перешкод).

Зміст фізичної підготовки складають фізичні вправи, теоретичні знання, методичні вміння та навички.

Фізична підготовка організується та проводиться у таких формах: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, фізичне тренування у процесі службової діяльності, спортивно-масові заходи, самостійні заняття.

Проаналізувавши особливості фізичної підготовки співробітників пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України та спортсменів, які займаються пожежно-прикладним спортом, ми виявили, що фізична підготовка співробітників складається зі звичайної розминки та відпрацювання фізичних вправ, спрямованих на розвиток конкретних фізичних якостей.

Спортсмени ж у своїй підготовці використовують комплекси вправ, спрямовані на розвиток фізичних якостей у сукупності, наприклад, швидкісно-силових якостей та витривалості. Якщо порівняти виконання таких вправ, як підйом штурмовими сходами на 4-й поверх і подолання 100-метрової смуги з перешкодами, то результати спортсменів значно кращі, ніж у пожежників.

Таким чином, удосконалення фізичної підготовки співробітників пожежно-рятувальних підрозділів є актуальним та можливим шляхом

впровадження у процес підготовки методик, що застосовуються спортсменами пожежно-прикладного спорту. Удосконалення даних методик має значно підвищити фізичні якості працівників ДСНС України, що дуже важливо у бойовій роботі пожежно-рятувальних підрозділів.

Література

1. Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту : наказ МВС України від 12 липня 2023 року № 480. URL:<https://ips.ligazakon.net/document/re40242?an=1&lang=ua>.

2. Про затвердження Настанови з фізичної підготовки в МНС України : наказ МНС України від 05 серпня 2004 року №10. URL:http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/943/nastonova_10.pdf.

Овчарук І. С.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Сидорченко К. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Інститут Військово-морських Сил Національного університету «ОМА»

ВАЖЛИВІСТЬ ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАВИЧОК ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Результати аналізу бойових дій переконливо доводять, що зміна поглядів на характер, форми та методи ведення збройної боротьби не знизили вимог до рівня фізичної підготовленості офіцерів видів і родів ЗС України, а фізична підготовка (далі – ФП) залишається важливим засобом забезпечення бойової готовності підрозділів. Крім того, ФП залишається вагомим чинником психологічної готовності до дій в екстремальних обставинах, а методичні навички, щодо організації самостійної роботи, що закладені в загальній системі навчання і виховання майбутніх офіцерів впливають на зміцнення здоров'я, підтримання високої працездатності і удосконалення спортивної майстерності.

Керівними документами визначено, що основною формою професійної підготовки (у тому числі ФП) офіцерів є самостійна робота (далі – СР), а методом її проведення – індивідуальне фізичне тренування. СР з фізичної підготовки змінного складу ВВНЗ подано як керований викладачем вид самостійної діяльності суб'єктів навчання, що організується та проводиться на основі врахування їхніх особистих інтересів, схильностей та потреб з метою формування у них належного рівня фізичного стану для успішного виконання професійних завдань. Фізичне самовдосконалення майбутніх офіцерів розглядається при цьому, як усвідомлений, цілеспрямований, систематизований процес формування та розвитку індивідом фізичних здібностей, що здійснюється шляхом СР.

Основи вмінь і навичок організувати курсантом індивідуальне фізичне

тренування повинні закладатись викладачами – фахівцями фізичного виховання в період проведення навчальних занять з ФП. Саме від педагогічної майстерності викладачів залежить в подальшому мотивація курсантів до індивідуальних занять фізичними вправами.

Методика організації СР з ФП майбутніх офіцерів – це комплекс організаційно-проектувальних, комунікативно-перетворювальних, діагностично-моніторингових та аналітично-коригувальних заходів, спрямованих на досягнення ними належного рівня фізичної підготовленості з урахуванням їх індивідуальних особливостей та спортивної кваліфікації.

СР має включати чотири взаємопов'язаних компоненти: зміст, діяльність викладача, діяльність курсанта, результат навчання. Фізичне самовдосконалення слід розглядати як складову частину професійного самовдосконалення військовослужбовців, а СР з ФП – як основний засіб засвоєння ними програмного матеріалу, підтримання належного рівня власного здоров'я, високої працездатності, розширення діапазону рухових дій, підвищення спортивної майстерності, задоволення особистісних потреб у руховій активності.

В процесі аналізу наукових джерел визначені основні критерії ефективності занять СР з ФП, а саме: *оцінювально-результативний* – для визначення рівня фізичної готовності майбутніх офіцерів (досягнення належного рівня загальної фізичної підготовленості, рівень розвитку фізичних якостей); *морфо-функціональний* – для вияву змін у їхньому фізичному стані (включає: фізичний розвиток, функціональний стан, фізичну працездатність); *суб'єктний* – для визначення рівня здоров'я за показниками самооцінки ризику розвитку серцево-судинних захворювань та рівня стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища; *ціннісно-мотиваційний* – для відображення основних цілей, потреб, мотивів, цінностей та мотивації, що спонукають майбутніх офіцерів до постійних активних занять самостійною ФП (основним показником є рівень сформованості мотиваційної сфери щодо фізичного самовдосконалення).

Результативність ФП та підготовка курсантів до професійної діяльності визначають різні чинники. Зокрема на результативність ФП **високий ступінь впливу** мають рівень навантаження в інших видах навчальної діяльності, спортивні традиції навчального закладу, рівень організації ФП та спорту, стан навчально-матеріальної бази, мотивація до занять ФП, бажання дотримуватись правил здорового способу життя, стан здоров'я курсантів; **середній ступінь** – вплив командирів, колективу та родини, якість планування, кваліфікація керівників, характер відвідувань і параметри занять, рівень теоретичних знань і методичних умінь, самоорганізації, самовиховання, самооцінки, зацікавленість

і здібності до занять ФП, особиста працездатність, фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості; **низький** – специфіка та особливості військово-професійної діяльності, кліматично-географічні умови проходження служби, курс навчання.

Отже, визначаючи важливість формування у майбутніх офіцерів навичок проведення СР з фізичної підготовки, необхідно акцентувати увагу на методичній підготовці курсантів, яка при правильному підході і організації з боку викладачів, забезпечить безперервність процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців. Також, слід враховувати важливість методичної підготовленості майбутніх офіцерів, яка дасть їм змогу якісно проводити навчальні заняття, організувати інші форми ФП і, при цьому особистим прикладом (показом вправ особисто, виконанням вправ під час РФЗ) впливати на мотивацію особового складу займатись фізичними вправами і спортом.

Петрачков О. В.

*кандидат педагогічних наук, професор
заслужений працівник фізичної культури і спорту України*

Сусно В. В., Кирпенко Є. В.

Національний університет оборони України

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНИХ БОЙОВИХ ДІЙ

Війна розв'язана російським агресором стала не відворотним моментом у прагненні України вступити до Організації Північноатлантичного договору (далі – НАТО), а також переорієнтуватися у всіх сферах військової діяльності на стандарти НАТО. З метою приведення структури та складових підготовки ЗС України у відповідність з вимогами ведення сучасної збройної боротьби та досягнення сумісності із ЗС держав-членів НАТО у 2015 році було підписано указ Президента України “Про нову редакцію Воєнної доктрини України” [7]. Визначено основні положення для реалізації вимог, щодо поглиблення співпраці з НАТО та досягнення повної сумісності ЗС України з відповідними силами держав-членів НАТО. Підготовка військовослужбовців, яка проводиться у країнах Північноатлантичного договору та досвід, який ми отримали під час антитерористичної операції (АТО), а в подальшому операції об'єднаних сил (ООС) кардинально змінили умови, щодо рівня професійної підготовленості особового складу ЗС України. Фізична підготовка офіцерів, як складова їх професійної підготовки почала зазнавати змін та реформ відповідно до вимог сучасного бою [3]. З того часу було виявлено низку проблем, який заважав якісній та ефективній підготовці військових до ведення бойових дій.

У сучасних умовах ефективність виконання повсякденних та бойових завдань прямо залежить не тільки від злагоджених дій підрозділу, а й від індивідуальної фізичної підготовленості військовослужбовців, у тому числі й офіцерів. Завдяки внесеним змінам у систему фізичної підготовки, а також впровадженню нових форм, методів та засобів підготовки, переосмисленню взаємозв'язків між бойовою та фізичною підготовкою, а також передбачений час для додаткових занять, як у військах так і в органах військового управління рівень фізичної підготовленості офіцерського складу почав підвищуватися. Організація та управління процесом фізичної підготовки здійснюється у відповідності до вимог “Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”, затвердженої наказом Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225 (далі – Інструкція) [2], яка включає в себе відповідні зміни згідно з наявним бойовим досвідом, вимогами сьогодення та трансформацією ЗС України до стандартів НАТО. Відповідно до планування заходів фізичної підготовки надається не менше 3-5 годин на тиждень в залежності від виду, окремого роду військ (сил) ЗС України для занять фізичною підготовкою, а також передбачені можливі додаткові заняття у вільний від занять час, у години самостійної підготовки чи спортивних заходів. Їх тривалість і періодичність визначається командирами (начальниками) з урахуванням пропозицій наданими фахівцями фізичної підготовки і спорту.

Головна проблема, яка постає у нашому питанні – це те, що під час ведення повномасштабних бойових дій офіцери не мають можливості систематично займатись фізичною підготовкою, тобто вони не можуть не тільки удосконалювати рівень своєї фізичної підготовленості, а й навіть підтримувати його у належному стані у зв'язку з низкою негативних чинників, а саме:

- постійне ведення бойових дій виключають плановість (систематичність) занять або фізичних тренувань у зв'язку з обмеженням необхідно-важливого для цього часу;

- відсутність належної навчально-матеріальної бази, необхідного обладнання та спортивного екіпірування для занять фізичною підготовкою у польових умовах;

- погіршення функціонального стану офіцерів у зв'язку з апатією та виснаженням організму.

Також активні бойові дії через постійний стрес та умови невизначеності викликають погані звички, які негативно впливають не лише на їх рівень фізичної підготовленості, а також і на їх здоров'я загалом. Додатково, війна унеможливила проведення спортивно-масових заходів, що також негативно впливає на фізичний розвиток офіцерів [1, 9].

На базі Національного університету оборони України проводилось дослідження з урахуванням результатів проміжної перевірки фізичної підготовленості офіцерів, які проходили навчання [4-6]. Проаналізовані зміни рівня фізичної підготовленості офіцерів до та під час повномасштабних бойових дій. Перша вибіркова група складала 200 осіб офіцерського складу (слухачів НУОУ 2021 року набору), які були перевірені у вересні 2021 року до початку повномасштабного вторгнення. Друга група – офіцери 2022 року набору, які вступили в НУОУ після півроку активних бойових дій та їх оцінка загальної фізичної підготовленості також перевірялась у грудні, як контрольно-корегувальний етап їх підготовки. Рівень фізичної підготовленості визначався за вправами, які характеризують різні фізичні якості військовослужбовців згідно з комплексом контрольних вправ для перевірки та оцінки загальної фізичної підготовленості офіцерів, у відповідності до вимог Інструкції (табл. 1).

Таблиця 1

Фізична підготовленість офіцерів до та після участі у повномасштабному вторгненні

Група	Кількість о/с	Відмінно		Добре		Задовільно		Незадовільно		Середній бал
		Числ.	Відсоток	Числ.	Відсоток	Числ.	Відсоток	Числ.	Відсоток	
Офіцери до повномасштабного вторгнення	200	10	50,5 %	23	11,5 %	45	22,5 %	31	15,5 %	3,97
Офіцери після піврічної участі у бойових діях	195	38	19,5 %	11	5,6%	23	11,8 %	123	63,1 %	2,82
Контрольно-корегувальний етап (3 місяці навчання)	195	72	36,9 %	42	21,5 %	37	19%	44	22,6 %	3,73

Проведений порівняльний аналіз вказав на підтвердження нашої гіпотези, щодо погіршення рівня фізичної підготовленості офіцерів під час їх участі в активних бойових діях. Незадовільний показник спостерігався у 123 військовослужбовців (63,1%), проти 31 особи (15,5%) до повномасштабного вторгнення. Найгірші показники в групах спостерігаються у вправах на витривалість (№ 2,3 – біг на 2 та 3 км). Це пов'язано з неможливістю удосконалення чи підтримки рівня розвиненості саме цієї фізичної якості в умовах активних бойових дій. Кількість відмінних оцінок зменшилась майже втричі і складала лише 19,5%. Загалом варто зазначити, що позитивних оцінок у офіцерів, які брали участь в активних бойових діях, було у 72 осіб (36,9%).

Наступним етапом перевірки визначався рівень фізичної підготовленості офіцерів (слухачів денної форми навчання) в період проходження ними програми освітнього процесу, де можливості покращувати свій рівень фізичної

підготовленості мали сприятливі умови, систематизований і планомірний підхід. Вже через 3 місяці, під час проведення контрольного-корективного оцінювання було визначено, що показник незадовільних оцінок впав майже втричі і склав 22,6%, порівняно з попереднім 63,1%. Завдяки цьому 151 респондентів (78,4%) отримали позитивні оцінки. В першу чергу покращення результатів особистої фізичної підготовленості офіцерів відбулось завдяки здійсненню контролю та проведенню систематичних занять з фізичної підготовки під керівництвом викладачів. По-друге, завдяки повному забезпеченню навчально-матеріальною базою та спортивним інвентарем і обладнанням, яке дає змогу якісно та ефективно проводити як навчальні заняття, так і самостійні (індивідуальні фізичні тренування) [8, 10]. По-третє, високим рівнем цінностей та мотивації офіцерів до занять фізичною підготовкою, їх чітким розумінням щодо важливості фізичної підготовленості на полі бою, а також у повсякденній службовій діяльності.

Висновки. Проведене нами дослідження дозволило встановити різницю в рівнях фізичної підготовленості офіцерів до та після їх участі в умовах активних бойових діях.

Встановлено, що довготривала участь офіцерів у веденні бойових дій, на жаль, негативно впливає на рівень їх фізичного розвитку, що також відчутно відображається на їх професійній діяльності, виконання службових обов'язків та їх фізичне здоров'я.

Також ми отримали позитивну динаміку розвитку фізичної підготовленості офіцерів під час їх навчання в НУОУ. Тобто, за наявністю якісного обладнання і спортивного інвентарю, планомірного розподілу часу, систематичного підходу до проведення занять (тренувань) з фізичної підготовки та наявності кваліфікованих фахівців з фізичної підготовки і спорту у будь-якому військовому підрозділі (закладі) відбуватимуться позитивні зміни щодо підвищення рівня фізичної підготовленості офіцерів. Варто відзначити їх бажання до самовдосконалення та занять фізичною підготовкою.

Література

1. Кирпенко Є.В. Дослідження деяких показників фізичного стану офіцерів Збройних Сил України під час ведення повномасштабних бойових дій. Особливості організації фізичної підготовки і спорту в системі бойового навчання та службово-професійної діяльності. Зб. матер. наук.-метод. семінару. Київ. 2023. Вип. 2. 135 с.
2. Наказ Міністерства оборони України “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”, від 05 серпня 2021 року № 225, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 01 жовтня 2021 року №1289/36911.
3. Петрачков О.В. Вимоги сучасного бою до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ. Вісник НУОУ. 2011. 6(25). С.84–90.
4. Петрачков О.В., Ярмак О.М. Аналіз показників фізичного розвитку офіцерів оперативного рівня різних вікових груп. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вип. 28, № 2 (2023). С. 122-129. doi:

10.32626/2309-8082.2023-28(2).122-129

5. Петрачков О.В., Ярмак О.М. Аналіз фізичного розвитку і композиційного складу тіла офіцерів оперативного рівня Збройних сил України в умовах правового режиму воєнного стану. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2023. 40. 67–75. doi: 10.15330/fcult.40.67–75

6. Петрачков О.В., Ярмак О.М. Особливості фізичної підготовленості офіцерів оперативного рівня Збройних сил України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. 3. 49–55 DOI: 10.32652/tmfvs.2023.3.49–55

7. Указ Президента України Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 02.09.2015 р. №555/2015 “Про нову редакцію Воєнної доктрини України”.

8. Фіногенов Ю.С. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / Ю.С. Фіногенов та ін. всього 14 авторів. Київ. НУОУ. 2014. 468 с.

9. Babak S., Petrachkov O., Biloshitskiy V. Complex psychophysiological approach to the diagnostic of anxiety and depressive states for military personnel. Physiological Journal. 2023. 69(2). 19–28. <https://doi.org/10.15407/fz69.02.019>.

10. Barkov V., Verbin N., Zhembrovsky S., Petrachkov O. Provision of Physical Training of Servicemen: a tutor's manual. Kiev. NUOU. 2016. 88 p.

Петрачков О. В.

*кандидат педагогічних наук, професор
заслужений працівник фізичної культури і спорту України*

Чепурний В. А., Коновалов Д. О.

Національний університет оборони України

ФОРМИ ТА ЗАСОБИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВВІЗ З УРАХУВАННЯМ БОЙОВОГО ДОСВІДУ

Після повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України, яка розпочалась 24 лютого 2022 року, введення правового режиму воєнного стану в державі зосередило увагу на концепцію підготовки військовослужбовців. Це ініціювало детального розгляду та модифікацію військової підготовки, орієнтованої на бездоганне та якісне виконання бойового завдання. Бойові дії сьогодення вимагають не лише новітньої техніки та сучасних стратегій, а й глибокої переоцінки людського ресурсу, зокрема його фізичного стану. Фахівцями зазначається, що один із зовнішніх факторів успішності військово-професійної діяльності офіцерів є високий рівень їх фізичного стану, який слід розглядати як багатокomпонентний показник, що відображає фізичний розвиток, функціональний стан кардіо-респіраторної системи, рівень фізичної працездатності та підготовленості [2, 10].

Водночас на сучасному етапі розвитку ЗС України, виконання ними бойових завдань у війні зі російськими загарбниками викликає все більшу занепокоєність стан здоров'я, фізичної підготовленості та готовності офіцерів до професійної діяльності в екстремальних умовах функціонування військових підрозділів (частин) [8]. У зв'язку з цим науковці, викладачі та фахівці з фізичної культури і спорту ведуть інтенсивні пошуки сучасного змісту, форм,

методів та засобів підвищення якості професійної підготовки військовослужбовців ЗС України [7].

У своїх спільних роботах деякі науковці підкреслюють важливість фізичної підготовки, що військовослужбовці з високим рівнем фізичної підготовленості здатні ефективніше маневрувати на полі бою, що часто стає вирішальним чинником тривалих бойових зіткнень. Саме тому, загальна фізична підготовка військовослужбовця стає суттєвим компонентом успіху в сучасних бойових операціях. Основою якої повинно бути не просто здатність військовослужбовця витримувати довгі марші або виконувати різні фізичні навантаження, але й здатність його ефективно маневрувати на полі бою, а також, якомога швидше адаптуватися до непередбачуваних дій ворога та несприятливих умов навколишнього середовища [1, 5].

У контексті цього, значну увагу слід приділити рівню фізичної підготовленості військовослужбовців, який формується під час навчання у вищих військових навчальних закладах (далі – ВВНЗ), військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти (далі – ВНП ЗВО), закладах фахової передвищої військової освіти (далі – ЗФПВО), що сприяє їхньому ментальному здоров'ю, забезпечуючи тривалість та успіх у виконанні різних завдань та функціональних обов'язків. Також потрібно зазначити, що відповідно дослідженню Ярмак О.М., Михайлов В.В., Чепурний В.А, які стверджують, що в процесі фізичної підготовки актуальним питанням стає впровадження системи моніторингу фізичного стану курсантів ВВНЗ, що надає можливість оцінити роботу основних функціональних систем організму на основі отриманих результатів та забезпечить своєчасне введення корективів у навчально-тренувальний процес [9].

Фахівці фізичної культури і спорту зазначають, що підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів є одним із першочергових завдань фізичного виховання у навчальних закладах України. В той же час сучасні методики фізичної підготовки не задовольняють природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності. Окрім того, причини низької фізичної підготовленості курсантів та погіршення стану їхнього здоров'я закладені ще на попередньому етапі розвитку дитини у сім'ї, школі, коледжі тощо. Запропоновано та апробовано цілеспрямоване, систематизоване використання засобів боксу за розробленою програмою в навчальному процесі з курсантами, як альтернативу стандартним навчально-тренувальним заняттям зі спортивно-масової роботи. Дана програма розвинула швидкісні та силових фізичні якості, ефективно вплинула на поліпшення аеробної витривалості курсантів [6].

У дослідженнях, які зосереджується на формах і засобах фізичної

підготовки курсантів у ВВНЗ, зазначається, що навчальні заняття з використанням системи “Кросфіт”, забезпечують формуванню високого рівня загальної фізичної підготовки та дають змогу курсантам розвивати швидкісні, силові якості та витривалість протягом усього періоду первинного навчання у ВВНЗ, на відміну від занять за чинною системою проведення форм фізичної підготовки [3, 4].

За результатами впровадження програми супутнього фізичного навчання під час професійної діяльності курсантів у польових умовах було з’ясовано, що застосування авторської програми забезпечило підтримання достатнього рівня показників загальної фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів Сухопутних військ упродовж експерименту.

Відповідно до плану наукової та науково-технічної діяльності Національного університету оборони України на 2022–2023 рр. у науково-дослідній роботі науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій за темою “Оптимізація змісту фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану” (шифр роботи “Тюнінг 1”) було проаналізовано опитувальник експертів (НП та НПП фізичної культури і спорту) ВВНЗ України, щодо форм та засобів загальної фізичної підготовки, які використовуються або, на їхню думку, потрібно використовувати у ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану.

Згідно з робочими програмами навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка” на розвиток загальних фізичних якостей Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова виділяється 148 годин, у Національній академії Сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного виділяється 225 годин, Військовий інститут танкових військ національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут” – 172 години, Харківський національний університет Повітряних сил імені Івана Кожедуба – 172 години, Військовий інститут Київського Національного університету імені Тараса Шевченка – 336 годин.

Враховуючи думки, які були висвітлені в опитувальнику фахівцями фізичної культури і спорту, можна зазначити, що на момент дії правового режиму воєнного стану особливу увагу потрібно приділити розвитку фізичних якостей таких як: спритність, витривалість та силу. Основними формами загальної фізичної підготовки повинні бути навчальні заняття і фізичні тренування у процесі навчально-бойової діяльності.

Під час занять з фізичної підготовки більшість НП та НПП схиляється до

ефективності застосування вправ з бігу на довгі, середні та короткі дистанції, а також використання вправ на перекладині, брусах, тренажерах. Із інноваційних методів (вправ, прийомів, дій) вказують на застосування вправ із системи “Кросфіт”, а також вправ які не потребують додаткової навчально-матеріальної бази у вигляді функціональних тренувань.

Також фахівці фізичної культури і спорту акцентують увагу на використанні різного типу спортивних гаджетів (смарт годинників Garmin, Polar тощо), що надають можливість не тільки перевірити рівень фізичної підготовленості курсанта дистанційно, але й допомагають контролювати фізичний стан під час начальних занять.

Враховуючи вищезазначеного, можна сказати, що одним із головних напрямів у підготовці кваліфікованих військових кадрів є пошук та застосування у процесі фізичної підготовки різних форм та засобів загальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ. Саме високий рівень загальної фізичної підготовленості курсантів-майбутніх офіцерів, сформований під час навчання у ВВНЗ та у процесі фізичної підготовки, сприятиме ефективному виконанню їх завдань за призначенням у процесі професійної діяльності та підтриманню їх здоров'я в цілому.

Література

1. Петрачков О.В. Вплив факторів на ефективність процесу бойової підготовки військовослужбовців Сухопутних військ. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. 2013. 192(2). 66–72.

2. Петрачков О.В., Ярмак О.М. [Аналіз фізичного розвитку і композиційного складу тіла офіцерів оперативного рівня Збройних сил України в умовах правового режиму воєнного стану](#). Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2023. 40. 67–75. doi: 10.15330/fcult.40.67–75.

3. Петрачков О.В., Ярмак О.М., Білошицький В.В. Використання засобів кросфіту у фізичній та професійно-прикладній підготовці військовослужбовців строкової служби. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. 3. 74–79. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.3.74–79

4. Пилипчак І. Ефективність застосування кросфіту у фізичній підготовці курсантів під час первинного навчання у ВВНЗ. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017. 27. 61–65.

5. Пронтенко К., Безпалій С., Бикова Г., Пронтенко В., Логвиненко Ю.. Рівень фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів на сучасному етапі розвитку Збройних сил України. Спортивна наука України. 2016. 4(74). 12–16.

Петрушин Д. В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СИЛОВИХ СТРУКТУР УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВВЕДЕННЯ ВОЄННОГО СТАНУ

У військових реаліях сьогодення особливо актуальною та гострою є проблематика фізичної підготовки в силових структурах України. Забезпечення силових структур нашої держави високопрофесійними та якісно підготовленими фахівцями в сфері оборони є одним із актуальних завдань ЗВО зі специфічними умовами навчання. А отже, постає питання організації процесу оптимізації та вдосконалення фізичної підготовки в силових структурах України під час введення воєнного стану з рахуванням специфіки умов, завдань та проблем у їхній професійній діяльності.

На думку Ю. Бородіна, високі вимоги професії до рівня фізичної підготовленості є стимулюючим чинником для розвитку останньої. У свою чергу, наявний більш високий рівень фізичної підготовленості є об'єктивною умовою для підвищення військово-професійної майстерності і боєздатності військовослужбовців [1].

На основі наукових робіт вище перерахованих науковців, ми дійшли висновку, що фізична підготовка в закладах освіти зі специфічними умовами навчання, в яких готують різних висококваліфікованих фахівців є дуже важливим напрямом. Саме під час фізичної підготовки у здобувачів розвивається мотивація, витривалість, волюві якості. А під час виконання своїх професійних обов'язків саме перераховані складові допоможуть досягти гарних результатів.

На нашу думку, під час воєнного стану в Україні потрібно збільшити складову фізичної підготовки в різних силових структурах. Пов'язано це перш за все з потребою ефективного забезпечення та функціонування системи фізичної підготовки і спорту в структурах, які забезпечують охорону територіальних кордонів та безпосередньо беруть участь у війні. Потрібно зосередити увагу на суттєвому вдосконаленні системи фізичної підготовки і спорту, узагальнити та використовувати в навчанні світовий досвід фізичної підготовки особового складу.

Фізична підготовка в силових структурах України під час військового стану виконує певні функції, а саме: виховну, освітню, розвиваючу, стимулюючу, гігієнічну.

Фізична підготовка в силових структурах – це сукупність поглядів, принципів, напрямів, цільових установок, пріоритетів, форм та методів

діяльності, спрямованих на розвиток системи фізичної підготовки і спорту особового складу, яка функціонує на засадах єдиної законодавчої та нормативно-правової бази, національних стандартах [2].

Головною метою фізичної підготовки в силових структурах є забезпечення, подальший розвиток і вдосконалення фізичної майстерності та витривалості особового складу.

З допомогою фізичної підготовки також забезпечуються і реалізуються такі здібності:

спортивна майстерність особового складу, що надасть йому можливість бути конкурентоспроможним на міжнародному рівні;

формування та вдосконалення фізичної готовності особового складу до виконання службових завдань, поліпшення бойової готовності військових частин і підрозділів шляхом підвищення рівня розвитку фізичних і спеціальних якостей, оволодіння та вдосконалення військово-прикладними руховими навичками і вміннями;

формування готовності до перенесення екстремальних фізичних і психологічних навантажень у період підготовки та ведення бойових дій, виховання морально-вольових якостей;

формування та вдосконалення командних, організаційно-методичних навичок і вмінь керівників форм фізичної підготовки і спортивної діяльності.

Базуючись на вище викладеному, можна стверджувати, що заклади силових структур в період військового стану, змістовно посилюють практичну складову фізичної підготовки з допомогою методу проблемно-ситуаційної вправи на стадії закріплення та удосконалення навчального матеріалу. Навчальні завдання під час практичних занять відпрацьовуються у вигляді комплексного вирішення найбільш типових службових завдань, з правом вибору здобувачем на свій розсуд, як використовувати певні прийоми для виконання завдань із відповідним оцінюванням їх ефективності та правомірності.

Для досягнення більш високого рівня підготовленості здобувачів ЗВО зі специфічними умовами навчання на заняттях з фізичної підготовки використовується метод варіативної вправи, який формує навички виконання рухових дій у різних умовах службової діяльності [3].

Також під час фізичної підготовки активно використовується моделювання ситуацій та умов, які максимально наближені до реальних умов службової діяльності.

Отже, фізична підготовка силових структур в Україні під час воєнного стану є однією з ключових для майбутніх фахівців із захисту держави і набуває актуальності у зв'язку з якісними змінами у стратегії підготовки фахівців для

покращення їх працездатності та вступом України до НАТО.

Перспективність такого напрямку фізичної підготовки в силових структурах визначається насамперед актуалізацією фізичних навичок під час виконання службово-бойових завдань під час захисту держави в умовах війни.

Література

1. Бородін Ю. А. *Форми фізичної підготовки у навчальних підрозділах Збройних Сил України* : навч.-метод. посібник. К.: вид-во ГШ, 2008. 194 с.

2. Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України : наказ Міністерства оборони України від 28.12.2022 № 452. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0452322-22#Text>.

3. Максимчук Б. А., Овчарук В. В., Галайдюк М. А., Литвиненко В. А., Башавець Н. А., Кахіані Ю. В., Худицька Х. М., Овчарук В. Г. Модернізація інфраструктури національної системи фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Серія № 15. Випуск 8 (128) 20. С. 102–111.

Погребняк Д. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Ковальчук О. О.

Національного університету оборони України

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАЦІОНАЛЬНІЙ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Повномасштабне вторгнення російської федерації, значним чином впливає на процеси, що відбуваються в оборонному секторі України. Сучасна система МВС України, до якої входить Національна гвардія України підлаштувалась під умови війни і досить ефективно виконує завдання за призначенням.

Національна гвардія України – це державний орган, який покликаний захищати суверенітет України, її територіальну цілісність, а також життя та особисту гідність громадян, їх конституційні права і свободи від злочинних посягань та інших антигромадських дій. Відтак, від військовослужбовців НГУ умови сьогодення вимагають високого рівня професійної підготовленості, адже завдання, які вони нині виконують сприяють захисту Україні і проходять в екстремальних умовах.

Відповідно до Законодавства України на НГУ покладаються такі основні завдання, серед яких:

охорона громадської безпеки і порядку, забезпечення захисту та охорони життя, здоров'я, прав, свобод і законних інтересів громадян;

охорона дипломатичних представництв, консульських установ іноземних держав і представництв міжнародних організацій в Україні;

охорона ядерних установок, ядерних матеріалів, радіоактивних відходів,

інших джерел іонізуючого випромінювання державної власності, важливих державних об'єктів, перелік яких визначається Кабінетом Міністрів України;

участь у спеціальних операціях із знешкодження озброєних злочинців, у боротьбі з диверсійно-розвідувальними силами агресора (противника), припиненні діяльності не передбачених законом воєнізованих або збройних формувань (груп), організованих груп та злочинних організацій на території України, а також у заходах, пов'язаних із припиненням терористичної діяльності;

участь у здійсненні заходів, пов'язаних з припиненням збройних конфліктів та інших провокацій на державному кордоні, а також заходів щодо недопущення масового переходу державного кордону з території суміжних держав;

охорона центральних баз матеріально-технічного забезпечення Міністерства внутрішніх справ України, охорона і оборона військових об'єктів, баз (закладів, установ) НГУ, тощо [1].

На думку багатьох дослідників, сучасна НГУ, є ефективним інструментом стримування та протидії загрозам розгортання збройних конфліктів на території України, особливо на їх початковому етапі, як внутрішніх, так й інспірованих ззовні. Використання і розвиток державних правоохоронних установ з військовим статусом, здатних ефективно протидіяти внутрішнім та зовнішнім загрозам, є достатньо поширеною практикою європейських країн [2]. Відповідно, виконання НГУ як правоохоронних, так і військових завдань, свідчить про ефективність діяльності відповідного підрозділу та безумовно зумовлює необхідність підвищення якості підготовки особового складу.

Саме тому, одним з пріоритетних завдань керівництва НГУ є підвищення якості проведення занять зі спеціальної підготовки. Спеціальна підготовка має важливе значення в НГУ, як і в будь-якій іншій військовій частині. Це особливо важливо в контексті сучасних загроз і викликів, з якими може зіштовхнутися країна.

Важливу роль у виконанні вищезазначених завдання, відіграє фізична підготовка особового складу. Фізична підготовка є основним предметом бойової і спеціальної підготовки військовослужбовців в НГУ, яка має забезпечувати необхідний рівень їх фізичної готовності до виконання завдань за призначенням.

Ключову роль у підготовці та тренуванні військовослужбовців цього військового формування відіграють навчальні заняття з фізичної підготовки. Вони поділяються на теоретичні та практичні.

Теоретичні заняття спрямовані на оволодіння військовослужбовцями знаннями, передбаченими програмами навчання. До них відносяться лекційні та

семінарські заняття.

Практичні заняття є основною формою навчальних занять і розподіляються на навчально-тренувальні та методичні (навчально-методичні, інструкторсько-методичні, показові).

Навчально-тренувальні заняття проводяться за розділами фізичної підготовки (гімнастика, подолання перешкод, рукопашний бій, легка атлетика і прискорене пересування, лижна підготовка, військово-прикладне плавання, спортивні і рухливі ігри) або комплексно і повинні мати навчально-тренувальну, а у ВВНЗ та навчальних військових частинах – методичну спрямованість [4].

Навчально-методичні заняття направлені на формування у військовослужбовців навичок і вмінь, необхідних їм для якісної організації і проведення заходів щодо фізичної підготовки.

Інструкторсько-методичні заняття направлені на підвищення знань, удосконалення навичок і вмінь командирів підрозділів щодо організації і проведення занять з різних розділів фізичної підготовки і ранкової фізичної зарядки. Тривалість інструкторсько-методичних занять 2 навчальні години

Показові заняття направлені на демонстрацію зразкової організації і методики проведення різних форм фізичної підготовки, формування у командирів єдиного підходу до застосування ефективних засобів і методів фізичної підготовки. До проведення показових занять залучаються кращі методисти. Показові заняття організовуються відповідно до розкладів навчальних занять і навчально-методичних зборів [3].

Таким чином, навчальні заняття відіграють важливу роль в підготовці військовослужбовців в НГУ, сприяють якісному виконанню поставлених завдань за призначенням.

Література

1. Про Національну гвардію України : Закон України від 13 березня 2014 р. № 876-VII. *Відомості Верховної Ради*. 2014. № 17. С. 59.
2. Аллеров Ю. В., Кривенко О. В. Роль і місце Національної гвардії України у структурі сектору національної безпеки і оборони України. *Наука і оборона*. 2018. URL: <https://doi.org/10.33099/2618-1614-2018-4-3-3-9>.
3. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України : Наказ МВС України від 13.10.2014 № 1067.
4. Турчинов А. В., Пилипець О. В., Белошенко Ю. К., Любич Р. І. Організація та методика проведення навчальних занять з фізичного виховання та методики фізичної підготовки : навч. посіб. Харків : НАНГУ, 2018. 15 с.

Пронтенко В. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Пронтенко К. В.

доктор педагогічних наук, професор

Грибан С. П.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

Підпригора М. В.

Військовий інститут Київського Національного університету імені Тараса

Шевченка

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ-ЖІНОК У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВВНЗ В УМОВАХ ДІЇ В УКРАЇНІ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

У зв'язку з широкомасштабним вторгненням окупантів в Україну у 2022 р., кількість патріотично налаштованих жінок, які стали до однострою ЗСУ збільшилася у 2,5 рази, порівняно із 2014 р., й надалі спостерігається тенденція до збільшення жінок, які бажають проходити військову службу. На сьогоднішній день, відповідно до статистичними даних із відкритих джерел, у ЗСУ проходять службу понад 40 тисяч військовослужбовців-жінок. Із них близько 7 тисяч – виконують обов'язки на офіцерських посадах, 11 тисяч – на сержантських посадах, майже 30 тисяч – на солдатських. Крім того, понад 1,5 тисяч жінок є курсантками ВВНЗ – майбутніми офіцерами ЗС України.

Однією із складових частин загальної системи навчання та виховання військовослужбовців, в тому числі курсантів-жінок у ВВНЗ, є фізична підготовка. Фізична підготовка, яка також є показником бойової готовності військовослужбовців, спрямована на забезпечення та підтримання високого рівня їх фізичної підготовленості до бойової та службової діяльності.

Відповідно до керівних документів [3], фізична підготовленість – це фізичний стан військовослужбовця, який характеризується наявним рівнем розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей, ступенем сформованості військово-прикладних рухових навичок і вмінь, й дозволить йому виконувати бойові та інші завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою.

У зв'язку з вищевикладеним виникає необхідність пошуку ефективних засобів фізичного виховання курсантів-жінок, які сприяли б покращанню розвитку фізичних якостей дівчат, зміцненню здоров'я, збільшення обсягу їх рухової активності та ефективному опануванню військової професії під час навчання у ВВНЗ в умовах правового режиму воєнного стану в Україні.

Крім того, під час вибору та обґрунтування засобів фізичного виховання доцільно враховувати нинішні умови навчання та несення служби курсантів-жінок під час дії правового режиму воєнного стану та можливості навчально-

матеріальної бази у місцях дислокації курсантських підрозділів.

Одними із ефективних засобів фізичної підготовки курсантів-жінок у період дії правового режиму воєнного стану, які сприяють вдосконаленню рівня їх фізичної підготовленості, можуть бути вправи з гирями, які мають спектр переваг [2; 7]. Виконання вправ з гирями не вимагає багато місця й вільного простору, вправи з гирями можуть виконуватися в бомбосховищах в умовах обмеженого простору, під час несення чергування у військових наметах, бліндажах тощо. Як стверджують фахівці [1; 4; 5; 6], до переваг та перспектив застосування вправ з гирями належать: технічна простота і доступність у виконанні вправ для дівчат із різним рівнем фізичної підготовленості та фізичного розвитку; компактність інвентарю; змістовність та висока щільність занять з гирями; формування морально-вольових якостей; можливість проведення тренування одночасно з великою групою курсанток; висока ефективність щодо розвитку рухових і вольових якостей; значний оздоровчий ефект та низький рівень травматизму; економічна ефективність.

З метою перевірки висунутої гіпотези, нами було організовано й проведено дослідження щодо впливу занять засобами гирьового спорту на удосконалення фізичної підготовленості курсантів-жінок у процесі навчання у ВВНЗ. У дослідженні взяли участь курсанти-жінки 1–2-го курсів (n=40) Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=20), жінки якої у години спортивно-масової роботи (СМР) займалися засобами гирьового спорту, та контрольну (КГ, n=20), курсантки якої займалися за традиційними варіантами СМР у ВВНЗ. Для ЕГ нами було розроблено комплекс із 30 вправ (табл. 1). Вправи об'єднували на заняттях в групі по 5-7 вправ на розвиток різних груп м'язів та функціональних можливостей курсантів-жінок. Усі заняття проводилися коловим методом.

Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив засобів гирьового спорту на рівень фізичної підготовленості курсантів-жінок ЕГ, порівняно з курсантками КГ. Встановлено, що рівень розвитку рухових якостей у курсантів-жінок, які під час навчання займалися вправами з гирями, наприкінці дослідження є достовірно вищим ніж у тих, які займалися за традиційними варіантами СМР. Найбільш виражений ефект від занять засобами гирьового спорту виявлено на розвиток силових якостей, функціональних можливостей кардіореспіраторної системи організму курсантів-жінок ЕГ та стабілізацію їх маси тіла.

Комплекс вправ для вдосконалення фізичної підготовленості курсантів-жінок засобами гирьового спорту

№	Назва вправи, вага гирі	К-ть повт.	№	Назва вправи, вага гирі	К-ть повт.
1	Ривок гирі 8 кг л+пр, рази	50-60	16	Вистрибування з гирею 8-16 кг в опущених руках, рази	20-25
2	Ривок гирі 12 кг л+пр, рази	30-40	17	Перестрибування через гирю, рази	40-60
3	Ривок гирі 16 кг л+пр, рази	15-20	18	Випади з гирею 8-16 кг на кожен ногу, рази	10-15
4	Ривок (Р-12) гирі 8-12 кг	200-250	19	Степ-крок з гирями 8 кг на кожен ногу, рази	50-60
5	Підривання гирі 8-16 кг л+пр, рази	12-20	20	Тяга гирі 12-20 кг станова, рази	10-12
6	Підривання гирі 12-20 кг двома руками, рази	10-20	21	Тяга гирі 8-16 кг до підборіддя, рази	8-12
7	Махи гирею 8-20 кг л+пр, рази	10-15	22	Піднімання гирі 8-12 кг на біцепс, л+пр, рази	8-12
8	Махи гирею 12-24 кг двома руками, рази	10-20	23	Піднімання гирі 8-12 кг із-за голови, л+пр, рази	8-12
9	Протягування гирі 8-16 кг двома руками, рази	10-12	24	Розведення рук з гирями 8 кг в сторони лежачи, рази	6-10
10	Нахил з гирею 8-16 кг на плечах, рази	20-30	25	Віджимання в упорі на гирю, рази	10-20
11	Повороти з гирею 8-16 кг, рази	20-40	26	Піднімання тулуба з гирею 8-12 кг (прес), рази	15-20
12	Жим гирі 8-12 кг сидячи, л+пр., рази	12-15	27	Гіперекстензія з гирею 8-12 кг, рази	20-30
13	Жим гирі 8-12 кг стоячи, л+пр., рази	12-15	28	Підтягування на перекладині під кутом 45 град, рази	5-10
14	Напівприсідання з гирею 8-20 кг на плечах, рази	20-30	29	Вис на перекладині з гирею 8-12 на спині, с	до 45
15	Повний присід з гирею 8-20 кг на плечах, рази	15-20	30	Утримання гирі 8-12 кг в опущених руках, с	до 60

Література

1. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2014. 400 с.
2. Домінюк М. М., Тьорло О. І. Можливості застосування засобів гирьового спорту як інструменту підвищення рівня спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок підрозділів Національної поліції України. *Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану* : матеріали регіональної наук.-практ. конф. молодих вчених (м. Кропивницький, 16 вересня 2022 р.). Кропивницький, 2022. С. 174–177.
3. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ Міністра оборони України від 05 серпня 2021 року № 225. Київ : Міністерство оборони України, 2021. 340 с. URL: https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf.
4. Пронтенко В. В., Романчук В. М. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту : навч.-метод. посіб. Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. 196 с.
5. Пронтенко В. В., Арсененко О. А., Тихий О. В. Вправи з гирями як ефективний засіб формування фізичної готовності майбутніх офіцерів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Випуск 16 (172). Серія: Педагогічні науки. 2022.

C. 108–113. DOI: 10.5281/zenodo.7424462.

6. Суспо В. В., Михальчук Р. В., Пронтенко В. В., Пронтенко К. В. Покращання стану здоров'я військовослужбовців-жінок засобами гирьового спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 1 (121) 20. С. 98–102.

7. Prontenko K., Prontenko V., Bondarenko V., Bezpaliy S., Bykova G., Zeleniuk O., Dvoretzky V. (2017). Improvement of the physical state of cadets from higher educational establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the use of the kettlebell sport. *Journal of Physical Education and Sport*, 17 (1), 447-451. doi:10.7752/jpes.2017.01067.

Скрипченко І. Т.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Счастливцев В. І.

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ, ЩО ІМІТУЮТЬ СКАЛЬНИЙ РЕЛЬЄФ У ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

Професійна підготовленість правоохоронця та належний рівень розвитку певних фізичних якостей є основним компонентом успішного вирішення службово-оперативних завдань в умовах воєнного стану. Саме підготовка у ЗВО із специфічними умовами навчання є ключовим етапом у формуванні того базису, який є необхідним для подальшої професійної діяльності майбутніх працівників правоохоронних органів.

Фахівці наголошують, що нині є велика потреба у кваліфікованих професіоналах (спецпризначенцях, правоохоронцях, рятувальниках, військових, пожежниках тощо), які будуть здійснювати специфічну діяльність не тільки в цивільному суспільстві, а й на тимчасово окупованих та звільнених територіях. Різноманіття несприятливих чинників, з якими стикнуться майбутні правоохоронці у роботі вимагають від них високого рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості [1]. Професійна підготовки правоохоронців змушує враховувати усі здобутки минулого і сучасного. Вона передбачає, щоб фахівець мав не лише високі моральні якості, відповідний стан здоров'я, а й був добре фізично підготовленими з навичками та знаннями особистої безпеки [2].

Такі фахівці під час навчання отримують тактичні знання, здатність орієнтуватися на місцевості, долати перешкоди, здатність працювати в складі команди. Навчити майбутніх фахівців володінню спеціальними компетентностями у сучасних умовах можливо за рахунок використання сучасних тренажерів, таких як скелетром. Фахівцями доведено, що використання таких тренажерів у навчальному процесі сприяє підвищенню

психофізіологічних показників та розвитку фізичних якостей, особливо витривалості, сили, швидкості і спритності [3-5].

Мета дослідження полягає в здійсненні аналітичних досліджень щодо необхідності використання тренажерів, що імітують скальний рельєф у підготовці майбутніх правоохоронців, які навчаються у закладах освіти зі специфічними умовами навчання.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та інтернет-ресурсів, особистий практичний досвід.

Проведені нами дослідження показують, що у багатьох країнах світу спеціально для підготовки військових, фахівців спеціальних підрозділів, державних та приватних служб безпеки, поліцейських використовуються особливі тренувальні мілітарі-скеледроми. Такі скеледроми встановлюються у частинах МНС, на військових полігонах, у військових частинах, на смугах перешкод, у клубах військово-патріотичного виховання, тренувальних військових базах та базах рятувальників.

Мілітарі-скеледроми чудово підходять для тренування фахівців спецпідрозділів та військових, так як вміння лазити і правильно спускатися по стінах, висадка на гірську місцевість та дахи будівель з вертольотів тощо не може бути замінено будь-яким іншим видом спорту і можна виробити тільки на цих тренажерах. Вони призначені для тренувань, навчань та змагань особового складу, а також для відпрацювання спеціальних навичок.

Незважаючи на наявність типових рішень, кожен новий проект вирішується індивідуально після детального обговорення із Замовником технічного завдання, набору вимог та умов за розмірами, матеріалом, формою, висотою, специфікою скелелазних поверхонь залежно від того, які завдання необхідно вирішити. Конструкція більшості скеледромів дає змогу створювати 4 траси різного ступеня складності, при цьому можна самостійно змінювати рельєф та висоту підйому. Також скеледроми класифікують за матеріалом покриття та щитів: вони можуть бути виготовлені з бетону, на основі металевого каркасу з фанерним або пластиковим покриттям, з текстурним покриттям та гладкі, також існують пневматичні скеледроми. Скеледром може бути представлений у вигляді традиційної щитової стінки, а може бути представлений у виді «скелелазної башти» [9]. Скеледроми можуть бути розташовані у закритому приміщенні і на вулиці, для відпрацювання різних видів тактичних та технічних завдань.

Спеціальні скеледроми комплектуються сходами, спусковими платформами, різними видами страховок, карнизами для багатокрокового страхування.

Під час занять з використанням скеледромів розвивається загальна

фізична працездатність, швидкість рухів, сила м'язів, рухливість суглобів, психологічна витривалість, а також координація рухів [6]. Майбутні професіонали, які присвячують своє життя роботі зі специфічними умовами праці не мають відчувати страх до висоти, замкнутого простору та людської крові, вони мають бути в постійній готовності та мати високу мотивацію прийти на допомогу. Робота в парах на скеледромах дає змогу відпрацьовувати такі елементи, а також елементи самострахування, що є найголовнішим у професійній діяльності.

При роботі на скеледромах необхідно знати:

- види та пристрої страхувальних систем (грудна; нижня (альтанка); комбінована);

- назви альпіністських вузлів, що застосовуються;

- будову та призначення альпіністського спеціального спорядження;

- техніку роботи з мотузкою.

Необхідно навчатися під час практичних занять користуватися:

- засобами індивідуального захисту та безпеки;

- туристськими вузлами;

- спусковими та страхувальними пристроями;

- пристроєм підйому [7].

Сучасне оснащення ЗВО дає змогу відтворити інтерактивний скеледром, який з успіхом можна використовувати і в обмеженому просторі, наприклад, спеціальній аудиторії, де є скельна стінка з зачепами та мультимедійний пристрій [8].

Висновки. Використання скелелазних стендів у навчальному процесі дасть змогу суттєво розширити можливості заняття, придбати під час навчання у ЗВО спеціальні професійні навички: роботи з новітнім обладнання та апаратурою; діяти незалежно, самостійно, відповідно до ситуації, що склалася; напрацювати злагоджених дій у складі підрозділу тощо. Відпрацювання багатьох елементів на скеледромі дає змогу майбутнім правоохоронцям краще опанувати техніку проходження єдиної смуги перешкод (уникнути страху висоти, отримати впевненість у діях, опанувати техніку подолання вертикальних перешкод тощо).

Література

1. Мартиненко О. М., Іванченко О. М. Актуальні питання розвитку основних професійно-особистісних якостей майбутніх правоохоронців у фаховій підготовці. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану* : зб. наук. пр. [конф. (м. Харків, 26 трав. 2023 р.)]. Вінниця: ХНУВС, 2023. С. 419–423.

2. Михайленко В. М., Михайленко В. Н. Вплив занять скелелазінням, на розвиток основних фізичних якостей студентів технічних ВНЗ, 2018.

3. Репко Е. А., Козина Ж. Л., Лещенко В. Р., Гребнева И. В., Новиков Ю. А. Рекреационное скалолазание как метод повышения функционального состояния студентов. *Health, sport, rehabilitation*. 2016. 2(3), С. 86–89.

4. Скрипченко І. Використання тренажерів, що імітують скальний рельєф для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях з дисципліни «Туризм». *Молодь і ринок*. 2014. №. 11. С. 62–69.
5. Гінзбург І. В., Куліш О. О. Використання скелелазіння та сучасних технологій для покращення фізичної підготовки борців джиу-джитсу. *The 8th International scientific and practical conference "Actual trends of modern scientific research"* (March 14-16, 2021). MDPC Publishing, Munich, Germany. 2021. С. 356.
6. Векла П. П. Фізіологічний вплив спортивного скелелазіння як рекреаційного виду фізичної активності на організм школярів та студентів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення* (у циклі Анохінських читань): матер. Міжнарод. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. Київський університет ім. Бориса Грінченка, 2014. С. 94–104.
7. Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в туризмі. Дніпро: Журфонд. 2021. 140 с.
8. Liu M. et al. Application of Virtual Reality for Teaching Rock Climbing in Colleges Using Big Data. *Mobile Information Systems*. 2022.

Старчук О. О.

кандидат педагогічних наук

Боярчук О. М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Радкевич О. М., Щербина І. А., Дятел А. В.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ВВНЗ ЯК ЗАПОРУКА ЯКІСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Аналіз даних аналітиків ЗС України свідчить, що локальні конфлікти на сході, які розпочалися у 2014 році, призвели до гібридної війни [3, 4]. Інформаційні джерела [9] наголошують, що з початком бойових дій особливу увагу було приділено значенню діям під час потрапляння у ворожі «котли», засідки, рейдовим діям, що вплинуло на хід подальшого розвитку гібридної війни.

Дослідження показали, що у 2014 р. українська армія на той час не мала новітнього озброєння, бронетехніки, а на озброєнні перебувала переважно легка стрілецька зброя [8]. З метою відбиття захоплених ворогом українських територій, військовослужбовців ЗСУ через недостатнє володіння навичками орієнтування на незнайомій місцевості часто натикалися на засадні дії противника.

Відомий факт про першу велику поразку українських військ, що потрапили у засідку ворога під с. Жовтневе Слов'янського району 13 травня 2014 року. В результаті засідки було підбито обидва БТР 95-ї бригади, згоріла одна вантажівка [6].

С. Ю. Поляков, В. М. Ленкін, Г. А. Зміївський, О. І. Шкуропацький [7] запевняють, що особливу увагу слід приділяти підготовці військ до дій в умовах ворожої засідки. Шляхом психофізичної підготовки особового складу необхідно домогтися того, щоб кожен військовослужбовець знав, як діяти у разі

потрапляння в засідку, умів впевнено діяти самостійно і в складі бойової групи, був морально і психологічно підготовлений до дій в специфічних умовах бойової обстановки.

Готовність військ до дій під час засідки залежить насамперед від знання особливостей засідки, типових місць розташування засідки на місцевості (з урахуванням рельєфу місцевості), найбільш поширених місць розташування засідки, тактичних прийомів дій противника із засідки і досвіду боротьби із засідками [10]. Тому необхідність підготовки військовослужбовців до уникнення від засідок потребує пошуку ефективних засобів фізичної підготовки, що матимуть прикладне значення: довготривале здійснення маршу в пішому ході та на техніці, відпрацювання раптової атаки, десантування на бойову техніку та з неї зі зброєю та з елементами захисту, метання гранат на дальність і точність, прискорене переміщення в гіпотетично небезпечній зоні, яка може бути атакована вогнем противника, орієнтування на місцевості.

Аналіз бойових дій 2014-2022 років засвідчив факт влаштування агресором так званих «котлів», сутність яких полягає в окупаційній операції, шляхом цілеспрямованих та спланованих дій проти ЗСУ, завдаючи максимальної поразки українським підрозділам. Аналіз інформаційних джерел свідчить, що оточення українських підрозділів під Іловайськом та Дебальцевим не увінчалось успіхом українських військ через недостатню розвідувальну інформацію про противника; недостатню кількість поставленої для виконання завдання бронетехніки; низьку якість бронетехніки, задіяної у звільненні Іловайська та Дебальцево; відсутність засобів зв'язку між підрозділами, що унеможливило координаційні дії і взаємодію один з одним. Ці чинники, а також, на нашу думку, недостатній рівень навичок у командирів підрозділів у орієнтуванні на місцевості призвели до затримки звільнення міст і, зрештою, чисельної поразки [1, 5].

Фахівці [2, 5] запевняють, що з огляду на перебіг подій в містах Іловайськ і Дебальцеве, дуже гостро постало питання евакуації військовослужбовців і бойових частин з оточення. Аналіз доступної у відкритих джерелах інформацію свідчить про те, що наступне: при виході частини підрозділів і бійців з оточення яскраво виявилися їх військово-прикладні навички у орієнтуванні на місцевості. Це пояснюється тим, що військовослужбовці могли чітко орієнтуватися в складних обставинах та на місцевості, читати топографічні карти, розрізняти сторони горизонту та відповідно обирати правильні орієнтири та маршрути руху, рятуючи при цьому власне життя та життя інших військовослужбовців.

Аналіз досвіду бойових дій у 2014-2022 рр. засвідчив основні чинники, які слід врахувати у процесі підготовки курсантів ВВНЗ до майбутньої

професійно-бойової діяльності: виконання бойових завдань в умовах високого фізичного та психологічного навантаження (тривалі піші марші та на техніці, виконання завдань в повному спорядженні; нерегулярний відпочинок); виконання завдань в умовах поганої видимості (переважно в нічний час); обов'язкова сформованість навичок орієнтування на незнайомій місцевості (керуючись топографічними картами, сторонами горизонту, рельєфом, місцевими предметами та природними чинниками) та прийняття рішень на тлі граничних фізичних і психологічних навантажень; готовність до пересування в складних умовах, подолання штучних і природних перешкод у повному спорядженні у поєднанні з влучною стрільбою та метанням гранат; готовність до надання домедичної допомоги пораненому та самопомоги.

Отже, сучасні умови ведення бойових дій на території України, рівень розвитку військової техніки, тактики вимагають якісної професійної підготовки військовослужбовців ЗСУ. Це, в свою чергу, потребує високого рівня розвитку рухових якостей військовослужбовців, сформованості різних військово-прикладних навичок, у тому числі й орієнтування на місцевості, професійно важливих психологічних якостей, оптимального рівня фізичного розвитку та функціональних можливостей організму. Це сприятиме забезпеченню ефективності виконання завдань за призначенням.

Література

1. Аналіз бойових дій в районі Іловайська 2014 року. Міністерство оборони України. 26.07.2017. URL: <https://www.zsu.gov.ua>.
2. Біла книга спеціальних інформаційних операцій проти України 2014–2018. Київ, 2018. 384 с.
3. Біла книга-2017. Збройні Сили України. Київ : МОУ, ГШ ЗС України, 2018. 152 с.
4. Добровольці з бійцем «Скорпіоном» дивом вийшли з-під Дебальцевого, орієнтуючись по зірках. URL: <https://tsn.ua/ato/biyaci-ato-divom-viyshli-z-pid-debalcevogo-orientuyuchis-po-zirkah-410633.html>.
5. Засідка під Жовтневим – перша велика втрата українських військових. URL: <https://museum.tck.pl.ua/zasidka-pid-zhovtnevym-persha-velyka-vt/>.
6. Поляков С. Ю., Ленкін В. М., Зміївський Г. А., Деякі аспекти удосконалення тактичної підготовки курсантів військових підрозділів вищих навчальних закладів. Збірник наукових праць ХУПС. 2014. № 1. С. 292–298. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ZKhUPS_2014_1_72.
7. Проноза І. І. Гібридна російсько-українська війна як загроза європейській безпеці. S.P.A.C.E. Society, Politics, Administration in Central Europe. Одеса, 2016. № 1. С. 81–84. URL: <http://hdl.handle.net/11300/7309>.
8. Рейд 95-ї бригади влітку 2014 року. Спогади генерала Забродського. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-53664708>.

Стельмах Ю. Ю.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України*

Балушка Л. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Флуд О. В., Мороз Т. І.

Львівський державний університет внутрішніх справ

НОВІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЩО ВИНИКЛИ В УМОВАХ ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабне вторгнення військ російської федерації в Україну 24 лютого 2022 р. спричинило низку гострих викликів соціально-психологічному стану українського суспільства. Переважна більшість українців опинилися в умовах, що значно відрізняються від звичного їм життя [1, 2, 3]. Особливих змін зазнали ВНЗ зі специфічними умовами навчання. Війна це екстремальна ситуація, яка вимагає значно більше сил та енергій задля подолання загрози, ніж за звичайних обставин. У червні 2022 року в Міністерстві охорони здоров'я України оголосили: близько 15 мільйонів українців вже потребують психологічної підтримки через війну [4, 5]. Саме тому на сьогодні дослідження особливостей впливу війни на українців, вивчення особистісного ставлення до війни серед різних вікових та гендерних груп набуває нової актуальності.

Предмет дослідження – фактори впливу на процес фізичної підготовки здобувачів у ВНЗ зі специфічними умовами навчання, що виникли внаслідок агресивних військових дій з боку рф.

Мета роботи – узагальнення результатів теоретичного та емпіричного дослідження щодо негативного впливу війни на процес фізичної підготовки у ВНЗ зі специфічними умовами навчання.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та наукові публікації з всесвітньої мережі інтернет щодо впливу агресивних військових дій на життєдіяльність українців.

2. Провести опитування (анкетування) серед досліджуваного контингенту щодо негативних факторів впливу на процес підготовки фізичної підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження (опитування, анкетування) документальний метод, методи математичної статистики.

Методика дослідження полягала в аналізі науково-методичної літератури

та новітніх публікацій з всесвітньої мережі інтернет щодо проблематики та актуальності досліджуваного питання. На наступному етапі було проведення анкетування викладачів та здобувачів ВНЗ зі специфічними умовами навчання щодо нових чинників впливу на процес фізичної підготовки в умовах воєнного стану. В опитуванні взяло участь 70 здобувачів та 12 викладачів. З метою аналізу та обробки результатів анкетування використані методи математичної статистики (середнє арифметичне та стандартне квадратичне відхилення). Проведення дослідження не суперечить нормам українського законодавства та відповідає вимогам Закону України «Про наукову і науково-технічну діяльність» від 26.11.2015 року №848-VIII. Кожен учасник дав згоду і вжиті всі заходи для забезпечення анонімності учасників.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що в умовах воєнного стану з'явилися додаткові чинники, що можуть негативно впливати на процес фізичної підготовки здобувачів ВНЗ і відповідно на якісь їхньої майбутньої діяльності.

Результати дослідження. Узагальнено дані науково-методичної літератури, а також емпіричні методи дослідження уможливило отримати дані про актуальність дослідження, вивчити та проаналізувати отримані дані та сформулювати анкету для проведення опитування.

Анкетування дало можливість виділити найбільш значущі чинники впливу, що з'явилися у 2022 році у зв'язку з повномасштабним вторгненням Росії. За результатами дослідження можна виділити найбільш значущі з них:

Кожен з опитаних погоджувався з твердженням, що його психологічний стан, як і кожного українця бажає кращого. Постійні новини про загибель співвітчизників та знайомих пригнічують кожного та викликають негативні емоції. Також в когось виїхали рідні, що також вплинуло на звичний розклад життя. Це на їхню думку покращувало психологічний стан. Також усі опитані пам'ятали ситуацію з відключенням електроенергії, де доводилось адаптуватися до нової реальності та шукати альтернативні рішення. Крім всього вище зазначеного у здобувачів та викладачів збільшилась кількість службових завдань в умовах дії правового режиму воєнного стану. Резюмуючи можемо стверджувати про наявність психологічних труднощів, дефіциту часу та ускладнених умов праці, що необхідно враховувати при побудові процесу фізичної підготовки в цілому.

Висновки. 1. Проаналізовані дані науково-методичної літератури та наукові публікації з мережі інтернет щодо впливу військових дій на життєдіяльність українського суспільства, свідчить про актуальність даної проблеми. Питання впливу на українців різних верств населення та професійної діяльності. Найбільше праць присвячені питанням щодо психологічних

аспектів та соціальної проблематики.

2. Результати проведеного опитування серед викладачів та здобувачів ВНЗ зі специфічними умовами навчання щодо негативних факторів впливу на процес фізичної підготовки підтвердили гіпотезу щодо ускладнення процесу підготовки у зв'язку з появою не врахованих раніше чинників, які негативно впливають не лише на процес фізичної підготовки, а й на психологічний стан та соціальні моменти життя.

Література

1. Агаєв Н., Кокурн О., Пішко І., Лозінська Н., та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

2. Romanchuk S. V., Oderov A. M., Klymovych V. B. Effectiveness of assistance to systems of physical training of positive dynamics of incidental indicators of professional activity of military specialists. Publishing House «Baltija Publishing», 2021.

3. Проти Росії та Білорусі запроваджено вже 125 спортивних санкцій – Гутцайт. URL: <https://ua.interfax.com.ua/news/sport/836121.html>

4. Сенаторова О. В. Права людини і збройні конфлікти : навч. посіб. Київ. 2018. 208 с.

5. Постарішали на 10-15 років: Ляшко розповів, як війна впливає на здоров'я українців. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2022/06/10/249049/>

Тьорло О. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Червоношанка М. О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Гнип І. Я.

кандидат історичних наук, доцент

Львівський державний університет внутрішніх справ

ПРОБЛЕМА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦІВ У ЗВО

Важливим завданням процесу підготовки правоохоронців у ЗВО зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану є формування високого рівня готовності до застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів в екстремальних умовах службової діяльності. Значна кількість наукових досліджень спрямована на проблему підвищення ефективності процесу загальної та спеціальної фізичної підготовки правоохоронців у ЗВО. На підставі даних науково-методичної літератури можна виділити декілька напрямів вирішення даної проблеми.

Одним з ефективних підходів до вдосконалення процесу підготовки курсантів ЗВО є активне залучення їх до секційних тренувань з різних видів спорту. Проведено низку досліджень ефективності тренувань з різних видів спорту на підготовленість майбутніх правоохоронців. Доведено доцільність

застосування занять з гирьового спорту у системі підготовки курсантів [3]. Проведено дослідження, пов'язані із ефективністю застосування тренувань з боротьби дзюдо у фізичній підготовці правоохоронців [10, 11]. Доведено, що секційні заняття з ігрових видів спорту та кікбоксингу є ефективним різновидом позанавчальної активності, що позитивно впливає на вдосконалення психофізіологічних характеристик здобувачів у ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських [8, 12].

Також автори надавали увагу вдосконаленню методики розвитку рухових якостей в системі фізичної підготовки правоохоронців у ЗВО. Авторами [5] експериментально обґрунтовано методику підвищення рівня розвитку фізичних якостей (силових та швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості, спритності) правоохоронців у процесі первинної професійної підготовки. Розглянуто питання, пов'язані з удосконаленням методики формування й розвитку фізичної витривалості курсантів ЗВО МВС України засобами та методами атлетичних вправ; з використанням поєднання режимів м'язових напружень, у вправах для розвитку різних аспектів фізичної витривалості [7]. Обґрунтовано застосування у підготовці правоохоронців сучасних спортивних технологій (занять з кросфіту) як ефективного засобу покращення здоров'я та професійної діяльності працівників правоохоронних органів [4].

Проведено низку наукових досліджень, спрямованих на вдосконалення методики оволодіння заходами фізичного впливу. Запропоновано методологію, що містить теоретичний та практичний компоненти підготовки майбутніх поліцейських до дій в умовах зіткнення з правопорушником [1]. Розглядаються шляхи підвищення ефективності формування навичок рукопашного бою [6]. Вивчалось питання формування техніки ударних прийомів у курсантів у процесі викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» [2]. Проаналізовано методичні підходи та досліджено динаміку показників сили ударів руками і ногами у курсантів протягом процесу навчання. У роботі [9] встановлено, що індивідуалізація засобів фізичної підготовки курсантів, об'ємів і направленості фізичних навантажень, методичних прийомів вивчення і вдосконалення техніки рукопашного бою дає змогу підвищити ефективність спеціальної фізичної підготовки курсантів. Покращення швидкісно-силових і психомоторних можливостей курсантів сприяє підвищенню ефективності процесу оволодіння заходами фізичного впливу і результатів диференційованого заліку.

Література

1. Bondarenko V., Okhrimenko I., Tverdokhvalova I., Mannapova K., Prontenko K. Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2020. Vol. 12. Issue 3. P. 246-267.

2. Chervonoshapka M., Shutka H., Chychkan O. Strength indicators of shock actions by the hands

and the legs of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2018. № 3(43). P. 108-12.

3. Kyslenko D., Prontenko K., Bondarenko V., Iukhno Iu, Radzievskii R., Prontenko V., Kizyun O. Development of the physical qualities of future specialists in protective activities due to the use of the kettlebell sport during studies. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17(2). P. 789-794.

4. Okhrimenko I., Pasko O., Prudka L., Torlo O., Herman L., Okhrimenko S., Perkatyi R. The influence of modern sports technologies on health and professional activity of law enforcement officers. *Wiadomości Lekarskie*, 2021. № 74(6). P. 1365-1371.

5. Prontenko K., Bondarenko V., Bezpaliy S., Kyslenko D., Lisnichenko Yu., Ollo V., Alosyna A., Bychuk O., Volodymyr S. Physical training as the basis of professional activities of patrol policemen. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2020. №12 (1). P. 41-53.

6. Антоненко С. А. Проблема формування навичок рукопашного бою в системі фізичної підготовки навчальних закладів силових структур. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2002. № 5. С. 15-20.

7. Боровик М. О. Методика розвитку фізичної витривалості курсантів ВНЗ МВС України. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2017. № 52. С. 439-445.

8. Вербовий В., Червоношапка М., Петрик І., Равлюк І., Смучок В. Підготовленість здобувачів вищої освіти спеціальності «Правоохоронна діяльність» у процесі секційних занять єдиноборствами (на прикладі кікбоксингу). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 11 (143). С. 34-37.

9. Забора А. В. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2009. № 2. С. 35-37.

10. Котов С. М. Застосування системи "Табата" у процесі секційної роботи з боротьби дзюдо у закладах вищої освіти МВС України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. Вип. 5(164). С. 77-80.

11. Михайлов Р. В. Роль дзюдо у фізичній підготовці співробітників спеціальних структур (на прикладі офіцерів оперативно-тактичної ланки управління). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 10 (141). С. 78-84.

12. Тьорло О., Червоношапка М., Чичкан О., Костовський М., Кмицяк М., Флуд О., Музика Б., Голодівський М. Психофізіологічні характеристики здобувачів вищої освіти спеціальності «Правоохоронна діяльність» у процесі секційних занять ігровими видами спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2021. № 10(141). С. 128-130.

Червоношапка М. О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Сарабун А. І.

Львівський державний університет внутрішніх справ

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ «ТАБАТА» У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗВО МВС УКРАЇНИ

Фізична підготовка курсантів у ЗВО зі специфічними умовами навчання повинна відбуватися із застосуванням ефективних засобів та методів, які забезпечують належну динаміку показників рухових здібностей на всіх етапах навчання. Для забезпечення високого рівня ефективності процесу фізичної підготовки курсантів активно використовуються позанавчальні чинники, зокрема, секційні тренування з різних видів спорту: єдиноборства, гирьовий спорт, спортивні ігри. Активне залучення курсантів до спортивно-масової

роботи ефективно сприяє покращенню важливих фізичних та психофізіологічних показників підготовленості. Окрім цього, актуальним є впровадження у освітній процес зі «Спеціальної фізичної підготовки» інноваційних напрямів фітнес-тренінгу (кросфіт, тренування TRX тощо).

Аналіз даних науково методичної літератури показав, що увагу науковців протягом останнього часу викликає застосування у процесі розвитку фізичних здібностей методики Ізумі Табата [1, 2]. Методика характеризується наявністю чергування інтервалів високоінтенсивної роботи з короткочасними інтервалами відпочинку. Встановлено, що виконання тренувальних навантажень у такому режимі створює значне навантаження на аеробний та анаеробний режими енергозабезпечення та сприяє підвищенню їх продуктивності. Тренування за системою «Табата» має низку переваг, таких як: низький рівень травматизму, не потрібно складного інвентарю, незначні витрати часу, можливість підбору вправ для різних м'язових груп, можливість швидко отримати позитивні результати. Ми вважаємо, що методика Табата може бути ефективно застосована у освітньому процесі з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка».

Нами було проведено педагогічний експеримент, який полягав у впровадженні методики «Табата» у освітній процес для здобувачів вищої освіти другого року навчання спеціальності «Правоохоронна діяльність». У процесі педагогічного експерименту контрольна група застосовувала для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості традиційні засоби і методи. У ЕГ вдосконалення рухових здібностей відбувалося з застосуванням розроблених нами комплексів вправ для м'язів рук, тулуба і ніг за системою «Табата».

Аналіз отриманих результатів тестування з бігу на 1 000 м показав, що у курсантів обох досліджених груп протягом експерименту відбулися позитивні зміни у рівні розвитку загальної витривалості. Проте в ЕГ досліджених курсантів, які виконували вправи із загальної фізичної підготовки за протоколом Табата, покращення рівня розвитку витривалості було більш виражене. Рівень розвитку швидкісних здібностей курсантів визначався за результатами тестів з бігу на 100 м та бігу на 30 м з ходу. Аналіз отриманих результатів тестування з бігу на короткі дистанції показав, що у здобувачів вищої освіти обох досліджених груп відбулося підвищення рівня розвитку швидкісних здібностей. Проте в ЕГ досліджених курсантів, які виконували завдання із загальної фізичної підготовки за протоколом Табата, покращення рівня розвитку цієї рухової здібності було більш виражене. Силові здібності, зокрема, здатність до значних проявів сили за мінімальний час, а також здатність підтримувати високий рівень силових проявів протягом тривалого часу в умовах наростаючої втоми відіграють важливу роль у ефективному застосуванні заходів фізичного впливу в екстремальних умовах службової

діяльності. Тому їх розвиток та контроль у процесі підготовки курсантів у ЗВО зі специфічними умовами навчання потребує значної уваги. Проведене дослідження дало змогу порівняти ефективність тренувань за системою Табата та розвиток силових здібностей здобувачів вищої освіти за допомогою традиційних засобів та методів. Порівняльний аналіз результатів у тесті «Комплексна силова вправа» показав, що у курсантів, які виконували силові вправи за протоколом Табата, спостерігається більш виражене покращення, ніж у курсантів, які займалися за традиційною програмою. У курсантів ЕГ, середній результат у даному тесті становив 51 повторення на початку дослідження і 56 наприкінці. У курсантів КГ – 50 і 52 повторення, відповідно. Аналіз результатів виконання вправи «Підтягування на перекладині» показав, що рівень силової витривалості м'язів рук та плечового поясу у курсантів відповідає оцінкам «добре» та «відмінно». Зіставлення результатів тестування здобувачів у досліджених групах виявило, що ефективність запропонованого комплексу вправ за системою Табата не перевищує ефективності традиційної методики.

Таким чином, результати проведеного нами педагогічного експерименту показали, що застосування комплексів вправ для різних м'язових груп за протоколом Табата у навчальному процесі з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» дає змогу досягти вираженого покращення у рівні розвитку рухових здібностей, що обумовлює актуальність її застосування у процесі проведення практичних занять та самостійної роботи здобувачів вищої освіти.

Література

1. Tabata I., Irisawa K., Kouzaki M., Nishimura K., Ogita F., Miyachi M. Metabolic profile of high intensity intermittent exercises : Med Sci Sports Exerc. 1997 Mar. 29(3): 390-5.
2. Tabata I., Nishimura K., Kouzaki M., Hirai Y., Ogita F., Miyachi M., Yamamoto K. Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max : Med Sci Sports Exerc. 1996 Oct. 28(10): 1327-30.

Шевченко Р. І.

кандидат військових наук, доцент

Овчарук І. С.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет «Одеська морська академія»*

Терентьєва Н. О.

*доктор педагогічних наук, професор
Чорноморський національний університет імені Петра Могили*

МЕТОДОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ВІЙСЬКОВО- МОРСЬКИХ СИЛ ЯК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЇХ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ

Методологічну основу складають комплекс підходів (системний і

функціонального моделювання; компетентнісний; ресурсний; задачний) та принципів (загальнонаукових – науковості, наступності, наочності, зв'язку навчання з практикою, спеціальних – практичності та натуралізації у створенні умов для виконання професійних (бойових) завдань, внесення елементів напруженості і раптовості, небезпеки і ризику, притаманних реальній бойовій ситуації), що визначають особливості підготовки майбутніх офіцерів тактичного рівня ВМС ЗСУ до здійснення соціально-психологічної роботи у підрозділах (на кораблях). Схарактеризуємо коротко виокремлені серед інших підходи і принципи, щоб довести їх доцільність для реалізації змістового контенту комплексної програми.

Загальнонаукові принципи передбачають основні вихідні вимоги до організації освітньо-професійного процесу. Серед переліку принципів виокремлюємо ті, які вбачаємо обов'язковими для результативної реалізації авторської комплексної програми, зокрема: науковості, наступності, наочності, зв'язку навчання з практикою. Принцип науковості відображає зв'язок змісту і методів навчання з сучасними науковими досягненнями; принцип наступності (або систематичності і послідовності) передбачає логічну послідовність викладу інформації задля засвоєння інформації за системою, яка забезпечує збереження наступності змістової і процесуальної сторін освітнього процесу; принцип наочності означає, що ефективність освітнього процесу залежить від доцільного залучення органів чуттів людини до сприйняття та опрацювання інформаційного (змістового) контенту; принцип зв'язку навчання з практикою забезпечує необхідність підготовки здобувачів освіти до застосування сформованих компетентностей у вирішенні практичних завдань.

Спеціальні принципи організації освітньо-професійного процесу, зокрема реалізації комплексної програми – практичності та натуралізації у створенні умов для виконання професійних (бойових) завдань; внесення елементів напруженості і раптовості, небезпеки і ризику, притаманних реальній бойовій ситуації, як засвідчили активні військові дії (широкомасштабне вторгнення окупаційних військ РФ на території України з 24 лютого 2022 року) засвідчили свою доцільність та коректність при підготовці майбутніх офіцерів ВМС ЗСУ.

Натуралізація у створенні бойових умов викликає в особового складу реальні психічні стани бойової підготовки, яка передбачає включення під час виконання навчально-бойових (бойових) завдань елементів ризику та небезпеки; спричиняє адаптацію військовослужбовців до бойових умов, їх навчання основним способам самозахисту через моделювання в ході розв'язання навчально-бойових завдань зовнішньої картини бою (бойових умов) та формування негативних установок до противника. Зазначені спеціальні принципи забезпечують дотримання військовослужбовцями таких

позицій з точки зору реалізації комплексної програми:

«...формування у військовослужбовців визначеної мотивації, навчання їх прийомам емоційно-вольової мобілізації, зняття негативних психічних станів, методам надання собі і співслужбовцям першої психологічної допомоги, способам виживання в екстремальних умовах, згуртування, злагодження, підвищення соціально-психологічної сумісності та стійкості військових підрозділів;

<...> розвиток специфічних військово-професійних якостей військовослужбовців відповідного роду військ (сил), напрацювання високої бойової активності та психологічної стійкості, навичок поведінки в екстремальних умовах, що вирішується в процесі стрільб, пусків ракет, проведення тренувань та навчань в умовах, максимально наближених до бойових з метою розвитку у військовослужбовців сприяння професійної уваги, професійної пам'яті, здатності протистояти стресорам, характерним для конкретного роду військ (сил);

<...> адаптація психіки військовослужбовця до умов виконання конкретного бойового завдання, формування бойового психічного стану, напрацювання чіткої внутрішньої установки на підготовку до конкретного бою, що проводиться в комплексі з тактичною (тактико-спеціальною) підготовкою особового складу...».

Провідними підходами до організації освітнього процесу задля сприятливої реалізації авторської комплексної програми виокремлюємо такі: системний підхід і функціонального моделювання; компетентнісний; ресурсний; задачний.

У підготовці тез застосовано авторські напрацювання докторського дисертаційного дослідження Шевченка Р.І.

*Шостак Р. Г.
доктор філософії
Палівода А. О.*

Національний університет оборони України

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ В ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Дослідження фізичної підготовки військовослужбовців довели необхідність підвищених вимог до рівня розвитку рухових, в тому числі координаційних здібностей, умінь і навичок в умовах використання індивідуальних засобів захисту. Тому високий рівень координації рухів – важливий чинник, що сприяє успішній фізичній підготовці, виконання завдань службової та бойової діяльності, що доводить необхідність підвищених вимог

до рівня розвитку рухових, в тому числі координаційних, здібностей, умінь і навичок [3, с. 95].

Координація рухів вірогідно корелювала з відносно найбільшою кількістю показників фізичної підготовленості, а також психологічної працездатності військовослужбовців. Встановлено, що спритність пов'язана з концентрацією, витривалістю, розмахом і переключенням уваги [1, с. 7].

У контексті надзвичайних ситуацій «координація» – це акт об'єднання організацій під спільну стратегію захисту та рішень для спільної роботи в кластерах і секторах для ефективного надання захисту та послуг особам, яких це стосується. Однак уміння та навички координації мають більш широке застосування, а також мають велике значення для військовослужбовців у ситуаціях. Навички не тільки покращують координацію, а є критично важливими для загального оперативного управління та управління внутрішніми та зовнішніми проєктами, змінами та вирішенням конфліктів [2, с. 35].

Досвід російсько-української війни вказує на те, що координаційні здібності військовослужбовців суттєво впливають на фізичну підготовленість для виконання завдань за призначенням.

Координованість виявляється у здатності військовослужбовця узгоджувати рухи руками, ногами, головою та тулубом у часі, у просторі та зусилля. В основі узгодженості лежить передача імпульсів від центральної нервової системи до окремих м'язових груп, а також функціональний зв'язок фізичних якостей з психічними та сенсорними можливостями, в першу чергу, з функціонуванням рецепторів шкіри, м'язів, сухожилів, зорового, слухового та вестибулярного аналізаторів [2, с. 45].

Основними особливостями вправ, що направлені на вдосконалення координаційних здібностей, є їх складність, нетрадиційність, новизна, можливість вирішення різноманітних та несподіваних рухових завдань. З метою розвитку спритності рекомендується виконувати різні вправи, які можна розподілити на три групи:

вправи, в яких немає стереотипу рухів і присутній елемент раптовості;

дії, що вимагають високої координації та точності рухів, зокрема асиметричні вправи в різних комбінаціях;

спеціальні вправи, в яких за сигналом необхідно різко змінювати напрямок рухів.

Виконання вправ у різному емоційному стані та умовах різної психічної напруженості або стомлення сприяє формуванню стабільності та психічної стійкості. При цьому обов'язковою умовою є дотримання правила – від простого до складного. Вправи на спритність треба виконувати регулярно. Якщо людина постійно не оволодіває новими рухами, то її здатність до

розвитку спритності знижується.

Таким чином, координаційні здібності військовослужбовців мають велике значення для їхньої професійної діяльності та є основою для розвитку інших фізичних якостей. Удосконалення координаційних здібностей сприяє оптимізації навчання руховим умінням і навичкам, ефективній професійно-прикладній фізичній підготовленості для військовослужбовців, а також уможлиблюють:

ефективно виконувати бойові завдання в складних і непередбачуваних умовах;

швидко і точно реагувати на зміни обстановки;

зберігати рівновагу і стабільність у русі;

успішно виконувати вправи з озброєнням і військовою технікою.

Література

1. Засоби та методи розвитку фізичних якостей: метод. рек. /за ред. Кунинець О.Б. Львів: ЛНМУ, 2019. 20 с.

2. Ніколаєв С.В. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка: конспект лекцій. Одеса. 2021. 51 с.

3. Шемчук В. Удосконалення координаційних здібностей як засіб формування прикладних навичок і вмінь військових моряків у професійній діяльності. URL: dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15286/1/24_Shemchuk.pdf (Дата звернення: 25.10.2023)

Юр'єв С. О.

кандидат педагогічних наук

Зонов О. В., Абраменко О. О.

Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут"

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ПІДТРИМАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВОГО ЧЕРГУВАННЯ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ

В умовах сучасних бойових дій, важливість підтримання високого рівня фізичної підготовленості військовослужбовців стає визначальним чинником для ефективного виконання завдань та забезпечення військової безпеки. Однак, бойове чергування в польових умовах ставить перед ЗС різноманітні виклики і завдання щодо збереження і підвищення фізичної готовності військовослужбовців. Тому тема доповіді присвячена основним підходам до підтримання фізичної підготовленості військовослужбовців в умовах бойового чергування в польових умовах.

Перед підготовкою військовослужбовців до бойового чергування важливо враховувати чинники, що суттєво впливають на фізичну підготовленість військовослужбовців.

1. Специфіка і характер бойових дій у різних умовах бойових дій та чергування необхідні різні навички і фізичні якості військовослужбовця. Наприклад, велика за площею відкрита місцевість, без елементів укриття вимагає підвищеної витривалості та спеціалізованих навичок військовослужбовців, тоді як бойові дії в міських умовах можуть потребувати високої швидкості та координації.

2. Фізична та психологічна стійкість військовослужбовців. Здатність витримувати важкі фізичні навантаження та психологічний стрес надважлива для успішного виконання завдань. Слід враховувати, що тренування відповідних психологічних навичок та стресостійкості є важливою частиною підготовки.

3. Медичні обмеження і фізичні можливості. Кожен військовослужбовець має свої фізичні обмеження та можливості, які слід враховувати під час підготовки. Наявність медичних обмежень може суттєво впливати на види фізичної активності та тривалість тренування. Врахування індивідуальних особливостей допоможе оптимізувати підготовку та забезпечити максимальну готовність кожного військовослужбовця.

Аналіз чинників, що впливають на фізичну підготовленість військовослужбовців, є критичним етапом у підготовці до бойового чергування в польових умовах та ведення бойових дій. Їх врахування сприяє досягненню оптимального рівня фізичної готовності для успішного виконання завдань за призначенням.

Також слід зазначити, що одним із ключових аспектів є розробка та впровадження методів та програм фізичної підготовки для військовослужбовців. Вони повинні бути адаптовані до конкретних завдань і умов чергування. Важливо враховувати розвиток фізичних якостей, необхідних для успішного виконання завдань в польових умовах, включаючи силу, витривалість, швидкість та координацію; також роботу зі зброєю та військовим спорядженням, щоб військовослужбовці були готові до їх ефективного використання під час бойової роботи.

Для ефективного підтримання рівня фізичної підготовленості військовослужбовців важливо також впроваджувати систему моніторингу та оцінки та індивідуального підходу до підготовки. Система моніторингу дає змогу слідкувати за змінами у фізичній готовності в залежності від навантажень, здібностей та інших факторів. Це важливо для вчасного виявлення можливих погіршень рівня фізичної підготовленості та вжиття заходів для її підтримання та підвищення. Моніторинг може включати в себе фізичні тести, які оцінюють силу, витривалість, швидкість та інші параметри фізичної готовності. Щодо індивідуального підходу до підготовки, то можна

зазначити, що тренування та навантаження мають бути адаптовані до конкретних потреб і можливостей військовослужбовців, з урахуванням його фізичних обмежень та задач.

Таким чином рівень фізичної підготовленості військовослужбовців є важливим чинником для успішного виконання завдань за призначенням, особливо в умовах бойового чергування та бою. Напрямок визначення індивідуального підходу щодо специфіки кожного підрозділу та категорій військовослужбовців в них, є перспективним для вивчення та має бути апробованим.

Ягодзінський В. П.

кандидат педагогічних наук

Нікітін А. М.

Військова академія

Корнієнко О. Д.

Національний університет оборони України

ЗНАЧЕННЯ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Планування тренувального процесу військовослужбовців є ключовим елементом в підготовці сучасних армій. Військовослужбовці повинні мати не лише високий рівень бойової готовності, а й фізичну та психологічну підготовку для ефективного виконання своїх обов'язків. Розглянемо важливі аспекти планування тренувального процесу військовослужбовців і його вплив на загальну готовність війська.

Фізичне тренування військовослужбовців під час виконання вправ з легкої атлетики та прискореного пересування відрізняється від традиційних спортивних тренувань легкоатлетів, що зумовлено місцем фізичної підготовки у системі військово-професійного навчання особового складу ЗС України.

Планування тренувального процесу військовослужбовців є важливим етапом в підготовці до виконання завдань у військових операціях. Цей процес визначає, які тренування та вправи варто проводити, яким чином розподілити тренувальний час і ресурси, і як оцінювати результати.

Ефективне планування повинно відповідати принципам SMART (конкретність, вимірюваність, досяжність, реалістичність та часові характеристики). Це означає, що плани тренувального процесу повинні бути конкретними, містити чітко визначені цілі та завдання, які можна виміряти, вони повинні бути досяжними та реалістичними для військовослужбовців, і мати чітко визначений часовий проміжок.

Один з ключових аспектів планування тренувального процесу – індивідуалізація. Військовослужбовці можуть мати різні фізичні здібності та рівень підготовки, і плани повинні бути адаптовані до їхніх потреб. Це допомагає ефективніше використовувати ресурси та підвищити мотивацію військовослужбовців до тренувань.

Планування тренувального процесу повинно бути систематичним і має включати в себе регулярний моніторинг прогресу військовослужбовців. Це дає змогу тренерам адаптувати плани відповідно до потреб та досягнень спортсменів. Моніторинг також допомагає вчасно виявляти проблеми та реагувати на них.

Психологічна підготовка також має важливе місце в плануванні тренувального процесу. Військовослужбовці повинні бути готові до стресових ситуацій та швидко приймати рішення в умовах небезпеки. Тренування психологічної стійкості та концентрації повинні включатися в плани підготовки.

Планування тренувального процесу військовослужбовців є важливою складовою їхньої підготовки та готовності до виконання завдань. Ефективне планування дає змогу досягати високих результатів та підтримувати військовослужбовців на високому рівні бойової готовності. Це важливо як для їхнього особистого розвитку, так і для загальної готовності армії.

У повсякденній навчально-бойовій діяльності, коли регулярно та в повному обсязі забезпечена можливість проведення всіх форм фізичної підготовки, цілеспрямований вплив на певну якість використовують досить рідко. Комплексність занять дає змогу підтримувати основні фізичні якості та військово-прикладні рухові навички на достатньому рівні. Однак у загальній системі військово-професійної діяльності періодично виникають обставини, що порушують звичний перебіг діяльності (призов молодого поповнення, тривалі походи, виконання бойових або господарських завдань, що раптово виникли). Внаслідок цього порушується регулярність використання засобів фізичної підготовки, знижуються показники фізичної підготовленості.

Вирішувати завдання з організації фізичного тренування особового складу для підвищення рівня підготовленості військовослужбовців у вправах з бігу на швидкість і витривалість доводиться фахівцям з фізичної підготовки та спорту в ході проведення таких заходів:

- тренувань молодого поповнення для досягнення ним мінімально необхідного результату у вправах з бігу, стрибків і метань;

- підготовки особового складу до перевірки за підсумками періоду навчання;

- підвищення рівня підготовленості військовослужбовців в окремих

вправах після тривалого малоактивного способу життя, викликаного як відсутністю необхідних можливостей та умов для тренувань (тривалим відрядженням, участю у господарських роботах тощо), так і специфікою навчально-бойової діяльності, певними сезонними чинниками;

усунення недоліків у розвитку певної фізичної якості у військовослужбовців, виявленої під час чергової перевірки з фізичної підготовки.

Планування тренувального процесу не завжди можна організувати в системі тренувальних занять чотири рази на тиждень, використовуючи лише одну форму фізичної підготовки. Нестача часу, а також складні умови, в яких перебуває особовий склад (наприклад, немає можливості проводити тренування на витривалість у звичайний час через спеку, єдина можливість для тренувань – час ранкової фізичної зарядки), змушують фахівця з фізичної підготовки і спорту планувати тренувальний процес із використанням можливих форм проведення фізичної підготовки.

Необхідно пам'ятати, що можливості організму військовослужбовців зазвичай обмежені проведенням не більше 4 (максимум – 5) тренувальних занять на тиждень. Це зумовлює необхідність збалансування навантаження в тижневому циклі за рахунок зміни тренувальних впливів всієї системи фізичної підготовки в усіх її формах. Так, наприклад, проведення тренування великого обсягу протягом дня передбачає зменшення ступеня впливу фізичного навантаження ранкової фізичної зарядки, а ранкова зарядка, запланована наступного дня після інтенсивного тренування, повинна більшою мірою сприяти якнайшвидшому відновленню військовослужбовців. Якщо сумарне навантаження на тренувальних заняттях неповною мірою забезпечує розвиток витривалості через недостатність часу, для повноцінного планування тренувальної роботи у системі заходів фізичної підготовки необхідно попередньо скласти схему взаємодії різних форм фізичної підготовки для тренування військовослужбовців у тижневому циклі.

Побудована схема дає змогу наочно побачити можливості впливу на особовий склад засобами фізичної підготовки, а також спрямувати їх на забезпечення головного завдання – створення повноцінного тренувального процесу з підготовки військовослужбовців до виконання завдань, визначених на різних етапах військового навчання. На підставі цієї схеми та розробленого плану тренувань можна у разі потреби доопрацювати варіанти ранкової фізичної зарядки або внести зміни до змісту інших форм фізичної підготовки.

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ СТАНДАРТІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Участь військовослужбовців ЗС України в Антитерористичній операції, Операції об'єднаних сил у Донецькій та Луганській областях України, а також безцінний досвід ведення бойових дій під час широкомасштабного вторгнення окупантів в Україну у 2022-2023 роках дають право стверджувати, що бойова діяльність тісно пов'язана із перенесенням військовослужбовцями значних фізичних та психічних навантажень та вимагає від особового складу прояву високого рівня раніше набутих професійних компетентностей [5]. Ключову роль у формуванні професійних компетентностей курсантів – майбутніх офіцерів у процесі навчання у ВВНЗ відіграє фізична підготовка [1, 5].

У Настанові з фізичної підготовки сухопутних військ ЗСУ вказано, що фізична підготовка курсантів ВВНЗ, яка є складовою частиною бойової підготовки, спрямована на набуття та вдосконалення фізичних якостей і військово-прикладних рухових умінь шляхом комплексного застосування усіх передбачених навчальними програмами фізичних вправ, оволодіння теоретичними знаннями, організаційно-методичними навичками в керівництві, організації і проведенні фізичної підготовки з урахуванням специфіки військово-професійної діяльності та виховання у курсантів мотивації до систематичних занять фізичними вправами [3].

У керівних документах [2] знаходимо, що спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка – це частина фізичної підготовки, яка спрямована на розвиток і вдосконалення спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок і вмінь військовослужбовців. Чисельні дослідження, проведені науковцями в нашій країні та за кордоном, дають підстави стверджувати, що спеціальна спрямованість фізичної підготовки може бути дієвим засобом прискорення формування фізичної готовності військовослужбовців до дій у незвичних умовах [1; 4; 5].

На теперішній час, проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки з курсантами ВВНЗ, а також її структура й зміст, на нашу думку, потребує певної корекції, враховуючи вимоги до її проведення в період дії правового режиму воєнного стану в Україні. Одним із дієвих напрямів підвищення якості організації та проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки може бути застосування стандартів фізичної підготовки з курсантами ВВНЗ під час освітнього процесу. Особливо ефективними стандарти фізичної підготовки є

під час занять у польових умовах.

Стандарти фізичної підготовки (стандарти) – це засоби спеціальної фізичної підготовки, які складаються з комплексів прикладних фізичних вправ для модулювання рухової діяльності військовослужбовців різних спеціальностей та сприяють послідовному набуттю ними військово-прикладних рухових умінь і навичок для формування фізичної готовності до виконання завдань за призначенням [3]. Стандарти можуть відпрацьовуватися військовослужбовцями лише при досягненні достатнього рівня їх загальної фізичної підготовленості, а також належної методичної готовності керівників занять та наявності матеріально-технічного забезпечення.

З метою підвищення якості організації та проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки, й відповідно, покращання рівня розвитку й вдосконалення спеціальних якостей та військово-прикладних рухових навичок і вмінь курсантів нами було проведено дослідження у Військовому інституті танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». У дослідженні взяли участь курсанти 3-го курсу у кількості 60 осіб, які були розподілені на дві однорідні групи: експериментальну ЕГ (n=30) та контрольну КГ (n=30). Курсанти, що входили до ЕГ, відпрацьовували перелік стандартів (табл. 1) під час спортивно-масової роботи, курсанти КГ займалися відповідно до планів спортивно-масової роботи ВВНЗ. Відпрацювання стандартів з курсантами ЕГ проводилося за заздалегідь змодельованими умовами, які за фізичними та психічними навантаженнями максимально наближаються до реально бойових, під керівництвом командира підрозділу, за методичною допомогою фахівців кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту.

За результатами дослідження було встановлено, що застосування стандартів дає змогу суттєво підвищити рівень розвитку фізичних та спеціальних якостей курсантів ЕГ, військово-спеціальної підготовленості особового складу, формуванню військової майстерності та підвищити якість організації та проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки. Систематичне та цілеспрямоване виконання спеціальних та військово-прикладних вправ та дій за стандартами фізичної підготовки сприяє збагаченню запасу рухових навичок курсантів, покращенню їх фізичного стану, підвищенню фізичної та розумової працездатності, емоційної стійкості та вихованню вольових якостей.

Перелік стандартів для застосування під час занять зі спеціальної фізичної підготовки з курсантами ЕГ

№	Назва стандарту	Номер	Примітка
1	Комплекс спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ для підготовки танкових підрозділів	00(72)15.5(6)01.13	основний
2	Подолання загальновійськової смуги перешкод з перенесенням ящиків з боєприпасами на відстань 200 метрів в складі екіпажу	00(72)15.5(6)01.1301	основний
3	Човникове подолання відрізків 20x10 м (по квадрату) з вагою 20 кг	00(72)15.5(6)01.1302	основний
4	Розвантаження ящики з траками та перенесення їх на вогневий рубіж (до танка)	00(72)15.5(6)01.1303	основний
5	Виконання комплексної вправи для танкових підрозділів	00(72)15.5(6)01.1304	основний
6	Прискорений марш на 15 км з подоланням природних та штучних перешкод	00(72)15.5(6)01.1203	додатковий
7	Комплексна вправа з шиною	00(72)15.5(6)01.0402	додатковий
8	Пересування в складі підрозділу з колодою по пересіченій місцевості	00(72)15.5(6)01.0304	додатковий

Література

1. Старчук О. О., Щербина І. А., Пронтенко К. В. та ін. Стандарти із фізичної підготовки у ВВНЗ : метод. реком. Житомир: ЖВІ, 2016. 100 с.

2. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ Міністра оборони України від 05 серпня 2021 року № 225. Київ : Міністерство оборони України, 2021. 340 с.
https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf

3. Настанова з фізичної підготовки у сухопутних військах збройних сил України : наказ командувача Сухопутних військ Збройних Сил України від 14 лютого 2022 року №36од. Київ : Управління підготовки у ВВНЗ та НЦ командування підготовки командування Сухопутних військ Збройних Сил України, 2022. 98 с.

4. Юр'єв С. О., Бабаєв Ю. Г., Зімніков О. О. Підтримання високого рівня фізичної підготовленості курсантів під час перебування в польових умовах : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2022 р., К. : НУОУ, 2022. С. 95–98.

5. Бабаєв Ю. Г. Особливості формування психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у польових умовах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Вип. 91. Серія 5. Педагогічні науки : реалії та перспективи, 2023. С. 13–16. doi <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2023.91.03>

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗВО ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

На сьогоднішній день під час виконання службово-бойових завдань в умовах війни перед фахівцями екстремального профілю постають підвищені вимоги, щодо фізичної підготовленості та витривалості, так як майже весь час вони знаходяться у військовому спорядженні. Додаткове навантаження вимагає розвитку функціонального стану, фізичного розвитку, загальних та прикладних фізичних якостей для тривалого та ефективного виконання обов'язків. Зміст фізичної підготовки потребує врахування сучасних вимог професійної діяльності та удосконалення з врахуванням інноваційних тенденцій.

Встановлено, що ефективність фізичної підготовки курсантів ЗВО під час військового стану в Україні значною мірою залежить від точності та чіткості поставлених завдань, що забезпечує не тільки високий рівень фізичної підготовленості, а й професіоналізму. Всебічна фізична підготовка курсантів є важливою складовою, основою спеціалізованої, професійної та прикладної підготовки до виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах.

Фізична підготовка курсантів ЗВО має бути доступною для навчання, універсальною та ефективною, особливо в період війни. Адже саме від рівня фізичної підготовленості курсантів в майбутньому буде залежати виконання ними своїх професійних обов'язків та службово-бойових завдань. На сьогоднішній день досі триває повномасштабна війна з російською федерацією, а саме тому необхідно забезпечити безпеку для себе та населення в майбутньому. Вже на сьогодні при підготовці курсантів у ЗВО потрібно під час фізичної підготовки розвивати та вдосконалювати їхню стресостійкість, поведінкову реакцію, рухливість, витривалість. А отже, в умовах військового стану в Україні фізична підготовка курсантів є одним із пріоритетних напрямів підготовки до виконання майбутньої професійної діяльності.

У зв'язку з військовими діями, які відбуваються на території нашої держави курсанти, які навчаються у ЗВО вже зараз повинні бути готові до дій у будь-яких умовах, включаючи участь у бойових діях після закінчення вишу. Головною складовою цієї готовності є фізична підготовка, оскільки вона дає змогу фахівцям ризиконебезпечних професій бути більш стійкими до стресу, збільшує їх фізичну витривалість та міцність, покращує їх реакційну швидкість та забезпечує можливість ефективно діяти в небезпечних ситуаціях.

Фізична підготовка – це комплекс заходів щодо фізичного вдосконалення військовослужбовців, спрямований на розвиток загальних і спеціальних

фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок, виховання морально-вольових і психологічних якостей [1].

Аналіз організації фізичної підготовки у арміях провідних країн світу [2] показав, що в США система фізичної підготовки ЗС носить чітко виражену військово-прикладну спрямованість. Вона, як і вся бойова підготовка ЗС США, проводиться з дотриманням принципів максимальної натуралізації та психологізації. Для їх реалізації на заняттях з усіх розділів фізичної підготовки моделюються умови, які за фізичними та психічними навантаженнями максимально наближаються до реально бойових. Основним засобом виховання здібностей до мобілізації всіх сил для вирішення конкретних завдань, на думку французьких фахівців, є систематичні заняття спортом та участь у змаганнях. Концепція фізичної підготовки у ЗС Німеччини базується головним чином на засобах і методах спортивного тренування. Їх метою є виховний вплив на цілісну особистість військовослужбовця шляхом навчання рухам, зміцнення здоров'я і раціонального використання вільного часу. Високий рівень фізичного розвитку військовослужбовців розглядається як необхідна умова успішного проведення ними військово-професійної діяльності. Уніфікація фізичної підготовки у ЗС країн НАТО здійснюється як на рівні окремих країн, так і всього блоку. Основним засобом уніфікації є спорт. Чисельні змагання на першість ЗС блоку, що проводяться за єдиними правилами, вважаються ефективним засобом підготовки військовослужбовців до бойової діяльності [2].

Деякі науковці встановили, що суттєвий вплив матимуть фізичні вправи аеробного характеру, ті що забезпечать розвиток витривалості та поєднання фізичної працездатності з розумовою активністю. Це, у свою чергу, забезпечить високий рівень розвитку рухових якостей, формування у них військово-прикладних рухових навичок, набуття професійно важливих психологічних якостей, оптимального рівня фізичного розвитку, функціональних можливостей організму та стану здоров'я, що призведе до покращання ефективності виконання завдань за призначенням в умовах їх майбутньої військово-професійної (бойової) діяльності [3]. Отже, розглянувши думки сучасних науковців, щодо підготовки різних військових формувань, ми вирішили виділити головні особливості підготовки курсантів ЗВО в умовах війни.

Беручи за основу напрацювання Г. Єдинака ми пропонуємо ввести бальну систему оцінювання фізичної підготовленості, оскільки вона дає змогу:

визначити індивідуальний рейтинг кожного курсанта за загальною оцінкою («відмінно», «добре», «задовільно») та розглядати фізичну підготовленість за критерієм її якості;

порівняти результати виконання різних рухових завдань із відмінними одиницями вимірювання результатів;

стимулювати діяльність курсантів із розвитку фізичних якостей;
підвищити ефективність навчально-виховного процесу із фізичного виховання у ЗВО зі специфічними умовами навчання;
компенсувати гірший результат вияву певної фізичної якості кращим результатом вияву іншої якості;
підвищити зацікавленість курсантів до занять фізичними вправами з подальшого розвитку самостійно визначеної ними фізичної якості (декількох якостей);
надає можливість визначити кваліфікаційний рівень кожного курсанта;
уніфікувати вітчизняну систему оцінювання та стандарти оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців, що використовується в країнах ЄС і США. При цьому потрібно використовувати три концептуальні підходи, а саме:

– системно-комунікаційний концептуальний підхід полягає в тому, що система фізичної підготовки курсантів, з одного боку, розглядається як підсистема державного управління оборонного відомства, а з іншого як підсистема державної освіти, яка передбачає виявлення зовнішніх її зв'язків з внутрішніми (що формують саму систему фізичної підготовки), так і іншими, зовнішніми елементами, що входять до цілісної системи управління;

– системно-еволюційний концептуальний підхід передбачає визначення змін, корекцію наповнення окремих підсистем системи ФП у зв'язку зі змінами у воєнній доктрині та концепції застосування Національної гвардії України та ЗС України, появою нових форм та способів ведення бойових дій, специфікою змін в армії, що реформується; введенням нової методики проведення бойової (індивідуальної) підготовки військ;

– системно-функціональний концептуальний підхід забезпечує виявлення чинників, що зумовлюють ефективність системи фізичної підготовки та її кінцевого продукту – рівня фізичної готовності курсантів до навчально-бойової діяльності, ефективного виконання функціональних обов'язків з урахуванням етапів їх професійного ставлення та облікової спеціальності [4].

На нашу думку, більше уваги потрібно приділяти вдосконаленню навичок, тобто прикладному напряму фізичної підготовки, а саме: прискорений рух, подолання перешкод, метання гранати в ціль, рукопашний бій, прикладне плавання, силова гімнастика, вправи на смузі перешкод. Такі вправи та набуті завдяки ним навички дають змогу розвивати силу і витривалість, спритність, швидкість дій і рухові реакції і постійно вдосконалюватися, виховувати сміливість і рішучість, витривалість і силову витривалість, витримку і психічну стійкість.

Література

1. Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах

України: наказ ГШ ЗС України від 11.02.2014 р.

2. Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО: навчально-методичний посібник. Львів: ЛВІ, 2005. 115 с.

3. Романчук С., Приступа Є. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. *Вісник. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини*. Вип. 5. 2012. С. 223–230.

4. Стасюк В. В., Фіногенов Ю. С. Перспективи розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія*. Вип. 192. 2013. С. 178–185.

Гарбуз С. В., Гришко А. В., Руденко А. В.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану в нашій державі навчання курсантів ВВНЗ стає складнішим та напруженішим, навчатися приходиться у відриві від постійного місця дислокації, де навчальна база не відповідає вимогам. Такі умови створюють значні проблеми для навчання військових та виконання ними своїх службових обов'язків. Сучасний військовий повинен застосовувати, у разі необхідності, достатні силові засоби та методи, бути здатним розрізняти ситуації небезпеки, за будь-яких обставин діяти без упереджень, керуючись етичними нормами. Зважаючи на це, майбутні офіцери повинні бути краще підготовлені задля особистої безпеки та безпеки громадян. Тому підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів є досить актуальною проблемою на сьогоднішній день. І одним із пріоритетних напрямів підготовки майбутніх офіцерів ЗС України до професійної виконання службових обов'язків є фізична та спеціальна підготовка. Попередньо проведений нами аналіз практики військової діяльності засвідчує, що функціональні обов'язки військового здатна виконувати людина з високим рівнем відповідальності за результати власної службової діяльності. Курсант повинен володіти комплексом знань, практичних умінь, навичок і сформованих професійно важливих рис, набутих під час спеціальної підготовки. Саме ці компоненти забезпечують професійну готовність військового ЗС України до ефективного виконання складних, часом небезпечних завдань.

Для правильного та своєчасного застосування фізичного впливу, прийомів боротьби та рукопашного бою у службовій діяльності, під час їх навчання у ВВНЗ курсантам – як майбутнім офіцерам викладається така навчальна

дисципліна як спеціальна фізична підготовка. Одним з основних елементів підготовки майбутніх офіцерів є забезпечення розвитку спеціальних фізичних якостей та навчання їх доцільного використання у професійній діяльності. На сьогодні спеціальна фізична підготовка курсантів ВВНЗ є обов'язковою частиною підготовки майбутніх офіцерів. Проте, на нашу думку, низький рівень початкової фізичної підготовки, здобутий попередньо в закладах загальної середньої освіти, невелика кількість годин, відведених для занять з фізичної культури, та інші об'єктивні проблеми не сприяють вдалому та ефективному оволодінню практичними вміннями та навичками під час занять зі спеціальної фізичної підготовки. Тому ЗВО зі специфічними умовами навчання, що готують майбутніх захисників нашої країни, застосовують різні способи і методи викладання такої дисципліни як спеціальна фізична підготовка, а також будь-якими методами намагаються підвищити мотивацію до занять спортом курсантами. Як приклад, для підвищення зацікавленості курсантів ХНУПС викладачі спеціальної фізичної підготовки постійно проводять спортивні змагання з різних видів спорту, таких як гирьовий спорт, легка атлетика, волейбол, футбол, бойове самбо тощо. Тренування в різних спортивних секціях та участь у спортивних змаганнях обумовлюють створення необхідних умов для всебічного розвитку курсантів, підвищення моральної, психологічної та фізичної підготовленості, повного сприйняття навчального матеріалу, формування особистості майбутнього захисника держави та сприяють повній реалізації здібностей, таланту та мотивації до навчання, що також є великою проблемою.

Висновок. Отже, зазначаємо, що визначений нами спосіб навчання дасть змогу закріпити необхідні практичні навички та вміння, які курсанти отримують на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки, більш детально розібрати та відпрацювати конкретні прийоми та удосконалити їх техніку, підвищити рівень фізичної підготовленості до дій в екстремальних умовах, що можуть виникнути під час здійснення службової діяльності військового особливо в умовах воєнного стану. На нашу думку, фізична підготовленість майбутнього офіцера виступає базовою якістю, що проявляється у високому рівні професіоналізму, здатності до виконання службових завдань і обов'язків, забезпечення безпеки в нашій державі. Так задля цього військові ЗВО зі специфічними умовами навчання впроваджують секційну роботу з різних видів спорту та залучення курсантів до змагань. Але попри все це, на сьогоднішній день все ж таки існує проблема зацікавленості курсантів у власному фізичному розвитку. Тому вивчення та дослідження даної тематики є необхідним для подальшого вирішення існуючих проблем.

ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ ТАКТИЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасних реаліях воєнного стану змінилися пріоритети в підготовці фахівців різних сфер і напрямів, в тому числі підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання. Російська військова агресія та активні бойові дії висувають до поліцейських надмірно високі вимоги щодо фізичних і психічних якостей, прикладних навичок – дій доведених до автоматизму, дій, які виконують військовослужбовці у стресових (несподіваних, нестандартних) ситуаціях, не замислюючись, без контролю свідомості.

Враховуючи умови, в яких наразі перебуває українське суспільство, а саме воєнного стану, основна увага приділяється високоякісній службовій підготовці фахівців ЗС України. Один з важливих аспектів цієї підготовки - це фізична підготовка. Фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямований на формування і покращення рухових навичок, розвиток фізичних якостей і здібностей, з урахуванням особливостей їхньої професійної діяльності [3]. Фізична підготовка військовослужбовців України включає декілька головних компонентів: загальну фізичну підготовку, тактику самозахисту та особистої безпеки. Процес фізичної підготовки спрямований на розвиток і вдосконалення рухових навичок і вмінь поліцейських, які є важливими як в повсякденній діяльності, так і в екстремальних ситуаціях, особливо під час виконання бойових завдань [4, с. 204].

Враховуючи сьогодення України, можемо зазначити основні проблемні аспекти, які виникають при підготовці майбутніх поліцейських, серед них:

1. Недостатня фізична підготовка, яка є однією з головних проблем. Фізична готовність є ключовою складовою успішної роботи поліцейських, оскільки вони повинні бути готові до фізичних викликів, включаючи переслідування, захист від нападів, застосування фізичного примусу та інші фізичні завдання, які можуть виникнути. Деякі курсанти можуть не мати достатньої мотивації або знань, щоб підготуватися до фізичних випробувань. Розв'язанням цієї проблеми може бути збільшення вимог до фізичної підготовки курсантів, наданням доступу до тренувань та інших ресурсів.

2. Низька мотивація молоді до занять з фізичної підготовки. Останні роки спостерігається тенденція до зниження бажання займатися руховою активністю [6, с. 7]. В залежності від віку майже 76 % молоді віддають перевагу пасивним формам проведення дозвілля. Це визначається як вітчизняними, так і закордонними дослідженнями. Перешкоджають формуванню мотивації та

активного ставлення до занять фізичними вправами внутрішні фактори: не вистачає часу, відсутність потреби та прагнення, шкідливі звички, травмування тощо.

3. Психологічний тиск та стрес, тому що робота правоохоронців завжди, тим паче в умовах воєнного стану супроводжується значним психологічним тиском і стресом. Майбутні поліцейські повинні бути психологічно міцними, але надзвичайно важко підготувати до всіх можливих стресових ситуацій та подій які можуть виникнути при виконанні службових обов'язків. Психологічна підготовка повинна бути більш ефективною, пристосованою до умов сучасності та обов'язковою, щоб допомогти майбутнім правоохоронцям розвивати резистентність та стресостійкість.

Однією з найважливіших складових підготовки працівників Міністерства внутрішніх справ України загалом, а також органів внутрішніх справ, зокрема для ефективних дій в умовах воєнного стану є навчання курсантів у ЗВО системи МВС України зі специфічними умовами навчання, а також навчання працівників органів внутрішніх справ методам та прийомами раціонального та безпечного виконання оперативно-службових та бойових завдань [2, с. 44]. Чинним нормативно-правовим актом, який визначає зміст та вимоги до організації та проведення тренувань із фізичної підготовки для поліцейських, є наказ МВС України від 26.01.2016 №50, яким затверджено Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. Цим наказом було схвалено Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України [3]. Згідно з цим положенням, фізична підготовка є частиною службової підготовки та визначається як сукупність заходів, спрямованих на розвиток і вдосконалення рухових навичок та фізичних якостей поліцейських з урахуванням особливостей їхньої професійної діяльності.

Виходячи з нових реалій, які спричинені воєнним станом в Україні, можна окреслити головні завдання та цілі, які необхідно досягти під час проведення навчальних занять для підготовки курсантів Міністерства внутрішніх справ України під час воєнного стану:

1. Навчання курсантів методам рукопашного бою, при загрозі злочинцями, які володіють вогнепальною або холодною зброєю, а також при затриманні правопорушників, їх обшуку та транспортуванні, включаючи методи страхівки та взаємодопомоги при виконанні службових обов'язків.

2. Підготовка висококваліфікованих кадрів для Національної поліції України, які можуть швидко та ефективно виконувати службово-бойові завдання в умовах складної оперативної ситуації.

3. Зміцнення фізичного стану та мотивації курсантів, спонукання до

підвищення фізичного розвитку, формування стійкості для виконання важких фізичних завдань у службі.

4. Розвиток у курсантів високих морально-вольових якостей, які необхідні для виконання службово-бойових завдань в умовах панічних настроїв у суспільстві, також значну увагу приділяти ментальному здоров'ю здобувачів вищої освіти [5, с. 111].

Отже, на початковому етапі фізичної підготовки майбутніх працівників поліції розробляється стратегія розвитку їхніх фізичних якостей і створюється міцна основа для формування навичок у використанні поліцейських заходів примусу. Цей етап спрямований на покращення м'язів опорно-рухового апарату, розвиток базової сили й витривалості, підвищення функціональної стійкості серцево-судинної та дихальної системи організму, розвиток швидкості, координаційних здатностей і гнучкості. Основним завданням підготовки є розвиток здатності приймати обґрунтовані рішення в ускладнених умовах (виконання бойових завдань), зокрема за допомогою симуляції ситуацій, пов'язаних з оперативно-службовою діяльністю. Велика увага має бути приділена ситуаціям, де потрібно реагувати на несподівані напади та виявляти свої фізичні навички. Для досягнення цієї мети, важливо впроваджувати комплексні засоби та методи в навчальний процес, які будуть гарантувати максимальну ефективність підготовки бойових навичок працівників Національної поліції України.

Умови воєнного стану створюють нові виклики для фізичної підготовки майбутніх поліцейських. Ці виклики охоплюють екстремальний стрес, фізичне та моральне виснаження, обмежений рух та комунікації, використання зброї, співпрацю зі ЗС та цивільний контроль. Завдяки ефективній підготовці та спеціалізованому навчанню, курсанти можуть бути краще підготовлені до роботи в умовах воєнного. Важливо надати навички та знання, які дозволять їм ефективно виконувати свої обов'язки, забезпечуючи безпеку та правопорядок у сучасних умовах. Усунення основних проблем фізичної підготовки та співпраця між військовими та правоохоронними органами відіграють ключову роль у досягненні успішних результатів у цій досить складній сфері.

Підсумовуючи хочу зазначити, що підготовка майбутніх поліцейських до роботи в умовах воєнного стану є критично важливою для забезпечення безпеки та правопорядку під час конфліктів та екстремальних ситуацій. Вона вимагає уваги до фізичної та психологічної підготовки, а також співпраці між всіма відповідними державними структурами.

Література

1. Бондаренко В. В. Особливості застосування поліцейських заходів під час професійної діяльності працівників патрульної поліції. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. пр. за матеріалами III міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 24 трав. 2018 р.)

МВС України, Харків : нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз.підготовки ф-ту № 2. Харків, 2018. С. 52–57.

2. Бондаренко В. В. Особливості програм первинної професійної підготовки працівників Національної поліції України. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 25. С. 43–49.

3. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 (редакція від 16.08.2022 року) URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text>

4. Тьорло О. І., Музика Б. Ю., Флуд О. В та ін. Застосування заходів фізичного впливу в обмеженому просторі : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 204 с.

5. Швець Д. В. Первинна професійна підготовка як необхідна правова вимога до підготовки поліцейських. *Law and Safety* 66.3. 2017. С. 103–112.

6. Зозуля Є. В. Підготовку сучасного правоохоронця – на рівень європейських стандартів. *Наукова бібліотека*. 2014. № 4. С. 4.

Гоманюк С. В., Іщенко Є. А.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ФОРМУВАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ЛЬОТНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У формуванні та вдосконаленні практично всіх психічних і психомоторних процесів, не кажучи вже про розвиток значущих для льотної справи фізичних якостей, можуть бути ефективно використані засоби фізичної підготовки і спорту. Перш за все, слід сказати про досягнення рівня фізичної готовності до льотної праці як стану, пов'язаного з фізичною підготовленістю та який забезпечує оволодіння льотною діяльністю, перенесення несприятливих фізичних чинників польоту і авіаційної служби на землі, що сприяє підтримці необхідної активності та стійкості професійно важливих психічних і психомоторних процесів .

Першочергове значення при цьому має загальна фізична підготовленість – оптимальний розвиток усіх основних фізичних якостей. Так, наприклад, навіть така специфічна льотна якість, як стійкість до перевантажень, визначається розвитком сили м'язів (зокрема м'язів живота, тулуба, ніг, здатних при їх довільному напруженні обмежувати розширення судинного русла в нижній частині тулуба, кінцівках і перешкоджати таким чином переміщенню крові в ділянці живота і ніг під впливом прискорень «голова – таз»). Не менше значення має і розвиток витривалості в бігу на середні дистанції, пов'язаний з адаптацією організму до функціонування в умовах кисневого боргу, що зумовлює стійкість органів і систем організму при погіршенні кисневого харчування, особливо в коронарній системі, через ускладненого перевантаженнями руху маси крові в артеріях і венах. Фактором, що сприяє підвищенню стійкості організму до перевантажень в польоті, є спеціальні

фізіологічні механізми, які формуються під час виконання вправ на лопінгу, пов'язані з напругою гладких м'язів на великих судинах, що перешкоджає розширенню цих судин під напором маси крові, що переміщується через вплив на неї прискорень.

Також досить високий рівень окремих показників загальної фізичної підготовленості льотчиків зумовлює їх стійкість до впливу перевантажень в польоті. Тому деякими авторами успішно розглянуто і реалізовано цілу низку варіантів спеціально спрямованого фізичного тренування, що проводиться для підвищення стійкості до польотних перевантажень як льотної якості (В.М. Афонін, В.М. Кирпенко та ін.).

Особливо характерний зв'язок загальної фізичної витривалості зі стійкістю психічних процесів на тлі кумуляції у членів льотних екіпажів стомлення під час тривалих польотів. Наприклад, як показують психологічні тестування, в довготривалих рейдах на літаках у всіх льотчиків, які мали найнижчі показники загальної фізичної витривалості (за результатами функціональної проби «степ-тест» і кросу на 1-3 км) у 2-й половині польоту спостерігалось (в порівнянні з 1-ою половиною) значуще погіршення короткочасної пам'яті; у 60% – перемикання уваги; у половини погіршилися дані зорово-моторної координації рухів тощо. У представників льотних екіпажів, які мали добру загальну фізичну витривалість, негативні зрушення при психологічному тестуванні були в 25-35% випадків (Т. Т. Джамгаров і ін., В. Л. Марищук і ін., Г. Н. Хилово і ін.). Саме в осіб з найбільш слабкою фізичною підготовленістю, особливо з низькою загальною витривалістю, після складних тривалих польотів були зафіксовані найбільш виражені ознаки втоми: більш значимі зрушення в реакції кров'яного тиску, зокрема частіше відзначалося підвищення мінімального тиску; уповільнене поширення пульсової хвилі по судинах еластичного і м'язового типу; зменшення величини систолічного і хвилинного обсягу крові і періоду її швидкого вигнання з шлуночків. Відновлення показників серцево-судинної системи у них наступало на 12-18 годин пізніше інших.

З рівнем фізичної підготовленості, зокрема зі значеннями сили м'язів тулуба, виявилися в залежності такі результати оцінки статичної витривалості, як дані її зниження в зв'язку з особливостями робочої пози після тривалих польотів (В. Л. Марищук, Г. В., Наумов та ін.).

Здатність льотчиків засвоювати дихання під надлишковим тиском пов'язана з їх загальною фізичною підготовленістю. Льотчики швидше формують відповідні навички, якщо в цей же період здійснюється тренування з плавання і пірнання (Р. М. Макаров).

Можливість легше переносити гіпервентиляцію (прискорене, глибоке

дихання) пов'язана із спеціальною фізичною підготовкою (В. Л. Марищук, В. Ф. Жданович та ін.). У дослідженнях по фізичній підготовці льотчиків були неодноразово обґрунтовані методики фізичного тренування льотного складу з метою підвищення його стійкості до вестибулярних дій. Фізичними вправами цілеспрямовано можна розвивати такі властивості уваги, як його розподіл і перемикання. Шляхом спеціального фізичного тренування у курсантів льотних навчальних закладів здійснювалося вдосконалення швидкості в діях, що мало позитивне перенесення на успіхи в льотному навчанні, розвивалася оперативна пам'ять.

У фізичній підготовці льотного складу істотного значення набувають коригування, вдосконалення координації і точності рухів. Цілеспрямований розвиток координації рухів, співмірності зусиль дозволяє в ході льотних експериментів підвищити успіхи курсантів в оволодінні технікою пілотування на навчальному літаку. Засобами фізичної підготовки і спорту також ефективно удосконалюються просторове орієнтування льотчиків, здатність до сприйняття просторових ознак (В.В. Золочевський, Ф.І. Попов та ін.). Істотні успіхи досягаються в підвищенні емоційно-вольової стійкості льотного складу шляхом проведення спеціально спрямованого фізичного тренування із застосуванням фізичних вправ для вироблення навичок саморегуляції емоційного стану і довільного розслаблення м'язів.

Важливе значення може мати фізична підготовка у формуванні і вдосконаленні професійно значимих для льотного складу якостей на високому соціальному рівні, таких, наприклад, як дисциплінований колективізм, взаєморозуміння, взаємо підтримка, звичка до погоджених дій.

Формування, коригування, вдосконалення льотних здібностей і якостей за допомогою засобів фізичної підготовки і спорту проходять у руслі концепції про спеціальну спрямованість і прикладність фізичної підготовки.

Розвиток цієї концепції (як принципу спеціалізації), проте, не повинен протистояти впровадженню в практику фізичної підготовки льотчиків також і принципу компенсації, суть якого – в застосуванні фізичних вправ для компенсації, наприклад, дефіциту у льотного складу рухової активності. Льотчики, штурмани сидять в класі на попередній підготовці до польотів і на розборі польоту після посадки, а потім – вдома біля телевізора. Протягом доби навіть в дні попередньої підготовки льотний склад робить зазвичай не більше 7-8 тисяч кроків, тоді як мінімальна норма, застережлива від можливих патологічних зрушень через гіпокінезію, має досягати величини не менше 10 тисяч. Це означає, що розвиваючи льотні якості і діючи за принципом спеціальної спрямованості, не можна забувати і про необхідність компенсації у льотчика ліміту руху.

РОЛЬ І МІСЦЕ ЗАНЯТЬ З ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД ТА МЕТАННЯ ГРАНАТ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

У зв'язку з військовою агресією російської федерації проти України, військовослужбовці ЗС України забезпечують територіальну цілісність та незалежність України під час ведення важких бойових дій. Сучасна тактика бою вимагає від кожного бійця значної фізичної витривалості, високого рівня майстерності в рухових навичках, силових якостей та психологічної стійкості. Сучасна техніка та озброєння підвищили інтенсивність і складність бойових дій та збільшили руйнівні наслідки їх використання. Всі ці чинники вимагають від військових не лише глибоких знань у сфері сучасної бойової техніки та озброєння і вміння ефективно її використовувати в будь-яких обставинах, а й здатності діяти тривалий час при фізичній втомі в умовах великого психологічного навантаження. Військовослужбовці під час ведення бойових дій вимушені швидко переходити від однієї рухової активності до іншої, що передбачає необхідність швидко переходити від подолання природних та штучних перешкод до точної стрільби та метання гранат.

Аналіз наукових статей в сфері фізичної підготовки свідчить, що високий рівень фізичної підготовленості військовослужбовців значно поліпшує їхню швидкість і точність у виконанні бойових завдань і, іноді, може повністю запобігти погіршенню цих показників.

Тільки військовослужбовці, які фізично розвинені, добре навчені, морально та психологічно підготовлені, можуть успішно вирішувати складні завдання, що ставляться перед ними в бойових умовах.

Новітні методи та форми навчання, які використовують у ЗС України спрямовані не тільки на надання особовому складу військових спеціальних знань і навичок, а й на формування у них якостей, що є основою їхньої морально-психологічної стійкості, а також на забезпечення різнобічної фізичної підготовленості. Фізична підготовка має великий потенціал для вирішення вищезазначених завдань, зокрема у розділі «Подолання перешкод та метання гранат». Цей розділ є надзвичайно важливим у фізичній підготовці військовослужбовців, оскільки розвиває їхню здатність швидко та вправно долати різні види перешкод, метати гранати на дальність і точність у складних умовах сучасного бойового середовища.

На заняттях і тренуваннях з подолання перешкод мають вирішуватися такі завдання:

- ✓ навчання військовослужбовців раціональних способів подолання

різноманітних природних та штучних перешкод, метання гранат, а також швидких та спритних дій у складній обстановці, що швидко змінюється;

✓ розвиток у військовослужбовців таких важливих фізичних якостей, як витривалість, швидкість, сила і спритність;

✓ виховання у військовослужбовців психічної стійкості, сміливості, рішучості, витримки, впевненості у власних силах.

Отже, заняття з «Подолання перешкод та метання гранат» спрямоване на розвиток фізичних якостей; формування вольових рис, навичок ефективного пересування, шляхом долаття різноманітних штучних і природних перешкод. Належний рівень сформованості рухових умінь і навичок долаття перешкод – необхідна умова ефективного виконання бойових завдань військовослужбовцями.

Гунченко В. О., Большаков О. О., Цепляєв Ю. В.

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету
“Харківський політехнічний інститут”*

ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ, ЯКІ ГОТУЮТЬ ОФІЦЕРІВ ТАКТИЧНОГО РІВНЯ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТА РЕМОНТ БРОНЕТАНКОВОЇ ТЕХНІКИ ТА ОЗБРОЄННЯ»

Відомо, що цільова модель фахівця є системоутворюючим чинником у побудові процесу професійної підготовки. У низці досліджень підкреслюється, що в обґрунтовуванні цільової моделі фахівця необхідно враховувати як досягнення науково-технічного прогресу, так й можливості людини.

У зв'язку з цим, в цільовій моделі фахівця має бути подана його фізична модель, яка повинна містити індикаторні ознаки та способи оцінки особи, її фізичних, психологічних і психофізіологічних якостей, параметри професійної надійності, динамічного здоров'я та прогноз професійного довголіття. Ця модель зумовлює також й інші параметри моделі фахівця: засоби, методики, види, спрямованість професійної підготовки й, зокрема, тієї її частини, яка забезпечує відповідний рівень особистих якостей.

Встановлено, що високі особисті якості, які характеризують морально-психологічний портрет фахівця (цілеспрямованість, сміливість, рішучість, активність, сила волі та ін.), психофізіологічні якості, що визначають стійкість організму до стресу й матеріалізують професійні знання, навички й уміння в параметри надійності, а також динамічне здоров'я та професійне довголіття, найбільш ефективно формуються засобами фізичної підготовки.

Зміни у забезпеченні військовою технікою та озброєнням, їх різноманітність, темпи та об'єм їх відновлення вимагає від організації та змісту фізичної підготовки фахівців технічного забезпечення вирішення принаймні трьох проблем якості та ефективності професійної підготовленості:

швидкого засвоєння обраної професії на рівні, який відповідає ступеню розвитку конкретної галузі знань;

професійної надійності, що передбачає хороші знання, навички й уміння в екстремальних умовах діяльності;

збереження та подовження професійного довголіття.

Всі ці проблеми пов'язані між собою інтеграційною залежністю.

На жаль, сьогодні фізична підготовка та, тісно пов'язані з нею, психологічна і психофізична підготовка не виконують повною мірою своїх функцій в загальному формуванні фахівця. В основному це пов'язано з відсутністю відповідних комплексних програм, оскільки тільки останні можуть сприяти повноцінній професійній підготовці.

Аналіз результатів наукових досліджень щодо діяльності та вимог освітнього процесу у ВВНЗ показав, що основними завданнями фізичної підготовки у системі професійної освіти військовослужбовців нині є:

формування психофізіологічних та психофізичних якостей, що визначають успіх у військово-професійному навчанні та діяльності;

удосконалення стійкості до негативних чинників військово-професійного навчання і діяльності;

формування високого рівня працездатності, зміцнення здоров'я та подовження професійного довголіття;

формування стійкості психічних процесів в екстремальних умовах військово-професійної діяльності;

формування мотивації до систематичних самостійних занять фізичною підготовкою і спортом;

формування достатнього рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Зважаючи на ці завдання освітнього процесу курсантів, які зумовлені специфікою професійної діяльності, можна сформулювати педагогічну суть військово-професійного навчання, під яким розуміють інтеграційний педагогічний процес, в ході якого формуються психофізіологічні та психофізичні якості, що визначають успіх у військово-професійному навчанні та діяльності: стійкість організму до екстремальних чинників діяльності; високий рівень працездатності й динамічне здоров'я, що зумовлює професійне довголіття, розвиток фізичних якостей та рухових навичок, які необхідні для якісного виконання професійних завдань та формування мотивація до систематичних занять фізичною підготовкою та спортом. Для будь-якого виду

людської діяльності ці завдання мають принципово важливе значення, а для діяльності фахівців технічного забезпечення – особливо, що зумовлено, як зазначалося вище, надзвичайно високими вимогами до стійкості сенсорних та моторних процесів, емоційної сфери, функціональної готовності організму і психологічної стійкості особи. У вирішенні завдань військово-професійного навчання повинні брати участь фахівці різних дисциплін та напрямів: теоретичної, фізичної, спеціальної, практичної підготовки.

Освітній процес курсантів повинен мати яскраво виражений інтеграційний характер, зумовлений комплексом засобів, які застосовуються для вирішення практичних завдань військово-професійного навчання. Ця обставина змушує осмислити педагогічну систему військово-професійного навчання з нових методологічних позицій, які б враховували структуру організації системи, що передає (педагогічний процес) і що приймає (курсант) на основі закономірностей формування єдиного результату під час інтенсивної дії окремих педагогічних процесів.

Отже, педагогічна система військово-професійного навчання курсантів повинна передбачати мету та завдання такого навчання, принципи наукової організації інтегральних педагогічних процесів, специфічні, процесуальні, дидактичні принципи, методики формування якостей і оцінку їх стану. Проте, для розробки такої системи необхідно вникнути й в суть інтеграції педагогічних процесів військово-професійного навчання, що здійснюються різними окремими засобами навчання. Застосування системного підходу, як конкретної методології наших досліджень, неминуче виводить нас на рівень взаємозв'язків фізичної підготовки з іншими суб- і суперсистемами військово-професійного навчання курсантів. Оскільки в літературі питання інтеграції педагогічних процесів військово-професійного навчання курсантів висвітлені недостатньо, доцільно визначити та конкретизувати взаємодії та взаємозв'язки різних субсистем підготовки курсантів, що беруть участь у функціонуванні педагогічної системи військово-професійного навчання.

Кожна базова система в процесі військово-професійного навчання курсантів повинна вирішувати специфічні завдання. Так, фізична підготовка, вирішуючи своє базове завдання (розвиток основних фізичних якостей, зміцнення здоров'я, формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом, розвиток спеціальної фізичної підготовленості). Відповідно до мети психологічної або психофізіологічної підготовки, може вирішувати аспектні завдання (формування емоційної стійкості, стійкості до гіпоксії, перевантажень, гіподинамічного режиму діяльності тощо) шляхом спеціальної цілеспрямованої організації та функціонування педагогічного процесу.

У численних дослідженнях вказується на певні можливості фізичної

підготовки з розвитку фізичних якостей, професійно значущих умінь, навичок, адаптаційних можливостей організму, у підвищенні фізичної й розумової працездатності, функціональних резервів організму й інших якостей військовослужбовців. За твердженням Romanchuk S., Klymovych V., Olkhovyi O. та Федака С., ефективність фізичної підготовки з формування необхідних якостей у фахівців залежить від розмаїтості застосовуваних засобів, її обсягу й спрямованості.

Результати цих робіт доводять доцільність використання засобів і методів фізичної підготовки для цілеспрямованого формування професійно значимих фізичних, психічних, військово-професійних якостей у військовослужбовців, професійна діяльність яких має невиражений руховий компонент.

Таким чином, можна констатувати, що фізична підготовка функціонує відокремлено від інших складових освітнього процесу курсантів. Нинішній стан організації та зміст фізичної підготовки курсантів не здатні вирішити її інтеграційні проблеми. Без єдиної теоретичної платформи, прийнятної для всіх засобів військово-професійного навчання, не є можливим визначити принципи конструювання інтеграційних моделей підготовки курсантів, у яких однозначно було б окреслено місце фізичної підготовки в ієрархії систем і суперсистем підготовки.

*Запорожанов О. В., Мазур І. М.
Національна академія внутрішніх справ*

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ОПТИКО-ЕЛЕКТРОННОГО ТРЕНАЖЕРНОГО КОМПЛЕКСУ НА ЗАНЯТТЯХ З ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ

В умовах дії правового режиму воєнного стану в Україні набуває актуальності інтенсифікація професійної підготовки особового складу органів та закладів сектору безпеки та оборони України, і зокрема, такої її складової як вогнева підготовка.

Одним з напрямів підвищення якості вогневої підготовки особового складу силових структур є оптимізація початкової стрілецької підготовки з використанням інноваційних інформаційних технологій та розробка науково-обґрунтованої методики їх використання.

У зв'язку з цим метою дослідження було визначення рівня ефективності оптико-електронного тренажерного комплексу безпатронної стрільби «Beamhit 360» на етапі початкової стрілецької підготовки. У ході дослідження вирішували такі завдання:

1. Визначити ефективність використання тренажерного комплексу

протягом курсу початкового навчання стрільби з пістолета.

2. Визначити ефективності використання тренажерного комплексу під час окремо навчально-тренувального заняття з вогневої підготовки.

Для вирішення першого завдання було проведено педагогічний експеримент, у якому брали участь 50 осіб зі складу курсу початкової підготовки Національної академії внутрішніх справ (НАВС), які не мали навичок стрільби з пістолета.

Курсанти були розподілені на контрольну та експериментальну групи – по 25 осіб у кожній. Відповідно до програми початкової підготовки кожній групі на практичні стрільби виділялося по 7 занять. На першому занятті в обох групах було проведено вихідне обстеження, в процесі якого курсанти виконували вправу сьому зі стрільби з пістолета Курсу стрільб для поліцейських.

На наступних заняттях – з другого до шостого – умови підготовки у групах відрізнялися. Контрольна група навчалася за традиційною методикою з використанням бойових набоїв. Експериментальна – на другому та третьому заняттях навчалася лише на тренажерному комплексі безпатронної стрільби, а на четвертому-шостому – навчання тривало комплексним методом, який поєднав вправи на тренажері та стрільбу. На сьомому занятті в обох групах було проведено контрольне обстеження – курсанти виконували сьому вправу Курсу стрільб.

У педагогічному експерименті, який проводився в межах другого напрямку дослідження, взяли участь 100 курсантів НАВС, які також були розподілені на контрольну та експериментальну групи – по 50 осіб у кожній.

За умовами експерименту, на початку заняття обидві групи виконували, як вихідне обстеження, вправу сьому Курсу стрільб. Після цього з контрольною групою проводилися заняття у тирі за традиційною методикою, з використанням бойових набоїв, а заняття з курсантами експериментальної групи – на тренажерному комплексі. У заключній частині заняття обидві групи, в знову виконували вправу зі стрільби, цього разу в рамках контрольного обстеження.

Для визначення педагогічної ефективності використання у навчальному процесі тренажерного комплексу безпатронної стрільби «Beamhit 360», порівнювалися середні групові результати виконання вправи зі стрільби у контрольних та експериментальних групах за t-критерієм Стьюдента, припускаючи, що наявність статистично достовірних відмінностей, свідчатиме про перевагу того чи іншого методу навчання.

В результаті дослідження за першим напрямом відзначено відсутність достовірних відмінностей у середніх групових результатах стрільби під час

вихідного обстеження ($P > 0,05$) – що свідчить про те, що обидві групи на початку експерименту мали однаковий рівень підготовленості, отже, можна говорити про коректність дослідження. Відсутність достовірних відмінностей середніх групових результатів контрольної стрільби ($P > 0,05$), при значному їх поліпшенні в обох групах, говорить про те, що працюючи як за традиційною методикою, так і за експериментальною, досягаємо однакового тренувального ефекту.

Подібні результати були отримані і за другим напрямом дослідження: унаслідок вихідного обстеження зафіксовано однаковий рівень підготовленості груп ($P > 0,05$); контрольне обстеження, яке проводилося наприкінці навчального заняття, показало, що обидві групи дещо, статистично недостовірно, покращили свій результат, а між групові відмінності, як і першому випадку, не є істотними ($P > 0,05$).

Висновки:

1. У результаті дослідження визначено, що методика початкової підготовки та вдосконалення навичок стрільби за умовами вправи сьомої для пістолета Курсу стрільб для поліцейських з використанням оптико-електронного тренажерного комплексу «Beamhit 360», за рівнем педагогічної ефективності, відповідає традиційній методиці.

2. У ході дослідження виявлено низку організаційно-методичних переваг упровадження оптико-електронного тренажерного комплексу на заняттях з вогневої підготовки в умовах навчального закладу:

- використання тренажера, як додаткового навчального місця, дозволяє збільшити моторну щільність заняття;

- тренажер дає змогу виявляти помилки, допущені стрільцем під час прицілювання та обробки спуску, та оперативно надавати рекомендації щодо їх виправлення.

Одним із перспективних напрямів використання тренажера може стати дослідження та порівняльний аналіз ефективності різних прийомів та способів ведення вогню, у тому числі, при підготовці до спортивних змагань з практичної стрільби.

Ковальчук М. П.

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

Лесько О. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Національна академія сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного

Бабич М. О.

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

ВИЗНАЧЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВОГО КОЛЕДЖУ СЕРЖАНТСЬКОГО СКЛАДУ

В умовах сьогодення, коли Україна стикається з гострими викликами щодо своєї національної безпеки та територіальної цілісності через повномасштабне вторгнення та агресивну політику російської федерації, важливою стає проблема підготовки військовослужбовців, здатних відповідати цим викликам. Саме фізична підготовка виступає ключовим чинником для досягнення цієї мети.

Прогресивні зміни форм бойового застосування підрозділів та збільшення чисельності військовослужбовців ЗС України зумовили нагальну потребу всебічного реформування процесу навчання та виховання курсантів.

Згідно керівних документів та вимог до курсантів, вони повинні мати певний рівень фізичної підготовленості, який зможе забезпечити їх швидку адаптацію до служби в ЗСУ швидше оволодіти військово-прикладними навичками. Попередні дослідження (А.М. Одоров 2014, С. В. Романчук 2013, та ін.) довели, що рівень фізичної підготовленості курсантів не забезпечує їх готовність до виконання завдань навчально-виховного процесу.

Тому актуальністю питання, є дослідження фізичної підготовленості курсантів з метою удосконалення змісту програми навчальної дисципліни та робочої програми навчальної дисципліни з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки.

Мета – проаналізувати загальну фізичну підготовленість курсантів військового коледжу сержантського складу Національна академія сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного (далі – НАСВ).

Методи: теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел); педагогічні методи (спостереження, тестування, констатувальний експеримент).

Результати. Дослідження було проведено на базі Військового коледжу сержантського складу НАСВ (м. Львів). У дослідженні взяли участь 96 курсантів Військового коледжу сержантського складу. Тестування було проведено за загальновідомими вправами, які передбачені Інструкцією з фізичної підготовки в ЗС України (ІФП-2021) та характеризують загальну фізичну підготовленість, а саме: біг на 100 м, підтягування на перекладині та біг на 3000 м.

Аналіз показників у бігу на 100 м курсантів виявив, що середній результат становить – 14,8 с. Дослідження показників у підтягування на перекладині курсантів засвідчили що результат становить 12,5 підтягувань.

Дослідження результатів курсантів у бігу на 3000 м засвідчило результат 13 хв. 54 с.

Висновок. Результати експерименту щодо визначення рівня загальної фізичної підготовленості курсантів Військового коледжу сержантського складу встановили, що результати виконання вправ є вкрай не достатні для якісного виконання бойових та службових завдань. Підтверджено важливість фізичної підготовленості для становлення професійного військовослужбовця.

На нашу думку, для покращення фізичної підготовленості курсантів військового коледжу сержантського складу потрібно включати в зміст програми навчальної дисципліни та робочої програми навчальної дисципліни з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки більше розділів, тем, занять, вправ із військово-прикладною спрямованістю. Надавати вправи для покращення загальної фізичної підготовки через військово-прикладні вправи. За допомогою цих вправ не тільки формуються та удосконалюються військово-прикладні рухові навички і вміння, і цим самим одночасно підвищуємо рівень загальної фізичної підготовленості.

Крижановський В. О.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ЗАСОБАМИ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Психофізична підготовка працівників структур сектору безпеки й оборони України потребує удосконалення. Фахівці вбачають заняття з фізичної підготовки та спорту одним із можливих шляхів її удосконалення. Проте виявлено обмежені та суперечливі дані про характеристики рухової активності, що сприяє формуванню провідних професійно-важливих якостей працівників структур сектору безпеки й оборони України. Тому важливим та актуальним в нинішніх умовах є удосконалення професійно-важливих якостей військовослужбовців і пошук ефективних засобів, методів, технологій розвитку професійно-важливих якостей.

Технологія, укладена нами, є системою чотирьох необхідних компонентів для досягнення запланованого результату: блоку аналізу вимог до майбутніх офіцерів, цільового, організаційно-змістовного і результативно-контрольного блоків. Побудована на науковій основі, вона містить знання, отримані нами на

попередніх етапах дослідження; опис засобів, форм та прийомів розвитку професійно-важливих психофізичних якостей курсантів ЗВО Національної гвардії України; розроблені авторами підходи до поділу на групи курсантів з метою індивідуалізації процесу фізичної підготовки. Технологія націлена на підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки особового складу Національної гвардії України. Її застосування сприятиме покращенню якості життя офіцерів і зростанню обороноздатності України.

Технологія розвитку професійно-важливих якостей курсантів як процес на своєму початку передбачає аналіз вимог і потреб в контексті служби в Національній гвардії України та основних вимог і потреб щодо спортивних фізичних та морально-психологічних якостей майбутніх офіцерів. Актуальними є наукові дослідження, присвячені пошуку шляхів удосконалення психофізичних професійно-важливих якостей офіцерів Національної гвардії України в нинішніх умовах.

Гостро актуальним є питання пошуку ефективних засобів, методів та технологій для покращення фізичної підготовленості військовослужбовців і офіцерів. Високий рівень розвитку професійно-важливих якостей військовослужбовців та офіцерів сприятиме покращенню обороноздатності країни, зростанню престижу військової служби та підвищенню іміджу військовослужбовців/офіцерів, іміджу України на міжнародному рівні, збереженню психічного та соматичного здоров'я військовослужбовців, покращенню якості їхнього життя.

Ми встановили [1, 2, 3], що основними професійно-важливими фізичними якостями, які необхідні курсантам, є спритність (насамперед координованість рухів, відчуття ритму, здатність до диференціації зусиль та рухів у просторі, здатність утримання статичної та динамічної рівноваги), а також швидкісна сила, швидкість, силова витривалість, швидкісна витривалість, максимальна сила, аеробна витривалість.

Найбільш вагомими психофізичними показниками є час простої реакції на слуховий та зоровий подразник, час складної реакції та реакції з вибором. Важливість стійкої уваги та її вміння сконцентруватися для військовослужбовців Національної гвардії України оцінюється у 4,4 бала (за 5-бальною шкалою), обсяг уваги – 4,3 бала. На чільному за значущістю місці також логічне мислення 4,4 бала, відчуття ритму (4,3 бала) та довготривала пам'ять (4,3 бала). Наші дані показали, що курсанти й молодші офіцери недооцінюють значення розвитку в них швидкості простої реакції на зоровий подразник та статичної рівноваги для досягнення професійного успіху. Офіцери молодшого складу також не надають належного значення показникам короткочасної пам'яті, довготривалої пам'яті, зосередженості уваги,

переключення уваги та логічного мислення для успішного виконання ними службових обов'язків за призначенням.

Встановлено, що професійно-важливою є низка психофізичних і когнітивних, морально-психологічних якостей і емоційний інтелект курсантів [3]. Варто зауважити, що курсанти недооцінюють значущості великої частини з цих якостей [1] (уміння управляти персоналом, елементи стратегічного мислення, здатність засвоювати нові знання й уміння, переключення уваги, мотивація, лідерські якості, обачність, сприйнятливність до інновацій, здатність брати ініціативу на себе, навички планування щоденної діяльності, впевненість у своїх силах, наполегливість, уміння працювати в групі, знання власних переваг і недоліків, уміння слухати й спілкуватися, розумові здібності, уміння піклуватися про професійне зростання підлеглих, комунікативні навички, уміння приймати необхідні рішення), що потребує акцентуації їхнього розвитку.

Після першого туру експертного оцінювання розробленої нами технології середній бал ефективності становив $7,73 \pm 0,34$ бала з 9-ти можливих. Згідно з рекомендаціями експертів, ми уточнили формулювання першого-третього завдань технології, додали формулювання кінцевого її результату. Після врахування їхніх побажань, у другому оцінюванні середній бал ефективності технології становив $8,11 \pm 0,14$ бала. Зміни оцінок підтвердилися статистично ($p < 0,001$).

Коефіцієнт варіації думок експертів між ітераціями знизився з 14,19 % до 9,57 % (від середнього до низького ступеня варіативності), що свідчило про підвищення однорідності їхніх оцінок. Розроблений нами кінцевий варіант технології експерти високо оцінили. Середнє значення оцінок критеріїв становило $8,41 \pm 0,13$ бала (за 9-бальною шкалою). Найвищими балами експерти оцінили практичну значущість технології ($8,60 \pm 0,74$ бала), її новизну ($8,53 \pm 0,64$ бала), а також відповідність змісту назві розробки ($8,73 \pm 0,59$ бала).

Таким чином, розроблена нами технологія є новою, оригінальною розробкою, що відрізняється лаконічністю, високою практичною значущістю, має наукове значення для галузі, її зміст відповідає назві та поставленій меті. Застосування технології допоможе підвищити престиж військових працівників у країні, зміцнити авторитет військової служби та підвищити обороноздатність України, сприяючи зростанню її репутації. Для офіцерів це означає, що використання технології допоможе покращити їхнє фізичне та психічне здоров'я, що позитивно вплине на якість їхнього життя.

Література

1. Крижановський В.О., Андрес А.С., Дух Т.І. Вагомість та взаємозв'язок психофізичних показників особового складу Національної гвардії України. *Запорізький національний вісник. Фізичне виховання і спорт*. 2021. №4. С. 32–39. URL: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-4-04>.
2. Андрес А., Крижановський В., Павлова Ю., Дух Т. Факторна структура

професійно важливих психофізичних якостей особового складу Національної гвардії України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №2.

3. Андрес А., Крижановський В., Слімаковський О., Красовська І. Вплив показників спритності на морально-психологічні якості особистості офіцерів національної гвардії України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. 3(59). С. 2–31. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-03-22-31>

Ляшенко Є. І.

Худякова Н. Ю.

*кандидат юридичних наук, доцент
Національна академія внутрішніх справ*

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ НА ПЕРІОД ДІЙ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

Фізична підготовка в системі службової підготовки поліцейських передбачає широкий спектр фізичних вправ, спрямованих на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та підготовку до виконання конкретних завдань, які можуть виникати під час службової діяльності поліцейського [5-7]. Освітній процес здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України насичений емоційними переживаннями та протікає на тлі емоційних станів, зокрема стресу. Емоції та почуття, які актуалізуються у процесі навчання, не лише стимулюють пізнавальну активність і регулюють навчальні дії, а ще й помітно впливають на зміст засвоєного матеріалу, повноту його розуміння і міцність запам'ятовування [4]. Стрес та проблематика фізичного виховання в ЗВО системи МВС України в умовах воєнного стану актуалізується.

Через високу небезпеку роботи поліцейського та з урахуванням специфіки діяльності підрозділів Національної поліції заняття з фізичної підготовки у ЗВО МВС проводяться відповідно до навчально-методичної та матеріально-технічної бази, яка у більшості навчальних закладів перебуває на етапі модернізації [1].

В умовах воєнного стану викладання фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти системи МВС України ускладнюється через низку проблем, серед яких:

1. Обмеження руху та доступу до спортивних залів, гімнастичних містечок тощо.
2. Підвищене фізичне та психологічне навантаження.
3. Психологічний стрес, зумовлений бойовими діями, оголошеннями сигналу «Повітряна тривога», невизначеністю майбутнього тощо.
4. Застарілий спортивний інвентар та обладнанням закладів освіти, в тому

числі ЗВО зі специфічними умовами навчання.

5. Низький рівень висвітлення у засобах масової інформації важливості занять фізичними вправами та їх позитивного впливу на покращання стану здоров'я.

Однією з головних проблем, яка стосується не тільки повсякденного життя, а й занять фізичними вправами є оголошення «Повітряної тривоги». Їх кількість унеможлиблює проведення належним чином спортивних заходів, занять фізичними вправами, а також сприяє виснаженню здобувачів вищої освіти. Не менш важливою проблемою, на думку більшості науковців, є недостатня кількість занять зі спеціальної фізичної підготовки [1–5; 8]. Задля того, щоб досягти належного рівня фізичної підготовленості, необхідно збільшити кількість навчальних занять або фізкультурно-оздоровчих заходів.

Для проведення занять з фізичної підготовки використовують навчальні споруди (спортзал, полігон, смуга з перешкодами), а також стадіони, спортивні майданчики тощо. Використання тренажерів або окремих засобів фізичної підготовки для окремих груп спеціальностей дозволить впровадити програмні методи навчання, що забезпечують точне дозування фізичних навантажень під час виконання фізичних вправ і при цьому отримувати інформацію щодо точного визначення функціонального стану залучених осіб, що особливо важливо під час дії воєнного стану [2].

Враховуючи умови, що склались в Україні, можемо виокремити основні цілі, які необхідно досягти під час проведення занять в умовах воєнного стану, зокрема:

– навчання здобувачів вищої освіти прийомам рукопашного бою, діям в раз погрози вогнепальною або холодною зброєю;

– загартування здобувачів, стимулювання їх фізичного розвитку та формування міцного імунітету, а також психологічної стійкості для виконання ними службових обов'язків;

– зміцнення здоров'я, підвищення мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

– формування високих морально-вольових рис.

На нашу думку, особливу увагу слід приділяти діям, які передбачають несподівані, раптові напади, моделювати оперативну обстановку, умови наближені до бойових і більше уваги приділяти відпрацюванню тактичних навичок. Для цього потрібно розробляти та впроваджувати у практичне навчання комплексні методи та засоби, які забезпечують ефективну бойову підготовку особового складу Національної поліції України.

Отже, умови воєнного стану підвищують вимоги до фізичної готовності особового складу, оскільки вони можуть зіштовхуватися з надзвичайними

ситуаціями та фізичними викликами під час несення служби. Для ефективного здійснення службової діяльності підрозділів Національної поліції доцільно запровадити в освітній процес ЗВО зі специфічними умовами навчання доступні засоби фізичної підготовки, які разом із розвитком основ фізичних якостей, сприяли б зміцненню здоров'я, розвитку психологічних рис, підвищенню рівня розумової працездатності та функціональних спроможностей організму, посилення його стійкості до негативних факторів службової діяльності.

Література

1. Бондаренко В. В., Решко С. М., Маргара Д. В. Фізична працездатність майбутніх правоохоронців під час навчання в ЗВО МВС України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листопада 2022 р.). Київ : НАОУ, 2022. С. 73–75.
2. Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Давигора Ю. І. Показники сформованості мотивації до професійного навчання працівників Національної поліції України. *Priority directions of science development* : abstracts of V International Scientific and Practical Conference (Львів, Україна, 2-3 березня 2020). Львів : 2020. С. 318–322.
3. Бондаренко В. В., Решко С. М., Худякова Н. Ю., Чукреев П. В. Використання педагогічних засобів відновлення працездатності майбутніх правоохоронців у процесі викладання спеціальної фізичної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. праць. Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 28 трав. 2021 р.). Харків, 2021. С. 105–108.
4. Бондаренко В. В., Хасанов М. Х., Рябуха О. С. Психологічна готовність майбутніх правоохоронців до застосування поліцейських заходів примусу в умовах екстремальних ситуацій. *Удосконалення професійної підготовки поліцейських у процесі здійснення стабілізаційних заходів на деокупованих територіях: вимоги сьогодення* : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Одеса, 14 квітня 2023 р.). Одеса: ОДУВС, 2023. С. 11–14.
5. Бондаренко В., Мартишко А., Худякова Н. Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П. 2022. 261 с. URL: <http://surl.li/dhsqjn>.
6. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с. URL: <http://surl.li/dhsrh>.
7. Бондаренко В., Решко С., Дідковський В. та ін. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / за заг ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П. 2021. 341 с. URL: <http://surl.li/dhsth>.
8. Мартишко А. Ю., Бондаренко В. В., Козенко С. М. та ін. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти ЗВОМВС України : метод. рек. / Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2023. 75 с. URL: <http://surl.li/hrffm>.

Марков Р. А.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

У сучасних умовах, коли людський фактор відіграє все більшу роль у війні, і коли перемога в сучасних війнах все більше досягається за рахунок матеріального, інформаційного, психологічного впливу на противника, все більшу увагу слід приділяти встановленню створенню ефективних систем

фізичної та спортивної підготовки та відповідних систем професійної підготовки особового складу ЗСУ та інших установ СБО України.

Водночас основні проблеми організації підготовки та наукової роботи кадрів у галузі фізичної підготовки і спорту ЗС України та структур СБО України: недостатня систематична підготовка, перепідготовка та підвищення кваліфікації кадрів, відсутність системи централізованої підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту.

Основним пріоритетом підготовки фахівців сектору безпеки і охорони України є зосередження на підготовці фахівців у галузі фізичної підготовки та спорту національних ЗС, правоохоронних органів та поєднання кадрової та організаційної підготовки. Наукові дослідження забезпечують обороноздатність країни та безпеку всієї країни.

Для військовослужбовців фізичні навантаження є важливими, але через обмеження відповідних функціональних обов'язків фізичні навантаження є неповними. Значна частина військовослужбовців під час роботи в управліннях і штабах веде малорухливий спосіб життя. Через відсутність фізичної активності організм поступово втрачає бадьорість і стає чутливим до негативного впливу несприятливих зовнішніх факторів. Водночас сучасний спосіб життя військовослужбовців супроводжується високим рівнем психологічного та емоційного напруження [1].

Крім того, потребує вдосконалення навчальна та матеріально-технічна база для занять спортом. Навчально-технічна база вищих військових академій і військово-навчальних підрозділів включає комплексне навчання, навчально-методичні матеріали, технічні засоби, а також навчальні бази (місця, полігони) з базою для підготовки слухачів за певним переліком професій.

З урахуванням перерахованих вище факторів, існуюча система організації фізичної підготовки та спорту у ЗС України не повною мірою забезпечує належний рівень фізичної готовності військовослужбовців до виконання навчально-бойових завдань, недостатньо спонукає військовослужбовців до занять фізичною культурою і спортом, підтримання здорового способу життя, що негативно впливає на якість виконання бойових завдань та освітнього процесу підготовки курсантів.

Враховуючи вищенаведені чинники, існуюча організаційна система фізичної підготовки і спорту в ЗС України не повною мірою гарантує належний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців до виконання бойових завдань, а також повною мірою не стимулює військовослужбовців до заняття спортом та вести здоровий спосіб життя.

Література

1. Костів С. Ф. Емоційно-вольова стійкість майбутніх військових фахівців.

Військова освіта. Київ, 2017. № 2 (36). С. 107–116.

2. Вербин Н. Б., Височіна Н. Л., Костів С. Ф., Петрачков О. В., Свистун В. І., Шемчук В. А. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку: навч.-метод. посіб. Київ : НУОУ, 2020. 120 с.

Непомнящий О. В., Чубенко С. В.

Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут

СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ОПЕРАТОРСЬКОГО НАПРЯМУ

Згідно з сучасними методами тренувань величина заданих фізичних навантажень повинна відповідати функціональній підготовленості військовослужбовців на конкретному етапі підготовки. Це дозволяє військовослужбовцю виконувати більші, як за об'ємом, так і за інтенсивністю тренуванні навантаження. Однак тренуваність збільшується, як правило не прямолінійно, а хвилясто, немов стрибками. Це повинно враховуватись в плані побудови тренувальних навантажень, як на етапах тренувань, так і тижневих мікроциклах. Кожне тренувальне навантаження в залежності від його величини та спрямованості викликає відповідну втому, тому фізичний стан потребує різного часу на відновлення.

Виходячи з того, що режим військової професійної діяльності багатьох фахівців операторського напрямку не дає змоги в певній мірі користуватись біговою підготовкою для підтримки загальної витримки, яка є професійно важливим чинником фізіологічної основи можливості військового виконувати свої обов'язки.

Тому сучасний тренувальний процес будується за принципом декількох серій тренувальних навантажень виконаних з неповним відновленням організму, після чого надається відповідний відпочинок для відновлення. Це потребує досконалого дозування тренувальних навантажень.

Одним із перспективних напрямів в пошуку альтернативних засобів які мають забезпечити рішення даної задачі, на наш погляд є використання методів колових і супер колових силових тренувань. Аеробіка зайняла особливе місце серед усіх видів фізичної активності. Аеробіка це повний комплекс вправ на витривалість, які тривають відносно довго і пов'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні і його доставленні. Відповідь організму на підвищену потребу в кисні називається тренувальним ефектом чи позитивними фізичними зрушеннями. Ось деякі такі зрушення:

- загальний обсяг крові зростає настільки, що поліпшується можливість транспорту кисню, і, як наслідок, людина виявляє велику витривалість при напруженому фізичному навантаженні;

- обсяг легень збільшується;
- серцевий м'яз зміцнюється, краще забезпечується кров'ю;
- обсяг загальної кількості холестерину знижується, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу;
- зміцнюється кісткова система;
- аеробіка допомагає подолати фізичне й емоційне перенавантаження;
- підвищується працездатність;
- аеробіка – досить хороший шлях до схуднення чи підтримки маси тіла в нормі.

Основні фази аеробіки:

1. Розминка взагалі має велике значення, але її часто ігнорують, результатом чого – травмування м'язів. У розминки існують дві цілі: розігріти м'язи спини і кінцівок, а також викликати деяке прискорення темпу серцевих прискорень так, щоб плавно підвищувати пульс до значень, що відповідають аеробній фазі. При розминці виконують лише легке навантаження протягом 2-3 хв. Велике значення мають вправи на повне розтягування, наприклад різні види нахилів, використовують комплекс вправ для розтягування, призначені для запобігання хвороб у попереку.

2. Аеробна фаза. Ця фаза є головною для досягнення ефекту – виконуються ті вправи, що складають програму аеробіки. Що стосується обсягу навантаження, зовсім не обов'язково займатися п'ять разів у тиждень, це може призвести до перевиснаження організму. Для того щоб домогтися більшого ефекту під час аеробних занять, необхідно займатися з інтенсивністю, що забезпечує частоту серцевих скорочень 65–80% від максимальної.

3. Заминка. Третя фаза занять займає від 5-ти до 15-ти хвилин; протягом усього часу варто постійно рухатися, але в досить низькому темпі, щоб поступово зменшити ЧСС.

Після занять аеробікою потрібно продовжувати рухатися, щоб кров могла циркулювати від ніг до центральних судин. Якщо різко зупинити рух після виконання напруженої фізичної вправи, серце отримує надзвичайно небезпечне навантаження. Діяльність серцево-судинної системи може порушитися, оскільки кровоток сповільнюється скоріше, ніж скорочення серця. Падіння артеріального тиску повинно бути поступовим.

Завершивши основну, найбільш напружену частину заняття, потрібно виконати такі вимоги:

- не стояти на місці без зайвого руху, навіть у той момент, коли виміряється пульс;
- взагалі не сидати.

Якщо після напруженого тренування є нудота чи запаморочення під час

заминки, то потрібно кілька хвилин просто полежати на спині, піднявши нагору ноги.

4. Силове навантаження. Ця фаза має продовжуватися не менш ніж 10 хвилин. Вона має рухи, які зміцнюють м'язи і розвивають гнучкість. Вправи з обтяженнями різного виду чи силова гімнастика цілком відповідають призначенню цього етапу.

Якщо сумлінно дотримуватися всіх чотирьох фаз у заняттях аеробікою, то ризик отримати травму мінімізується. При дотриманні цього рекомендованого часу для всіх чотирьох фаз аеробне тренування займатиме 40–60 хвилин.

За даними «творця» поняття аеробіки К. Купера під час проведення тренувань аеробна функція підвищується від 5 до 12 %. Для уточнення цих результатів був проведений експериментальний досвід, в якому брали участь військовослужбовці двох вікових груп. Взагалі було проведено 16 занять тривалістю 30 хвилин. Військовослужбовці впродовж 30 с виконували вправи на тренажері з 30-40% навантажень від максимальних (особистих). Після 30-секундного відпочинку починалось тренування на іншому тренажері і так по колу. В цілому тренувальний комплекс складався з двох послідовних серій на 10 тренажерах впродовж 20 хв. Цей метод навантажень надав позитивні результати: вага військовослужбовця майже не змінилась, виявлені суб'єктивні покращення самопочуття, підвищення працездатності, підвищення рівня загальної витривалості та покращення загального фізичного і морального стану під час тренувань.

Це дає нам можливість рекомендувати аеробний варіант колових силових тренувань в якості ефективного методу для розвитку та підтримки загальної витривалості в навчально-бойовій діяльності операторів.

Пасічник М. В.

Національний університет оборони України

АКТУАЛЬНІ ЗАСОБИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЕСАНТНО-ШТУРМОВИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Десантно-штурмові війська ЗС України – окремий рід військ ЗС України, що характеризується високою маневреністю та автономністю дій, призначений для швидкого розгортання з метою прикриття (оборони) окремих напрямків (районів), ведення наступальних (штурмових) дій, а також охоплення противника повітрям, ведення бойових дій у його тилу [3].

За традиційним підходом до планування і застосування Десантно-штурмових військ головною метою операцій є створення умов, за якими

противник повинен втратити ініціативу, змушений відтягувати частку власних сил на забезпечення безпеки об'єктів тилу, змушений вести збройну боротьбу у власному тилу тощо. При цьому завданням Десантно-штурмових військ, що характеризує їхню тактику дій, є нанесення раптового удару з неочікуваного напрямку, відхід на вигідні позиції (рубежі, райони), утримання важливих об'єктів у тилу противника до підходу основних сил. За таким підходом розроблення і розрахунок багатої кількості варіантів проведення операцій (завдань) здійснюється без жорсткого прив'язування до часу та місця, оскільки врахування інваріантності обстановки в тилу противника, випадковості умов і множинності наявних зв'язків в інфраструктурі району, виконання бойового завдання суттєво зменшують планувальні можливості та деталізацію кожної окремої операції (завдання), а також потенціал підрозділу Десантно-штурмових військ. Для розв'язання цих питань активно розвиваються новітні принципи підготовки підрозділів Десантно-штурмових військ [2].

Особливостями частин та підрозділів Десантно-штурмових військ ЗС України, що відрізняє їх від Сухопутних військ є, перш за все, висока мобільність, здатність швидко досягати визначених районів та рубежів, спроможність самостійно виконувати завдання в складних умовах обстановки, на будь-яких напрямках, високий рівень підготовки, мотивації та бойового духу.

Сучасна бойова діяльність військовослужбовців Десантно-штурмових військ ЗС України відбувається в екстремальних умовах та характеризується різноманітністю, напруженістю і специфічністю, значними фізичними навантаженнями, що зумовлює високі вимоги до фізичної готовності військовослужбовців Десантно-штурмових військ, та сучасні підходи командирів та фахівців фізичної підготовки і спорту до організації фізичної підготовки і спорту у військових частинах.

Структура системи фізичної підготовки військовослужбовців Десантно-штурмових військ може бути ефективною, якщо її зміст буде відповідати подальшим професійним діям майбутніх фахівців. Характер подальшої професійної, бойової і навчально-бойової діяльності майбутніх військовослужбовців Десантно-штурмових військ показує, що в рамках бюджету часу виділеного на фізичну підготовку, досягти значного ефекту можна лише шляхом застосування інтенсивних і універсальних засобів та методів розвитку основних фізичних якостей, спеціальних фізичних якостей та оволодіння військово-прикладними руховими навичками та вміннями, підібраних на основі диференційованого підходу в розвитку найбільш професійно важливих груп м'язів.

Відповідно то теоретичних основ фізичної підготовки загальними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців є:

формування та вдосконалення їх фізичної готовності до службової діяльності, підвищення бойової готовності військових частин і підрозділів шляхом розвитку фізичних та спеціальних якостей, оволодіння та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок та вмінь;

формування готовності до перенесення екстремальних фізичних і психологічних навантажень у період підготовки та ведення бойових дій, виховання морально-вольових якостей;

формування та вдосконалення командних, організаційно-методичних навичок і вмінь керівників фізичної підготовки;

підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службової діяльності та навколишнього середовища;

сприяння вдосконаленню бойової злагоженості військових підрозділів, підвищенню рівня професійної підготовки військовослужбовців, поліпшенню фізичного розвитку та зміцненню здоров'я військовослужбовців [1].

Для військовослужбовців Десантно-штурмових військ спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

розвиток сили;

розвиток силової та загальної витривалості;

вдосконалення навичок у рукопашному бою;

формування спроможності до здійснення тривалих марш-кидків і маршів на лижах пересіченою місцевістю;

формування і вдосконалення навичок у подоланні гірських, водних та інших перешкод і метанні гранат;

формування рішучості та впевненості у власних силах, згуртованості підрозділів та вдосконалення навичок індивідуальних і колективних дій на тлі максимальних фізичних і психологічних навантажень [1].

Для вирішення спеціальних завдань фізичної підготовки Десантно-штурмових військ використовуються засоби спеціальної фізичної підготовки. Основним засобом спеціальної фізичної підготовки є фізичні вправи. Фізичні вправи, професійні військово-прикладні прийоми і дії виконуються з урахуванням статі, віку, стану здоров'я, дотриманні умов безпеки, гігієнічних норм і використанні водних, сонячних та повітряних процедур.

Відповідно до наказу МОУ від 05.08.2021 №225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» [1] Фізичні вправи класифікують на:

вправи на розвиток та вдосконалення витривалості;

вправи на розвиток та вдосконалення спритності;

вправи на розвиток та вдосконалення сили;

вправи на розвиток швидкості;

вправи на розвиток та вдосконалення спеціальних якостей;
вправи на формування та вдосконалення військово-прикладних навичок і вмінь.

Саме вправи на розвиток та вдосконалення спеціальних якостей та вправи на формування та вдосконалення військово-прикладних навичок і вмінь слугують для вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки.

До вправ на розвиток та вдосконалення спеціальних якостей відносять:

сальто вперед (назад) на батуті;

оберти на стаціонарному гімнастичному колесі;

оберти на рухомому гімнастичному колесі;

оберти на лопингу з поворотами (в обидва боки – 20 обертів);

кут в упорі на брусах;

пірнання в довжину.

До вправ на формування та вдосконалення військово-прикладних навичок і вмінь відносять:

марш-кидок на 5 (10) км;

марш на лижах на 5 (10) км;

воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою;

загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод;

спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод;

подолання єдиної смуги перешкод у складі підрозділу;

біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу;

вправа на єдиній спеціальній смузі перешкод армій НАТО;

метання гранати на дальність (на точність);

плавання в обмундируванні зі зброєю;

веслування на шестивеслових морських ялах на 2 км;

комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-1, 2, 3).

Враховуючі основні завдання та досвід ведення бойових дій воїнами Десантно-штурмових військ можемо зробити висновок що найбільш актуальними вправами для вирішення спеціальних завдань фізичної підготовки та підготовки десантників до виконання завдань за призначенням є:

марш-кидок на 5 (10) км;

марш на лижах на 5 (10) км;

воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою;

загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод;

спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод;

подолання єдиної смуги перешкод у складі підрозділу;

біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу;

вправа на єдиній спеціальній смузі перешкод армій НАТО;

метання гранати на дальність (на точність);
плавання в обмундируванні зі зброєю;
веслування на шестивеслових морських ялах на 2 км 4;
комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-1,2,3).

Саме перелік цих вправ максимально забезпечує розвиток сили, загальної та силової витривалості, спритності, швидкості та удосконалення військово-прикладних навичок та вмінь, а саме: спроможності до здійснення тривалих марш-кидків, навичок у подоланні гірських, водних та інших перешкод, метанні гранат, навичок ведення рукопашного бою. Використання цих вправ дасть змогу підняти бойову готовність та злагодження підрозділу, сформувати готовність до перенесення різних фізичних та психологічних навантажень під час виконання бойових завдань, поліпшити рівень фізичного розвитку та зміцнення здоров'я військовослужбовців.

Література

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ МОУ №225 від 05.08.2021 року.
2. Історія ДШВ України. : URL: <https://mil.in.ua/uk/blogs/desantno-shturmovi-vijska-suchasnuj-stan-ta-perspektyvu-rozvytku/> (дата звернення 20.10.2023).
3. Десантно-штурмові війська : веб-сайт. URL. <https://dshv.mil.gov.ua/istoriya/> (дата звернення 20.10.2023).

Рогальський В. І.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

В контексті сучасних реформ у МВС основний акцент здійснюється на підвищенні якості службової підготовки працівників Національної поліції. Однією з ключових частин такої підготовки є фізична тренування. Фізична підготовка охоплює комплекс заходів, спрямованих на формування та вдосконалення рухових навичок та фізичних якостей, необхідних для виконання професійних завдань поліцейського. Цей процес включає загальну фізичну підготовку, тактику самозахисту та особисту безпеку. Навчання фізичній підготовці передбачає формування та вдосконалення рухових навичок, необхідних у повсякденній роботі та в екстремальних ситуаціях. Воно включає розвиток витривалості, швидкості та сили, які дозволяють поліцейським переслідувати порушників і мати перевагу у ситуаціях силового втручання і затримання, включаючи подолання природних та штучних перешкод. Поліцейські також навчаються контролювати свій фізичний стан та здоров'я під час виконання фізичних вправ і використанні методів самозахисту та особистої безпеки [1, с. 6].

Робота поліцейських часто вимагає здійснення затримань злочинців, які

можуть мати зброю, і часто це стається в умовах обмеженої інформації та обмеженого часу для прийняття важливих рішень. Окрім цього, ситуації постійно змінюються, і дії злочинців можуть бути непередбачуваними, що створює стресові ситуації для поліцейських в екстремальних обставинах.

У багатьох випадках успішна робота поліцейських у таких ситуаціях визначається їхньою здатністю ефективно керувати своїми емоціями, мобілізувати всі свої внутрішні резерви для досягнення перемоги, бути сміливими та рішучими, володіти високою майстерністю стрільби з офіційної зброї та вмінні використовувати навички самозахисту на високому рівні [2].

У курсі лекцій з спеціальної фізичної підготовки [2] містяться найбільш ефективні прийоми самозахисту, які взяті з різних видів бойових мистецтв, таких як самбо, дзюдо, карате, ушу, айкідо, кікбоксінг тощо. Автори вважають, що ці прийоми слід використовувати у професійній діяльності працівників Національної поліції. Ця публікація розкриває основні принципи та послідовність навчання і використання прийомів самозахисту, надаючи структуру для планування навчальних занять з фізичної підготовки та тактики самозахисту. Крім того, вона вказує на шляхи підвищення ефективності використання цих навичок.

Опанування основних принципів фізичної підготовки та знайомство з її змістом допоможе студентам та працівникам Національної поліції зрозуміти принципи самостійного тренування та методику розвитку фізичних якостей, а також покращення навичок самозахисту, які є необхідними для виконання їх службових обов'язків.

Література

1. Туз Н. Д., Періжок П. І, Тьорло О. І. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»: ЛДУВС. 2021. 35 с. URL: <http://surl.li/mglpg>.

2. Бутов С. Є., Ємчук О. І., Решко С. М. Спеціальна фізична підготовка: курс лекцій для курсантів та слухачів Національної академії внутрішніх справ. К.: НАВС. 2011. 82 с. URL: <http://www.naiu.kiev.ua>

Сьомик С. В.

Національний університет оборони України

РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – АРТИЛЕРИСТІВ В УМОВАХ ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ

В умовах триваючої повномасштабної збройної агресії російської федерації військовослужбовці ЗС України та сектору безпеки оборони щоденно зустрічаються з негативними чинниками серед яких фактори зовнішнього середовища, підвищення фізичної та психічної втоми, стресові умови, що сприяють зниження рівня фізичного та функціонального стану організму [2].

Досвід локальних війн і військових конфліктів підтверджує, що наземні артилерійські підрозділи Сухопутних військ відіграють ключову роль у виконанні завдань з ураження різноманітних цілей. Основним змістом бойових дій артилерійського підрозділу є участь у знищенні вогневих засобів противника, контр-батарейна боротьба та вогнева підтримка підрозділів які виконують завдання на суші [1].

Бойова діяльність артилерійського підрозділу передбачає: керування гарматами, спеціальними засобами розвідки та пристроями наведення, розвантаження, підйом і підготовку боєприпасів, проведення робіт з ремонту техніки, що вимагає максимального розвитку таких фізичних якостей, як силова витривалість. Визначені основні аспекти у сучасному бою висувають особливі вимоги до рівня фізичної підготовленості артилерійських підрозділів [3].

Дослідження фахівців фізичного виховання і спорту засвідчують, що в сучасних умовах існує велике навантаження військовослужбовців та неможливість належної організації фізичної підготовки, виникає необхідність пошуку новітніх методів та засобів для проведення фізичних тренувань у різних умовах військової служби [4, с. 91].

Розвиток фізичних якостей військовослужбовців в мирний час відбувався за рахунок основних форм фізичної підготовки, що давало змогу більш якісніше і детальніше набути найвищого рівня підготовки військовослужбовцям для виконання завдань за призначенням.

Відповідно до вимог керівних документів фізичної підготовки із військовослужбовцями артилерійських підрозділів на даний час включає такі питання:

загальна фізична підготовка, яка здійснюється переважно за допомогою комплексних методів зі спеціальним і профілактичним спрямуванням;

врахування у змісті заходів фізичної підготовки етапів професійної та бойової діяльності, спеціальної спрямованості підрозділів.

Між тим впровадженні зміни в систему фізичної підготовки хоча підвищують рівень підготовки артилерійських підрозділів Сухопутних військ але суттєвих змін не спостерігається.

Враховуючи зазначене вбачаємо за необхідністю в процесі підготовки підрозділів зосередити увагу на одну із форм фізичної підготовки визначенні Інструкцією фізичної підготовки, а саме індивідуальне фізичне тренування.

Науковцями наголошується, що важливим аспектом при проведенні індивідуальних фізичних тренувань є мотивація до покращення своїх фізичних можливостей та розуміння військовослужбовців важливості індивідуальних фізичних тренувань, під час надання рекомендацій фахівцем фізичної підготовки і спорту слід звернути увагу: на морально-психологічний стан

артилеристів, важливість їхньої роботи та умови виконання фізичного тренування [5].

Зважаючи на те, що під час виконання бойового завдання за призначенням військовослужбовці артилерійських підрозділів не мають планових годин для занять фізичної підготовки але при невеликій інтенсивності мають вільний час який можна використати для свого фізичного вдосконалення.

Зважаючи на це нами було створені умови для ефективного проведення цих занять:

розроблено програму індивідуальних фізичних тренувань на розвиток силової витривалості за протоколом ТАБАТА на основі моніторингу фізичного стану військовослужбовців;

проведенні інструктажі з підрозділами на яких було апробовано комплекс вправ , їх тривалість, інтенсивність та час виконання;

уточнені місця виконання фізичних вправ (укриття, лісиста місцевість, біля гармати);

були розроблені щоденники виконання програми індивідуального фізичного тренування.

Слід зауважити, що дослідження проводилось в умовах виконання бойових завдань та мало деяке відхилення від запланованих дій, а саме невчасний контроль за виконання програми підрозділом, не регулярні фізичні тренування у зв'язку із змінною тактики ведення бойових дій.

Тести підбирались таким чином, щоб можна було всебічно охарактеризувати структуру розвитку силової витривалості і визначити ефективність впливу запропонованої програми.

Педагогічний експеримент проводився з двома артилерійськими підрозділами у кількості 20-ти військовослужбовців які виконували вогневі завдання на відстані 7-8 км від лінії зіткнення з противником, в середньому інтенсивність бойових завдань складала 25% світлого часу доби.

Під час проведення педагогічного експерименту на констатувальному етапі вивчалась силова витривалість військовослужбовців та аналізувалась їх динаміка. Динаміка розвитку силової витривалості військовослужбовців визначались за тестовими вправами, а саме: підняття гирі 24 кг двома руками на рівні підборіддя найбільшу кількість разів за 1 хв, утримання планки упор присісти на 90° на максимальний час та тест Купера (силовий блок).

Наприкінці формувального етапу дослідження упродовж 120-ти днів було здійснено перевірку показників силової витривалості в експериментальних та контрольних групах.

В результаті проведено аналіз отриманих показників було визначено

підвищення рівня розвитку силової витривалості в ЕГ на 38%. В КГ показники залишилися на вихідному рівні та дещо погіршилися.

Таким чином, в результаті проведеного експерименту було доведено ефективність програми, що уможливило вирішити поставлені завдання у роботі та вплинути на роботу артилериста під час ведення вогневого ураження.

Література

1. Бойовий статут артилерії сухопутних військ Збройних сил України частина II (дивізіон, батарея, взвод, гармата). 2020 року.

2. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-десантників із переважним використанням засобів функціонального багатоборства. *Спортивна наука України*. 2018. №1 (83). С. 9–14.

3. Климовича В. Б. Оптимізація системи фізичної підготовки курсантів – артилеристів. Автореферат. Національна академія Сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного. 2016.

4. Романчук С. В. Рекомендації офіцерам щодо організації та методики індивідуального фізичного вдосконалення. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 9 (154). 2022.

5. Кирпенко В. М., Ткачук О. А., Шевченко О. С. Фізична культура і спорт. *Виклики сучасності* : збірка тез доповідей II науково практичної конференції, 27-28 жовтня 2022 року. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022, 114 с.

Ткачук О. А., Шевченко О. С., Данилішин І. М.

Харківській національній університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ОПТИМІЗАЦІЯ СУПУТНЬОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ КУРСАНТІВ У ПОЛЬОВИХ УМОВАХ

Досвід ведення бойових дій підрозділів ЗС України у військових операціях, в ході ведення російсько-української війни показав, що все більшого значення набуває психофізична готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням.

В сучасних умовах ведення війни, коли основним засобом ураження живої сили та техніки воюючих сторін на полі бою є ракетно-артилерійське озброєння, військовослужбовці під час виконання бойових завдань вимушені постійно перебувати у засобах індивідуального захисту (бронежилет, каска тактична, наколінники та налокітники) та з особистою зброєю. Загальна вага індивідуального спорядження одного військовослужбовця залежно від військової спеціальності коливається від 15 до 30 кг. Додаткове навантаження негативно впливає на фізичний стан військовослужбовця, знижує його мобільність під час пересування на полі бою, обмежує здатність ефективно застосовувати штатне озброєння, бойову та військову техніку, знижує професійну працездатність, що, в цілому, негативно позначається на фізичній готовності військовослужбовця до виконання завдань за призначенням [9].

Результати наукових досліджень [8], проведених під час занять в польових умовах, міжнародних військових навчань RAPID TRAIDING, з урахуванням досвіду бойових дій ЗС України в період 2014-2023 років, показали, що чинні засоби фізичної підготовки не достатньо ефективно сприяють розвитку у військовослужбовців основних фізичних якостей та формуванню військово-прикладних фізичних навичок. До того ж чинний зміст фізичної підготовки: засоби, форми і методи не враховують один з несприятливих чинників, що впливає на зниження показників військово-професійної діяльності, а саме – виконання обов'язків у засобах індивідуального захисту [1].

Це вимагає пошуку нового змісту, методів та методик проведення фізичної підготовки військовослужбовців, зокрема методики проведення занять наближених за структурою до умов бойової діяльності (в польових умовах, у військовому спорядженні, із додатковим обтяженням військовими вантажами).

В арміях іноземних держав ефективно застосовуються фізичні вправи у військовому спорядженні та з додатковою вагою, особливо під час підготовки до виконання обов'язків пов'язаних з участю у бойових діях [5; 6; 7].

Результати наукових досліджень показали, що заняття у військовому спорядженні ефективно сприяють вдосконаленню показників функціонального стану та фізичної підготовленості військовослужбовців [4].

Фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності організовується з урахуванням навчальних і бойових завдань, проводиться під керівництвом командирів підрозділів, керівників занять з бойової підготовки, інструкторів з тактико-спеціальної та/або фізичної підготовки.

Супутнє фізичне тренування спрямовано на підвищення рівня тренуваності, фізичної підготовленості, вдосконалення військово-прикладних рухових навичок і польового вишкілу військовослужбовців.

Залежно від місцевих умов, завдань і змісту занять з бойової підготовки засобами супутнього фізичного тренування можуть бути: прискорене пересування пересіченою місцевістю з подоланням природних і штучних перешкод; посадка на автомобілі та висадка з них; подолання ділянок з глибоким сніговим покривом на лижах чи без них; подолання водних перешкод; багаторазове подолання перешкод та інженерних загород на навчальних полях; метання гранат (предметів) на дальність і в ціль [1; 2].

Фізичне тренування військовослужбовців в польових умовах може проводитись у формі комплексного практичного заняття на окремих навчальних місцях із застосуванням загальних, спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ:

загальні вправи – силові вправи в засобах індивідуального захисту,

розвантаження, перенесення, завантаження ящиків з боєприпасами різної ваги, комплексна вправа з колодою, з шиною;

спеціальні та військово-прикладні вправи – пересування по місцевості перебіжками та переповзанням, перетягування та перенесення пораненого різними способами, швидко-координаційні вправи зі зброєю, комплекс дій з автоматом під час пересування по місцевості, прискорення до бліндажу, метання навчальних гранат по цілях з різних положень, посадка на автомобіль та висадка з нього в русі.

Також фізичне тренування в польових умовах проводиться у формі супутнього фізичного тренування під час практичних занять з бойової підготовки, виконання тактичних завдань (спеціальні (військово-прикладні) прийоми та дії зі зброєю, на бойовій техніці, які передбачені темою заняття).

У ході супутнього фізичного тренування використовуються дії, що виконуються на швидкість: перешикування із похідного строю у розгорнутий, передбойовий і бойовий порядки; «захоплення» вказаних рубежів (висот); багаторазове виконання бойових прийомів і дій, у тому числі з використанням засобів індивідуального захисту [1; 2].

Виходячи з наявного матеріально-технічного забезпечення занять з бойової підготовки в польових умовах, пропонуємо універсальний комплекс вправ фізичного тренування в засобах індивідуального захисту [2; 3].

Підвищення фізичного навантаження на заняттях з бойової підготовки досягається збільшенням кількості повторів спеціальних прийомів і дій, збільшенням дистанції пересування та швидкості виконання спеціальних дій, збільшенням маси викладки, використанням засобів індивідуального захисту, зменшенням часу відпочинку між вправами та діями.

Висновки. Включення вправ у військовому спорядженні до змісту навчальних та навчально-тренувальних занять, а саме застосування засобів індивідуального захисту курсантами під час супутніх фізичних тренувань підвищить рівень загальної фізичної підготовленості та спеціальної фізичної готовності майбутніх військових фахівців до виконання завдань за призначенням.

Перспективи подальших досліджень буде спрямовано на розробку комплексів фізичних вправ із застосуванням військового спорядження, зброї (елементів озброєння) та перевірка їх ефективності щодо формування фізичної та професійної підготовленості військовослужбовців різних спеціальностей.

Література

1. Бойовий статут Повітряних Сил Збройних Сил України з фізичної підготовки: Бойовий статут / В.М. Білуха, В.М. Кирпенко, О.С. Шевченко та ін. Харків: ХНУПС, 2020. 312 с.
2. Мельник В.О., Романчук С.В. Структура та зміст «супутнього фізичного тренування» курсантів ВВНЗ. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2018. Вип. 2(32). С. 93–99.
3. Методичні рекомендації фізичне тренування в польових умовах. Центр оперативних

стандартів і методики підготовки ЗСУ спільно з Головним управлінням підготовки ЗСУ. Харків : ХНУПС, 2020. 34 с.

4. Романчук, С., Данилевич, М., Кузнецов, М., Небожук, О., Яровий, М., Романчук, В., Боярчук, О., Куришко, Є. Вплив занять фізичними вправами у військовому спорядженні на показники функціонального стану та фізичної підготовленості військовослужбовців. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2022, С. 30–36.

5. Романчук С., Небожук О., Одеров А., Кузнецов М., Романчук В., Боярчук О., Тичина І. Інноваційні дослідження змісту фізичної підготовки Збройних Сил іноземних держав як елементу підготовки військового професіоналу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Вип. 23. С. 46–51. DOI:10.32626/2309-8082.2021-23.46-51.

6. Романчук С., Романчук В. Фізична підготовка в сухопутних військах Збройних Сил провідних держав НАТО. *Молода спортивна наука України*. 2010. Вип. 14 (2). С. 205–210.

7. Field Manual Army Physical Readiness Training FM 7-22. Headquarters Department of the Army Washington, DC, 26 October 2012. 432 p. URL: <https://armypubs.us.army.mil/doctrine/index.html>.

8. Oderov, A., Klymovych, V., Romanchuk, S., Korchagin, M., Zolochovskyi, V., Fedak, S., Gura, I., Nebozhuk, O., Lashta, V., Romanchuk, V., Lesko, O. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *Sport Mont*. 2020. Vol 18 (2), 79–82. DOI: 10.26773/smj.200612.

9. Williams, A. G., Rayson, M. P., Jones, D. A. Training diagnosis for load carriage task. *Journal of Strength Conditioning Research*. 2004. 18 (1), 30-34.

Чепурний В. А.

Ярмак О. М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет оборони України*

ВИСОКОІНТЕНСИВНІ ФУНКЦІОНАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Нині до військовослужбовців ЗС України висуваються достатньо високі професійні вимоги. Виконання службових та функціональних обов'язків не можливе без достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості військовослужбовця.

У контексті ведення бойових дій у війні з російськими загарбниками важливим постає питання функціональної підготовленості та готовності військовослужбовців до професійної діяльності в екстремальних умовах функціонування військових підрозділів (частин).

Науковці у своєму дослідженні зазначають, що успішність виконання професійних завдань в стресових умовах залежить від рівня функціональної підготовленості та стійкості вищої нервової діяльності військовослужбовців. Значні фізичні навантаження та нервово-психологічні напруження, постійна втома та інші несприятливі чинники бойової діяльності суттєво впливають на якісне виконання бойових завдань [6].

Бойові маневри та оперативні завдання, постійне перебування у повному бойовому спорядженні, пересування на полі бою, будівництво бліндажів та

обладнання окопів, обслуговування озброєння та військової техніки у поєднанні із несприятливими умовами призводить до максимального виснаження військовослужбовців та зниження аеробної витривалості й сили [2].

Виконання різних етапів бойових завдань, як-от перенесення боєприпасів та різного обладнання чи евакуація поранених, потребує універсальної підготовки, яка охоплює аеробну витривалість та силу [1]. Правильний підбір системи фізичної підготовки військовослужбовців до ведення різних військових операцій, є ключовим для ефективної підготовки військовослужбовців. Сучасні системи країн-членів НАТО продовжують еволюціонувати, застосовуючи методи, що покращують функціональну підготовленість та загальний рівень здоров'я захисників. Серед них – високоінтенсивне функціональне тренування (HIFT). Основний принцип цієї методики – зосередження на реалізації функціональних рухових дій, що мають за мету оптимізацію низки фізіологічних процесів.

Використання HIFT є предметом активних наукових досліджень, які вже демонструють статистичну значимість покращення серцево-судинної системи, дихальної системи, витривалості, сили, гнучкості та інших компонентів фізичного стану.

Колектив науковців на чолі з Хеддоком проаналізували застосування програм HIFT в процесі фізичної підготовки військовослужбовців різних родів військ. Програми високоінтенсивного функціонального тренування були апробовані канадською піхотою (програма бойової підготовки, яка базувалася на CrossFit), коледжем командування та генерального штабу армії США (CrossFit). На основі HIFT було створено та випробувано програми Combat Conditioning Trial Program (науково-дослідним центром військово-морського здоров'я диспетчерів ВПС США (USAF)) та програму підготовки «Mission Essential Fitness», що також було випробувано у військах армії США. Перевагами програм HIFT, як визначено авторами, були менші обсяги тренувань, які сприяли зменшенню травм, підвищився рівень фізичної працездатності та виникла можливість займатися тренуваннями без додаткового інвентарю [5]. Під час операції з врегулювання кризових ситуацій у Південному Лівані науковцями було проведено дослідження з використанням високоінтенсивних функціональних тренувань на силу та витривалість з метою перевірки та покращення показників аеробної витривалості військовослужбовців. Досліджуваним групам надали стандартизовану програму HIFT на силу та витривалість, яку потрібно було виконувати двічі на тиждень. Залежно від програми, частота тренувань на силу та витривалість була встановлена на 1+3 (75% тренувань на витривалість), 2+2 (50% тренувань на витривалість) або 3+1 (25% тренувань на витривалість) протягом двох тижнів

(рис. 1).

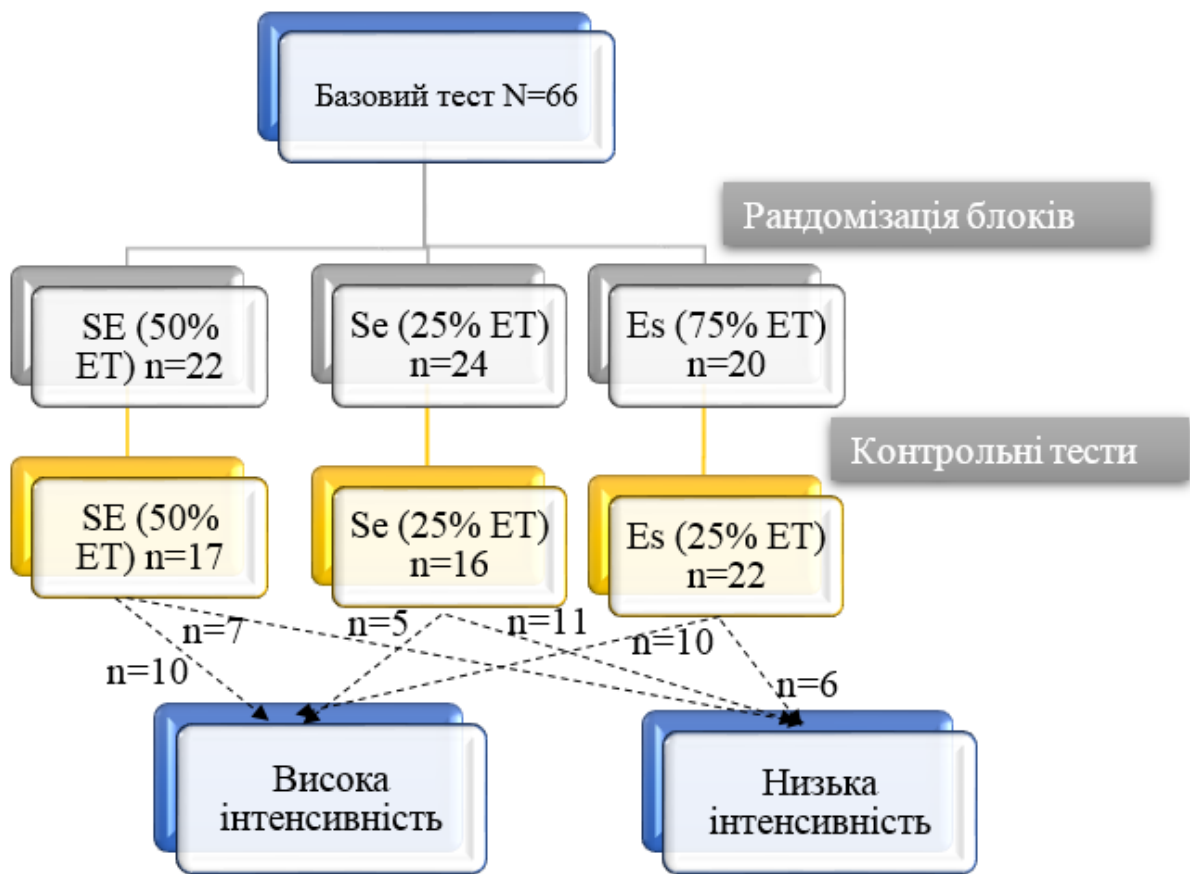


Рис. 1. План дослідження: **Se** = група тренувань з акцентом на силу; **Es** = група тренувань з акцентом на витривалість; **SE** = рівномірно збалансована група тренувань сили та витривалості; **ET** = тренування на витривалість.

Навчання проводилося самостійно з фіксацією результатів у щоденниках тренувань. Результат даного дослідження показав позитивний вплив високоінтенсивних функціональних тренувань на фізичну підготовленість, покращення аеробної витривалості та сили військовослужбовців, що є необхідним компонентом під час виконання бойових завдань у несприятливих умовах [1].

Тренер з силових і функціональних тренувань (тренер тактичних спортсменів) Н. Шофілд здійснив аналіз впливу НІФТ на функціональну підготовленість військовослужбовців. Було встановлено, що високоінтенсивні функціональні тренування відіграють важливу роль у програмі фізичної підготовки військовослужбовців. Він зазначає, що НІФТ збільшує показники фізичної працездатності та покращує аеробну витривалість. Програма НІФТ містить вправи, що допомагають підготувати військовослужбовців до бойових дій в будь-яких клімато-географічних умовах [3].

С. Берлі та інші науковці, провели 12-ти тижневий курс базової фізичної підготовки військовослужбовців – новобранців на основі високоінтенсивних

функціональних тренувань, які склалися з бігу та тренувань з перенесенням вантажу різної ваги. Автори зазначають, що поєднання спеціальних комплексних та функціональних вправ високої інтенсивності покращило функціональну підготовленість та стан опорно-рухового апарату [4].

Отже, високоінтенсивні функціональні тренування відіграють важливу роль у підвищенні рівня функціональної підготовленості військовослужбовців. Використання різних програм HIIT впливають на покращення кардіо-респіраторної системи, підвищення рівня аеробної витривалості, сили та спритності, що є ключовим аспектом в підготовці професійної армії.

Література

1. Chassé E., Tingelstad H., Needham-Beck S., Reilly T. Factors Affecting Performance on an Army Urban Operation Casualty Evacuation for Male and Female Soldiers. *Mil Med.* 2019. DOI: 10.1093/milmed/usz075.
2. Pihlainen K., Häkkinen K., Santtila M., Raitanen J., Kyröläinen H. Differences in Training Adaptations of Endurance Performance during Combined Strength and Endurance Training in a 6-Month Crisis Management Operation. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2020. Vol 17. 1688 pp.
3. Schofield N., What Modality is Best to Improve Aerobic Capacity for Soldiers: Aerobic vs Anaerobic. 2023. URL: <https://www.linkedin.com/pulse/what-modality-best-improve-aerobic-capacity-soldiers-vs-schofield>.
4. Burley S. D., Drain J. R., Sampson J. A., Nindl B. C., Groeller H. Effect of a novel low volume, high intensity concurrent training regimen on recruit fitness and resilience. *Journal of Science and Medicine in Sport.* Vol 23(10), P. 979–984. doi:10.1016/j.jsams.2020.03.005
5. Haddock C., Poston W., Heinrich K., Jahnke S., Jitnarin N. Benefits of high-intensity functional training fitness programs for military personnel. *Mil. Med.* 2016. doi: 10.7205/MILMED-D-15-00503.
6. Petrachkov O., Yarmak O., Shostak R., Andrieieva O., Yahupov V., Chepurny Vi, Drozdovska S., The effect of stress factors on cognitive and management functions of cadets of higher military educational institutions. *Journal of Physical Education and Sport,* 2023. DOI:10.7752/jpes.2023.01020

Чоботько І. І.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

МЕТОДИ ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА ОДНИМ ПРАВООХОРОНЦЕМ ТА В СКЛАДІ ГРУПИ

Правоохоронці використовують превентивні та примусові заходи у своїй службовій діяльності. Правові підстави та процедура їх застосування визначені Законами України «Про Національну поліцію» та «Про охоронну діяльність».

Виконання службових завдань, які включають застосування фізичних заходів примусу, відбувається в екстремальних умовах та під впливом небезпечних факторів, таких як конфліктні ситуації, можливість збройного нападу, необхідність прийняття швидкого рішення про застосування сили, перехід від запобіжних заходів до примусу та навпаки. Ці умови ставлять підвищені вимоги до розвитку спеціальних рухових навичок та вмінь працівників правоохоронних органів.

Робота правоохоронця часто пов'язана з затриманням злочинців, що мають зброю, в обмежений час та з обмеженою кількістю інформації для прийняття відповідальних рішень. Вона вимагає постійного адаптування до ситуації та впливу стресових чинників, які часто виникають у кризових ситуаціях.

Існують різні способи затримання, які використовуються правоохоронцями. Наприклад, затримання особи за допомогою ривка.

Допустимо, правоохоронець знаходиться в позі «Інтерв'ю» або з опущеними руками, а руки правопорушника також опущені. Тоді слід виконати наступні дії: з передньої стійки кроком лівою ногою рухаємося вперед і витягуємо ліву руку між передпліччям і стегном злочинця, а праву руку обхоплюємо за плечову кістку вище ліктя. Потім правою ногою завдаємо відволікаючий удар ногою (коліном) в гомілку або пах, одночасно міцно тримаючи захоплену озброєну руку злочинця. Сильним ривком правої руки вниз виводимо злочинця з рівноваги і загинаємо його руку за спиною. Покладіть ліву ногу на праву ногу злочинця, схопивши його праву руку, і підтягніть його за плече, підборіддя, очі або шию.

Рекомендується використовувати біль як засіб впливу і вимагати, щоб злочинець присів на коліна або ліг обличчям до землі. Надягніть наручники і проведіть поверхневий огляд. За допомогою неприємного тримання підніміть злочинця, ставши (вимагайте, щоб він присів на коліна і піднявся). Підійдіть до супроводу злочинця.

Наведу приклад способу затримання в рамках загону. При отриманні інформації про злочинця зі зброєю в під'їзді житлового будинку, група блокування повинна таємно підійти до входу вздовж стін будинку. Щоб уникнути втечі через вікна, підвал або дах, необхідно розмістити правоохоронців для спостереження і блокування цих місць.

За допомогою мешканців і працівників будинку потрібно швидко встановити, чи є відкриті двері на горище чи в підвалі, чи функціонує ліфт в під'їзді, і визначити розташування квартир на сходовому майданчику. Застерігайте, що групи блокування повинні бути розміщені на даху, біля мансардних вікон на горищі та протипожежних сходах будинку, щоб уникнути потрапляння злочинця в ці місця під час перестрілки. Якщо затримання проводиться в багатоквартирному будинку і існує ризик втечі через горище або підвал в іншу секцію, треба негайно перекрити ці проходи (закрити люки, лази).

Якщо порушнику вдалося потрапити на горище або в підвал, необхідно заблокувати ці приміщення. Це дозволить обмежити рухи злочинця на цій території, скоротити кількість працівників, задіяних у операції, і швидко завершити її.

При проведенні операції у вечірній час, слід мати на увазі, що злочинець може пошкодити або вимкнути електропостачання, що може призвести до відходу мешканців з квартир і загрози їхньому життю і здоров'ю. Крім того, зловмисники можуть непомітно або під загрозою зброї проникнути в квартири громадян. Керівник групи захоплення має повідомити мешканцям, що в під'їзді перебуває злочинець зі зброєю, і радити їм не відчиняти двері квартир і відійти до безпечних місць.

Група захоплення повинна рухатися безшумно, поступово і близько до стін, використовуючи уступи для приховування. Вони повинні тримати зброю готовою до стрільби. Група повинна рухатися в ланцюжку, з інтервалами між працівниками, відповідними половині висоти сходового маршу.

При виявленні злочинця, групі слід звернутися до нього різко, вимогливо й енергійно, не підвищуючи голосу, щоб не привертати увагу мешканців. Вони мають запропонувати йому скинути зброю і здатися, підкреслити, що він оточений і чинити опір буде марно. Якщо зловмисник не ставить опір, його необхідно заарештувати, провести поверхневий огляд і супроводити до поліції.

У разі нападу злочинця на групу захоплення вживаються заходи, включаючи використання службового собаки, спеціального обладнання, фізичної сили та вогнепальної зброї для затримання, нейтралізації або усунення злочинця.

Отже, при затриманні можуть використовуватися спеціальні засоби, такі як наручники, гумові кийки, зв'язувальні матеріали або сльозогінні речовини. Використання цих засобів дозволяється лише у випадках, коли особа, яка порушує закон, чинить опір або існують підстави вважати, що вона може втекти або завдати шкоди іншим або собі.

Чоботько І. І.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

СУЧАСНІ ВИКЛИКИ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПРАВООХОРОНЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах сьогодення досить актуальним і важливим є питання підготовленості правоохоронців до ефективного виконання службових обов'язків. Насамперед увага приділяється якісній службовій підготовці правоохоронців. Однією зі складових службової підготовки є фізична підготовка.

Фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей правоохоронця з урахуванням особливостей його професійної діяльності.

Вивченню даного питання присвятили дослідження С. Безпалій, В. Бондаренко, В. Дідковський, А. Мартишко, О. Рябуха, І. Медведєв.

Метою фізичної підготовки правоохоронців є збереження здоров'я, забезпечення належного рівня фізичної готовності та всебічний розвиток фізичних якостей, набуття теоретичних знань, формування спеціально-прикладних та життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання оперативно-службових завдань.

При вирішенні службових завдань правоохоронцям нерідко доводиться взаємодіяти з правопорушником. Виникають і екстремальні ситуації, коли результат залежить від рівня його фізичної підготовки та здатності швидко застосовувати заходи фізичного впливу.

Фізична підготовка правоохоронців в умовах воєнного стану може включати такі проблеми:

висока фізична навантаженість. Початок війни та запровадження воєнного стану призвів до збільшення обсягу роботи, що ставить підвищені вимоги до фізичної підготовки правоохоронців.

стресові умови. Умови воєнного стану є досить напруженими та стресовими як для цивільного населення, так і для правоохоронців. Це може вплинути на їх фізичну витривалість та загальний стан здоров'я. У роботі правоохоронця можуть виникати ситуації, коли потрібно швидко реагувати на виклик, переслідувати злочинця чи захищати себе та громадян. Збільшена фізична витривалість допоможе правоохоронцю працювати в напружених умовах, забезпечуючи швидко реакцію на ту чи іншу подію.

безпека та захист. Умови воєнного стану збільшують рівень загрози безпеки правоохоронців. Фізична підготовка повинна включати навички самозахисту, такі як бойова підготовка та тактика, щоб забезпечити їх особисту безпеку. Розвинуті фізичні здібності забезпечують захист особистої безпеки правоохоронця. У виконанні своїх обов'язків правоохоронець може потрапити в небезпечні ситуації, де йому потрібно буде проявити міцність, швидкість та витривалість для впорядкування ситуації та запобігання правопорушенню. Регулярні фізичні тренування допомагають розвивати навички самозахисту та зберігати фізичну готовність, що знижує ризик отримання травм.

Отже, фізична підготовка правоохоронців є важливим елементом підготовки в будь-який час і повинна включати різноманітні вправи, які розвивають силу, витривалість, гнучкість та координацію рухів.

Розвиток фізичних здібностей є невід'ємною складовою професійної підготовки правоохоронців. Правоохоронці повинні не лише знати правові норми, але й бути фізично підготованими, оскільки це безпосередньо впливає на ефективність несення служби, безпеку та здоров'я.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

В сучасному світі, коли загроза тероризму та збройних конфліктів постійно зростає, поліцейським доводиться працювати в надзвичайно складних та небезпечних умовах. Фізична підготовка цих поліцейських стає критично важливою для забезпечення їхньої ефективності та безпеки під час воєнного конфлікту.

Перш ніж розглядати специфіку фізичної підготовки поліцейських у зоні бойових дій, варто розуміти характер самого конфлікту. Воєнний конфлікт відрізняється від повсякденної поліцейської роботи, оскільки включає в себе активні бойові дії, обмін вогнем та високий рівень загрози для життя. Поліцейським потрібна відповідна фізична підготовка, щоб успішно виконувати свої обов'язки в таких умовах.

Фізична підготовка поліцейських у зоні бойових дій має свої особливості. Однією з ключових складових є витривалість, яка дозволяє поліцейським витримувати тривалі фізичні навантаження та стресові ситуації. Значну увагу приділяється також силі та швидкості, оскільки воєнний конфлікт може вимагати швидкого реагування та фізичної сили на випадок бойових дій. Важливим аспектом є тактична підготовка, яка включає навички руху в бойовому середовищі, приховування, штурмування та оборону позицій. Поліцейські також повинні бути підготовлені до використання технічних засобів, таких як бронежилети, гідрокостюми та інші засоби особистого захисту.

У зв'язку з особливостями воєнного конфлікту, тренування поліцейських у зоні бойових дій має бути реалістичним і спрямованим на розвиток необхідних навичок. Симуляційні тренування, які включають реальні сценарії та використання спеціального обладнання, дозволяють поліцейським набувати досвіду та адаптуватися до стресових ситуацій. Воєнний конфлікт має серйозний психологічний вплив на поліцейських, тому психологічна підготовка є невід'ємною частиною фізичної підготовки. Поліцейські повинні бути готовими до ведення бойових дій, стресових ситуацій та ризику для життя. Тренування психологічної стійкості, прийняття рішень в умовах несигнальних ситуацій та командування важливі для ефективності поліцейської роботи у зоні бойових дій.

Фізична підготовка поліцейських у зоні бойових дій є надзвичайно важливою для їхньої ефективності та безпеки. Витривалість, сила, швидкість, тактичні навички та психологічна стійкість є ключовими компонентами

фізичної підготовки поліцейських у таких умовах. Це вимагає спеціальних тренувань, які моделюють реальні сценарії і забезпечують розвиток необхідних навичок і реакцій.

Окрім фізичних аспектів, психологічна підготовка відіграє важливу роль у забезпеченні успіху поліцейських у зоні бойових дій. Вони повинні бути готовими до стресових ситуацій, швидкого прийняття рішень та ефективного командування. Тренування психологічної стійкості та розвиток стратегій саморегуляції допомагають поліцейським зберегти ясність думок та виконувати свої обов'язки навіть у найскладніших ситуаціях.

Нарешті, тренування у зоні бойових дій повинні бути постійними та систематичними. Поліцейські мають постійно підтримувати та покращувати свою фізичну форму, вдосконалювати навички та оновлювати знання про тактику та стратегії, що використовуються в конфліктних ситуаціях.

Отже, специфіка фізичної підготовки поліцейських у зоні бойових дій полягає в поєднанні витривалості, сили, швидкості, тактичних навичок та психологічної стійкості. Це вимагає спеціальних тренувань та постійного вдосконалення. Тільки завдяки цьому поліцейські зможуть ефективно функціонувати у складних та небезпечних умовах, забезпечуючи безпеку і порядок у зоні бойових дій.

Deklavs R.

*Master of Sport Science, lecturer
Latvian Academy of Sport Education*

THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF MODERN TECHNOLOGIES IN THE SHOOTING TRAINING OF ARMED FORCES SOLDIERS

In today's world political situation, it is clear that none of the small countries can feel safe. Military conflicts regularly break out in various parts of the world, and unfortunately, there is also a full-scale war going on right here in Europe, with huge damage and human casualties.

This indicates that the importance of the armed forces is not decreasing today. The main component of the armed forces is the soldier. One of the main skills of a soldier is shooting skills. Shooting skills can be developed and honed through training and tactical lessons. These skills can be tested in the performance of control standards and in competitions.

Visual observation is no longer enough to develop shooting skills and to assess the shooter's mistakes. Nowadays, shooting sports have developed so far that they need to use more and more modern technological advances.

The aim of the study is evaluation of the effectiveness of the use of modern technologies and basic principles of sports shooting in the shooting training process

of soldiers, development of recommendations for instructors to improve the shooting training process.

Methods. The following available technologies were tested and compared:

1. SCATT shooting trainer with SCATT Trigger sensor
2. Smart clothing technologies: Smart glove, Smart socks, Stretch sensor.
3. Tensodynamometric platform.

Research results

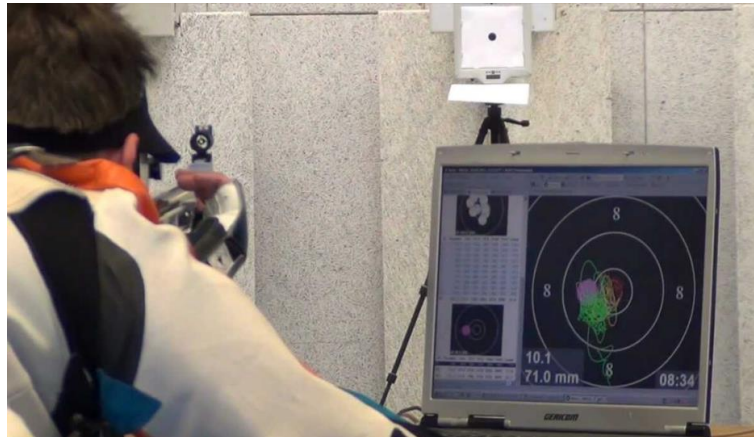


Fig. 1. SCATT trainer

With the SCATT trainer, it is possible to measure 40 different performance parameters of shooting technique – 23 total/average performance parameters of the shooting exercise, 12 performance parameters of each single shot and 5 performance parameters of each series of shots.

SCATT trigger sensor



Fig. 2. SCATT trigger sensor

The SCATT trigger sensor is attached to the trigger of the weapon and measures the uniformity of the force applied by the trigger finger.

Smart glove

A prototype of a smart glove was used - thimbles with textile pressure sensors. The sensors are knitted from electrically conductive resistive threads, forming a piezoresistive material. Its electrical resistance decreases as the applied load increases. On each thimble are embroidered electrically conductive tracks of silver-coated yarn that connect the sensors to the data acquisition unit. The device has a

plug-in microphone to capture the moment of the shot. Data is transmitted via Bluetooth 2.1. to a computer with Fast Reader designed to work with this module.



Fig. 3. Smart glove

Smart socks

The smart socks are based on the same technology as the smart glove. Sensors detect foot pressure on the surface and its changes. It can analyze the shooter's body sway.

Stretch sensor

The stretch sensor is worn on the shooter's chest. The sensors embedded in it do not measure pressure, but changes in the distance between them. It can analyze the evenness of the shooter's breathing.

Tensodynamometric platform

Tensodynamometry method is one of the most widely used indirect force measurement methods, with the help of which it is possible to evaluate the forces of interaction between the shooter and the support during the performance of the movement. So, the shooter's body position changes during shooting.

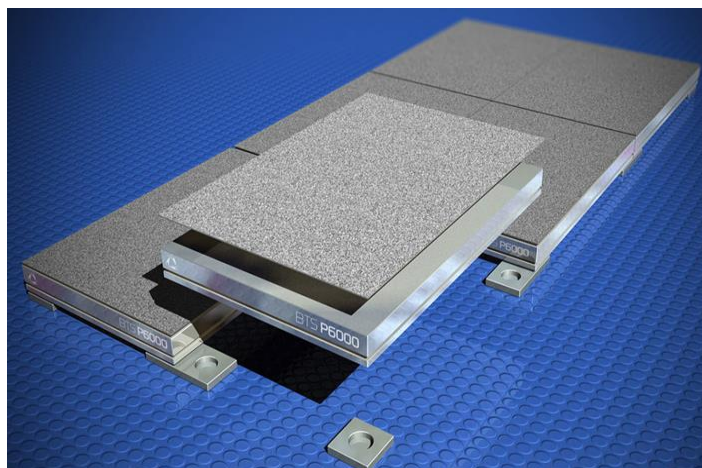


Fig. 4. Tensodynamometric platform

Conclusions

1. SCATT shooting simulator is recognized as the best simulator in the

world for shooting training and improving technique. SCATT older models can only be used indoors and without ammunition. The latest models can also be used in outdoor shooting ranges and with ammunition, but are expensive.

2. SCATT trigger sensor is only suitable for sports weapons and is not very informative, as it only analyzes the pressure force of the trigger finger on the trigger.

3. The smart glove is informative because it analyzes the action of each phalanx of the trigger finger and also the action of the middle finger. The smart glove is suitable for soldiers as they also perform combat tasks in gloves. Can be used in both indoor and outdoor shooting ranges.

4. Smart socks are informative because they analyze the activity of each foot. Can be used in both indoor and outdoor shooting ranges.

5. The stretch sensor is informative, as the instructor can analyze the shooter's breathing, which cannot be visually assessed.

6. Tensodynamometric platform is less informative than smart socks. It can only be used in the laboratory and is difficult to access because it is also used by representatives of other sports.

7. Further research should be conducted to determine the interoperability of technologies with each other and compatibility with different weapons.

Reference list

1. *Development of Smart Sock System for Gait Analysis and Foot Pressure Control.* Okss, A., Kataševs, A., Zadinans, M., Rancans, M., Litvak, J. RTU, Rīga, 2016
2. *Body sway and performance at competition in male pistol and rifle Olympic shooters.* Mon, D., Zakythinaki, M., Cordente, C., Barriopedro, M., Sampedro, J. 2014. <http://www.degruyter.com/view/j/bhk.2014.6.issue-1/bhk-2014-0010/bhk-2014-0010.xml>
3. *Analysis of the parameters affecting the shooting result.* Deklavs, R., Rudzītis, A. Abstracts of the LASE scientific conference, LSPA, Rīga, 2016.

Yevhenii Kyrpenko

The National Defence University of Ukraine

Vitalii Kyrpenko

Candidate of Science of Physical Education and Sport, associate professor

Ivan Kozhedub Kharkiv National University of the Air Force

CHANGES IN LEARNING AND TEACHING EXPERIENCE DURING WARTIME

Higher education in Ukraine has significant changes in last years. Online studying during wartime is stressful, but it is also inspiring and helps to cope with the stress of war. Universities in Ukraine have embraced online teaching that must be used in online learning during wartime. The external environment has been tense. Stressful and unpleasant due to bombing and shelling. With the change in wartime experience, it was necessary to use online learning technologies. Adapting to online

learning in this war environment required a change in teaching and learning experiences. In wartime, online learning continues and remains stressful, with negative effects on the mental health of both faculty and students. However, it also provides inspiration as university teachers and students maintain constant motivation to communicate and participate in teaching and learning activities. This is seen as a way to deal with the stress of war.

The world community and leading international institutions continue to be surprised by the ‘phenomenon of Ukrainian education’, because even in the conditions of martial law, Ukraine managed not only to preserve the educational process, but also to prepare and start a new school year. It is clear that during wartime, Ukrainian education faced many security, humanitarian, psychological and infrastructural challenges. These challenges have manifested in casualties and injuries among people, including students and children, destruction of educational institutions, lack of adequate conditions for food and shelter, internal displacement to safer regions and emigration abroad. However, the problem of experience changes because of the war in teaching technologies online is not analyzed in detail yet.

The main goal of the study was to investigate changes in teaching methods, pedagogical learning technologies that university teachers used at the beginning of the COVID-2019 pandemic and are using now, in the conditions of martial law in Ukraine. And also how university teachers were ready for such changes and how they overcome difficulties and what experience they gained today.

The target group of our survey consisted of educators from Ukrainian higher education institutions who participated in our study. Initially, we collected information about the age, education, professional experience, and gender of our participants. The research included 49 faculty members from state educational institutions, with 12.2% being male and 87.8% female.

All survey participants have extensive professional teaching experience, as evidenced by the organized table of their experience. Additionally, we found that teaching experience increases with the age of our participants, indicating their dedication to their chosen profession. All survey participants had higher education, with 18.4% holding a master's degree, 67.3% holding a PhD, and 6.1% having a Post-Doctoral degree.

In our study, we used an adapted comprehensive questionnaire consisting of 10 groups of questions. Some of them were related to determining the readiness of teachers to use new methods of online teaching and the availability of relevant experience. Some related to their possibilities for online education in the future as the basis and willingness of teachers to use new online methods and techniques for teaching. The following were intended to determine the priority in the choice of teaching methods, to indicate how much time teachers spend on organizing and

conducting online lectures and practical classes. Therefore, we devoted this study to the consideration and analysis of these questions of the questionnaire.

The questions were grouped into three categories:

1) questions related to the relationship that developed between university teachers and students after the Covid-2019 pandemic and continues now in the situation of the Russian invasion of Ukraine;

2) questions about teaching methods used by teachers in the new realities of education;

3) questions aimed at identifying personal abilities and skills that are obviously necessary for the organization of online teaching.

Based on the obtained results, we can make some statements. The need to use online learning methods has become obvious. Relations between teachers and students in the modern situation have become completely virtual. Now the responsibility of teachers to their students has increased significantly. Teachers are more confident, friendly and supportive of students, they have the abilities and skills to organize and implement online teaching. Previous experience gained during the pandemic is an explanation for this situation.

We can definitely say that in the most difficult situation of martial law in Ukraine, university teachers continue to work online. They began to spend less time preparing for such online classes compared to the period after the pandemic of 2020. This indicates the acquired experience of the teachers and the methodical developments of online classes prepared by them.

Online teaching as a separate form of education, not as a temporary alternative. Considering all opinions and previous experience, Ukraine may be the main form of education for the next few years.

Our research has shown that teachers have become more confident in assessing their own abilities and skills in organizing online learning and are trying to develop them by mastering new Internet technologies for transmitting educational content. Teachers have become more confident in the online methods they have mastered, often using a variety of methods, techniques, and tools. They combine written assignments with tests and also organize real-time surveys through chats on the educational platforms used by their universities (Zoom, Google classrooms, Google meeting, MC Teams, Moodle, etc.).

References

1. Kostikova, L. Holubnycha, O. Marmaza, V. Budianska, O. Pochuieva, and H. Marykivska, "Real Country Experiences: On-line Teaching in Wartime after Pandemic in Ukraine," *International Journal of Interactive Mobile Technologies (iJIM)*, vol. 17, no. 03, pp. 123–134, 2023. Doi: 10.3991/ijim.v17i03.36419.

2. "Learning and Teaching: During War and Peace," I International Youth Scientific & Practical Conference. Ukraine, Kharkiv: H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, 2022. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.7420483>.

3. L. Holubnycha, I. Kostikova, Yu. Sytnykova, T. Melnikova, N. Guzenko, and A. Dorozhko. Information Technology Implementation in On-line Teaching and Learning: Staff and Students, *Journal of Theoretical and Applied Information Technology*, vol. 99, no. 21, pp. 4958–4968, 2021. <http://www.jatit.org/volumes/Vol99No21/4Vol99No21.pdf>.

4. T. Kolbina and O. Oleksenko. Implementation of Distance Learning in Ukraine: Educational Challenges, vol. 25, no. 1, pp. 46–54, 2020, Doi: 10.34142/2709-7986.2020.25.1.04.



РОЗДІЛ 7:
Психологічні та медико-біологічні аспекти
фізичної підготовки військовослужбовців
з урахуванням досвіду бойових дій
та військових конфліктів



Бондаренко В. В.
доктор педагогічних наук, професор
Мартишко А. Ю.
кандидат юридичних наук, доцент
Слободянюк П. А.

Національна академія внутрішніх справ

МОТИВАЦІЙНА СКЛАДОВА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Умови воєнного стану змінили пріоритети в підготовці фахівців різних сфер і напрямів діяльності, актуалізували питання підвищення рівня професійної підготовленості майбутніх правоохоронців загалом і фізичної підготовленості зокрема [1; 2; 7].

Специфіка освітнього процесу в ЗВО в умовах воєнного стану передбачає введення дистанційної та змішаної форм навчання. Змішане навчання використовують у зв'язку з нетривалим періодом перебування здобувачів вищої освіти безпосередньо в ЗВО (для заочної форми навчання) і стислим графіком освітнього процесу для денної форми навчання. [3, с. 363]. Під час викладання практичних дисциплін, які передбачають здійснення майбутніми правоохоронцями рухової діяльності, педагогічні працівники постають перед певними труднощами, оскільки формування навичок виконання рухових дій, зокрема з тактики самозахисту в дистанційному форматі – малоефективне [3, с. 365]. В умовах дистанційного навчання підвищення рівня фізичної активності здобувачів вищої освіти можливе завдяки використанню фізичних вправ, спрямованих на розвиток основних рухових якостей та належного рівня їх мотивації до виконання поставлених завдань, зокрема самостійних [4]. Тобто одним із ключових чинників належної фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців є мотивація до самостійних занять фізичними вправами.

У науковій літературі мотивацію розглядають як психічний регуляторний механізм, який приводить в дію поведінку особи та скеровує її на досягнення визначеної мети [8]. Іноді певна потреба відразу спонукає людину до діяльності, тобто породжує мотив – те, що спричинює діяльність та надає їй специфічних рис у виборі засобів і способів досягнення мети. Формування мотивації до занять фізичними вправами – це створення умов для появи внутрішніх спонукань до таких занять, усвідомлення їх самими здобувачами вищої освіти й подальшого саморозвитку мотиваційної сфери [9]. З метою підвищення мотивації майбутніх правоохоронців до систематичних самостійних занять фізичними вправами та спортом необхідно надати повний обсяг інформації про засоби й методи фізичного виховання. Слід акцентувати

на соціальній важливості фізичної культури як для окремої особистості, так і для суспільства загалом, що дозволить підвищити інтерес до занять фізичними вправами [3].

Науковці виокремлюють низку мотивів до занять фізичними вправами, серед яких: оздоровчі, рухово-діяльнісні, змагально-конкурентні, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвивальні, творчі, професійно орієнтовані, виховні, культурологічні, адміністративні та психолого-значущі [9]. Мотиви ієрархічно пов'язані між собою. Одні з них є основними, інші – другорядними. Дослідження свідчать, що найсуттєвішим мотиватором молоді до занять фізичними вправами є можливість зміцнення здоров'я, профілактика захворювань, поліпшенні зовнішнього вигляду, фізичного стану, підвищення рівня фізичної підготовленості [4–6; 9].

Вивчення мотиваційної складової самостійних занять фізичними вправами майбутніх правоохоронців в умовах воєнного стану передбачало проведення анкетування. У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти Національної академії внутрішніх справ 1–4 курсів спеціальності «Право» (n=278). Опитування здійснювали з використанням спеціально розробленої анкети, яка передбачала перелік питань стосовно визначення ставлення курсантів до самостійних занять фізичною підготовкою.

Опрацювання результатів анкетування засвідчило, що 73,4 % курсантів позитивно ставляться до самостійних занять фізичними вправами; 21,2% – нейтрально та 5,4 % – негативно. З метою встановлення стимулів, які спрямовують майбутніх правоохоронців до самостійних занять фізичними вправами анкета передбачала питання «Що стимулює Вас до самостійних занять фізичними вправами». Відповіді розподілилися таким чином: «Підвищення рівня фізичної готовності до майбутньої службової діяльності» – 29,1%, при цьому більшість здобувачів, які надали таку відповідь навчаються на 3-му та 4-му курсах; «Зміцнення здоров'я, поліпшенні зовнішнього вигляду» – 25,9 %; «Самореалізація: досягнення високих результатів у обраному виді спорту, виконати спортивний розряд (отримати спортивне звання)» – 22,3%. Зазначений варіант відповіді притаманний здобувачам молодших курсів; «Отримати високу оцінку під час виконання нормативів із загальної фізичної підготовки» – 9,4%. «Формування вольових рис, психологічної стійкості – 7,6%; Інший варіант відповіді – 5,8 %.

У межах проведеного дослідження щодо основних чинників, що перешкоджають належному рівню організації самостійної роботи майбутніх правоохоронців, було виявлено такі причини: брак вільного часу для самостійних занять – 32,7 %; брак сучасного інвентарю та належної навчально-матеріальної бази для самостійних занять фізичними вправами – 15,5%;

ймовірність оголошення сигналу «Повітряна тривога» під час перебування в спортивному залі та необхідністю переміщення в укриття – 6,8 %. Значна частина майбутніх правоохоронців молодших курсів навчання, які ще не усвідомили важливість і необхідність самостійних занять фізичними вправами для формування фізичної та психологічної готовності до майбутньої службової діяльності серед запропонованих варіантів відповідей обрали: «Низький рівень самоорганізації» – 10,4 %; 9,7 % посилаються на недостатнє мотивування з боку командирів і викладачів профільної кафедри; 8,3% остерігаються випадкових травмувань у процесі виконання фізичних вправ; 9,0 % вказали інші причини (втома після перебування в укритті в нічний час, необхідність виконання господарських робіт під час несення служби в добовому наряді, підготовка до навчальних занять тощо). За результатами проведеного анкетування виявлено, що наразі власний рівень фізичної підготовленості оцінюють як відмінний 6,5 %; як належний – 23,4 %; як задовільний – 54,3 %; як незадовільний – 15,8 %. Відповіді на це запитання свідчать, що переважна більшість здобувачів оцінює власний рівень фізичної підготовленості як належний.

Література

1. Бондаренко В. В., Бикова Г.В., Сушков О.О., Корнійчук Ю.М., Рябуха О. С., Маргара Д. В. Порівняльний аналіз рівнів рухової активності майбутніх офіцерів поліції різних курсів навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 11 (157), С. 57–61.
2. Бондаренко В.В., Решко С.М., Маргара Д.В. Фізична працездатність майбутніх правоохоронців під час навчання в ЗВО МВС України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листопада 2022 р.). Київ : НАОУ, 2022. С. 73–75.
3. Бондаренко В. В., Решко С. М., Вдовика В. О. Фізична активність майбутніх офіцерів поліції в умовах змішаного навчання. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану* : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Вінниця 26 трав. 2023 р.). Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 362–366.
4. Бондаренко В. В., Решко С.М., Кузенков О.В., Тихий О.В. Рухова активність здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України *Вісник Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 20 (176) , 2023. С. 176–182. (Серія: Педагогічні науки).
5. Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю., Давигора Ю. І., Русанівський С. В. Формування професійних умінь і навичок у майбутніх правоохоронців під час фахової підготовки. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 4. 2020. С. 37–44.
6. Бондаренко В.В., Решко С.М., Островерхов Д.Ю. Професійне самовдосконалення поліцейських у системі відомчої освіти. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листопада 2021 р.). Київ : НАОУ, 2021. С. 277–280.
7. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів [Текст] : аналіт. огляд / [В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 64 с.
8. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 528 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. літ., 2008.

Бондаренко В. В.
доктор педагогічних наук, професор
Решко С. М.
професор
Шумко Я. В.

Національна академія внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЗАХОДІВ ПРИМУСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Умови воєнного стану актуалізують необхідність формування психологічної готовності правоохоронців до застосування поліцейських заходів примусу, оскільки визначаються екстремальністю й пов'язані з небезпекою для життя та здоров'я [1; 2; 5; 6].

На підставі опрацювання сучасних наукових публікацій встановлено, що вивченню особливостей формування психологічної готовності правоохоронців до ефективних дій в умовах екстремальних ситуацій присвячено праці багатьох учених [1; 4; 7–9]. Науковці трактують психологічну готовність до діяльності в екстремальних умовах як психічний стан, який є результатом професійної підготовки та залежить від усвідомлення значущості професійної діяльності, мотивів, індивідуально-психологічних особливостей, рівня розвитку інтелекту, емоційно-вольової саморегуляції та професійного досвіду працівника [7, с. 33]. Стан психологічної готовності є вираженням сукупності інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і вольових сторін психіки людини в їхньому співвідношенні із зовнішніми умовами й майбутніми завданнями [9]. Дослідники переконані, що процес досягнення стану психологічної готовності потребує використання спеціальних тренувальних методик, що спрямовані на розвиток швидкості мислення, актуалізують попередній досвід для успішних дій в умовах браку інформації, формують здатність до перенесення уваги з однієї настанови на іншу, а також до прогнозування. Корисно відпрацьовувати можливі варіанти дій під час виникнення нетипових ситуацій, оскільки навички частково компенсують брак деяких функцій [1].

У процесі психологічної підготовки створюється вплив на саму особу шляхом активізації її задатків та здібностей [4, с. 10]. Результатом підготовки має бути сформована психологічна готовність до ефективного здійснення професійної діяльності й зокрема до застосування поліцейських заходів примусу [1, с. 92]. Під час виконання службових обов'язків в екстремальних умовах, пов'язаних із введенням воєнного стану, важливого значення набувають розвиненість психічних пізнавальних процесів, а саме: великий

обсяг уваги, спроможність до її швидкого переключення, висока чутливість зорового та слухового аналізаторів, швидкість мислення, пам'ять. Зазначені характеристики сприяють ефективнішому фіксуванню різних подій, які виникають під час несення служби, дозволяють оперативно опрацьовувати отримані дані, утримувати в пам'яті необхідну службову інформацію [2; 3; 6].

Ключову роль у спонуканні працівника до належного виконання професійних обов'язків належить мотивації. Позитивна мотивація особи зумовлена не лише умовами, у яких здійснюється виконання службових обов'язків, взаємовідносин у колективі, матеріально-технічного та грошового забезпечення, а й мотивами, які сприяли вибору професії, патріотичних життєвих настанов, професійної спрямованості, відчуття професійного обов'язку тощо [2].

Професійна діяльність поліцейських в умовах воєнного стану визначається низкою особливостей, що призводять до негативних емоційних станів, порушення перебігу психічних процесів. Такими особливостями є: контакти з різними категоріями громадян, особами, які перебувають під дією алкоголю, наркотичних речовин, зі стресовими розладами; наявність конфліктних ситуацій у центрі яких перебуває правоохоронець, можливість обстрілів; здійснення службових обов'язків на замінованих територіях тощо [5, с. 10]. Постійна зосередженість під час виконання службових завдань призводить до хронічної фізичної та психічної втоми [8]. Зазначене погіршує рівень психологічної готовності до застосування поліцейських заходів примусу. Ураховуючи результати досліджень науковців у галузі психології та сутність професійної діяльності правоохоронців в умовах воєнного стану, яка передбачає виконання заходів на деокупованих територіях слід зазначити, що психологічна готовність правоохоронців є комплексним, динамічним і психічним утворенням, яке передбачає поєднання низки структурних компонентів, серед яких: мотиваційний, операційний, емоційно-вольовий. Мотиваційний компонент передбачає систему мотивів, що активізує та скеровує професійну діяльність правоохоронця на досягнення значущих результатів у службовій діяльності, зокрема під час застосування поліцейських заходів примусу та виявляється в самоаналізі працівником ефективності застосування зазначених заходів і пов'язаний із самоконтролем, самооцінкою та корегуванням цієї діяльності. Операційний компонент охоплює необхідні для ефективного застосування поліцейських заходів примусу професійно важливі риси та визначається рівнем сформованості навичок їх застосування. Емоційно-вольовий – визначається емоційним фоном і вольовими рисами особистості, зокрема відповідальним і позитивним ставленням до виконання обов'язків, наполегливістю в досягненні мети, наявністю відповідних навичок

саморегуляції, почуттям задоволення від ефективності виконання поставлених завдань.

Формування психологічної готовності правоохоронців до застосування поліцейських заходів примусу повинно передбачати комплекс різнобічних заходів. Важливим напрямом є підвищення мотивації до професійного самовдосконалення та виконання службових завдань [5, с. 10]. Досягається це шляхом посиленого патріотичного виховання. Формування операційного й емоційно-вольового компонентів психологічної готовності зазвичай відбувається одночасно. Важливим напрямом є посилена практична спрямованість підготовки, яка досягається шляхом використання спеціальних ситуаційних завдань, відпрацювання рухових дій в умовах, максимально наближених до справжніх [4, с. 11]. Такі заходи потребують належного матеріально-технічного забезпечення.

Отже, формування психологічної готовності правоохоронців до застосування поліцейських заходів примусу в умовах екстремальних ситуацій зумовлених введенням воєнного стану повинно здійснюватися комплексно із застосування заходів, які сприятимуть розвитку мотиваційного, операційного й емоційно-вольового компонентів.

Література

1. Бондаренко В. В. Формування психологічної готовності працівників патрульної поліції до застосування поліцейських заходів примусу. *Юридична психологія*. 2018. № 1. С. 86–97.
2. Бондаренко В. В., Решко С. М., Вдовика В. О. Фізична активність майбутніх офіцерів поліції в умовах змішаного навчання. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану* : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Вінниця 26 трав. 2023 р.). Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 362–366.
3. Бондаренко В. В., Решко С. М., Кузенков О. В., Тихий О. В. Рухова активність здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України *Вісник Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 20 (176), 2023. С. 176–182. (Серія: Педагогічні науки)
4. Бондаренко В. В., Русанівський С. В., Шумко Я. В. Використання навчально-рольових ігор під час опанування майбутніми правоохоронцями практичних дисциплін. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Харків, 25 берез. 2022 р.). Харків : ХНУВС, 2022. С. 9–12.
5. Бондаренко В. В., Хасанов М. Х., Рябуха О. С. Психологічна готовність майбутніх правоохоронців до застосування поліцейських заходів примусу в умовах екстремальних ситуацій. *Удосконалення професійної підготовки поліцейських у процесі здійснення стабілізаційних заходів на деокупованих територіях: вимоги сьогодення*: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Одеса, 14 квітня 2023 р.). Одеса: ОДУВС, 2023. С. 11–14.
6. Бондаренко В. В., Решко С. М., Шумко Я. В. Особливості викладання спеціальної фізичної підготовки в ЗВО МВС України в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану: матеріали регіональної наук.-практ. конф. молодих вчених* (Кропивницький, 16 верес. 2022 р.). Кропивницький : ДонДУВС 2022. С. 219–222.
7. Ваврик Л. В. Психологічні передумови успішної діяльності правоохоронців в екстремальних умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14 (1). С. 33–41.
8. Давигора Ю. І, Бондаренко В. В., Решко С. М., Русанівський С. В. Тактика дій працівників правоохоронних органів під час вогневого контакту із суспільно небезпечними особами в умовах населених пунктів. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. праць матеріалів V Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 29 трав. 2020 р.). Харків, 2020. С. 139–143.

9. Яворська Г. Х., Рудницький В. Є. Професійна готовність до дій в нетипових ситуаціях у працівників особового складу спеціального підрозділу ОВС України. *Наука і освіта*. 2013. № 1–2. С. 241–244.

*доктор психологічних наук, професор
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти*

Коломоєць Г. А.

кандидат педагогічних наук, старший дослідник

Малечко Т. А.

кандидат педагогічних наук, доцент

Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти»

МЕТОДИ І ПРИЙОМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Під час воєнних дій психіка людини перебуває в постійному напруженні. Реакціями на стресові та травматичні події можуть бути страх, ступор, плач, агресія, почуття провини, апатія та інші. Щоб впоратися зі стресом власноруч, та допомогти своїм близьким пережити ці непрості часи, дати раду неконтрольованим емоціям та допомогти психіці на шляху до зцілення, буде корисним знати мінімальний набір прийомів базової психологічної допомоги. Враховуючи дану ситуацію, бажано кожній людині мати первинні вміння щодо застосування вправ та технік для самодопомоги та допомоги іншим в стресових ситуаціях. В тому випадку, якщо поряд немає фахівця-психолога, рекомендуємо скористатися нашими порадами і рекомендаціями, які допоможуть не тільки оцінити свій психологічний стан, але і навчать швидкому відновленню власних психічних функцій, зняттю напруги. Практика свідчить, що елементарні психологічні знання тих психологічних явищ, з якими кожен може зіткнутися в небезпечній обстановці, дозволить психологічно до них підготуватися. Ознайомлення з типами можливих реакцій на бойові стрес-фактори виконує функцію своєрідного «щеплення», що діє за принципом «попереджений значить захищений».

Важливою характеристикою першої психологічної допомоги є її простота. Потреба у першій психологічній допомозі залежить від глибини впливу події на людину. Ступінь впливу зазвичай визначається як незначний, помірний, тяжкий. У більшості випадків перша психологічна допомога надається під час важкого впливу психотравмуючої події на особу. Саме оцінка поведінки постраждалого є вирішальною для прийняття рішення про надання першої психологічної допомоги. З цієї точки зору важливим є оцінка станів.

Перша психологічна допомога включає такі елементи: ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки; оцінювання потреб і проблем; надання допомоги в задоволенні базових потреб (наприклад: їжа, вода,

інформація); слухання людей, не примушуючи їх говорити; розрада та заспокоєння людей; надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку із службами та структурами соціальної підтримки; захист людини від подальшої шкоди.

Завдання першої психологічної допомоги: формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії; сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки; зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточуючим.

Під час надання першої психологічної допомоги необхідно: знайти для розмови тихе місце, де ніщо не відволікатиме; поважати конфіденційність і не розголошувати повідомлені особисті відомості; бути поруч із людиною, але дотримуватися необхідної дистанції з урахуванням її віку, статі та культури (якщо потрібно обняти, то обов'язково спитати дозволу); показувати зацікавленість, наприклад, киваючи головою чи вимовляючи короткі підтверджувальні репліки; бути терплячим і спокійним; надавати фактичну інформацію, чесно говорити про свої знання: «Я не знаю, але спробую для вас дізнатися»; надавати інформацію зрозумілою мовою, простими словами; висловлювати співпереживання людям, які говорять вам про свої почуття, перенесену втрату чи важливі події (втрата будинку, смерть близької людини тощо); надати людині можливість помовчати. В діапазоні негативних переживань під час війни в стані стресу особливе місце займає страх, який є емоцією, що виникає в стані загрози біологічному або соціальному існуванню людини, спрямованою на джерело реальної або уявної небезпеки. Емоція страху – корисне надбання людини. Страх попереджає тебе про майбутню небезпеку, дозволяє мобілізувати внутрішні сили і резерви для її уникнення або подолання.

Головна відмінність страху від тривоги полягає в тому, що страх є реакцією на конкретну небезпеку, тоді як об'єктом тривоги є небезпека неконкретна, «невизначена», «позбавлена об'єкту»; особливістю тривоги є відчуття невпевненості і безпорадності перед небезпекою. Щоб попередити страх, багаторазово подумай, як ти будеш діяти в бою, взаємодіяти з товаришами. Вивчи маршрути руху, укриття, визнач місця можливого розташування противника.

Справитися з таким нападом страху можна спробувати самостійно за допомогою наступних прийомів:

1. Спробуй сформулювати подумки, а потім промовити вголос, що викликає у тебе страх. Якщо є можливість, поділися своїми переживаннями з оточуючими тебе людьми. «Проговорений» страх стає меншим.

2. При наближенні нападу страху дихай неглибоко і повільно – вдихай

через рот, а видихай через ніс. Можна спробувати таку вправу: зроби глибокий вдих, затримай дихання на 1-2 секунди, видихни. Повтори вправу 2 рази. Потім зроби 2 нормальних (неглибоких) повільних вдихи-видихи. Чергуй глибоке і нормальне дихання до тих пір, поки не відчуєш себе краще.

3. Закрий на мить очі, зроби 8-10 коротких та енергійних вдихів і повільних та тривалих видихів. Після цього треба кілька разів напружити і розслабити м'язи тіла. Повтори подумки 2-3 рази «формулу безстрашності» за типом: Я спокійний і впевнений у собі; Я рішучий і сміливий; Я до всього готовий і все зможу; Я, як сталева пружина – потужна, пружна, незламна; Моє тіло повністю підвладне мені; Я до всього готовий і все зможу.

Перша психологічна допомога для подолання страху: покладіть руку постраждалого на зап'ястя, щоб він відчував ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не один. Дихайте глибоко і рівно.

Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі. Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Тривога – це система готовності реагувати на все нове як на потенційну загрозу організму, яка має адаптивний характер. Це пов'язана із загрозливою ситуацією, яка посилюється адекватно їй – в умовах суб'єктивної значимості вибору, при нестачі інформації, в умовах дефіциту часу, іншими словами – фізіологічне значення тривоги полягає в мобілізації організму для швидкого досягнення адаптації. Коли людина відчуває страх, вона боїться чогось конкретного (поранення, каліцтва, втратити товаришів під час бою та ін.), а, переживаючи відчуття тривоги, людина не знає, що саме є джерелом цього відчуття. Тому стан тривоги важче, ніж стан страху.

1. Перетвори тривогу на страх. Постарайся зрозуміти, що саме тебе турбує. Іноді цього буває достатньо, щоб напруга знизилася, а переживання стали не такими болісними.

2. Найболісніше переживання при тривозі – це неможливість розслабитися. Напружені м'язи, в голові крутяться одні і ті ж самі думки, тому корисно буває зробити декілька активних рухів, фізичних вправ, щоб зняти напругу.

3. Складні розумові операції теж допомагають знизити рівень тривоги. Спробуй рахувати: наприклад, по черзі в думці віднімати від 100 то 6, то 7, перемножувати двозначні числа, порахувати, на яке число припадав другий понеділок минулого місяця. Можна згадувати або складати вірші, придумувати рими тощо.

4. Зроби вправу «Поза кучера на дрожках». Це допоможе тобі заспокоїтися, ефективно зняти фізичну і психічну напругу, що має величезне

значення для профілактики перевтоми, неврозів і психосоматичних захворювань джерелом яких є стрес. Ця поза для аутогенного тренування застосовується найчастіше тому, що в ній можна займатися практично всюди, де є стілець, табурет, ящик відповідної висоти та ін. Критерій придатності підручних засобів для занять в позі «кучера на дрожках» – розташування сидіння і стегон того, хто займається паралельно підлозі. Перед заняттям слід ослабити поясний ремінь, розстібнути верхній гудзик сорочки, зняти годинник, окуляри. На основі аналізу літератури та практики надання першої психологічної допомоги під час стресових ситуацій, нами було виокремлено дієві вправи та техніки для самодопомоги та допомоги іншим. Так, наприклад, перший крок який необхідно зробити – це підтримка власного тіла. Основне завдання – це відволікання від негативних емоцій, перейти від емоцій до дій, перевести тіло в ресурс.

Для цього корисно використовувати вправи та техніки такі як: дихальні вправи, тілесні вправи, техніки заземлення тощо. Дихальні вправи: глибоке дихання, почергове дихання ніздрями, підбадьорливе дихання, протитривожне дихання, синхронне дихання, дихання з підібраними кутами, діафрагмове дихання, «Квадратне дихання», «Дихання в пакет», «Баланс», медитація тощо.

Література

1. Барсукова О. Як заспокоїтись і контролювати стрес? 6 методик. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2022/02/27/247580/>
2. Марковська М. Долаємо паніку. 46 вправ і порад, як стабілізуватися під час війни. URL: <https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/>
3. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с.
4. Як надавати першу психологічну допомогу. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-nadavati-pershu-psikhologichnu-dopomogu>

Присяжнюк С. І.

*доктор педагогічних наук, професор
Національний університет оборони України*

ВПЛИВ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність. Виникнення стресових ситуацій та їх вплив на організм студентства залишаються до нині мало вивченими. Вивчення методів боротьби з наслідками стресу і значення психофізичної реабілітації щодо підтримання стресостійкості молодого організму є основним ключем до розробки методик профілактики стресу [1, 2]. Підвищення стресостійкості організму молоді – одна із основних проблем в галузі медицини, педагогіки і психофізичної реабілітації [3, 7].

Початком інтенсивної розробки проблеми стресу відноситься до другої половини ХХ століття. Залежно від характеру зовнішнього впливу нині фахівці розрізняють фізіологічний і психологічний стрес. Характерною особливістю *фізіологічного стресу* є біль. Суб'єктивне відчуття болю – це основна форма участі центральної нервової системи у цьому виді стресу [1, 2, 7].

Психологічний стрес (емоціональний, другосигнальний) – це той різновид стресового стану, який у значній мірі слід віднести до області негативного відчуття і емоцій [2, 6, 7]. Різновидів і форм прояву психологічного стресу безкінечно багато, тому що вони обумовлені особистісними рисами людини, її минулим досвідом, особливостями виховання і освіти тощо. Це великий і складний розділ досліджень стресових станів. До теперішнього часу немає загальноприйнятого розуміння терміну „психологічний стрес”. Зазвичай його пов'язують із таким видом психічного напруження, яке виникає у людини під впливом емоційних, мотиваційних та інтелектуальних стресорів; інакше кажучи, в умовах діяльності, пов'язаних з великими розумовими перевантаженнями, із необхідністю швидкого прийняття рішення. Перешкодами, поразками, реальною небезпекою, підвищеною відповідальністю за роботу що виконується тощо [4, 5].

Розумове і фізичне перенапруження студентів, низький рівень мотивації до навчальних занять, завищені вимоги педагогів, незадовільні побутові умови і спосіб життя, перевтомлення під час екзаменаційної сесії – ось далеко не повний перелік чинників, які можна розглядати як основні чинники виникнення стресів, які перевищують допустимі норми [4, 5, 6].

Відповідно з науковими даними, характер стресової реакції організму залежить від типу вищої нервової діяльності, психофізіологічних і соціальних рис особистості [3, 5].

Мета дослідження. Відповідно до вищевикладеного, необхідно науково обґрунтувати і довести, що кожен студент здатний навчитися свідомо керувати своїм психоемоційним станом, вміти використовувати закладену у нього природою адаптаційну здатність з метою підвищення стресостійкості свого організму.

Обговорення результатів дослідження. З метою вивчення ролі психофізичної реабілітації для формування стресостійкості організму студентів і профілактики стресів впродовж навчального року був проведений педагогічний експеримент. Для участі в експерименті були задіяні студенти другого курсу Національного університету біоресурсів і природокористування України та Медичного інституту Української асоціації народної медицини м. Києва. Загальна кількість студентів основної групи складала 100 чоловік (60 чол. НУБіП України і 40 чол. УАНМ). На початку експерименту вивчалися такі

показники як: частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), гострота зору і суб'єктивне відчуття втоми. За результатами опитування усі студенти, які брали участь у дослідженнях були поділені на дві групи. До *першої групи* увійшло 40 студентів (20 чол. НУБіП України та 20 чол. УАНМ), які часто і довго користувалися комп'ютером і вели переважно малорухливий спосіб життя, фізичними вправами, крім навчальних занять з фізичного виховання, не займалися.

До *другої групи* було включено 60 студентів (40 чол. НУБіП України та 20 чол. УАНМ), які вели активний спосіб життя, у вільні від навчання години систематично відвідували секції з видів спорту (волейболу, баскетболу, атлетичної гімнастики, фітнесу, футболу, оздоровчим бігом тощо).

Вибрані показники для вивчення стресу обумовлені тим, що розумова діяльність людини визначається безпосередньо за участю центральної нервової системи та органів почуттів.

Результати досліджень наведені у нижче наведеній таблиці 1.

Таблиця 1

Результати досліджень стресового впливу екзаменаційної сесії на показники організму студентів, $M \pm m$ (n=100)

Етапи дослідження	Показники							
	ЧСС, уд/хв		АТ, мм рт.ст.		Гострота зору		Суб'єктивні відчуття	
	НУБіП	УАНМ	НУБіП	УАНМ	НУБіП	УАНМ	НУБіП	УАНМ
Початок семестру	77,3 ± 0,45	78,5 ± 0,57	120/75	121/83	VOD-1,0 VOS-1,0	VOD-1,0 VOS-1,0	Фізично активні	
В день екзамена 1 гр.	87,9 ± 0,75	98,2 ± 0,79	143/86	145/94	VOD-1,0 VOS-1,0	VOD-1,0 VOS-1,0	Втома	Втома
В день екзамена 2 гр.	73,4 ± 0,55	75,8 ± 0,69	117/69	119/75	VOD-1,0 VOS-1,0	VOD-1,0 VOS-1,0	Незначна втома	Незнач на втома
1 доба після екзамену 1 гр.	75,3 ± 0,62	76,4 ± 0,59	116/78	119/74	VOD-1,0 VOS-1,0	VOD-1,0 VOS-1,0	Незначна втома	Незнач на втома
1 доба після екзамену 2 гр.	76,5 ± 0,47	77,1 ± 0,64	119/79	120/79	VOD-1,0 VOS-1,0	VOD-1,0 VOS-1,0	Фізично активні	

Під час екзаменаційної сесії у студентів першої групи обох ЗВО, які надають перевазі мало руховому способу життя, спостерігалось збільшення показників частоти серцевих скорочень та підвищений артеріальний тиск, хоча ці показники і не виходили за межі фізіологічно допустимих норм. Гострота зору не змінювалася. Збільшення показників серцево-судинної системи у студентів першої групи пов'язано з напруженою розумовою діяльністю.

Виходячи з того, що у нетренованих людей під час стресового розумового напруження відбувається перерозподіл току крові, а саме: збільшується її надходження до головного мозку і зменшується надходження крові до кінцівок

(верхніх, нижніх) і у черевну порожнину. Внаслідок цього у 27, 8 % студентів спостерігалось оніміння нижніх кінцівок, відчуття „повзання мурах” та поколювання в області грудей і спини. Втома, зниження загальної працездатності було виявлено у 78,3 % студентів. Суб’єктивне відчуття приголомшеності і зниження гостроти зору було помічено у 11 % студентів НУБіП Україна та 13 % УАНМ, хоча під час проведення досліджень у них він залишався в межах фізіологічної норми. Ці зміни були більше помічені у дівчат, ніж у хлопців.

Інша реакція спостерігалася на стрес у тренуваних студентів другої групи. Але і серед цієї групи кращі показники спостерігалися у студентів НУБіП України. На наш погляд цьому сприяв дещо збільшений тижневий обсяг рухової активності. У студентів УАНМ тижневий обсяг рухової діяльності складав 4-5 годин, тоді як у представників НУБіП України він сягав 6-9 годин на тиждень.

Разом з тим, ЧСС та АТ у других експериментальних групах суттєво не змінювалися на усіх етапах експерименту, реакція поведінки адекватна, і тільки в поодиноких студентів спостерігалася легка ступінь стомлення.

Результати проведених досліджень свідчать, що для досягнення фізіологічних, функціональних і соціально визначних для студентів результатів, повинні бути введені корегуючі рекреаційно-реабілітаційні заходи, які не допускають довготривалих зрушень у функціональній діяльності органів і систем організму студентів.

Виходячи з цього, нами була розроблена рекреаційно-реабілітаційна програма, спрямована на підвищення стресостійкості організму студентів і профілактику стресів з використанням:

- глибокого довільного розслаблення скелетних м’язів;
- судинної і дихальної гімнастики;
- спеціального комплексу аутотренінгу.

З метою навчання довільного розслаблення м’язів, студенти виконували фізичні вправи, що склалися із двох етапів:

1-й етап – максимальне напруження м’язів протягом 2-3 с після глибокого вдиху, з наступним затриманням дихання;

2-й етап – максимальне розслаблення м’язів під час тривалого видиху.

Фізичні вправи на усі групи м’язів рекомендувалось виконувати у поєднанні із релаксійними прийомами: „розслаблення вольовим наказом”, „розумове розслаблення” протягом 12-15 хв щодня як у першій, так і у другій половині навчального дня.

Вправи судинної гімнастики – нахили, повороти і колові оберти головою здійснюють ефективний вплив на стінки кровоносних судин шийного відділу

хребта, підвищуючи їхню еластичність; збільшуючи надходження крові до головного мозку; зміцнюючи вестибулярний апарат. Судинну гімнастику рекомендується виконувати двічі-тричі протягом навчального дня у вигляді фізкультурної мікропаузи або фізкультурної хвилинки.

Дихальна гімнастика – це ефективний засіб фізіологічного і психологічного впливу. Брак кисню в організмі є однією із причин хронічної втоми, тривоги, депресії, погіршення функціональної діяльності серця і усього організму зокрема. Під час виконання дихальних вправ підвищується тонус дихального центру, настає саморегуляція акту дихання. Зокрема здійснюється м'який масаж внутрішніх органів, покращується перистальтика кишечника, зміцнюються м'язи живота. Виконувати комплекс вправ дихальної гімнастики слід вранці до сніданку протягом 12-15 с у повільному темпі.

Аутотренінг є важливим етапом на шляху оволодіння мистецтвом управління психоемоційним станом організму. Аутотренінг сприяє:

- перебудові психології людини;
- удосконалення концентрації уваги;
- розвитку зорово-просторової уваги.

Складовою увагою аутотренінгу є релаксаційна гімнастика з використанням прийомів активного самонавіювання.

Висновки:

1. Психоемоційне напруження здійснює помірний стресовий вплив на організм людини і практично не впливає на фізично тренуваних студентів.

2. Найменша дія стресових ситуацій виявляється у тих студентів, у яких тижневий обсяг тижневої рухової діяльності складає не менше 6-7 годин.

3. Об'єктивна оцінка фізичного і психоемоційного стану студентів дозволяє рекомендувати науково-обґрунтовану програму для підвищення стійкості організму студентів до стресових чинників.

4. Можливість використання запропонованих засобів корекції стресогенних станів і ефективність їх використання залежить від того, наскільки свідомо студент відноситься до збереження і зміцнення свого фізичного і психічного здоров'я.

Перспективи подальшого дослідження ми вбачаємо у такому:

1. Пошук нових шляхів у вихованні мотивації щодо фізичного удосконалення студентської молоді.

2. Пошук нових, найбільш ефективних, шляхів удосконалення механізмів управління руховою діяльністю студентів ЗВО.

3. Використання малих форм активного відпочинку як впродовж теоретичних занять впродовж кожного семестру, а також під час підготовки до екзаменаційної сесії. З цією метою необхідно фахівцям в галузі фізичного

виховання розробити приблизні комплекси фізичних вправ фізкультурної хвилинки та фізкультурної мікропаузи.

Література

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья. М.: Изд-во АСТ, Донецк: Сталкер, 2002. 590 с.
2. Васильев Н. В. Здоровье и стресс. М.: Медицина, 1991. 217 с.
3. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. 400 с.
4. Милукова И. В., Евдокимова Т. А. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / ред. проф., док. мед. наук Т.А. Евдокимовой. М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. 991 с.
5. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г., Краснов В. П. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти : навч. посіб. К.: НУБіП України, 2018. 571 с.
6. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г., Парчевський Ю. М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій : підручник. К.: НУБіП України, 2016. 508 с.
7. Пшонникова М. Г. Феномен стресса, эмоциональный стресс и его роль в патологии. *Патологическая физиология и экспериментальная терапия*. 2001. № 2. С. 26–30.

Романчук С. В.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Одерев А. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Первачук О. І.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ОСНОВІ УДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК РУКОПАШНОГО БОЮ

Вдосконалення навичок рукопашного бою сприяє підвищенню психоемоційної стійкості військовослужбовців. Низка авторів зазначають, що ефективно формування психоемоційної стійкості слід здійснювати на тлі поступового збільшення фізичних та психологічних навантажень у спеціально створених екстремальних умовах, що моделюють бойову діяльність.

Як показали результати дослідження, методика формування психоемоційної стійкості до дій в екстремальних умовах військової діяльності, заснована на комплексному використанні засобів рукопашного бою, подолання перешкод та прискореного пересування, дозволяє більш цілеспрямовано та ефективно підвищувати професійно важливі психічні якості та рухові навички курсантів ВВНЗ.

Успішне протистояння негативному впливу екстремальних факторів військової служби визначається наявністю у військовослужбовця спеціальних знань, навичок військово-прикладних рухових дій, його психоемоційної стійкості. Це визначає необхідність наукового забезпечення процесу формування психічної та фізичної готовності військовослужбовця до дій в екстремальних умовах.

Аналіз наукових досліджень показав, що найважливішими завданнями у психологічній підготовці військовослужбовців у ході бойового навчання є формування готовності до подолання небезпек і труднощів бойової обстановки, вироблення здатності витримувати великі морально-психологічні навантаження, напруженість та позбавлення, які можуть виникнути при веденні бойових дій. Відмінна фізична та психологічна підготовка військовослужбовця, наявність необхідних знань, навичок та умінь діяти в екстремальних умовах дозволять подолати негативний вплив факторів ризику, забезпечать успіх виживання у різних умовах.

Під психологічною стійкістю розуміється соціально значуща характеристика людини, поведінка якої є відносно надійною і послідовною у зв'язку з соціальними вимогами, очікуваннями щодо неї.

Емоційно насичені і нерідко психотравмуючі ситуації, що виникають в екстремальних умовах військової служби, викликають як стан позитивної емоційної напруги (бойового збудження, бойової готовності, мобілізації функціональних резервів), що дозволяє діяти більш ефективно, так і негативні стани, що визначаються як емоційна напруженість.

Емоційна напруженість – тимчасове зниження функціональності психологічних та психомоторних процесів. Основною причиною емоційної напруженості в бойовій діяльності є низька психоемоційна стійкість військовослужбовця.

Під психоемоційною стійкістю військовослужбовця розуміється його здатність протидіяти екстремальним умовам військової служби. Низька психоемоційна стійкість внутрішньо проявляється у високій особистій тривожності, нервово-психічній нарузі, фізіологічних реакціях, почутті невпевненості у своїх силах.

На тлі емоційної напруженості військовослужбовець не так виконує усвідомлені рухові дії, скільки долає опір власних м'язів-антагоністів (у стані скутості всі вони мимоволі напружені).

Проведений теоретичний аналіз дозволив виявити, що психоемоційна стійкість до дій екстремальних факторів військової служби формується в ході тренувань та закріплюється в процесі комплексної психологічної підготовки з використанням методів психофізіологічного регулювання або фармакологічних засобів. Однак ці способи мають лише тимчасовий ефект.

Аналіз наукової літератури дав також підстави вважати, що ефективне формування психоемоційної стійкості слід здійснювати на тлі поступового збільшення фізичних та психологічних навантажень у спеціально створених екстремальних умовах, що моделюють бойову діяльність. Це може досягатися різними шляхами, наприклад, створенням ускладнених умов діяльності,

застосуванням інтенсивних звукових та світлових подразників, характерних для бою; штучним обмеженням часу та інформації для вирішення того чи іншого завдання; внесенням різних елементів раптовості, що вимагають негайних та чітких дій; застосуванням у процесі бойової підготовки елементів небезпеки та ризику.

На основі низки досліджень нами було встановлено, що технічний прогрес зумовлює зміщення вектора педагогічного цілепокладання застосування засобів рукопашного бою в системі фізичної підготовки військовослужбовців від формування навичок необхідних для знищення, виведення з ладу або полону противника, самозахисту від його нападу до формування психоемоційної стійкості військовослужбовця, виховання у нього сміливості, рішучості та впевненості у власних силах.

Місце та значимість рукопашного бою у військово-прикладній підготовці визначають необхідність засвоєння військовослужбовцями його цінностей у рамках самостійного тематичного розділу бойової підготовки, окремого предмета фізичної підготовки та військово-прикладного виду спорту, що активно популяризується.

Як було встановлено у проведеній нами роботі, методика формування психоемоційної стійкості до дій в екстремальних умовах військової діяльності, заснована на комплексному використанні засобів рукопашного бою, подолання перешкод та прискореного пересування, дозволяє більш цілеспрямовано та ефективно підвищувати професійно важливі психічні якості та рухові навички курсантів ВВНЗ.

Тривалість формування психоемоційної стійкості обумовлена адаптивними можливостями людини і становить 4 заняття через день при оптимальному обсязі фізичних навантажень. Для підтримки досягнутих результатів 1-2 заняття на тиждень та 2-3 заняття на тиждень – для розвитку та вдосконалення. Додатковий час можна знайти за рахунок проведення навчально-тренувальних занять з рукопашного бою у години спортивно-масової роботи.

Навчання курсантів прийомам рукопашного бою та формування психоемоційної стійкості доцільно здійснювати у три етапи, яким відповідає так само три організаційні форми підготовки курсантів (табл. 1).

Удосконалення спортивної роботи з рукопашного бою у ВВНЗ має також йти у напрямі культивування різних комплексних вправ, що складаються з прискореного пересування, подолання смуги перешкод із виконанням прийомів рукопашного бою на тлі імітації сучасного бою, із застосуванням фонограми бою, вибухів, холостих патронів і запалювальної суміші. У практику спортивної роботи активно впроваджувати різні варіанти рукопашного

багатоборства, орієнтовані на специфіку військово-професійної діяльності.

Таблиця 1

Основні етапи формування техніки виконання базових прийомів рукопашного бою

Перший (навчальний) етап	Другий (спортивний) етап	Третій (тактичний) етап
<i>характеризується</i>		
<p>формуванням техніки виконання базових прийомів рукопашного бою; тренуванням у прискореному пересуванні, подоланні перешкод; вихованні основ психоемоційної стійкості в умовах поєдинку</p>	<p>вдосконаленням техніки виконання базових прийомів рукопашного бою; оволодінням новими прийомами та діями на тлі помірних фізичних, психологічних навантажень, несприятливих погодних умов; подолання перешкод; прискореним пересуванням у засобах хімічного захисту</p>	<p>комплексним застосуванням освоєних навичок рукопашного бою за умов подолання психоемоційної смуги перешкод; тривалим прискореним пересуванням за різних погодних умов із створенням ефектів бойової обстановки</p>

Підсумовуючи вищевикладене, зазначимо, що досвід локальних конфліктів останніх років та сучасні бойові дії дозволяють стверджувати, що у процесі розвитку озброєння та військової техніки роль рукопашного бою як компонента бойової діяльності значно змінилася. З основного, засоби ведення збройної боротьби рукопашний бій трансформувався у тематичний розділ бойової підготовки, предмет фізичної підготовки та військово-прикладний вид спорту.

Разом з тим, повною мірою зберіглася його психологічна значимість як найважливішого засобу формування морально-бойових якостей, психічної готовності до зближення з супротивником, психічної стійкості до стресових факторів ближнього бою.

Авторська методика застосування рукопашного бою як засобу формування психоемоційної стійкості військовослужбовців є ефективною за низкою достовірних ознак:

збільшення показників успішності виконання стандартних комплексів рукопашного бою;

результативність захисних дій військовослужбовця при обеззброюванні атакуючого противника, озброєного автоматом із примкненим до нього

багнетом;

зниження показників нервово-психічної напруги та негативних вегетативних реакцій організму військовослужбовців на екстремальні чинники військової служби.

Анохін Є. Д.

*доктор філософії з фізичної культури та спорту, доцент
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

МОТИВАЦІЯ В УПРАВЛІННІ ФІЗИЧНИМ ВДОСКОНАЛЕННЯМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Важливим елементом управління будь-якою діяльністю є мотивація. Саме її рівень визначає, які зусилля людина готова виявляти при здійсненні цієї діяльності. Особливо важливим це є при здійсненні діяльності, результат якої залежить від прояву людиною значних вольових зусиль. Саме такою є діяльність з розвитку основних для багатьох військовослужбовців різновидів сили і витривалості, адже, тільки долаючи завдяки значним вольовим зусиллям фізичну втому, можна покращити їх показники.

Фізичне вдосконалення організму може бути лише віддаленою метою й перспективою діяльності військовослужбовців, а тому така діяльність неодмінно пов'язана з негативними емоціями, додання яких вимагає значних вольових зусиль, а, отже, і прояву мотивації – основи будь-якої діяльності [1].

З огляду на зниження уваги до фізичної культури в суспільстві значення мотивації військовослужбовців до фізичного вдосконалення лише підвищується.

В теорії ФП військ радянських часів не було навіть згадки про мотивацію. Вважалось достатнім для підтримання фізичної активності військовослужбовців постійно нагадувати їм про військовий обов'язок, «загрозу світового імперіалізму», «любов до великої радянської батьківщини» тощо. Час показав, що ці наративи не працювали тоді, не працюють і зараз.

Разом з тим, загально визнаним є те, що будь-якою діяльністю людина займається з чотирьох причин: 1) прагнення отримати задоволення від самої діяльності; 2) прагнення завдяки здійсненню діяльності отримати корисний для себе результат; 3) прагнення отримати винагороду за успішне здійснення діяльності; 4) прагнення запобігти тих чи інших неприємностей (покарань), які можуть загрожувати в разі ухилення від здійснення діяльності або неякісного її виконання [2]. Найбільш вмотивованою вважається людина, діяльність якої детермінована одразу принаймні кількома, якщо не всіма, переліченими вище типами спонукань.

Проблема мотивації до занять ФП в ЗСУ актуалізувалась з початку 2000-х

років. На даний час з цієї проблематики українськими військовими науковцями захищено дві дисертаційні роботи (С.В. Романчук і Є.Д. Анохін). Дослідниками розглянуто шляхи формування усіх зазначених вище типів мотивації військовослужбовців до власного фізичного вдосконалення.

На превеликий жаль, результати цих досліджень досі не знайшли відображення у керівних документах, що регламентують організацію ФП особового складу ЗС України.

В документах відсутні положення, що передбачають реальні покарання військовослужбовців (адміністративне чи фінансове) за ігнорування ними занять ФП чи постійно незадовільний рівень фізичної підготовленості. Як не передбачено й їх преміювання за високий рівень фізичної підготовленості чи його суттєве підвищення. На практиці єдиним реальним видом заохочення, як і в радянські часи, залишається моральне (подяка). В цьому контексті виникає питання щодо потреби у рейтинговому оцінюванні фізичної підготовленості військовослужбовців за 100 – бальною шкалою згідно з ІФП-2021.

Найбільш ефективними вважаються види мотивації, засновані на цінностях ФК. До них відносяться прагнення отримати задоволення від виконання фізичних вправ, прийомів і дій (процесуальна мотивація), а також прагнення отримати завдяки заняттям вправами корисний для себе результат (результативна мотивація) [3].

Оскільки ФП передбачає одночасний розвиток у військовослужбовців багатьох груп м'язів, цілого комплексу фізичних якостей і військово-прикладних навичок і вмінь, це потребує застосовування різних за характером фізичних вправ. До кожної з цих вправ (кожного виду рухової активності) у військовослужбовців різне ставлення. і сподіватись на отримання емоційного задоволення від кожної з них усіма не доводиться. Крім цього, розвиток основних фізичних якостей можливий лише в стані втоми, долання якої потребує прояву вольових зусиль, а почуття вольового напруження є почуттям з неприємних. І чим важчим є фізичне навантаження для організму, тим більш неприємною стає рухова діяльність. Тому формування у військовослужбовців процесуальної мотивації до ФП є найбільш проблематичною з точки зору її розв'язання [1]. Посиленню процесуальної мотивації може сприяти покращення умов для занять фізичними вправами (комфортні спортивні комплекси, сучасні тренажери, інвентар, зручна форма одягу, можливість дотримуватись особистої гігієни тощо).

Головним типом мотивації до систематичних занять фізичними вправами військовослужбовців є результативна мотивація, основою якої є цінності ФК і ФП, як її невід'ємного компоненту: фізичні якості, що визначають рухові спроможності військовослужбовців, і функціональні резерви їх організму, які

характеризують їх працездатність, рівень ефективності та надійності виконання бойових прийомів та дій за військово-професійним призначенням, а також рівень їхнього здоров'я.

Посилення значущості цього типу мотивації військовослужбовців до власного фізичного вдосконалення в інтересах підвищення боєздатності і стану здоров'я необхідно усіма можливими способами, доводити до особового складу відомості щодо значення регулярних занять фізичними вправами для них як військовослужбовців і індивідів, створення належних психолого-педагогічних умов для формування позитивного ставлення особового складу до ФП, підвищення їхньої свідомої фізичної активності, яка виявлятиметься в систематичних заняттях різноманітними фізичними вправами, спрямованими на досягнення мети фізичної підготовки [1].

Отже, що на даний час управління процесом фізичної активності військовослужбовців для забезпечення ними власної фізичної готовності до бойової діяльності ґрунтується на стереотипах, сформованих ще за радянські часи і досі не передбачає жодного механізму їх мотивації до систематичних занять ФП. А управління діяльністю, яке не передбачає відповідного механізму мотивації не може забезпечити потрібну ефективність цієї діяльності [3].

Відсутність в ІФП-2021 навіть натяку на мотивацію є дуже дивним, адже в Концепції розвитку ФП і спорту у ЗСУ на період до 2020 року, положення якої мали би враховуватись при розробці основного керівного документу з ФП, відсутність «дієвої системи мотивації військовослужбовців до занять ФП і спортом та їх заохочення за високий рівень фізичної готовності»² віднесено до причин і факторів, що «негативно впливають на ефективність організації та управління процесом ФП військовослужбовців ЗСУ».

Розв'язати проблему мотивації військовослужбовців, а отже, і ефективності процесу їхнього фізичного вдосконалення, можна лише радикально реформувавши систему ФП і, насамперед, системи її управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців, спираючись на системні дослідження науковців – фахівців з цієї галузі знань.

Література

1. Анохін Є. Д. Модернізація спортивно-масової роботи у вищих військових навчальних закладах для формування ціннісного ставлення курсантів до фізичного вдосконалення : дис. ... д-ра філос.-ї з фіз. культ. і спорту : Львів, 2021. 223 с.
2. Додонов Б. І. Структура и динамика мотивов деятельности. Вопросы психологии. Ч. 4. 1984. С. 126–130.
3. Іллін Є. П. Мотивація і мотиви. Тернопіль, 2013.

*Беліков І. О.
доктор філософії
Довгаль Д. О.*

Національний університет оборони України

ПРОФЕСІЙНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ЗА КОНТРАКТОМ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

У зв'язку з повномасштабним вторгненням російської федерації до нашої держави, з'являються актуальні комбіновано-динамічні зміни у важливих сферах життєдіяльності людини і, головне, у сфері оборони. Цей процес ускладнюється проблемою професійної адаптації у різних фахівців, у тому числі фахівців військового профілю. Актуальність наукової проблеми пов'язана зі стрімкою динамікою змін у нових соціальних вимірах сучасного повсякденного простору цивільного населення та, найперше, під час воєнного стану, військовослужбовців які виконують стабілізаційні та спеціальні (бойові) завдання.

Наукова розвідка з проблем розуміння поняття адаптації дають змогу вважати, що адаптаційні процеси досліджують переважно з фізіологічної та психічної точок зору, але дотикового, в будь-якому разі воно взаємопов'язано. Саме тому, на нашу думку С. Максименко визначив, що «адаптаційний процес стосується всіх рівнів організму, від молекулярної до психічної регуляції діяльності» [2,3].

Психолого-педагогічні аспекти професійної адаптації аналізуються у працях вітчизняних науковців (В. Андрущенко, О. Галуса, І. Зязюна, В. Кременя, С. Максименка, Н. Ничкало, Н. Побірченко, В. Семиченко та ін.).

У напрацюваннях вченого О. Кокуна для тлумачення категорії адаптації введено поняття “самоналаштовуваної системи адаптації людини”, яка є певним станом організму, що в свою чергу допомагає реалізувати механізм адаптації [1].

Проблема професійної адаптації військовослужбовців є важливим аспектом сучасної педагогіки та психології, яке в свою чергу привертає увагу дослідників різного рівня та спонукає до поглибленого вивчення цього педагогічного феномену. Особливо ця проблема постає в умовах сьогодення, коли на лінії бойового зіткнення головною одиницею виступає командир відповідного військового підрозділу, який повинен швидко приймати оптимальні управлінські бойові рішення, вміти стримувати емоції і налаштуватися на виконання завдань, відповідати за життя інших і вміти налаштувати взаємодію у військовому підрозділі, володіти навичками адаптивності у екстремальних для життя ситуаціях.

Період адаптації військовослужбовця до військової служби за контрактом під час воєнного стану вважаємо надзвичайно складним, оскільки пристосування відбувається за багатьма напрямками і характеризується швидким зростанням рівня стресу і погіршенням самопочуття. У принципово інших умовах військовослужбовець гостро реагує на зміни на фізіологічному і психологічному рівнях.

Умовою успішної реалізації професійної адаптації військовослужбовців до військової служби за контрактом під час воєнного стану є організація цього процесу через обов'язкове врахування психофізіологічних чинників, зокрема:

- 1) рівень особистого інтелекту;
- 2) можливості сенсорних систем організму;
- 3) інверсія емоційного відображення думок.

Зазначимо, що процес професійної адаптації військовослужбовців до військової служби за контрактом у військову діяльність з урахуванням психофізичних чинників можна умовно розділити на три послідовні та алгоритмічні кроки, а саме: *орієнтація в нових умовах* (практичне ознайомлення військовослужбовця з військово-професійною діяльністю через безпосереднє його включення в процес); *безпосередня адаптація* (пристосування військовослужбовця до свого статусу в першому військовому підрозділі); *остаточне включення до процесу* (завершення адаптації).

Розуміючи, що адаптація – це безпосередній процес пристосування до умов зовнішнього середовища, з огляду на вищезазначене міркування та зроблену наукову розвідку джерел, професійну адаптацію військовослужбовців будемо розуміти як, адаптацію до фізичних умов військово-професійного середовища, виконання військово-професійних завдань, ведення бойових операцій, отримання військово-професійної інформації та соціальних компонентів військово-професійного середовища.

Література

1. Кокур О. М.. Психофізіологія : монографія. Київ : Центр навчальної літератури, 2006.
2. Лазуренко С. І. Розвиток психомоторних якостей студентів технічних ВНЗ : монографія. Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2010.
3. Лазуренко С. І. Психофізіологія установок в регуляції моторики людини : монографія. Київ : Університет «Україна», 2011.

Іваночко В. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Грибовський Р. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Грибовська Н. О.

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ІЗ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ

Фахівці усього світу наголошують про важливість рухової активності для повноцінного життя людини, збереження здоров'я, профілактики різних захворювань [2, 3, 4]. Зокрема метою «Глобального плану дій ВООЗ щодо підвищення рівня фізичної активності на 2018–2030 рр.» є підвищення рівня необхідної фізичної активності на 15% [1].

Дослідженнями Є. А. Захаріної, О. В. Апайчева [2] визначено, що рівень рухової активності чоловіків другого зрілого віку є низьким, а характер їхньої праці малорухливий. Фахівці Л. Б. Маланюк, Р. В. Римик [4] зазначають, що рухова активність (особливо аеробної спрямованості, а також спортивні ігри, що вимагають інтелектуальної напруги) є впливовим чинником уповільнення процесу старіння головного мозку, збереження пам'яті, ефективності мислення. Також М. В. Супруненко [6] стверджує, що настільний теніс є одним із доступних засобів зміцнення здоров'я, поліпшення функціонального стану, підвищення рівня фізичної підготовленості. Результати досліджень О. О. Мітової, А. В. Полякової [5] підтверджують, що під впливом занять із настільного тенісу покращується функціональний стан серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем, покращується рухомість у суглобах, координація, збільшується сила м'язів тощо.

Проте серед науковців існують протиріччя щодо режимів рухової активності для різних груп населення та впливу оздоровчих занять на фізичний стан осіб [4]. Тому висвітлення даних про вплив занять із настільного тенісу на фізичний стан чоловіків є актуальним.

Метою роботи було з'ясувати вплив оздоровчих занять із настільного тенісу на фізичний стан чоловіків другого періоду зрілого віку.

Для вирішення мети застосовувалися наступні *методи дослідження*: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; документальний метод; педагогічні методи; медико-біологічні методи; методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі фітнес клубу «FitFamily» (м. Львів) із залученням 20 чоловіків віком 50-60 років, які відвідували оздоровчі заняття з настільного тенісу.

Результати дослідження. У попередніх дослідженнях [3] було з'ясовано, що чоловіки другого періоду зрілого віку віддають перевагу заняттям з настільного тенісу. Для визначення впливу оздоровчих занять на фізичний стан чоловіків другого періоду зрілого віку було проведено антропометричні вимірювання та функціональні обстеження впродовж шести місяців занять.

Так, під впливом оздоровчих занять покращився індекс Кетле на 2,31% ($464,3 \pm 10,2$ ум. од., $p < 0,05$). Показники коефіцієнту витривалості також мали позитивну тенденцію, а саме: відмінний показник зафіксовано у 5% чоловіків; добрий – у 50% осіб та задовільний – у 45% чоловіків.

Спостерігалися позитивні зміни і за показником адаптаційного потенціалу. Зокрема осіб з незадовільною адаптацією організму до умов навколишнього середовища вже не було виявлено, а у 20% осіб встановлено задовільну адаптацію до умов навколишнього середовища.

Відбулися зміни і за показниками рівня фізичного стану (РФС). Так, до педагогічного експерименту у 35% чоловіків було виявлено низький РФС; нижчий за середній рівень визначено у 25% чоловіків; середній РФС зафіксовано тільки у 20% чоловіків; вищий за середній – у 15% осіб та високий РФС мало 5% чоловіків. Після шести місяців занять кількість чоловіків з низьким РФС зменшилася на 15%; з нижчим за середній РФС – збільшилася на 10%; з середнім РФС – збільшилася на 15%; з вищим за середній та високим рівнями фізичного стану залишилися на попередньому рівні.

Таким чином, результати дослідження переконливо свідчать, що оздоровчі заняття із настільного тенісу мають позитивний вплив на РФС чоловіків другого періоду зрілого віку.

Висновки. Виявлено, що оздоровчі заняття із настільного тенісу позитивно впливають на функціональні показники. Зокрема, у чоловіків другого періоду зрілого віку, покращився показник індексу Кетле - на 2,31%. Окрім того спостерігалися позитивні зміни за показниками коефіцієнту витривалості та адаптаційного потенціалу.

Після шести місяців занять кількість чоловіків з низьким рівнем фізичного стану зменшилася на 15%; з нижчим за середній рівень фізичного стану – збільшилася на 10%; з середнім рівнем фізичного стану – збільшилася на 15%; з вищим за середній та високим рівнями фізичного стану залишилися на попередньому рівні. Це свідчить про ефективність оздоровчих занять спортивними іграми.

Література

1. Глобальний план дій ВООЗ щодо підвищення рівня фізичної активності на 2018–2030 рр. Всесвітня організація охорони здоров'я. 2018. URL: <https://knowledge.org.ua/globalnij-plan-dij-vooz-shhodo-pidvishhennja-rivnja-fizichnoi-aktivnosti-do-2030-roku/>

2. Захаріна Є. А., Апайчев О. В. Деякі аспекти рухової активності чоловіків другого зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова*. Серія 15. Вип. 3 К (97). 2018. 221 с.
3. Іваночко В. В., Грибовська І. Б., Квак І. М. Мотивація чоловіків зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації* : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 16 березня, 2023. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2023: С. 6–24.
4. Маланюк Л. Б., Римик Р. В. Рухова активність чоловіків молодіжного віку з різним рівнем фізичного здоров'я : навчальний посібник] Івано-Франківськ : Видавництво Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2011. 80 с. ISBN 978-966-640-309-7
5. Мітова О. О., Полякова А. В. Основні поняття та термінологія настільного тенісу : метод. реком. для самостійної роботи студентів з дисциплін ТМС та ТМ настільного тенісу напрямів підготовки «Фізичне виховання. Здоров'я людини». Дніпропетровськ: 2014. 204 с.
6. Супруненко М. В. Оздоровчій напрямок занять з настільного тенісу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Вип. 11 (143) 21. 2021. С. 139–141.

Кіндзер Б. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Нікітенко С. А.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

ВИМІРЮВАННЯ ДИНАМІЧНОЇ РІВНОВАГИ У СПОРТСМЕНІВ З КІОКУШИН КАРАТЕ, БОКСУ ТА АЙКІДО ЗА МЕТОДИКОЮ STAR EXCURSION BALANCE TEST (SEBT)

Метод Star Excursion Balance Test (SEBT) доволі широко застосовується в наукових дослідженнях у багатьох країнах світу. Велика кількість авторів описали основи проведення наукових досліджень із використанням даного методу. Серед відомих праць слід відзначити роботи Karagiannakis D.N., Iatridou K.I., Mandalidis D.G. (2020), Norris B., Trudelle-Jackson E. (2011), Munro A.G., Herrington L.C. (2010), Kinzey S.J., Armstrong C.W. (1998), Robinson R.H., Gribble P.A. (2008) та інші.

Переважно, метод Star Excursion Balance Test (SEBT) використовують у медицині та фізичній реабілітації, при дослідженні травматизму нижніх кінцівок та його профілактики. Дослідженню травм нижніх кінцівок із використанням методу SEBT присвячена низка робіт: Olmsted L.C., Carcia C.R., Hertel J., Shultz S.J. (2002), Gribble P.A., Hertel J., Denegar C.R. (2007) та інші. Роботи цих авторів присвячені переважно дослідженню хронічної нестабільності гомілковостопного суглоба.

Поряд із дослідженням стану нижніх кінцівок пересічних людей, науковці провели низку досліджень травматизму нижніх кінцівок та асиметрії у представників ігрових видів спорту – баскетболу, гандболу, футболу. До таких робіт слід віднести дослідження Plisky P.J., Rauh M.J., Kaminski T.W., Underwood F.V. (2006), Smith C.A., Chimera N.J., Warren M. (2015), Gonell A.C.,

Romero J.A., Soler L.M. (2015) та інші.

Усе вищевикладене свідчить про те, що метод дослідження Star Excursion Balance Test (SEBT) широко використовується для наукових досліджень у світі, та не потребує спеціальної процедури сертифікації. Цей метод є доволі універсальним і його можна використовувати для оцінки фізичного стану військовослужбовців, а також підчас проведення реабілітації після отриманих поранень.

Перспективним і, водночас, проблемним питанням нашого дослідження є те, що роботи попередніх науковців, які застосовували метод SEBT, були спрямовані на вивчення саме процесів, пов'язаних із травматизмом нижніх кінцівок. І як зазначалося вище, науковці досліджували переважно спортсменів з ігрових видів спорту. Таким чином, у світовій науковій літературі має місце нестача інформації щодо аналогічних досліджень у спортивних одноборствах. Крім того, метод SEBT дозволяє досліджувати не тільки стан нижніх кінцівок одноборців, але й пояс верхніх кінцівок. Ударні дії в одноборствах, таких як бокс, Кіокушин карате, ММА, кікбоксинг, таїландський бокс, айкідо тощо, здійснюються як руками, так і ногами. Отже, перед нами постав великий спектр нового і недослідженого.

Метою даного дослідження є збір первинних даних за допомогою методу SEBT у кваліфікованих одноборців, та порівняння їх, як в середині групи певного виду одноборства, так і між групами спортсменів різних видів одноборств. У роботі здійснено порівняння показників SEBT поясу верхніх та нижніх кінцівок обох сторін тіла в представників трьох видів одноборств: Кіокушин карате, боксу та айкідо.

Методи та організація дослідження. Результати дослідження було отримано у Львівському державному університеті фізичної культури на кафедрі Фехтування, боксу та національних одноборств, а також у клубі з айкідо «Йошінкан Львів» в період квітень-червень 2023. У зборі експериментального матеріалу брали участь кваліфіковані одноборці чоловічої статі віком 18-22 років, серед яких були 11 представників Кіокушин карате, 11 представників боксу, 8 представників айкідо Йошінкан. Серед учасників дослідження є чемпіони та призери національних і міжнародних змагань. Більшість досліджуваних спортсменів є студентами Львівського державного університету фізичної культури. Методи, які були застосовані у дослідженні, це: аналіз літературних джерел та матеріалів з мережі Інтернет за темою дослідження; вимірювання антропометричних показників – зросту, маси тіла, довжини рук та ніг; вимірювання показників Star Excursion Balance Test (Рис. 1); методи математичної статистики середнє арифметичне значення, різниця середніх арифметичних значень, стандартне відхилення, Mann-Whitney U-тест, Т-

Wilcoxon test) з використанням стандартної комп'ютерної програми Statistica-7.



Рис. 1. Момент вимірювання показників Star Excursion Balance Test (SEBT)

Результати. Аналіз антропометричних показників спортсменів у Кіокушин карате, боксі та айкідо Йошінкан показав, що при наявній недостовірній різниці в показниках зросту, маси тіла, довжини ніг, може мати місце суттєва різниця в показниках довжини рук атлетів різних одноборств. У нашій роботі найбільшу довжину рук зафіксовано у представників айкідо Йошінкан, а найменшу – у представників Кіокушин карате. Представники боксу займають середнє місце між представниками Кіокушин карате та айкідо. Застосування у дослідженні методики SEBT дозволило порівняти: показники у восьми положеннях між лівою та правою сторонами тіла спортсменів окремо в кожному виді одноборств; показники у восьми положеннях між лівою та правою сторонами тіла спортсменів різних видів одноборств. У роботі виявлено відмінності в показниках SEBT між представниками різних одноборств, які залежать від специфіки виду одноборства. При порівнянні показників SEBT окремо лівої та правої руки у представників різних одноборств, було виявлено вірогідну різницю між результатами представників Кіокушин карате та айкідо Йошінкан на користь спортсменів Кіокушин карате. Представники боксу в обох випадках займають середнє місце між спортсменами Кіокушин та айкідо. Представники Кіокушин карате в показниках довжини рук вірогідно відстають від представників айкідо та боксу, але під час тестування SEBT вони, навпаки, демонструють вірогідно кращі показники екскурсії рук. Порівняння показників SEBT лівої та правої ніг між представниками вказаних одноборств не виявило вірогідних різниць.

Література

1. Gonell, A.C., Romero, J.A., & Soler L.M. (2015). Relationship between the y-balance test scores and soft tissue injury incidence in a soccer team. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(7), 955-966.

2. Gribble, P.A., Hertel, J., & Denegar, C.R. (2007). Chronic ankle instability and fatigue create proximal joint alterations during performance of the Star Excursion Balance Test. *International Journal of Sports Medicine*, 28(3), 236–242.
3. Karagiannakis, D.N., Iatridou, K.I., & Mandalidis, D.G. (2020). Ankle muscles activation and postural stability with Star Excursion Balance Test in healthy individuals. *Human Movement Science*, 69, 102563.
4. Kinzey, S.J., & Armstrong C.W. (1998). The reliability of the Star-Excursion Test in assessing dynamic balance. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 27(5), 356–360.
5. Munro, A.G., & Herrington, L.C. (2010). Between-session reliability of the star excursion balance test. *Physical Therapy in Sport*, 11, 128–132.
6. Norris, B., & Trudelle-Jackson, E. Hip- and thigh-muscle activation during the star excursion balance test. *Journal of Sport Rehabilitation*, 20, 428–441.
7. Olmsted, L.C., Carcia, C.R., Hertel, J., & Shultz S.J. (2002). Efficacy of the Star Excursion Balance Tests in detecting reach deficits in subjects with chronic ankle instability. *Journal of Athletic Training*, 37(4), 501–506.
8. Plisky, P.J., Rauh, M.J., Kaminski, T.W., & Underwood, F.B. (2006). Star Excursion Balance Test as a predictor of lower extremity injury in high school basketball players. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 36(12), 911-919. doi: 10.2519/jospt.2006.2244.
9. Robinson, R.H., & Gribble, P.A. (2008). Kinematic predictors of performance on the Star Excursion Balance Test. *Journal of Sport Rehabilitation*. 17(4), 347–357.
10. Smith, C.A., Chimera, N.J., & Warren M. (2015). Association of y balance test reach asymmetry and injury in division I athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(1), 136-141. doi: 10.1249/MSS.0000000000000380.

Ковальчук Р. М.

кандидат психологічних наук, доцент

Шевченко Я. В., Радченко Є. С.

*Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана
Хмельницького*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ НАПРЯМИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ КУРСАНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

У сфері професійної підготовки фахівців фізичне виховання є навчальною дисципліною та невід'ємною частиною цілісного їх розвитку, яке здійснюється в межах однойменної навчальної дисципліни. Однак, якщо в цивільних навчальних закладах ця назва не є новою, то в теорію і практику військових навчальних закладів назва «фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» була введена лише в 2006 році.

Однак важливо зазначити, що через назву дисципліни фізичне виховання у військових навчальних закладах досі ототожнюється з фізичною культурою, що, на нашу думку, є не зовсім коректним. Очевидно, основною причиною цього є наукові дослідження на цю тему. В інструктивному документі міститься таке твердження: «Фізичне виховання у вищих навчальних закладах ЗС України виконує свою повноцінну функцію в процесі фізичного виховання» [1].

Водночас, метою фізичного виховання курсантів ВВНЗ є «забезпечення всебічної підготовки випускників до управління фізичним розвитком військовослужбовців на основі формування особистої фізичної культури та фізичної готовності індивідів до виконання службово-бойових завдань з урахуванням їх службових обов'язків». Основним підґрунтям для досягнення цього є «активне формування мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів військових навчальних закладів до своєї фізичної культури, здорового способу життя та установки на фізичний саморозвиток і потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом».

Цим визнається первинність цінностей, установок і потреб, але в іншому змісті дисципліни цей аспект не відображений. Точніше, розуміється, що вищезгадане «очікуване формування» досягається шляхом набуття курсантами теоретичних знань, організаційно-методичних навичок, розвитку фізичних і спеціальних якостей та формування рухових навичок, які застосовуються в армії, що є сутністю різних видів підготовки.

В. В. Ягупов стверджує, що «психолого-педагогічні настанови, записані в організаційно-методичних матеріалах, які визначають організацію і зміст навчального процесу, не спонукають викладачів до управління мотивацією і ціннісним ставленням студентів до змістовних аспектів навчальної діяльності (у нашому випадку – фізичної культури і спорту)» [2], з чим ми і сперечаємось.

Щодо вищезазначеного ми погоджуємося з Т. Ю. Круцевич. Найбільш точним і повним визначенням, що відображає сутність категорії «фізична культура», вона вважає визначення, що міститься в колективному підручнику «Теорія і методика фізичного виховання», зміст якого зводиться до того, що фізична культура – це процес і результат діяльності людини, спрямованої на зміну природи свого організму (фізичного тіла) [3].

Першочергове значення діяльності, спрямованої на перетворення тілесності у «вторинну» та «олюднену» природу, тобто того, що називають «фізичним вихованням» (ФВ) або «фізичною культурою і спортом» (ФКіС), підкреслюється у багатьох дослідженнях науковців. При цьому соціальна система ФВ розглядається як спадкоємиця системи фізичного виховання, а Ю. М. Ніколаєв стверджує, що це діяльність, яка є системоутворюючим чинником, що інтегрує такі організаційні форми фізичної культури, як фізичне виховання, спорт, фізична рекреація та фізична (фізкультурна) реабілітація [4].

Г. П. Грибан [5], Є. П. Козак [6], А. В. Мельников, В. В. Волошин, В. О. Шинкарук [7] вважають, що побудова діяльності з формування фізичної культури особистості ґрунтується на загальній побудові людської діяльності, а сутність освітнього процесу з фізичної культури особистості – це діяльність з передачі знань, умінь, навичок і ціннісних орієнтацій на основі спілкування та

заочної форми. Таким чином, освіта, навчання і виховання тісно пов'язані між собою, взаємодіють і опосередковують одне одного, але мають об'єктивно різну природу, що є однією з іманентних суперечностей програми даної дисципліни. Це протиріччя може бути вирішене шляхом розмежування цих понять.

Освіта сьогодні є найбільш зрозумілим, раціонально осмисленим і добре дослідженим процесом передачі знань. Водночас М. І. Нещадим [8] уточнює кілька моментів, що характеризують цей процес:

1. Будь-яке знання є об'єктивним, оскільки воно є відображенням об'єктивних зв'язків і відносин буття і спрямоване на такі «інструменти» душі, як мислення і пам'ять.

2. Передача знань, тобто процес освіти людини, ґрунтується на комунікації, тобто передачі наукових знань певним суб'єктом (викладачем)

3. Передача знань є формою впливу суб'єкта на людей, які є об'єктом його інтелектуально-перетворювальної діяльності; при цьому люди позбавлені свободи і вибору.

4. Їхнє завдання зводиться до отримання, розуміння і запам'ятовування переданих знань, якими, на думку суспільства, повинна оволодіти дана категорія людей (у нашому випадку – студенти).

Викладання – це процес передачі навичок, заснований на практичному спілкуванні людини з людиною. Практичне спілкування відрізняється від суто інформаційного. Система передачі навичок базується виключно на практичній поведінці викладача, повторенні цієї поведінки учнем і корекції поведінки учня вчителем.

В освіті – це процес передачі ціннісних орієнтирів. При цьому вони повинні передаватися людям так само, як і знання, а це неможливо. Адже цінності відображають значення об'єкта для суб'єкта, не є невідомими і засвоюються через досвід, а не через логічне розуміння чи запам'ятовування. Тому освіта передусім спрямована на створення системи цінностей, а не системи знань для того, кого навчають. Суть освіти полягає в залученні людини, яку виховують, до цінностей того, хто виховує, а не в інформуванні, аналізі чи нав'язуванні цінностей. Виховання – це трансформація цінностей суспільства в цінності особистості, яка може відбуватися тільки в процесі включення індивіда в ціннісну свідомість іншого індивіда, що відбувається свідомо чи несвідомо в особистісному спілкуванні [9].

Аналіз керівних документів з фізичного виховання молоді у військових та цивільних ЗВО показує, що тривалий час гуманізація використовувалася як інструмент удосконалення навчального процесу, а не як самоціль. Однак останнім часом в обох системах прийнята ідея гуманізації освітнього процесу як закономірне явище, спрямоване на виправлення ситуації, що склалася з

плином часу.

І. Бех [10] та М. Нещадим [8] стверджують, що гуманізація передбачає організацію процесу навчання на основі суб'єкт-суб'єктного підходу і охоплює всі його структурні елементи (цілі, зміст і методи).

Багато вчених у галузі фізичного виховання (Т. Круцевич [8], М. Віленський [11]) вважають, що система повинна бути перебудована відповідно до принципів гуманістичної педагогіки та психології. Найважливішими з цих принципів є такі:

орієнтація на особистість кожної людини як найвищу соціальну цінність;
перетворення студента з об'єкта соціально-виховного впливу викладача на суб'єкт активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішньої мотивації до саморозвитку і самовизначення.

демократизація взаємовідносин між викладачем і студентом.

створення у людини мотивації до різнобічного і гармонійного розвитку тощо.

Безумовно, система військової освіти порушує ці гуманістичні принципи відповідно до своїх особливостей. Якщо взаємовідносини будуються на принципах підпорядкування і підкорення, а свобода особистості обмежується інтересами служби, то система військової освіти не повинна приймати демократизуючу форму взаємовідносин.

Отже, якщо розглядати педагогічний процес у ЗВО як взаємозв'язок між освітою, навчанням і вихованням, то можна сказати, що формування цінностей і потреб відбувається в процесі виховання. Виходячи з цього, навчальне заняття, яке є сутністю «фізичного виховання», є об'єктивно передбачуваною формою передачі знань і навичок і в меншій мірі є ціннісно-орієнтованою передачею в силу своєї раціональності. Водночас, ці процеси тісно взаємопов'язані та зумовлюють один одного.

Мета статті – визначити напрями вдосконалення організації спортивно-масової роботи щодо формування цінностей фізичного розвитку у курсантів вищих навчальних закладів.

Результати дослідження. На нашу думку, найбільший потенціал для формування цінностей фізичного розвитку мають такі форми фізичного виховання як спортивно-масова робота. Спортивна діяльність у ЗВО має здебільшого рекреаційний характер і задовольняє потребу в активному відпочинку під час занять, переключенні між видами діяльності, отриманні задоволення від фізичних навантажень та спілкуванні з друзями. Це є об'єктивним визнанням того, що спорт має емоційний, змагальний та рекреаційний характер. Тут важливо підкреслити, що процес масового спорту надає більше можливостей для комунікації, яка характеризується взаємодією

людей як суб'єктів. Учасники комунікації долучаються до цінностей інших суб'єктів, вільно та емоційно приймають їх, засвоюють і роблять власними цінностями, переконаннями та ставленням до життя, що повністю відповідає теорії цінностей М. С. Когана.

Інший аспект обґрунтування визначається специфікою середовища військового вишу. Характеристика спорту і колективної праці як обов'язкових, а в поєднанні з певною спонтанністю у виборі виду спорту для розвитку, створює умови для більш вільного спілкування, суворого примусу в години занять спортом і колективною працею і менш суворої організації викладання.

Саме «спонтанність вибору», тобто «свобода вибору», відіграє тут вирішальну роль у формуванні цінностей.

Тому необхідно надати курсантам можливість вільно визначати і вибирати вид фізичного виховання, засоби, методи і форми його реалізації, відповідно до їхньої особистої спрямованості, потреб і мотивації.

Що стосується спортивно-масових робіт у ЗВО, то вищезазначені положення визначаються тим, що вибір виду спорту обмежується низкою чинників. До зовнішніх факторів, що впливають на стан та розвиток масового спорту у ЗС, належать кліматичні та географічні умови, традиції в різних регіонах країни, стан інфраструктури навчально-тренувальної матеріальної бази та наявність педагогічних (науково-педагогічних) кадрів. Це має безпосередній вплив на формування початкового рівня спортивних здібностей призовників і є частиною внутрішніх регулюючих факторів. До внутрішніх чинників можна віднести зміст військово-спортивного комплексу, класифікацію військових видів спорту, склад спортивних змагань та огляд спортивно-масових досліджень.

Слід зазначити, що спортивно-масова робота у ВВНЗ повинна враховувати специфіку системи вищої освіти, яка є освітнім процесом і побудована на вимогах військово-професійної діяльності, що є метою системи. Це положення обумовлено тим, що масовий спорт, як і фізичне виховання та фізична культура в цілому з її професійно-практичними аспектами, має прикладний характер [8], [11], що проявляється у стимулюванні ефективності іншого виду практичної діяльності, який є основним (у нашому випадку військово-професійним). Саме це відрізняє її від основної діяльності – професійного спорту.

Отже, визнання свободи суб'єктів у виборі виду спорту та їхніх інтересів пов'язане з урахуванням реальних умов функціонування системи масового спорту. У зв'язку з цим вважаємо за доцільне запровадити в теорію і практику масового спорту у ВВНЗ України рейтинг видів спорту і вправ на основі діалектичних категорій «загального», «особливого» і «одиночного», які

враховують як військово-професійну діяльність, так і індивідуальні інтереси.

Категорія «загальне» використовується для розвитку фізичних якостей, зокрема витривалості як базової якості, та основних рухових навичок (прискороного пересування, подолання перешкод, рукопашного бою тощо), які є необхідними для всіх офіцерів, незалежно від виду чи роду збройних сил.

На нашу думку, до категорії «особисті» слід віднести види та вправи, які учасники вільно обирають особисто, відповідно до власних ціннісних орієнтацій та інтересів.

Особливе значення мають види спорту та фізичні вправи, які підпадають під категорію «спеціальних», що відображають особливості конкретного вищого навчального закладу, його завдання та специфіку майбутньої військово-професійної діяльності офіцера. У цьому контексті важливим є питання вищих навчальних закладів, які готують фахівців, професійні досягнення яких безпосередньо не пов'язані зі ступенем їхньої фізичної підготовленості. Адже формування цінностей до цих видів спорту вимагає змістовного зв'язку з військово-професійною діяльністю, що є основоположною умовою для визнання цінностей.

Запропонована нами диференціація подібна до існуючої [12]. Але на сьогодні, порівняно із загальною кількістю курсантів, лише невелика кількість членів збірних команд ВВНЗ, тобто військовослужбовців, мають право обирати вид спорту за вищезазначеними критеріями. Зміст підготовки у підрозділі включає «фізичні вправи за програмами фізичного виховання, військово-спортивну класифікацію та спортивно-тренувальні заняття на військово-спортивних комплексах», але не акцентує увагу на критеріях їхньої селективної підготовки. Тому запропонована нами диференціація за ознаками «загальна», «спеціальна» і «одинична» та їх органічне поєднання дозволить оптимізувати процес раціонального використання арсеналу видів спорту і фізичних вправ.

Під змістом цього виду масового спорту розуміється його організація, розподілена в часі і просторі. Етапи спортивно-масової роботи в сучасній системі фізичного виховання ВВНЗ переважно визначаються етапами оптимізації процесу фізичного виховання, а навчальні дисципліни в період спортивно-масової роботи виконують доповнювальну функцію. Водночас слід зазначити, що, незважаючи на наукову обґрунтованість цих етапів, під час розробки більшості з них рідко враховується власне ставлення курсантів до пропонувананих засобів і методів, що негативно позначається на результатах їх впровадження. Тому методологія, використана в даному дослідженні, полягає у визначенні етапів спортивно-масової роботи за ступенем організації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Ми вважаємо, що формування ціннісного ставлення майбутніх офіцерів

до фізичного виховання буде успішним саме на цьому етапі організації та проведення спортивно-масової роботи.

На першому етапі (1-2 курси навчальних закладів) пріоритетними є види спорту та вправи, які поділяються на «загальні» та «специфічні» категорії. При цьому важливими є освітні елементи, такі як навчання та тренування, а також смислове наповнення видів спорту та вправ. Ми вважаємо, що таким чином можна реалізувати вільний вибір, формування цінностей та ціннісних орієнтацій. Відносини «викладач – командир – студент» є насамперед суб'єктивно-об'єктивними.

На другому етапі (3-4 курси навчальних закладів) пріоритет слід надавати видам спорту та фізичним вправам «одиночної» категорії. Співвідношення між «загальною», «спеціальною» та «одиночною» категоріями є діалектичним. Взаємовідносини «викладач – командир – курсант» також значною мірою є суб'єктивними. Основні зусилля викладачів були спрямовані на подальше роз'яснення значення спорту для майбутньої військово-професійної діяльності та для кожного курсанта, а також на формування самостійності курсантів в організації та проведенні занять фізичною культурою.

Висновки. Для досягнення мети навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична культура і спорт», яка полягає у формуванні фізичної культури особистості, можливий підхід, що базується на єднанні чотирьох видів людської діяльності: перетворювальної, пізнавальної, ціннісно-орієнтаційної та комунікативної.

Ці види взаємодіють, підтримують один одного, взаємно впливають і відображають виховання, навчання і розвиток через спілкування та комунікацію в освітньому процесі.

У ВВНЗ існують дві основні організаційні форми фізичного виховання: навчальні заняття та спортивно-масова робота. Навчальне заняття передбачає передачу знань і навичок, тоді як спортивно-масова робота спрямована на ціннісну орієнтацію та виховання.

Для задоволення інтересів майбутньої військово-професійної діяльності та розвитку особистості необхідно розрізняти спортивно-масову роботу на «загальну», «спеціальну» і «індивідуальну». Для оптимізації процесу тренувальної діяльності рекомендується впроваджувати жорстку та часткову регламентацію.

Напрямом подальшого дослідження є обґрунтування та розробка програми для курсантів ВВНЗ з метою формування ціннісного ставлення до фізичного розвитку під час спортивно-масової роботи.

Література

1. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України (НФП-2014) : наказ міністра оборони України від 11.02.2014 р. № 35. Київ, 2014. 157 с.

2. Ягупов В. В. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Либідь, 2002. 560 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студентів вузів фіз. вих. і спорту : в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ : Олімп. літ., 2017. 392 с.
4. Ніколаєв Ю. М. Від теорії фізичного виховання – до теорії фізичної культури в контексті формування нового типу мислення. *Теорія та практика фізичної культури*. 2012. (№10). С. 94–100.
5. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир : Вид-во Рута, 2012. 514 с.
6. Козак Є. П. Організаційно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : монографія / Є. П. Козак, В. І. Мудрак, О. З. Леонов. Київ : Пед. думка, 2010. 192 с. (авт.: С. 130–133, 161–191).
7. Мельніков А. В. Волошин В. В., Шинкарук В. О. Проблематика формування мотивації до занять фізичною підготовкою майбутніх офіцерів–прикордонників. *Збірник Національної академії Державної прикордонної служби України. Педагогічні науки*. 2015. №1. С. 175–184.
8. Нецадим М. І. Військова освіта України: історія, теорія, методологія, практика : монографія. Київ : Вид.-поліграф. центр «Київський університет», 2003. 852 с.
9. Коган М. С. Філософська теорія цінності. Київ : ТОО ТК «Київський університет», 1997. 205 с.
10. Бех І. Д. Виховання особистості : в 2-х кн. Київ : Либідь, 2003. Кн. 1. 280 с.
11. Фізична культура : навч. посіб. / за ред. М. Я. Виленського. Київ : КНОРУС, 2012. 424 с.
12. Анохін Є. Д., Афонін В. М., Власюк С. І. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник / Львів : ЛВІ, 2002. 316 с.

Леонтєв В. П.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Мінкін Д. О.

Іванов О. Л.

кандидат педагогічних наук

Воєнна академія імені Євгенія Березняка

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СЛУХАЧІВ ВОЄННОЇ АКАДЕМІЇ ІМЕНІ ЄВГЕНІЯ БЕРЕЗНЯКА ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Широкомасштабна агресія РФ проти України та жорстокі методи ведення бойових дій обумовлює необхідність формування у слухачів Воєнної академії імені Євгенія Березняка, фізичної та індивідуально-психологічної готовності (ППГ) до виконання фахових завдань, готовності до діяльності в екстремальних ситуаціях як в зоні проведення бойових дій, так і на тимчасово окупованих територіях України.

Виконання завдань індивідуально-психологічної підготовки (ППП) досягається формуванням у слухачів належної мотивації, спрямуванням на виконання спеціальних фізичних вправ та навчання прийомам емоційно-вольової мобілізації, зняття негативних психічних станів, навчання методам надання собі та іншим першої психологічної допомоги, способам виживання в екстремальних умовах, згуртування, злагодження, підвищення соціально-психологічної сумісності та стійкості військових підрозділів.

Позитивний характер ІІІ слухачів академії можна досягнути також в результаті активного застосування різноманітних засобів і форм фізичної підготовки. Успішне формування психологічної стійкості, що дозволяє переборювати негативні психічні стани і впевнено діяти в бойовій обстановці, можливо за умови перенесення тривалих фізичних навантажень і систематичних тренувань у будь-яку пору року, будь-який час доби і при будь-якій погоді. Тому на заняттях з фізичної підготовки необхідно створювати напружену обстановку з поступовим нарощуванням навантажень, доводячи до граничного виснаження.

У процесі занять з фізичної підготовки і спорту з метою формування у слухачів академії фізичної готовності та індивідуальної психологічної стійкості, насамперед – сміливості, рішучості, наполегливості і впевненості у своїх силах, необхідно повною мірою використовувати заняття з подолання перешкод, рукопашного бою, гімнастики та атлетичної підготовки, прискореного пересування та легкої атлетики, плавання, спортивних ігор.

Одним із дієвих і перспективних напрямлень, який дозволить підготувати всебічно фізично розвиненого та психологічно загартованого військового фахівця, готового успішно протистояти будь-яким екстремальним впливам може слугувати також система високо-інтенсивних багатофункціональних вправ таких, як кросфіт, що забезпечує довготривале заняття фізичними вправами і дозволяє покращити загальну фізичну витривалість організму слухачів, зміцнити серцево-судинну та дихальні системи, підвищити рівень м'язової сили, зміцнити суглоби, оптимізувати вагу, підвищити гнучкість та набути атлетичної статури.

Варто зауважити, що особливий вплив на вдосконалення морально-психологічних якостей слухачів академії мають бути контрольні заходи з фізичної підготовки, під час яких їм доводиться мобілізувати свої ресурси, зазнавати навантажень, переборювати неприємні відчуття, долати труднощі, незручності, дискомфорт – те, що характерно для бойової діяльності. Змагальний характер тестування слухачів, їх участь у різних змаганнях передбачає боротьбу кожного з них за досягнення найвищого результату, затиєть, максимальне напруження фізичних та духовних сил, вміння контролювати свій емоційно-розумовий стан під час втоми та максимальних фізичних навантажень. Систематична участь слухачів у контрольних заходах з фізичної підготовки сприяє швидкому формуванню у них стійкості до дії стресогенних факторів.

Варто зазначити, що під час проведення занять з фізичної підготовки керівнику заняття необхідно аналізувати та контролювати реалізацію спланованих заходів відповідно до методичного задуму, аналізувати й

оцінювати рівень психічної напруженості слухачів при виконанні окремих фізичних вправ та військово-прикладних прийомів і дій, їх здатність долати фізичні і психічні навантаження.

Отже, для реалізації вищевикладеного, постає необхідність розширення змісту (кількості фізичних та військово-прикладних вправ) навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка” відповідно до специфіки майбутньої діяльності випускників академії з урахуванням досвіду участі у бойових діях. Особливу увагу слід звернути на проведення занять, що передбачає комплексні дії, зокрема, подолання перешкод з метанням гранат та виконанням прийомів рукопашного бою, марш-кидки з орієнтуванням на місцевості у денний і нічний час у ході воєнно-спеціальної гри, тактико-спеціального навчання на окремих навчальних місцях або у формі супутнього фізичного тренування, а також активно використовувати методики інтенсивного функціонального тренінгу – кросфіт.

Петрачков О. В.

*кандидат педагогічних наук, професор
заслужений працівник фізичної культури і спорту України
Національний університет оборони України*

АНАЛІЗ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОРФОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОФІЦЕРІВ ОПЕРАТИВНОГО РІВНЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Актуальність обраної теми дослідження обумовлена сучасними геостратегічними викликами і вимогами, які стоять перед ЗС різних країн у забезпеченні національної безпеки та геополітичної стабільності, особливо гостро ця проблема стосується України. У сучасному світі ЗС України доводиться боротися з різноманітними загрозами, включаючи гібридні війни, тероризм, кіберзагрози та інші форми ворожої діяльності. ЗС України, які пережили важкі випробування війною та стикнулися зі смертю, страхом, стресом і різними переживаннями, набули безцінний досвід. Сьогодні вони впевнено утримують бойові позиції на сході та півдні країни, виконують бойові завдання на суші, морі та в повітрі, демонструючи свій професіоналізм під час виконання найскладніших бойових завдань. Це свідчить про те, що ЗС України вже стали одними з найсильніших у Європі.

Наукові дослідження [1-3] та військовий досвід свідчать про те, що ефективність навчально-бойової діяльності офіцерів значною мірою залежить від їхньої особистої здатності до фізичних та інтелектуальних дій. Висока бойова активність під час бою прямо корелює із загальною фізичною готовністю військовослужбовця. Під час ведення бойових дій особовий склад

піддається інтенсивному фізичному та психологічному навантаженню, особливо під час активних наступальних операцій, які проводяться під безпосередньою вогневою активністю противника. Аналіз характеру бойової діяльності під час наступальних операцій показує, що військовослужбовці зазнають надзвичайно великого фізичного напруження [4, 8]. Зокрема, під час прориву підготовленої оборони противника, вони змушені долати відстані до 30 і більше кілометрів протягом доби [6, 7].

Офіцери оперативного рівня є ключовими особами, які приймають управлінські рішення та забезпечують необхідні умови для проведення військових операцій. Питання фізичної підготовки та морфологічного стану офіцерів оперативного рівня стають особливо актуальними в умовах посиленних фізичних та психологічних навантажень під час проведення військових операцій. Дослідження, спрямовані на аналіз вікової динаміки показників фізичного розвитку, мають вагому наукову складову у вивченні закономірностей біологічних процесів. Крім того, вчені приділяють особливу увагу дослідженню впливу генетичних маркерів на процеси ожиріння [5], що сприяє розумінню індивідуальних особливостей у розвитку цього захворювання. У контексті службової діяльності офіцерів оперативного рівня, антропометричні показники набувають вагомості як фактор визначення фізичної придатності для виконання службових обов'язків, разом з тим, забезпечення оптимального рівня морфологічного стану офіцерів може суттєво підвищити їхню ефективність та життєздатність в умовах бойових дій.

Для визначення вікових закономірностей морфологічного стану офіцерів оперативного рівня групою науковців були проведені дослідження у якому взяли участь 201 особа. Перша група включала 99 офіцерів першого періоду зрілого віку, а друга група складалася з 102 офіцерів другого періоду зрілого віку, середній вік офіцерів у першій групі становив $32,0 \pm 2,41$ років, у другій групі – $40,6 \pm 3,06$ років. У цьому дослідженні було використано наступні методи: вимірювання довжини тіла, маси тіла і обвідних розмірів різних частин тіла. Додатково був використаний біоімпедансний аналіз для визначення композиційного складу тіла, включаючи обсяг жиру, масу м'язів, вміст води та інші параметри. Також проводились вимірювання шкірно-жирових складок для оцінки розподілу жирової тканини в різних ділянках тіла.

Результати дослідження показали, що показник віку між досліджуваними групами офіцерів мав статистично значущу різницю ($p < 0,05$), проте, щодо інших антропометричних характеристик, таких як довжина тіла, маса тіла, індекс маси тіла, обвідні частини тіла, загальний вміст жиру, розподіл жиру по різних ділянках тіла, загальний вміст води, маса м'язів та кісткова маса, статистично значущих різниць не виявлено ($p > 0,05$) між досліджуваними

групами. Однак було встановлено, що вміст вісцерального жиру у офіцерів другого періоду зрілого віку був статистично значущо вищим ($p < 0,05$), що свідчить про наявність вікових змін в розподілі вісцерального жиру в організмі.

Отримані результати свідчать про те, що фізичний розвиток офіцерів оперативного рівня залишається стабільним протягом першого та другого періоду зрілого віку, за винятком певних аспектів, таких як вміст вісцерального жиру, що пояснюється закономірними біологічними процесами старіння організму.

Література

1. Петрачков О.В., Ярмач О.М. Аналіз показників фізичного розвитку офіцерів оперативного рівня різних вікових груп. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2023. 28(2). 122–129. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(2\).122-129](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(2).122-129)
2. Петрачков О.В., Ярмач О.М. Аналіз фізичного розвитку і композиційного складу тіла офіцерів оперативного рівня Збройних сил України в умовах правового режиму воєнного стану. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2023. 40. 67–75. doi: 10.15330/fcult.40.67–75.
3. Петрачков О.В., Ярмач О.М. Аналіз показників кардіо-респіраторної системи офіцерів оперативного рівня Збройних Сил України Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця. 2023. 15 (34). 449–458. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-449-458](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-449-458).
4. Фіногенов Ю.С. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / Ю.С. Фіногенов та ін. всього 14 авторів. Київ. НУОУ. 2014. 468 с.
5. Andrieieva, O., Nahorna, A., Yarmak, O., Yerakova, L., Kyrychenko V, Drozdovska, S., Petrachkov, O., and Buznik A. (2021). Identification of Informative Physical Condition Indicators for Self-Training Exercise Programs Design for Middle-Aged Overweight and Obese Women. Sport Mont. 19 (2). 75–81. <https://doi:10.26773/smj.210913>
6. Petrachkov O.V. The influence of factors on the effectiveness of the process of combat training of soldiers of the Land Forces. Scientific bulletin of NUBiP of Ukraine. 2013. 192(2). P. 66–72.
7. Petrachkov O.V. Requirements of modern combat to the level of physical fitness of servicemen of mechanized units of the Land Forces. Bulletin of NUOU. 2011. 6(25). P. 84–90.
8. Petrachkov O, Yarmak O, Biloshitskiy V, Andrieieva O, Mykhaylov V, Chepurnyi V, Malakhova O. The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. Journal of Physical Education and Sport. 2022; 22 (9): 2182–2189. <https://doi:10.7752/jpes.2022.09278>

Петрачков О. В.

*кандидат педагогічних наук, професор
заслужений працівник фізичної культури і спорту України
Національний університет оборони України*

Бобчинець О. О.

*Інститут Військово-морських сил Національного університету
“Одеська морська академія”*

МЕТОДИКА НАВЧАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ВВНЗ

Фізична підготовка курсантів ВВНЗ вважається найважливішою компетенцією, яка повинна бути належно розвинена у військовому навчальному закладі, що готує майбутніх військових спеціалістів. Досвід бойових дій під час російсько-української гібридної війни дав можливість

визначити основні вимоги до фізичного стану військовослужбовців ЗС України, а також професійної психічної стійкості, особливо в екстремальних ситуаціях. Тому військовослужбовці повинні мати високий рівень психологічної та фізичної підготовленості, а також бездоганне виконання своїх професійних обов'язків. Досягнення успішної адаптації та подальшої підготовки курсантів дозволить їм досягти високих результатів у навчанні та в майбутній професійній діяльності.

Вплив фізичної підготовки на фактори адаптації військовослужбовців до освітнього процесу в закладах вищої освіти мають свої певні властивості. Спеціальна спрямованість фізичної підготовки у даному випадку буде виражатися у розвитку спеціальних фізичних якостей і рухових навичок; вироблення психологічної стійкості до впливу екстремальних чинників зовнішнього середовища тощо. Спеціальна спрямованість тренування в обов'язковому порядку передбачає активізацію фізіологічних резервів організму і особливо вдосконалення їх на базі загальної та швидкісно-силової витривалості. Ці фізичні якості, лежать в основі прискорення процесу адаптації військовослужбовців до досліджуваних факторів зовнішнього середовища.

На початковому етапі адаптації, який може тривати до двох тижнів, фізична підготовка повинна бути спрямована на перебудову фізіологічних функцій організму. На початковій фазі адаптації підвищення адаптаційних можливостей організму до м'язової діяльності можливе шляхом дрібного застосування об'ємних фізичних навантажень, коли тривалість кожного тренування не перевищує більше 15-20 хвилин. У цьому випадку найбільш зручною формою фізичної підготовки є фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності, особливо, супутнє фізичне тренування.

Розробляючи методiku навчальної адаптації першого курсу до освітнього процесу, авторами було оброблено наукові роботи вітчизняних науковців котрі працюють за даною проблематикою, а саме: Вавренюк С. [1], Кісілюк О. [2], Кондратова Н. [3], Овчарук І. [4], Плотнікова О. [6], Розіна І. [8], Царьов О. [10], Яворський А. [11].

Аналіз наукових джерел показав [5, 7, 9, 11], що теоретичні дослідження психологічного супроводу процесу адаптації курсантів до навчання у ВНЗ є складним, багатофакторним, взаємопов'язаним, поетапним процесом подолання адаптаційних труднощів та входження їх до сфери виконання професійних обов'язків в умовах специфіки ВНЗ, що знаходиться в постійному розвитку. Успішна адаптація курсантів не тільки є ознакою психічного здоров'я і показником зрілості особистості, але і є гарантом подальшого повноцінного професійного і особистісного зростання фахівця.

Високий рівень психологічного супроводу процесу адаптації курсантів

ВВНЗ є важливою ознакою курсантського колективу, яка в свою чергу повинна бути на високому рівні, для того щоб колектив з високою ефективністю виконував свої задачі, тим самим забезпечуючи досягнення цілей та мотивів кожного курсанта. Від психологічного супроводу процесу адаптації ВВНЗ залежать поточні та майбутні успіхи курсантів, процес їхнього професійного становлення.

На рисунку 1 схематично зображено саме ключові етапи до реалізації розробленої методики. Науковці виділяють декілька інтерпретацій до тлумачення терміну “адаптація”. Вавренюк С. описує адаптацію, як застосування органу, організму, індивіда чи колективу до зміни умов навколишнього середовища або до власних змін, що в свою чергу приводить до підвищення їх ефективності існування та функціонування. В залежності від роду діяльності в науковій літературі розглядають конкретні аспекти адаптації: професійна, навчальна, виробнича тощо.

Науковці виділяють декілька інтерпретацій до тлумачення терміну “адаптація”. Вавренюк С. описує адаптацію, як застосування органу, організму, індивіда чи колективу до зміни умов навколишнього середовища або до власних змін, що в свою чергу приводить до підвищення їх ефективності існування та функціонування. В залежності від роду діяльності в науковій літературі розглядають конкретні аспекти адаптації: професійна, навчальна, виробнича тощо.

Після теоретичного обґрунтування поняття “адаптація” та виокремленням головних компонентів, за допомогою, яких відбувається саме психологічна адаптація, авторами було проведено аналіз викладання фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки та анонімне анкетування серед курсантів досліджуваного ВВНЗ.

Результати анкетування та аналізу викладання навчальної дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” у досліджуваному ВВНЗ, надали змогу авторам розробити методику адаптації першого курсу до освітнього процесу у ВВНЗ засобами фізичної підготовки і спорту.

На думку авторів, розроблена методика є гнучка та враховує індивідуальні потреби та можливості кожного курсанта. Також наголосимо на тому, що важливо надавати підтримку, створювати мотиваційну атмосферу та допомагати курсантам досягати кращих результатів у фізичній підготовці та навчанні в ВВНЗ.

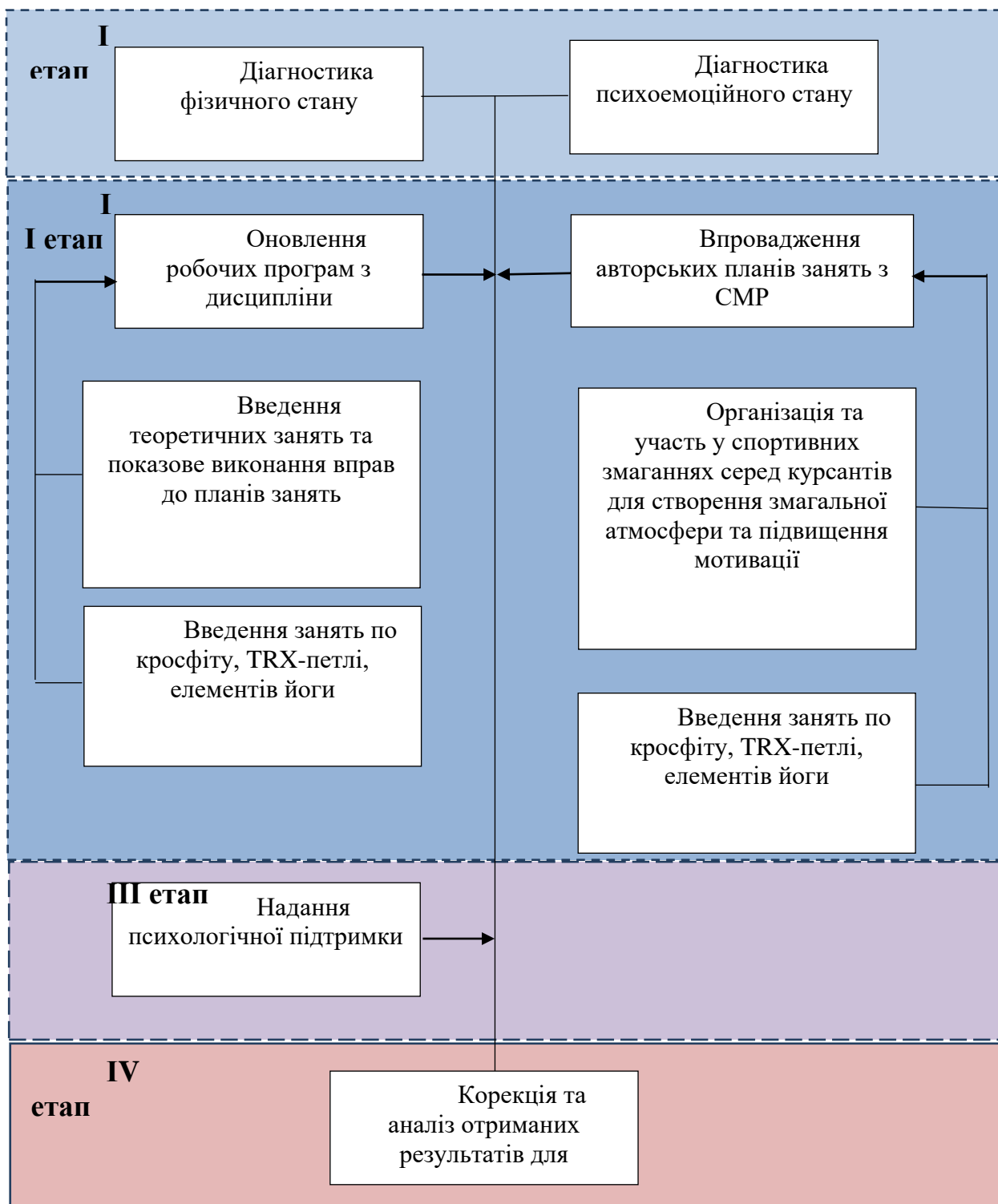


Рис. 1. Методика навчальної адаптації першого курсу до освітнього процесу

Література

1. Вавренюк С.А. Процес адаптації курсантів перших курсів до навчального процесу в профільних закладах освіти. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків. ХНУВС. 2018. №2. С. 169–174. https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/24_05_2018/pdf/43.pdf
2. Кісілюк О.М. Методика розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту у процесі фізичного виховання. Київ. НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2021. 335 с.
3. Кондратова Н.О. Проблеми адаптації студентів ВНЗ : зміст, форми, психологічна специфіка. Київ. НПУ. 1999. Вип. 2. С. 189–196.

4. Овчарук І.С. Система фізичної підготовки майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій. Львів. ЛДУФК. 2008. 20 с.
5. Петрачков О.В. Фізична підготовка, як фактор прискореної адаптації військовослужбовців до бойової діяльності в умовах жаркого клімату. Київ. Вісник НУОУ. 2014. 6 (43). С. 135–138.
6. Плотнікова О.В. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації. Рідна школа. 2001. № 10. С. 62–64.
7. Психологічне забезпечення військовослужбовців у системі фізичного виховання і спорту : підручник / Н.Л. Височіна та ін. Київ. НУОУ. 2023. 100 с.
8. Розіна І.В. Психологічні особливості супроводу процесу адаптації курсантів вищих навчальних закладів до виконання завдань у навчально-бойових умовах. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості. Зб. наук. праць II Міжнародної науково-практичної конференції Херсон. 2019. С. 275–278.
9. Фіногенов Ю.С. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / Ю.С. Фіногенов та ін. всього 14 авторів. Київ. НУОУ. 2014. 468 с.
10. Царьов О.Д. Підготовка до професійної адаптації майбутніх правоохоронців у вищих навчальних закладах МВС України. Монографія. Дніпропетровськ. ДДУВС. 2016. 231 с.
11. Яворський А.І. Прикладна фізична підготовка офіцерів під час професійної адаптації до служби у Збройних Силах України (на прикладі випускників вищих навчальних закладів). Львів. ЛДУФК 2016. 197 с.
12. Barkov V., Verbin N., Zhembrovsky S., Petrachkov O. Provision of Physical Training of Servicemen: a tutor's manual. Kiev. NUOU. 2016. 88 p.

Трачук С. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Меркур'єв А. І.

Національний університет фізичного виховання та спорту України

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ У ПРОГРАМАХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

Дослідження різних систем військової фізичної підготовки у країнах НАТО свідчать про те, що на сьогодні гостро постає проблема оптимізації різних аспектів військової освіти та підготовки. У фахових розвідках, пов'язаних з оптимізацією керівництва військової фізичної підготовки рекомендується інтеграція різноманітних спортивно-прикладних фізичних вправ у процес підготовки військових. Аналіз фахової літератури визначив існування певних відмінностей у виборі засобів військово-фізичної підготовки: у підрозділах армії США окремо виділяють вправи для розвитку силової та аеробної витривалості (система кросфіт); у фізичній підготовці військових Франції використовують різні види спорту; у ЗС Німеччини – комплекси вправ, пов'язані з небезпекою та ризиком (парашутний спорт, альпінізм) [1; 2; 3].

Виходячи з цього, важливе місце повинні займати такі компоненти програмування фізичної підготовки військовослужбовців, як профілактика травмувань. Наукові дослідження США та Великобританії свідчать, що правильний підбір фізичних навантажень у процесі підготовки

військовослужбовців, може мати профілактичну дію, та допомогти уникнути утворенню стресових переламів кісток у новобранців. Індивідуально дозовані фізичні навантаження на опорно-руховий апарат призводять до адаптивного формування кісток, а форсовані фізичні навантаження та механічні навантаження у молодих людей можуть призвести до зайвого травматизму та поширеності стресових переламів. В свою чергу в роботах зарубіжних науковців акцентують увагу на тому, що механізм утворення травм кісткового апарату, ще може бути пов'язаний зі зниженням рівня 25-гідроксивітамін d 25-(oh)d в сироватці крові [4; 5].

За результатами анкетування на констатувальному етапі дослідження було опитано 76 військових рядового та сержантського складу чоловічої статі. Середній вік військовослужбовців становив 32,52 роки, з них вік наймолодшого військового був 19 років, а найстаршого 58 років. Відповідно віковій періодизації до категорії «Юність 17-25 років» можна віднести 14 осіб (18,42%), категорії «Рання зрілість 25-35 років» 40 осіб (52,63%), категорії «Зрілість 35-45 років» 9 осіб (11,84%), категорії «Старший 45-60 років» 13 осіб (17,11%). Вік діючих військовослужбовців охоплює значний діапазон, тому на нашу думку буде актуальним інтеграція та індивідуалізація компоненту профілактики травматизму у програмах фізичної підготовки військовослужбовців рядового та сержантського складу.

Питання травматизму військових, є багатофакторною проблемою, яка торкається багатьох аспектів. Травмування під час несення служби, це серйозна військова проблема, що призводить до тимчасової втрати працездатності, зниження бойової готовності. Наслідки таких військових травм тягнуть за собою приголомшливі витрати. Обсяги на яких на сьогодні проводяться бойові дії, нажаль значні, це вимагає в свою чергу залучення до оборонних та наступальних операцій, великої кількості військових, що тягне за собою пропорційно більшу кількість отриманих поранень та травм. Аналізуючи різні аспекти підготовки, показники травм опорно-рухового апарату типів і місць уражень, а також і інших систем організму із урахуванням факторів ризику військових та спираючись на досвід передуючих країн, виникає обґрунтована думка, про те, що деяких з цих травм можна було б уникнути.

Література

1. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. С., Підлетейчук Р. В. Концептуальні підходи до організації систем фізичної підготовки військовослужбовців у провідних країнах НАТО. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 2. С. 76–80. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.2.76–80.

2. Лойко О. М., Афонін В. М., Петрук А. П. Особливості використання лиж у фізичній підготовці. Збройних сил України Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference «Diversity and Inclusion in Scientific Area» (January 26-28, 2023). Warsaw, Poland С. 693-694.

3. Зайцев І., Бабак В. Перспективи використання пейнтбольного обладнання в підготовці майбутніх офіцерів при вивченні тактичної підготовки. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 1(7). С. 459-466.

4. Davey T., Lanham-New S. A., Shaw A. M., Hale B., Cobley R., Berry J. L., Roch M., Allsopp A. J., & Fallowfield J. L. Low serum 25-hydroxyvitamin D is associated with increased risk of stress fracture during Royal Marine recruit training. *Osteoporosis international : a journal established as result of cooperation between the European Foundation for Osteoporosis and the National Osteoporosis Foundation of the USA*. 2016. 27(1). P. 171–179. <https://doi.org/10.1007/s00198-015-3228-5>

5. Hughes J. M., O'Leary T. J., Koltun K. J., & Greeves J. P. Promoting adaptive bone formation to prevent stress fractures in military personnel. *European journal of sport science*. 2022. 22 (1). P. 4–15. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1949637>

Ярмак О. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Шевченко І. О.

Національний університет оборони України

Трофіменко В. О.

Білоцерківський національний аграрний університет

ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що станом на 1 березня 2023 року у ЗСУ працювали 60 538 жінок (у 2,5 рази більше за 2014 рік). Із них 42 898 жінок-військовослужбовців (7416 офіцеров, майже всемо більше ніж в 2014 р.), 11 215 сержантсько-старшинського складу, 22 832 солдаток, 1500 курсанток) і 18 101 осіб цивільного складу. Станом на червень 2023 року близько 5500 жінок-військовослужбовців несли службу на передовій. Жінки-військовослужбовці виконують різні функції і задіяні у миротворчих місіях як національного, так і міжнародного масштабу, вони забезпечують ефективно чергування в системі протиповітряної оборони та беруть участь у пошуково-рятувальних операціях. Наразі у ЗСУ скасовано всі обмеження для жінок щодо військових спеціальностей.

В історії США здобутки жінок у військовій сфері представляють значущий контекст, у 1942 році була започаткована жіноча допоміжна служба сухопутних військ, що відкрила дорогу для інтеграції жінок у військове середовище. Сьогодні жінки складають близько 20 % від загальної чисельності військовослужбовців у ЗС США.

У Швеції військова служба для жінок ґрунтується на принципах добровільності, і за нинішніми показниками, жінки становлять близько 10-15% загальної кількості військових призовників. Служба військовослужбовців-жінок у Швеції не обмежується національними кордонами, і вони активно

залучаються до участі у міжнародних операціях та миротворчих місіях за межами країни. Цей досвід свідчить про високий рівень гендерної рівності та військової інтеграції жінок у шведських ЗС, що розширює наукові та практичні можливості вивчення їхньої фізичної підготовленості та успішності у професійній діяльності.

У 2003 році в Північній Кореї прийнятий закон, що встановив терміни військової служби за призовом для чоловіків до 10 років і для жінок до 7 років, що відображає певну роль жінки в північнокорейській армії. Зокрема, жінки проходять службу у таких військах, як зенітні і берегова артилерія. Загалом, жінки становлять понад 10 % від загальної чисельності військовослужбовців Північної Кореї.

У Великобританії, Франції, Греції та Туреччині жінки не мають права брати участь в операціях, проти сухопутних сил супротивника, такі обмеження можна розглядати як прояв обережного ставлення до збереження життя жінок-військовослужбовців.

Сучасна армія України активно розвиває та підтримує жіночий контингент, надаючи їм можливість реалізувати свій потенціал у військовій сфері та демонструвати високий професіоналізм у виконанні завдань. За період 2014-2023 р. жінки-військовослужбовці долають численні виклики та завдання, що постають перед ними у професійній діяльності.

Зростаюча роль жінок у сучасних ЗС вимагає глибокого розуміння фізіологічних аспектів фізичної підготовки для оптимізації їхньої фізичної активності та підготовки до виконання професійних обов'язків. Інтеграція жінок у військові підрозділи, включаючи бойові, висуває науковій спільноті потребу у розробці спеціалізованих підходів до фізичної підготовки на основі їхніх фізіологічних особливостей. Актуальність цієї теми визначається також тим, що успішна фізична підготовка є необхідною для виконання різноманітних завдань та збереження фізичного та психологічного здоров'я жінок-військовослужбовців.

Діяльність жінок в армії вимагає аналізу найсучасніших методик проведення занять з фізичної підготовки, врахування індивідуальних особливостей та створення науково обґрунтованих програм для досягнення найкращих результатів у військовому середовищі. Такий підхід дасть змогу не лише підвищити ефективність фізичної підготовки жінок-військовослужбовців, й забезпечити їхню оптимальну готовність до викликів, які постають за сучасних умов. В цьому контексті досвід країни Ізраїлю є інструктивним. Ізраїль вирізняється впровадженням системи військової служби для жінок та підтримкою їхньої фізичної підготовки в армійському контексті. Ця практика базується на доктрині загального військового навчання та військової служби як

обов'язкового для обох статей, що призводить до включення жінок у різні бойові одиниці та вимагає від них відповідного рівня фізичної підготовленості. Ця інтеграція жінок в армійське життя дало змогу Ізраїлю визначити та розвинути найкращі методики з фізичної підготовки для жінок-військовослужбовців. Актуальність аналізу цього досвіду полягає в тому, що він слугує прикладом ефективної інтеграції жінок у військову діяльність та сприяє розвитку інноваційних підходів до фізичної підготовки жіночого контингенту. Серед важливих аспектів цього досвіду слід відзначити спеціалізовані програми фізичної підготовки, що розроблені з урахуванням фізіологічних особливостей жінок та спрямовані на поліпшення їхньої фізичної придатності. Ці програми враховують індивідуальні потреби та здібності жінок-військовослужбовців, надаючи можливість досягнення найкращих результатів у фізичній підготовці.

Розглядаючи фізіологічні особливості жіночого організму, необхідно враховувати низку фундаментальних аспектів, що обумовлюють індивідуальну анатомічну та фізіологічну відмінність від чоловіків. Зокрема, ця різниця полягає у біологічних особливостях, що безпосередньо впливають на функціональні можливості жінок під час виконання фізичних навантажень різної інтенсивності. По-перше, гормональний статус жінки має визначальний вплив на її фізіологію, зміни в рівнях естрогену і прогестерону під час менструального циклу можуть викликати фізіологічні зміни, такі як зміни в м'язовій масі, об'ємі крові тощо, що, в свою чергу, впливає на рівень фізичної працездатності. По-друге, жінки мають особливості композиційного складу тіла, які відрізняються від чоловіків, а саме такі як: менша м'язова маса у відсотковому еквіваленті, більший вміст жирової маси і відсутність андрогенних впливів на розвиток м'язів. Такі фізіологічні відмінності жіночого організму можуть впливати на розвиток силових якостей та витривалості.

Крім того, у жінок є відмінності у показниках кардіо-респіраторної системи, а саме у них вища частота серцевих скорочень у стані відносного спокою, що визначається активністю автономної нервової системи. Окрім того, артеріальний тиск у жінок зазвичай менший, що може впливати на їхню спроможність до фізичних навантажень. Об'єм крові у жінок також менший, проте вони мають вищу концентрацію еритроцитів, що впливає на доставку кисню до м'язів. Також система дихання в жінок має фізіологічні особливості, які необхідно враховувати при розробці програм фізичної підготовки для жінок-військовослужбовців. Виявлено, що жінки, як правило, мають менший об'єм легень порівняно з чоловіками, тобто у них обмежений резерв видиху, що може призвести до швидшого виникнення втоми під час фізичних навантажень. У жінок вища частота дихання як у стані відносного спокою, так і під час

фізичних навантажень. Жінки також мають менший об'єм крові, який впливає на кількість кисню, який подається до м'язів під час навантажень. Крім того, рівень гемоглобіну теж нижчий у жінок, що може обмежити їхню здатність до тривалих фізичних навантажень субмаксимальної і максимальної інтенсивності.

Отже, врахування фізіологічних особливостей є важливим аспектом у розробці програм фізичної підготовки для жінок-військовослужбовців. Адаптація таких програм до особливостей жіночого організму буде сприяти підвищенню фізичної працездатності та готовності жінок до виконання військово-професійних завдань.

Барабаш С. В.

*Інститут травматології та ортопедії НАМН України
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОЛІСТРУКТУРНИХ ВОГНЕПАЛЬНИХ ПОРАНЕНЬ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК

Тяжкі військові події у зв'язку з повномасштабним вторгненням російських військ в Україну призвели до великої кількості постраждалих не лише серед військових, а й серед цивільного населення.

Останніми десятиріччями внаслідок створення сучасної вогнепальної зброї та вибухових снарядів значно зросла тяжкість травматичних ушкоджень, також збільшилась частота множинних і поєднаних поранень [1].

Частота ушкоджень кінцівок в результаті застосування високоенергетичної стрілецької зброї складає 53-70% у загальній структурі бойової хірургічної травми [2].

Поранення верхніх кінцівок, за даними різних авторів, складають 25% - 42% та є однією з провідних причин тимчасової та стійкої втрати працездатності [4].

Окрім лікування тілесних ушкоджень, військові потребують психоемоційного відновлення для виконання повсякденних функцій, створення комфортних умов життя, забезпечення можливості відновлення професійних навичок та соціальної адаптації.

При роботі з пораненими, фізичний терапевт має керуватися клінічними рекомендаціями і зважати на те, що пацієнт-військовослужбовець окрім основного травматичного діагнозу, може мати бойовий стрес, обумовлений тривалою загрозою життю, що спричинила воєнна обстановка та виконання спецзавдань. Адже коли військовослужбовець бере участь у бойових діях, він неминує зіштовхується з факторами, які можуть призвести до розладу

психічного здоров'я.

Бойовий стрес розуміється як багаторівневий процес адаптаційної активності людського організму в умовах бойової обстановки, що супроводжується напруженою механізмів реактивної саморегуляції і закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін. Бойова психічна травма виникає внаслідок впливу низки бойових стрес-факторів [3].

Первинний стрес, після отримання бойової травми, доповнюється вторинним, при поверненні до мирного життя. Військовослужбовці переживають фізичний і психологічний дискомфорт у зв'язку з обмеженням функції верхньої кінцівки, що проявляється в побуті, в самообслуговуванні при звичній діяльності. Обтяжливі думки щодо можливості виконувати в майбутньому професійні обов'язки та очікування чергових етапних хірургічних втручань можуть додатково пригнічувати моральний стан. До того ж, погіршують моральний стан нові стреси, пов'язані з соціальною адаптацією, нерозумінням близьких, труднощами в спілкуванні, професійному самовизначенні, створенням сім'ї тощо. Всі ці фактори впливають на психологічну та соціальну дезадаптацію військовослужбовців.

На початку реабілітаційного втручання, для виявлення та оцінки психоемоційного стану військовослужбовців, психолог в тандемі з ерготерапевтом має проводити анкетування за допомогою валідизованих шкал та опитувальників. Завдяки отриманим даним, можна проаналізувати чи необхідне військовослужбовцю, який проходить лікування стосовно поранення, додаткове втручання клінічного психолога і, відповідно, психокорекція.

У дослідженнях Борзих Н. та Страфун С. (2017) також акцентують увагу на особливостях методичного підходу, коли реалізація мети потребувала проведення соціологічного дослідження. Воно здійснювалось шляхом опитування із залученням загальновідомих, добре зарекомендованих у клінічній практиці анкет, шкал, спрямованих на виявлення психоемоційного стану контингенту [4].

Агаєв Н. та інші (2016) створили посібник, в якому, для вирішення проблеми діагностики негативних психічних станів військовослужбовців зібрали 20 діагностичних методик. Однак, частину з них вони рекомендують проводити на етапі підготовки військовослужбовців, перед відправленням до району ведення бойових дій. Лише 6 із них науковці радять застосовувати в закладах охорони здоров'я, на етапі реабілітаційного процесу, а саме:

1. Опитувальник Міні-мульти.
2. Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге (адаптація Т. Балашової).
3. Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий

варіант); використовується за бажанням психолога.

4. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS).

5. Шкала Монтгомері - Асберга для оцінки депресії (MADRS).

6. Опитувальник визначення рівня невротизації та психопатизації (РНП) [5].

В одному із досліджень Борзих Н. та Рой І. із співавторами (2022) для виявлення ступеню психоемоційного стану військовослужбовців застосовували Шкалу самооцінки ситуативної та особистісної тривожності С. Спілбергера [6].

Калінкіна О. та Грін С. у дослідженнях, під час реабілітаційного втручання для виявлення психоемоційного стану військовослужбовців, використовували Госпітальну шкалу Тривоги і Депресії (HADS) [7, 8].

В дослідженні Шестопап Н. (2022) під час реабілітації військовослужбовців, що мали поранення верхньої кінцівки, застосовувала шкалу тривоги Гамільтона (Шкала рейтингу тривоги Гамільтона (HARS) [9].

Науковець Блінов О. (2020) розробив та апробував психодіагностичний інструментарій у вигляді опитувальника бойового стресу Блінова О. (ОБСБ) та опитувальника скринінгу посттравматичних стресових розладів (ОС ПТСР) (О. Блінов, С. Максименко, І. Черненко), 10-ти бальної шкали дослідження самопочуття, настрою та активності (СНА), планшета для роботи з 8-ми кольоровим тестом М. Люшера в стаціонарних і польових умовах [10]. Цей інструментарій викликає інтерес у контексті можливого застосування в процесі фізичної терапії при проведенні дослідницької роботи.

Таким чином, доцільність вивчення самооцінки психоемоційного стану поранених та його корекція напряму впливає на результати післяопераційного лікування та реабілітації поліструктурних вогнепальних поранень верхніх кінцівок. Це спонукає до вивчення доказових специфічних методів ерготерапії, які необхідно буде інтегрувати та впровадити в програму відновного лікування, задля покращення психоемоційного стану постраждалих, що в свою чергу допоможе підвищити результати функціональних показників відновлення, мінімізуючи післяопераційні ускладнення.

Література

1. Таньку В. О., Голубева І. В., Рикун М. Д., Беренов К. В., Андросенкова В. А. Актуальні питання лікування та реабілітації постраждалих із бойовою травмою опорно-рухової системи на сучасному етапі. *Ортопедія, травматологія та протезування*. 2023. № 2.

2. Страфун С. С., Борзих Н. О., Лакша А. А. Аналіз структури та лікування поранених з вогнепальними травмами верхніх кінцівок в умовах сучасних бойових дій. *Військова медицина України*. 2016;16(3). С. 97–105.

3. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Тернопіль, 2019. 42 с.

4. Борзих Н. О., Страфун С. С. Особливості психоемоційного стану поранених із вогнепальними ушкодженнями верхніх кінцівок. *Здоров'є людини*. 2017;61(2). С. 48–52.

5. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. посіб. К.:

НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

6. Рой І. В., Борзих Н. О., Кудрін А. П., Катюкова Л. Д., Ячник С. П., Русанов А. П., Мосійчук С. М. Відновне лікування військовослужбовців з торакалгіями на фоні дегенеративно-дистрофічних уражень хребта. *Український журнал військової медицини*. 2022. Том 3.3. С. 90–91.

7. Калінкіна О. Д. Фізична реабілітація осіб з вогнепальними переломами проксимального відділу плечової кістки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.03. Київ, 2018. 224 с.

8. Грін С. О. Фізична реабілітація військовослужбовців з наслідками вогнепальних переломів кісток гомілки : автореф. дис. ... канд. з фіз. виховання та спорту : 24.00.03 "Фізична реабілітація". Київ, 2019. 26 с.

9. Шестопап Н. О. Вплив засобів фізичної терапії на якість життя пацієнтів після поранення верхньої кінцівки. *Development of Physical Culture and Sports Amidst Martial Law : International scientific conference* (Częstochowa, Republic of Poland, October 5–6, 2022). Częstochowa, 2022. P. 119–121.

10. Блінов О. А. Психологія бойового стресу : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.04 "Медична психологія". Ін-т психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2020. 45 с.

Галашевський Г. О., Черенок Є. В.

Національний університет оборони України

ВПЛИВ НАДЛИШКОВОЇ ВАГИ НА ЗАГАЛЬНИЙ ФІЗИЧНИЙ СТАН ТА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ ЛЮДИНИ

Сучасна реальність така: людство з року в рік все більше схильне до ожиріння. Згідно зі статистикою ВООЗ за період з 1975 по 2022 рр. кількість людей, що страждають на ожиріння, зросла більш ніж в 3 рази, а число дітей із зайвою вагою за останні 10 років збільшилося в 10 разів.

Справа в тому, що ожиріння – основний чинник ризику розвитку безлічі важких захворювань, що скорочують тривалість життя.

Головною причиною надмірної ваги є енергетичний дисбаланс, при якому людина з'їдає більше калорій, ніж потребує її організм, а їх надлишок трансформується в жиріві відкладення «про запас».

Темп життя постійно прискорюється. Іноді для нормального харчування просто бракує часу, і людина вимушена перекушувати доступними продуктами, що далекі від корисних продуктів.

Дуже часто сучасна людина живе і працює в умовах тривалого стресу та втоми. Як відомо, найпростішим способом розслабитися є смачна і ситна їжа, солодощі. Таким чином, позбавляючись від стресу, людина з часом додає зайвої ваги. Та і повсякденний графік роботи часто абсолютно не сприяє фізичній активності. Малорухомий спосіб життя – одна з найбільших проблем сучасного суспільства та сьогодення. Знайшовши вільний час, ми зазвичай віддаємо перевагу стороннім справам, а не пробіжці на свіжому повітрі або тренування в тренажерному залі.

Деякі лікарські засоби можуть стати причиною набору маси тіла. Порушення функції щитоподібної залози, гіпофізу, гіпоталамусу, репродуктивної системи, також можуть стати причиною зайвої ваги. У цих

випадках, звичайно, розв'язання проблеми ожиріння проводиться комплексно і вимагає спеціального медичного втручання та консультацій.

Звичайно, декілька зайвих кілограмів істотно не вплинуть на ваше здоров'я. Це всього лише естетичний дефект, який за умови певної наполегливості в корекції способу життя і харчування вирішиться за кілька місяців. Але, якщо ваш індекс маси тіла перевищує понад 30, час бити тривогу і замислитися про негативні наслідки для організму.

В першу чергу, надмірна вага різко підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань і високого артеріального тиску.

При ожирінні рівень «поганих» жирів і холестерину в крові збільшується. З часом вони відкладаються на стінках судин, звужуючи їх. В результаті цього кровопостачання органів порушується, особливо страждає серце. Так може формуватися ішемічна хвороба серця, а згодом – інфаркт міокарду. Серце може вражатися й іншим чином – виникає дистрофія серцевого м'яза. Кажучи простими словами, м'язова тканина перероджується в жирову і серце не може повноцінно функціонувати. Фізичні навантаження, навіть, незначні, даються важко, складно піднятися пішки по сходах, а з часом, навіть, звичайна ходьба швидко втомлює і призводить до задишки.

Великий вміст жирів в крові призводить до підвищеного згортання крові. А у поєднанні з атеросклеротичними змінами судин головного мозку «густа» кров може стати причиною розвитку недостатності мозкового кровообігу та інсульту.

При ожирінні жир відкладається не лише під шкірою. Всі внутрішні органи оповиті внутрішнім жиром, що ускладнює кровообіг в них. Велике скупчення жиру в ділянці живота зменшує рухливість діафрагми при диханні. В результаті зменшується насичення крові киснем, органи страждають від кисневого голодування і в таких умовах не можуть нормально функціонувати.

Надмірна маса тіла негативно впливає на опорно-руховий апарат, викликає остеоартроз великих суглобів, деформує стопу, здійснює надмірне навантаження на спину й прискорює дегенеративні процеси в міжхребцевих дисках, все це призводить до порушення обміну речовин, внаслідок чого може розвинути цукровий діабет.

Перерахувати всі негативні наслідки надмірної ваги просто неможливо, але головне, про що треба знати – всі органи залучаються до патологічного процесу, їх функція в тому чи іншому ступені порушується.

Якщо ви схильні до зайвої ваги, намагайтеся врівноважити кількість їжі з рівнем фізичної активності. Важливо розібратися, з якої причини стався набір ваги: внаслідок зміни харчування, харчових звичок або ж через зменшення фізичної активності. Тільки в цьому випадку ви прийдете до правильного рішення і гарного результату.

Раціон харчування має бути збалансованим. В першу чергу, зверніть увагу в харчуванні на головні чинники надлишкової маси тіла – переїдання і «швидкі» вуглеводи (солодощі, вироби з борошна вищого і першого сорту, фаст-фуд, шоколад тощо). Скоригуйте своє харчування не на деякий час, а на постійній основі. Для цього слід перестати бути залежним від своїх бажань та часто їсти невеликими порціями. Раціон повинен складатися з високого відсотка клітковини (овочі, несолодкі фрукти, зелень, цільнозернові продукти), достатньої кількості білкових продуктів (м'ясо, риба, яйця, молочні і кисломолочні продукти, сири тощо), і в меншій кількості – з жирів. Причому жирів рослинного походження має бути більше, ніж тваринного.

Слідом за корекцією раціону необхідно збільшити фізичні навантаження. Для профілактики надмірної ваги і боротьби з нею ідеально підійдуть ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання, лижі та ін. За умови вираженого ожиріння біг протипоказаний, оскільки відбувається надмірне навантаження на серцево-судинну систему та опорно-руховий апарат. В цьому випадку краще починати з оздоровчої ходьби.

Поступово нарощуйте тривалість та інтенсивність фізичних навантажень до 40 хв і більше безперервної роботи не менше 3-4 разів на тиждень.

Ще однією важливою складовою профілактики, якою часто нехтують, є регулярне обстеження у вашого лікаря та здача аналізів. Адже це чи не єдина можливість виявити відхилення у здоров'ї на ранніх етапах і відкоригувати їх, коли це ще можливо.

Аналіз наведених даних показує, що значний відсоток людей, які мають надлишкову вагу нехтують елементарними правилами, які підтвердженні медичною практикою та фізичними навантаженнями. Неправильне харчування, малорухливий спосіб життя, відсутність будь-яких фізичних вправ є основними чинниками, що призводить до перевищення індексу маси тіла людини в десятки разів, а це, в свою чергу, призводить до різноманітних захворювань організму, як у дорослих, так і у молоді.

Тому збалансоване правильне харчування, активний фізичний спосіб життя є запорукою здоров'я та самопочуття на довгі роки.

Івахно О. В.

Національна академія Служби безпеки України

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ

Сучасний етап розвитку Служби безпеки України відбувається в складній динамічній обстановці, в умовах проведення спеціальних, бойових операцій у

війні з російськими окупантами, погіршенні криміногенної ситуації, інтеграції транснаціональних злочинних угруповань, підвищенні активності міжнародного тероризму, наркобізнесу, незаконної міграції та контрабандної діяльності. На долю співробітника СБ України припадають значні психічні та фізичні навантаження, що виникають під час складних завдань оперативно-службової діяльності.

У зв'язку з цим суттєво підвищуються вимоги до професійної підготовки співробітників СБ України. Від них вимагається не лише висока компетентність у сфері забезпечення державної безпеки, але й розвинуті професійні, зокрема морально-вольові якості.

З давніх часів фізичне виховання, фізична підготовка стали одними з найпоширеніших засобів розвитку трудової й фізичної військової активності людини, що давало можливість адаптуватися до змінного соціального середовища. Фізична підготовка як педагогічний процес – це діяльність, спрямована на вирішення проблем навчання й виховання за допомогою системи фізичних вправ. Головними завданнями фізичної підготовки майбутніх офіцерів, виходячи із цього, є зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, набуття рухової активності й спеціальних знань з фізичної підготовки, формування особистості військового фахівця загалом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що теоретичні та методологічні основи оптимального наукового розв'язання проблеми фізичної підготовки та самовдосконалення майбутніх офіцерів в системі військової освіти містяться в літературі із розвитку вітчизняної та зарубіжної психолого-педагогічної, військової науки, науки з фізичного виховання та спорту.

Фізична підготовка військовослужбовців сприяє:

- поліпшенню фізичного розвитку та зміцнення здоров'я;
- підвищенню військово-спеціальної підготовленості військовослужбовців;
- вихованню психічної стійкості та морально-вольових якостей;
- формуванню готовності військовослужбовців до перенесення екстремальних фізичних і психічних навантажень у період підготовки та ведення бойових дій;
- вдосконаленню бойової злагодженості військових підрозділів.

Найбільш характерною ситуацією для сучасної системи освіти в галузі фізичної підготовки є те, що традиційна система складалася під впливом практичних потреб суспільства й вимог до повноцінної фізичної готовності майбутніх офіцерів до виконання службових обов'язків. До системи вищої освіти фізична підготовка входила як засіб розвитку фізичних якостей і формування рухових умінь і навичок. Така ситуація визначила обмеженість

навчальної проблематики, орієнтуючи педагогічний процес в основному на технологічну сторону фізичної підготовки, виключаючи її духовно-ціннісне й інтелектуальне багатство. Ситуація ускладнювалася ще й тим, що рівень фізичної підготовленості, а головне – рівень сформованості фізичної культури особистості, в якій однією з провідних складових є ставлення до самостійних занять, не розглядався як повноцінна складова професійної готовності. До педагогічного процесу фізичної підготовки у ВВНЗ недостатньо включені методики проведення самостійних занять, а також проєктивний і цілеспрямований саморозвиток, творчість, духовні потреби, що є імпульсом усякої діяльності.

Традиційні критерії оцінювання змісту фізичної підготовки у ВВНЗ співвідносять із вимогами до військовослужбовця, що висуваються керівними документами щодо забезпечення його професійної придатності за рахунок:

- фізичного розвитку;
- функціонального стану;
- фізичної підготовленості;
- стійкості організму до несприятливих факторів;
- морально-психологічного стану.

Усі перераховані вище складові є характеристиками фізичної готовності курсантів до виконання своїх функціональних обов'язків. Доцільно підкреслити, що високий рівень готовності військовослужбовців може бути забезпечений тільки за умови достатнього рівня розвиненості всіх її компонентів. Ніяка перевага за одним із них не здатна компенсувати наявний брак за іншим.

Процес фізичного вдосконалення, якщо розглядати його в широкому змісті, містить процес фізичного розвитку, а у вузькому – психомоторний розвиток. Фізичний розвиток – процес соматичного дозрівання, розгортання форм і функцій організму. Його можна охарактеризувати віковою динамікою і взаємозв'язками трьох груп показників:

- соматометричні показники (довжина й вага тіла, окружність грудної клітки, зріст сидячи тощо);
- соматоскопічні показники (форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, постава, жировідкладення, рельєф мускулатури, статеве дозрівання тощо);
- фізіометричні показники (життєва ємність легенів, м'язева сила тощо).

Наступна складова фізичної досконалості – психомоторний розвиток. Психомоторний розвиток – розвиток рухової системи людини. До основних компонентів психомоторного розвитку віднесено:

- розвиток потреби в русі й мотиваційних компонентах рухової діяльності;

- розвиток саморегуляції рухових дій (довільності когнітивних, емоційних, вольових компонентів);
- розвиток рухової навченості, нагромадження рухового досвіду (умінь, навичок);
- розвиток рухових якостей або простих і складних психомоторних здатностей.

Представлені вище показники обмежуються описовим потенціалом людини, характеризуючи лише біологічну складову, не визначаючи при цьому соціокультурну.

Визначено, що основним завданням фізичної підготовки – формування фізичної культури особистості на основі включення до освітнього процесу майбутнього фахівця спеціальних педагогічних технологій, насичення того, хто навчається, спеціальними знаннями й методиками самостійних занять.

Фізичний розвиток, як одне з складових завдань освіти, передбачає високий рівень розвитку фізичної культури людини й суспільства, забезпечуючи тим самим більш ефективне протистояння несприятливим умовам зовнішнього середовища і труднощам, які пов'язані з змінами у суспільстві.

Але, як відзначається в дослідженнях науковців, сформована система фізичної підготовки й виховання у ЗВО не здатна вирішувати поставлені завдання. Крім того, на думку тих же авторів, рівень психофізичної підготовленості тих, хто навчається, знижується, що обумовлено, з одного боку, різким підвищенням інформаційних та емоційних навантажень, які призводять до значного погіршення психічного самопочуття, підвищення тривожності й відчуженості людини, з іншого боку, недостатнім рівнем технологічної забезпеченості навчально-виховного процесу у ВНЗ, що не дає можливості суб'єктові переборювати стресові ситуації.

Науковці розглядають причини неоптимального функціонування цієї галузі освіти у двох площинах. Перша – це низька організація вивчення спеціальної навчальної дисципліни «Фізична підготовка» у ВНЗ внаслідок таких причин: низька забезпеченість спортивними спорудами, спортінвентарем, недостатньо високий рівень компетентності й наукової кваліфікації викладачів. Друга причина має більш загальний характер і знаходить вираз у тому, що в педагогіці до цього часу не знайдено справжньої суті фізичної підготовки, не сформульовано її цінностей і цілей в комплексній системі інтелектуального, морального й тілесно-фізичного розвитку людини.

Грунтовний аналіз досвіду реальних та модельованих ситуацій оперативно-службової діяльності співробітників спецслужб, в тому числі в ускладнених умовах, показує, що фізичний і психічний стан співробітників має

вирішальне значення для успішності проведення запланованих заходів і ефективного подолання несподіваних ускладнень.

Враховуючи особливості оперативно-службової діяльності співробітників Служби безпеки України, особливо в умовах їх участі в збройних конфліктах найбільш адекватною є потреба у подальшій розробці методичних підходів щодо удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки та психодіагностики їх готовності до оперативно-службової діяльності за будь-яких умов оперативної обстановки.

Сусно В. В.

Національний університет оборони України

ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РИЗИКОМ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Участь військовослужбовців ЗС України у російсько-українській війні вимагає від особового складу високого рівня бойової готовності, що в першу чергу залежить від їх професійної, морально-психологічної та фізичної підготовленості. В умовах правового режиму воєнного стану, на жаль, постійно зростає кількість військовослужбовців, які мають поранення, каліцтва, травмування, та інші захворювання. В цей непростий час, таким особам дозволено продовжувати службу у лавах ЗС України згідно переліку посад, що можуть бути заміщені військовослужбовцями у відповідності до вимог керівних документів [2, 3]. Продовжуючи службу у лавах ЗС України, всі військовослужбовці зобов'язані додержуватись вимог безпеки, вживати заходів до запобігання захворюванню, травматизму, повсякденно підвищувати фізичну загартованість і тренуваність, утримуватись від шкідливих для здоров'я звичок [4].

На сьогодні, одна з головних причин смертності людей у всьому світі – серцево-судинні хвороби. В Україні на них припадає майже 65% випадків усіх смертей. І це один із найвищих показників у світі. За оцінками спеціалістів, 90% випадкам серцевих хвороб можна запобігти завдяки постійному веденню здорового способу життя та бути фізично активним.

За попередніми даними, до початку повномасштабного вторгнення російськими агресорами на територію незалежної держави, під час щорічного оцінювання рівня фізичної підготовленості населення України відмічається значна кількість військовослужбовців, які не брали участі у оцінюванні за станом здоров'я із них близько 80% від всіх груп нозології мають ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Більшість – віком від 35 років і старші.

Ризик розвитку серцево-судинних захворювань є актуальною медичною

проблемою, яка впливає на здоров'я та якість життя різних вікових груп населення (Дроздовська С., Андрєєва О., Ярмач О. 2021; Андрєєва О., Нагорна А. 2023). Проведені дослідження вказують, що особи з підвищеним ризиком розвитку серцево-судинних захворювань мають певні патологічні або фізіологічні особливості, які створюють сприятливі умови для розвитку таких захворювань. До основних чинників, які негативно впливають на роботу серцево-судинної системи відносяться надлишкова маса тіла (ожиріння), яка сприяє розвитку атеросклерозу, гіпертензії та цукрового діабету, а також ліпідні порушення (дисліпідемія). Розлади у рівнях холестерину в крові, зокрема підвищений рівень LDL-холестерину та знижений рівень HDL-холестерину, сприяють утворенню атеросклеротичних бляшок на судинах і підвищують ризик серцевих захворювань. Негативні чинники, які спричиняють розвиток серцево-судинних захворювань взаємодіють між собою, і це потрібно обов'язково враховувати.

На сьогодні важливим і актуальним завданням є зменшення кількості осіб з ризиком розвитку серцево-судинних захворювань серед військовослужбовців, оскільки ці захворювання можуть суттєво обмежувати їхню здатність до виконання військово-професійних обов'язків та загрожувати їхньому життю. Разом з тим, для військовослужбовців ЗС України, які мають відхилення в стані здоров'я, жодним керівним документом не передбачено перевірочних комплексів фізичних вправ та нормативів, за якими можна визначити (оцінити) рівень їхньої фізичної підготовленості, що знижує ймовірність потрапити їм до резерву для просування по службі та обіймати певні посади. Відсутність контролю за розвитком фізичної підготовленості військовослужбовців – знижує їх мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

В той же час, у ЗС США нормативи з фізичної підготовки виконують усі військовослужбовці, навіть ті, котрі мають каліцтва або хронічні захворювання [1]. Також у літературних джерелах показано, що у ЗС НАТО розроблена система оцінювання рівня фізичної підготовленості для військовослужбовців різних груп нозології.

Досвід ЗС країн світу доводить, що введення нормативів (тестів) альтернативних фізичних вправ для військовослужбовців, які отримали поранення, каліцтва, травми та захворювання, мають місце у вивченні даного питання та запровадженні їх у систему оцінювання фізичної підготовки ЗС України.

Враховуючи вищезазначене, виникає необхідність у науковому обґрунтуванні та розробці системи оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців, які відносяться до групи ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Запропонована система оцінки буде містити

оптимальну комбінацію рухових тестів, які допоможуть військовослужбовцям покращити рівень фізичного стану та зменшити ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

Література

1. Матвейко О., Воронцов О., Гоманюк С. Порівняльний аналіз альтернативних вправ фізичної підготовки військовослужбовців ЗС України та провідних країн світу. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт.* 2017. 28. С. 44–48.

2. Про затвердження Переліку органів військового управління, військових частин, військових навчальних закладів, установ та організацій, в яких посади можуть бути заміщені військовослужбовцями, які визнані військово-лікарськими комісіями непридатними до військової служби : наказ Міністерства оборони України від 09.12.2021 № 376.

3. Про затвердження Переліку посад, що можуть бути заміщені військовослужбовцями, які визнані військово-лікарськими комісіями непридатними до військової служби : наказ МОУ від 14.08.2018 № 410 .

4. Статут внутрішньої служби Збройних Сил України : Закон України від 24 березня 1999 року № 548-ХІУ.



РОЗДІЛ 8:
Фізкультурно-спортивна реабілітація
та адаптивний спорт в умовах сьогодення



Бабак С. В.
кандидат біологічних наук, доцент
Національний університет оборони України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ З ТРАВМАМИ М'ЯЗІВ

Травми є неминучим наслідком спортивних результатів. Часто спортсмени отримують декілька травм протягом спортивної кар'єри. Травми скелетних м'язів складають понад 40% від усіх ушкоджень. Науковці шукають способи зниження ризику травми або скорочення часу відновлення після травми.

Харчування розглядається ключовим питанням щодо покращення фізіологічних реакцій та підтримки складу тіла для швидкого та безпечного повернення спортсмена до професійної діяльності.

Вчені Quintero K.J., Resende A.d.S., et al. (2018) стадії ушкодження м'язів класифікують як фази руйнування-запалення, відновлення та ремоделювання. У періоди іммобілізації після травми м'яза, швидкість синтезу м'язового білка знижується. Атрофія м'язів та накопичення жиру можуть затримати повернення до змагань.

Травми, пов'язані зі спортом, сприяють утворенню вільних радикалів і активних форм кисню та інших запальних молекул. У випадку спортсменів зі зниженою фізичною активністю, окислювальний стрес сприяє атрофії м'язів шляхом збільшення експресії компонентів протеолітичної системи протеасом.

В період іммобілізації та відновлення для подолання анаболічної резистентності, слід дотримуватись таких підходів: 1) забезпечення більшої кількості анаболічних чинників та доступності амінокислот, 2) зниження порогу анаболічної резистентності.

Стимулювати синтез м'язового білка доречно вживанням 10 г/день незамінних амінокислот, а також важливим є додавання лейцину, який розглядається як анаболічний активатор у травмованого спортсмена.

В період післяопераційної іммобілізації разом із процесом реабілітації фахівці радять приймати домішки сироваткового протеїну. Вживання сироваткового білка в розрахунку 20 до 40 г/їжу сприятиме покращенню синтезу м'язового білка.

Антиоксиданти харчових продуктів можуть полегшити стан під час фази запалення. Прийом омега-3 жирних кислот також стимулює протизапальний шлях, а риб'ячий жир може полегшити втрату м'язової маси. Тривала травма призводить до сидячих періодів, що спричиняє зменшення м'язової маси, м'язової сили та функції.

Вітаміни А, С, Е, мікроелементи: цинк, мідь, марганець, селен є

антиоксидантними речовинами. Але, щодо спортсменів, немає однозначних поглядів стосовно спортивних результатів або травм.

Вітамін D стимулює ріст м'язів. Для спортсменів важливим є надходження в організм магнію, заліза та і селену, з огляду на їх участь у скороченні м'язів, транспортуванні кисню, та антиоксидантних властивостях. Цинк стимулює імунну відповідь у фазі запалення.

Дози споживання пробіотиків під час травми наразі активно досліджуються. В той же час відомим є той факт, що *Lactobacillus plantarum* (107 КУО/день) збільшує м'язову масу та має ефект проти втоми. Найчастіше спортсменам рекомендують пробіотики – *Lactobacillus* і *Bifidobacterium* (доза споживання $\geq 10^{10}$ КУО). Ці бактерії є в йогурті та кефірі.

Стосовно креатину, то чітких даних про його вплив на м'язи немає. Хоча окремі дослідження показують його позитивний ефект під час реабілітації м'язів. Куркумін має переваги щодо післяопераційного болю та втоми. Але в яких дозах рекомендувати куркумін травмованим спортсменам – це питання знаходиться в процесі дослідження.

Сучасні наукові дослідження спрямовані на пошук потенційних стратегій харчування. Слід розуміти, що харчування містить великий ресурс для упередження травм та втрати м'язової маси під час іммобілізації. Варто враховувати також зміну в енергетичних потребах під час періоду травми та відновлення.

Наразі є наукові напрацювання, які показують ергогенний ефект поживних речовин і добавок в періоди тренувань і змагань, але, не достатньо досліджень щодо ефективності цих поживних речовин у реабілітаційний період спортсменів у підтримці м'язової маси та скороченні часу реабілітації.

Петрачков О. В.

*кандидат педагогічних наук, професор
заслужений працівник фізичної культури і спорту України*

Кувшинов О. В.

доктор технічних наук, професор

Михайлов В. В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Національний університет оборони України*

ВИМОГИ ДО ФАХІВЦІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У зв'язку з повномасштабною агресією російської федерації проти України особливо актуального значення набуває проблема проходження військової служби військовослужбовцями з обмеженими функціональними

можливостями, або інвалідністю. Багато українських воїнів отримали під час бойових дій серйозні поранення (понад 25000 з ампутованими кінцівками) та контузії, які призводять до втрати на тривалий термін функціональних спроможностей або до інвалідності [1, 4, 5]. Крім того, у ЗС України проходять службу військовослужбовці визнані військово-лікарськими комісіями непридатними до військової служби за станом здоров'я, але за власним бажанням продовжують служити на визначених наказом Міністерства оборони України посадах і кількість даних посад постійно зростає [2, 3].

Відновлення та підтримання стану здоров'я і функціональних можливостей цієї категорії військовослужбовців можливо методами медичної та фізкультурно-спортивної реабілітації [12, 13]. Система медичної реабілітації у ЗС України чітко сформована, але з моменту залишення військовослужбовцем військового медичного закладу заходами, щодо відновлення і компенсації функціональних можливостей організму військовослужбовця займаються здебільшого позаштатні спеціалісти та волонтерські організації. Перелічені функції, відповідно до вимог Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, покладені на фізкультурно-спортивну реабілітацію, право проводити яку надається фахівцям, які мають спеціальну освіту та відповідний освітньо-кваліфікаційний рівень [7, 10].

Тому, вирішення завдань щодо введення до штату військових частин, установ та навчальних закладів відповідних посад фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації та організація їх підготовки дозволить організувати та проводити систему заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я військовослужбовців та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей їх організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

Мета дослідження – визначити перелік типових функціональних обов'язків фахівця фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців.

Результати дослідження. Наприкінці минулого року Міністр оборони України затвердив Концепцію розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, яка охоплює і фізкультурно-спортивну реабілітацію [8, 9]. Фізкультурно-спортивна реабілітація включає в себе систему заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану [6, 11, 14].

Фізкультурно-спортивна реабілітація є одним із важливих компонентів комплексної реабілітації поранених осіб і надає можливість:

покращити фізичні функції;
 повернути рухову активність;
 підвищити якість життя;
 здійснити психологічне відновлення і адаптацію поранених осіб.

Аналіз та узагальнення керівних документів та науково-методичної літератури дозволив встановити наступний перелік типових функціональних обов'язки фахівця фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із зазначенням документів, які відпрацьовуватимуться та заходів, що будуть проводитися (табл. 1).

Таблиця 1

Перелік типових функціональних обов'язки фахівця фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців

№ з/п	Функціональні обов'язки	Документ, який опрацьовується, заходи, які виконуються
1.	Планування заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації відповідно до нозологій із визначенням періоду, мети, загальних та спеціальних завдань, методів контролю, критеріїв ефективності для осіб різного фізичного стану.	<p>План фізкультурно-спортивної реабілітації на поточний рік.</p> <p>План проведення реабілітаційно-спортивних змагань з адаптивних видів спорту.</p> <p>Наказ командира військової частини щодо розподілу військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями за нозологіями та групами фізкультурно-спортивної реабілітації (один раз на рік).</p> <p>Розклад занять з фізкультурно-спортивної реабілітації (щотижня).</p> <p>План проведення вихідних та святкових днів (щотижня).</p>
2.	Проведення реабілітаційного обстеження військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями, визначення їх функціонального стану, рівня фізичного розвитку, ступеню наявних порушень.	<p>Карта індивідуальних потреб (на кожного військовослужбовця, який потребує фізкультурно-спортивної реабілітації).</p> <p>Програма фізкультурно-спортивної реабілітації для різних категорій військовослужбовців, які отримали поранення, травми або захворювання для їх подальшого відновлення.</p>
3.	Узагальнення та впровадження передового досвіду в організації фізкультурно-спортивної реабілітації у військовій частині.	<p>Плани участі у заходах фізкультурно-спортивної реабілітації.</p> <p><i>Організація навчально-методичних зборів фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців.</i></p> <p><i>Участь у навчально-методичних зборах фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації.</i></p>

4.	Проведення навчально-методичної та наукової роботи щодо покращення фізкультурно-спортивної реабілітації.	<p>Плани участі у заходах фізкультурно-спортивної реабілітації.</p> <p><i>Організація та участь навчально-методичних та наукових конференцій та семінарах щодо організації і проведення заходів фізкультурно-спортивної реабілітації, курсах підвищення кваліфікації з фізкультурно-спортивної реабілітації.</i></p>
5.	Проведення роботи щодо залучення державних, громадських та волонтерських організацій до фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців.	<p>Договори про співпрацю.</p> <p><i>Заходи фізкультурно-спортивної реабілітації.</i></p> <p><i>Змагання з адаптивних видів спорту.</i></p> <p><i>Семінари та тренінги з фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців.</i></p>
6.	Обґрунтування вибору заходів фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту для військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями.	<p>План фізкультурно-спортивної реабілітації (на кожен групу військовослужбовців відповідно до нозології).</p>
7.	Організація і проведення заходів різними формами та напрямками фізкультурно-спортивної реабілітації з визначеними групами військовослужбовців, які отримали поранення, травми чи захворювання під час бойової або навчально-бойової діяльності, які включені до групи ЛФК і за станом здоров'я потребують проходження курсу реабілітації та відновлення шляхом застосування засобів фізичної культури і спорту.	<p>Індивідуальний план фізкультурно-спортивної реабілітації (на кожного військовослужбовця), який потребує фізкультурно-спортивної реабілітації.</p> <p><i>Навчальні заняття з фізкультурно-спортивної реабілітації відповідно до нозологій.</i></p> <p><i>Інструкторсько-методичні заняття з визначеними групами.</i></p> <p><i>Оздоровчо-рекреаційна рухова активність (позаслужбовий час).</i></p> <p><i>Навчально-тренувальні заняття з адаптивних видів спорту.</i></p>
8.	Застосування оздоровчих технологій у професійній діяльності для підвищення рухової активності оздоровчої спрямованості, зміцнення здоров'я, відновлення психічно-емоційного стану та фізичного розвитку військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями.	<p><i>Навчальні заняття з фізкультурно-спортивної реабілітації з військовослужбовцями відповідно до нозологій.</i></p>
9.	Контроль фізичного стану військовослужбовців, які отримали поранення, травми чи захворювання та динаміку його змін.	<p><i>Контроль виконання заходів фізкультурно-спортивної реабілітації визначених картою індивідуальних потреб військовослужбовця (постійно).</i></p>

10	Відновлення порушених або частково втрачених функцій організму військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями та попередження можливого виникнення і прогресування захворювань засобами фізкультурно-спортивної реабілітації.	<i>Навчальні заняття з фізкультурно-спортивної реабілітації відповідно до нозологій.</i>
11	Облік фізичного стану військовослужбовців оперативного командування, які отримали поранення, травми чи захворювання та динаміку його змін та надавати відповідні звіти за підпорядкованістю.	Звіт щодо фізичного стану військовослужбовців оперативного командування, які отримали поранення, травми чи захворювання та динаміку його змін.
12	Проведення підготовки позаштатних фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації, контроль їх роботи (<i>при наявності відповідної освіти</i>).	План підготовки позаштатних фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації. <i>Інструкторсько-методичні, показові заняття.</i>
13	Контроль за справністю матеріальних засобів фізкультурно-спортивної реабілітації, їх правильної експлуатації (використання) та забезпечення виконання вимог безпеки.	Інструкції правил експлуатації технічними засобами фізкультурно-спортивної реабілітації із зазначенням вимог техніки безпеки. <i>Систематичне доведення правил експлуатації та вимог техніки безпеки.</i>
14	Удосконалення засобів, технічних пристроїв з попередження виникнення і прогресування захворювань. Управління роботами з обладнання навчально-матеріальної бази фізкультурно-спортивної реабілітації.	План вдосконалення навчально-матеріальної бази. План закупівель. <i>Ремонт, оснащення, переобладнання спортивних баз, споруд та місць занять ФП і С.</i>

Висновки.

1. Визначено, що введення до штату військових частин, установ та навчальних закладів відповідних посад фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації та організація їх підготовки дозволить організовувати та проводити систему заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я військовослужбовців та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей їх організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

2. Визначено перелік типових функціональних обов'язки фахівця фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із зазначенням документів, які відпрацьовуватимуться та заходів, що будуть проводитися.

Література

13. Артеменко А.Б. Інтеграція військовослужбовців з інвалідністю після повернення із зони бойових дій в освітнє середовище вищого навчального закладу. Вчені записки ХГУ "НУА". 2018. 24. С.199–205. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1288878>
14. Гамрецький І.С, Столяренко О.В., Столяренко О.В Інтеграція людей з особливими потребами у суспільство як прояв ціннісного і толерантного ставлення до людей. [АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ НАВЧАННЯ ТА ВИХОВАННЯ ЛЮДЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2012_9_5). 2012. №9. С.27–39. http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2012_9_5
15. Логвиненко І.О., Нестерчук Н.С. Фізична терапія військовослужбовців, учасників

бойових дій, безпосередньо приймавших участь в операції об'єднаних сил. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Рівне. 2021. 8. С.34–39.

16. Петрачков О.В. Вимоги сучасного бою до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ. Вісник НУОУ. 2011. 6(25). С.84–90.

17. Петрачков О.В. Вплив факторів на ефективність процесу бойової підготовки військовослужбовців Сухопутних військ. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. 2013. 192(2). С.66–72.

18. Петрачков О.В., Ярмак О.М., Кувшинов О.В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості офіцерів оперативного рівня з обмеженими функціональними можливостями за показниками фізичного стану. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. 9(169). С.127–131. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).27

19. Фіногенов Ю.С. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / Ю.С. Фіногенов та ін. всього 14 авторів. Київ. НУОУ. 2014. 468 с.

20. Юденко О.В., Білошицький В.В., Петрачков О.В. Вивчення мотивів до занять спортивними іграми у військовослужбовців із наслідками бойової травми. International scientific and practical conference “Physical culture and sports in the educational space. Innovations and development prospects”. Wloclawek. Republic of Poland. 2021. P. 111–115. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-27>

21. Babak S., Petrachkov O., Biloshitskiy V. Complex psychophysiological approach to the diagnostic of anxiety and depressive states for military personnel. Physiological Journal. 2023. 69(2). 19–28. <https://doi.org/10.15407/fz69.02.019>.

22. Barkov V., Verbin N., Zhembrovsky S., Petrachkov O. Provision of Physical Training of Servicemen: a tutor's manual. Kiev. NUOU. 2016. 88 p.

23. Petrachkov, O., Yarmak, O. Usage of functional training means to increase physical status indices of young boys. Theory and Methods of Physical education and sports. 2021. 1. 50–54. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.1.50-54>.

24. Petrachkov O, Yarmak O, Biloshitskiy V, Andrieieva O, Mykhaylov V, Chepurnyi V, Malakhova O. The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. Journal of Physical Education and Sport. 2022. 22(9). 2182–2189. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.09278>

25. Petrachkov O., Yarmak O., Shostak R., Andrieieva O., Yahupov V., Chepurnyi V., Drozdovska S. The effect of stress factors on cognitive and management functions of cadets of higher military educational institutions. Journal of Physical Education and Sport. 2023. 23 (1). Art 20. P.162–169. DOI:10.7752/jpes.2023.01020

26. World Health Organization. Access mode: <https://www.who.int>

Сухорада Г. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Нізов Р. М.

Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України

Бойко С. С.

Головне управління доктрин та підготовки

Генерального штабу Збройних Сил України

НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ЄВРОАТЛАНТИЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ

У Законі України “Про фізичну культуру і спорт” визначено, що фізкультурно-спортивна реабілітація (далі – ФСР) – це система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною

культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану [1].

Розвиток нормативно-методичного забезпечення ФСР бере свій початок із 2016 р., з часу затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року [2]. У цьому документі серед основних напрямів та пріоритетів розвитку фізичної підготовки і спорту передбачалось також забезпечення реабілітації військовослужбовців засобами фізичної культури і спорту, тобто ФСР.

На виконання цього завдання в Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України [3] (далі – Інструкція) стосовно ФСР військовослужбовців було визначено наступне:

по-перше, вона планується в години, що передбачені для навчальних занять, інших форм фізичної підготовки військовослужбовців та в час, відведений для цього розпорядком дня;

по-друге, вона проводиться з військовослужбовцями, які отримали травми чи інші захворювання під час бойової або навчально-бойової діяльності, які включені до групи ЛФК і за станом здоров'я потребують проходження курсу реабілітації та відновлення шляхом застосування засобів фізичної культури і спорту; вона проводиться в години практичних навчальних занять з фізичної підготовки з підрозділами військової частини; керівниками занять призначаються фахівці ФСР, які мають спеціальну освіту та відповідний освітньо-кваліфікаційний рівень;

по-третє, практичні навчальні заняття з фізичної підготовки з групою ЛФК проводяться за спеціальними програмами, які розробляються спільно фахівцями медичної служби, ФСР, фізичної підготовки і спорту; після одужання, за висновком лікаря, військовослужбовці відвідують навчальні заняття з фізичної підготовки у складі груп своїх підрозділів;

по-четверте, якщо за результатами ВЛК військовослужбовцям визначено придатність до військової служби з обмеженнями, фахівці медичної служби спільно з фахівцями ФСР, фізичної підготовки і спорту надають рекомендації щодо зміцнення їх здоров'я.

Таким чином, у 2021 р. нормативно-методичне забезпечення ФСР отримало подальший розвиток [3].

Наступним етапом було визначення головних напрямів розвитку ФСР у новій Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України (далі – нова Концепція), 2022 р. [4]. Під час визначення проблем, на вирішення яких спрямована нова Концепція, була виявлена потреба в удосконаленні ФСР для військовослужбовців – осіб з інвалідністю та тих осіб, що є тимчасово звільнені від занять фізичною підготовкою і спортом.

Аналіз причин існуючих проблем та обґрунтування необхідності їх вирішення показав невідповідність навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки і спорту та спортивної інфраструктури щоденним потребам особового складу, зокрема недостатню кількість або відсутність спеціальних тренажерів для ФСР осіб з інвалідністю, а також хворих, які тимчасово звільнені від занять фізичною підготовкою і спортом [4].

Серед пріоритетних напрямів розвитку реабілітації засобами фізичної культури і спорту особового складу у новій Концепції визначено такі [4]:

в діяльності закладів фізичної культури і спорту Міноборони – створення умов для її проведення з особами з інвалідністю;

щодо підготовки кадрів – забезпечення галузі фахівцями;

стосовно наукової та науково-технічної діяльності, науково-методичного забезпечення галузі – сприяння та участь в наукових дослідженнях щодо особового складу – осіб з інвалідністю;

щодо медичного забезпечення галузі – підвищення рівня медичного забезпечення заходів для особового складу – осіб з інвалідністю та тих, хто є тимчасово звільненими від занять фізичною підготовкою і спортом;

відносно розвитку навчально-спортивної бази та матеріально-технічного забезпечення галузі – розвиток спортивної інфраструктури сфери.

Зважаючи на вищевикладене, у новій Концепції визначено, що розвиток даного пріоритетного напрямку, доцільно проводити шляхом [4]:

наближення послуг ФСР до рівня розвитку європейських і світових стандартів;

забезпечення належної підготовки та участі військовослужбовців – учасників та ветеранів бойових дій, ветеранів війни та Збройних Сил України у міжнародних змаганнях: “Ігри Нескорених” (“Invictus Games”), “Ігри Воїнів” (“Warrior Games”), Марафон Морської піхоти у США тощо;

приведення навчально-матеріальної бази ФСР у відповідність сучасним вимогам.

Разом з тим, у новій Концепції вбачаються особливості реалізації напрямів у сфері ФСР військовослужбовців – осіб з інвалідністю, тимчасово звільнених від занять фізичною підготовкою і спортом, залежно від рівнів управління (керівництва, організації) [4].

По-перше, в органах військового управління, закладах, установах, організаціях – переважно участь у процесі розробки, розвитку і вдосконалення навчально-методичного забезпечення ФСР особового складу.

По-друге, у військових частинах (навчальних центрах), ВВНЗ (ВНП ЗВО, ЗФПВО), військових (військово-морських) ліцеях видів, окремих родів військ (сил) ЗСУ, Держспецтрансслужби, інших військових організаційних структур –

переважно створення умов для розвитку ФСР.

По-третє, у закладах фізичної культури і спорту Міноборони – переважно впровадження передових (новітніх) спортивно-оздоровчих технологій сучасності для розвитку ФСР військовослужбовців.

Слід зазначити, що для реалізації напрямів нової Концепції підготовлена Програма розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України (далі – Програма), у якій передбачено завдання, заходи, результати (індикативні показники), виконавці, строки [5]. Це стосується і ФСР військовослужбовців, а саме:

1) забезпечення підготовки військовослужбовців – учасників бойових дій, ветеранів війни, ветеранів бойових дій та ЗСУ до участі у міжнародних заходах з ФСР: змаганнях “Ігри Нескорених”, “Ігри Воїнів”, Марафон Морської піхоти у США тощо (за кількістю проведених заходів, їх учасників: фахівців, військовослужбовців, працівників ЗСУ, іноземців; за досягненнями у спорті: підготовлених спортсменів – членів збірних команд України, зайнятих місць, титулів, медалів, кубків, грамот, дипломів тощо);

2) створення умов, організація і проведення заходів ФСР з військовослужбовцями – особами з інвалідністю, звільненими від занять з фізичної підготовки, спорту та тими, хто тимчасово перебуває у групі ЛФК (за кількістю об’єктів, тренажерів та місць для занять ФСР, а також військовослужбовців, з якими проводились заходи ФСР);

3) проведення медичного забезпечення заходів ФСР для військовослужбовців – осіб з інвалідністю та тих осіб, що є тимчасово звільнені від занять фізичною підготовкою і спортом (за кількістю отриманих елементів медичного забезпечення);

4) приведення навчально-матеріальної бази з ФСР у відповідність до сучасних міжнародних стандартів (за кількістю сучасних об’єктів ФСР, тренажерів тощо).

Отже, система нормативно-правових актів Міністерства оборони України (нова Концепція [4], Програма [5], Інструкція [2]) та інших керівних документів з фізичної підготовки, спорту та ФСР, а саме: видових настанов, типових програм, програм (робочих програм) ФСР – складає основу нормативно-методичного забезпечення ФСР військовослужбовців.

Література

1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” / База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-XII>.

2. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року, затверджена наказом Міністерства оборони України від 13.05.2016 за № 257. / База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/v0257322-16>.

3. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України,

затверджена наказом Міністерства оборони України від 05.08.2021 за № 225, зареєстрована в Міністерстві юстиції України від 01.10.2021 за № 1289/36911. / База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21>.

4. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затверджена наказом Міністерства оборони України від 28.12.2022 за № 452. / База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/v0452322-22>.

5. Програма розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затверджена наказом Міністерства оборони України від 28.07.2023 за № 441 / <https://www.mil.gov.ua/ministry/normativno-pravova-baza/nakazi-ministra-oboroni-ukraini/nakazi-ministerstva-oboroni-ukraini-za-2023-rik.html>

Юденко О. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Оленєв Д. Г.

доктор педагогічних наук, доцент

Романюк О. А.

Національний університет оборони України, м. Київ, Україна

ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ: ЗМАГАННЯ З ЕКСТРИМАЛЬНИХ РІЗНОВИДІВ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

С. Романчук, М. Данилевич, М. Кузнецов та ін. (2022) [4, с. 34] наголошують на тому, що «застосування засобів індивідуального захисту військовослужбовцями під час занять з фізичної підготовки достовірно підвищило інтенсивність фізичного навантаження, самовіддачу військовослужбовців». Вони [4, с. 31] підкреслюють, що «умови ведення сучасних бойових дій вимагають від військовослужбовців постійного перебування у засобах індивідуального бронезахисту та з особистою зброєю; загальна вага цього комплексу для військовослужбовця має 15 – 30 кг (залежно від військової спеціальності). Фахівці [4] вважають, що «до змісту форм фізичною підготовкою, особливо під час підготовки до участі у бойових діях, проведення бойових навчань, для курсантів старших курсів ВВНЗ необхідно включати до 20–30% вправ у військовому спорядженні або з додатковою вагою». Є.Н. Приступа & С.В. Романчук [2] стверджували, що військові багатоборства та військово-прикладні види спорту є важливою складовою частиною системи підготовки фахівців ЗС України

Ще до повномасштабного вторгнення (2018-2021 рр.) за твердженням фахівців НУОУ [2; 3; 6] змагання «Race Nation» вже тоді були важливою складовою частиною сучасної системи надання послуг в сфері фізичної культури і спорту та у сфері охорони здоров'я для військовослужбовців з

наслідками бойової травми. Із 2018 р. в змаганнях «Гонка Нації» братимуть участь спортсмени, діти та молодь, представники державних установ, різних підрозділів та структур Сил Оборони України (МВС України, АЗОВ, Національної поліції) [2]. До початку повномасштабного вторгнення учасники змагань долали 30 екстремальних перешкод на 20 км бездоріжжя. В останніх змаганнях (протягом року) постійно брали участь понад 1000 осіб, а вболівальниками була вся Україна [2]. Змагання мають 3 категорії: «*Elite*» (для найбільш підготовлених, витривалих учасників), «*Standard*» (для бажаючих випробувати себе), «*Team*» (командний забіг) [2; 3; 6]. За ідеєю організаторів змагань це одна з можливостей відчутти себе частиною сильної. Незламної України. На сьогодні, «*Race Nation*», як і символ козацтва, є ототожненням сили волі, незламної боротьби та перемоги [2; 3; 6].

17 вересня 2023 р. на ВДНХ (м. Київ) відбувся унікальний «*Race Nation*» (гонка з перешкодами) – спортивний, інформативно-виховний, національно-патріотичний захід, благодійний, організований бійцями 3-ої Штурмової бригади, коли вони подолали дистанцію в 1,5 км, долаючи 14 перешкод [1]. До забігу та всіх заходів разом із військовими міг долучитися будь-хто за бажанням. Захід підтримувався Центром спеціальної підготовки «*Askold*» (рис. 1) [1]. Окрема локація мала освітній аспект – навчальна зона з тактичної медицини, окремо було облаштовано стенд із озброєнням [1]. Це можливість поспілкуватися безпосередньо відверто з воїнами бригади. Захід вважаємо однією з інноваційних форм військового рекрутірнгу, оскільки на практиці за останній час стара система залучення до військової служби дуже себе дискредитувала. Спортивний захід підтримали друзі, члени родин, що є дуже важливою складовою комплексної системи корекції та відновлення здоров'я (фізичного, ментального та соціального) військовослужбовця із наслідками травматичного впливу подій російсько-української війни; сприяє оптимізації фізичного та психоемоційного стану військовослужбовців після виконання завдань за призначенням; це подія, яка свідчить про те, що військовослужбовці Сил Оборони України намагаються всебічно підтримувати високий заряд здорового бойового духу та мотивації у складні часи сьогодення. Цей івент дозволив усім більше дізнатися про бригаду та її цінності, підготовку бійців та умови служби у підрозділі. Окремі військовослужбовці виявили бажання долати дистанцію в засобах індивідуального бронезахисту (бронезилеті), що вимагає від бійців підвищеного рівня прояву всіх важливих для них фізичних якостей, психо-емоційного концентрації, виявлення морально-вольових якостей для досягнення мети.



Рис. 1. Змагання «Race Nation». Забіг з перешкодами від воїнів 3 ОШБр

Отже, бачимо, що сьогодні військовослужбовців після виконання завдань за призначенням із задоволенням під час ротацій беруть участь у різноманітних спортивно-оздоровчих та рекреаційних заходах. Зокрема під час змагань 17 вересня 2023 р. нами було опитано 65 учасників «Race Nation» щодо визначення їх персональних запитів, що спонукали їх до участі з цих екстремальних змагань. Середній вік в групі респондентів дорівнював $29,92 \pm 3,90$ років, а час після отриманої травми становив $7,35 \pm 2,86$ місяців. Отже розподіл відповідей виявив наступне: 83,08 % респондентів зазначили, що це «дозволяє їм відчути себе вільним від травми, таким як хвороба вже подолана»; 64,62 % військовослужбовців наголошують на тому, що «обрана рухова активність сприяє національно-патріотичному вихованню» за їх особистими спостереженнями; на думку 86,15 % опитаних «обрана рухова активність сприяє корекції та відновленню здоров'я після виконання завдань за призначенням»; також 73,85 % військових констатували, той факт, що «обрана рухова активність дозволяє мені перебувати разом із моєю родиною / друзями під час активного відпочинку (відновлювати втрачені комунікаційні зв'язки, сприяє соціальній алаптації, корегує психо-емоційний стан, заспокоює, адаптує до умов життя в мирних умовах); для 67,69 % «систематична участь у фізкультурно-оздоровчій та змагальній діяльності мотивує мене на подальші досягнення, формування нових цілей в житті, розширення власних локомоційних функцій»; 66,15 % респондентів наголосили на тому, що «досягнення результатів під час тренувань дозволяє мені постійно мені відчувати, що я відновлююсь після отриманої бойової травми»; серед учасників змагань 70,77 % констатували, що участь в спортивно-оздоровчій діяльності та

фізкультурно-реабілітаційних заходах дозволяють їм вільно спілкуватися із побратимами / посестрами, ділитися досвідом одужання / відновлення після травми, відчувати надійне плече та підтримку»; 80% учасників дослідження зазначили, що вони систематично відзначають прогрес на фізичному та функціональному рівні під час фізкультурно-оздоровчих та реабілітаційних занять.

Серед опитаних нами військовослужбовців, які взяли участь у змаганнях з'ясувалося, що: 44,628 % надають перевагу індивідуальним видам спорту; 73,85% із задоволенням обирають командні види спорту; надають перевагу національним видам спорту 36,92 % респондентів; серед опитаних 70,77 % обирають для занять олімпійські види спорту, при цьому 69,23 % військовослужбовців із задоволенням займаються неолімпійськими видами спорту.

Учасники змагань констатують, що відчувають позитивну динаміку в стані здоров'я та мають доказові результати покращення власного стану після бойової травми: на фізичному рівні здоров'я 87,69 % опитаних; на рівні ментального здоров'я 78,46 % респондентів; на рівні соціального здоров'я 56,92 % учасників дослідження.

Література

1. Заряд бойового духу й мотивації: бійці Третьої штурмової бригади провели перегони з перешкодами / А. Байбак, В. Поліщук. 24 Канал. 18 вересня. URL: https://24tv.ua/tretya-shturmova-brigada-provela-gonku-pereshkodami-kiyev-eksklyuzivni_n2394511

2. Змагання «Race Nation» як складова сучасної системи фізкультурно-спортивних послуг для військовослужбовців з наслідками бойової травми (2021) / О.В. Юденко, С.С. Партика, Ю.В. Муштатов, *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези V Міжнар. наук.-практ. конф. НУОУ імені Івана Черняхівського*. К.: НУОУ. С. 330-335.

3. Приступа Є.Н., Романчук С.В. (2012). Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини*. Вип. 5. С. 223-230.

4. Романчук, С., Данилевич, М., Кузнецов, М., Небожук, О., Яровий, М., Романчук, В., Боярчук, О., & Куришко, Є. (2022). Вплив занять фізичними вправами у військовому спорядженні на показники функціонального стану та фізичної підготовленості військовослужбовців. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (24), 30–36. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/256722>

5. Юденко, О.В. (2022) Інноваційне реабілітаційне обладнання в програмах корекції та відновлення функціонального стану ОРА військовослужбовців після тривалого використання засобів індивідуального бронезахисту. *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності: зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. уч.* Дніпро: Дніп. держ. ун-т внутр. справ. С. 182–186.

6. «Race Nation»: українці продемонструють незламний дух нашого народу. Патріотичні акції. 28 квітня 2018. URL: <http://vlasno.info/kultura/6/patriotichni-aktsiji/item/24102>

ЗНАЧЕННЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ ДЛЯ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасний стан українського суспільства пов'язаний із комплексом різноманітних економічних, політичних, демографічних та духовних факторів, які негативно впливають на людину. Серед надзвичайних ситуацій особливе місце займають соціальні катастрофи, до яких належать військові конфлікти, що супроводжуються веденням активних бойових дій.

Українські військовослужбовці, які брали участь у військових конфліктах, потребують більшої соціальної активності, організації та реалізації комплексної програми адаптації та реабілітації.

Військова агресія російської федерації та активні військові дії дали потужний поштовх розвитку реабілітації в Україні, але війна виявила необхідність в комплексному підході для розвитку підходів до реабілітації постраждалих від військових дій [1, с. 26].

Під час війни в Україні багато її героїв отримали поранення різного ступеню тяжкості та різні психологічні травми. Звісно, їм надають першу медичну допомогу та лікування у військових госпіталях та спеціалізованих медичних закладах. Але подальша реабілітація та адаптація військовослужбовців також дуже важлива для повного відновлення їх функцій і можливості повноцінно працювати та жити в суспільстві. Це не лише фізична та психологічна реабілітація, а й повне повернення з війни до мирного життя.

У системі медичної служби ЗС України реабілітація – це медичні, військові, професійні, соціально-економічні та виховні заходи, спрямовані на відновлення здоров'я та боєздатності (працездатності) військовослужбовців при її порушенні або втраті внаслідок хвороби чи поранення [2, с. 4].

Реабілітація поранених набуває особливого значення в сучасних умовах, коли швидке відшкодування людських втрат може визначити загальний результат війни.

Реабілітація поранених є досить складним завданням, оскільки зміст, тактика і стратегія цього питання ще недостатньо вивчені та реалізовані. Попри економічні та інші кризові явища, які усуваються людьми, вони перш за все потребують здоров'я, для відновлення і збереження якого потрібна реабілітація [3, с. 56].

Фізична реабілітація важлива після лікування поранення або травми та допомагає військовослужбовцям відновити втрачені функції та повернутися до виконання своїх службових обов'язків. Тривалість військової реабілітації

залежить від поранення або травми. При переломах, проникаючих пораненнях, множинних пораненнях та множинних травмах період реабілітації може становити від одного місяця до одного року. Кількість пацієнтів, які потребують більш тривалого періоду реабілітації, значно більша, ніж для інших періодів. Фізична реабілітація важлива після лікування поранення або травми та допомагає людям відновити втрачені функції.

Відповідно до принципу єдності відновного лікування поранених традиційно виділяють три етапи медичної реабілітації за місцем проведення реабілітаційних заходів: госпітальний (стаціонарний); амбулаторний; санаторно-курортний [4, с. 26].

Водночас дослідники вважають, що санаторно-курортний етап був, є і буде місцем, де проводиться фізична реабілітація, складовою якої є лікувальна фізкультура.

Після лікування в госпіталі військовослужбовці стикаються з проблемою відновлення працездатності. Адже наслідки травм і тривале обмеження рухливості в ліжку призводять до атрофії та ослаблення м'язів, утворюються контрактури, які перешкоджають повноцінному руху. Навіть після збереження кінцівки, ефективної репозиції уламків або фіксації переломів хребта необхідна реабілітація. Це дуже важливе завдання, без якого неможливе повне повернення військовослужбовця до мирного життя та служби. При цьому особливо важливим є період після виписки зі стаціонару – процес адаптації до ситуації, що змінилася в сім'ї, суспільстві, сфері професійної діяльності [5, с. 26].

Медико-соціальна реабілітація учасників бойових дій має ґрунтуватися на принципах єдності лікування та реабілітації як єдиного процесу. Основні напрями реабілітації:

- медична реабілітація. Залежно від стану здоров'я це може бути амбулаторний, стаціонарний або санаторний етап, індивідуальна або групова психотерапевтична робота з ветеранами з метою корекції стану. Завданням медичної реабілітації є відновлення здоров'я, усунення патологічного процесу, запобігати ускладненням і рецидивів, відновлення або часткове чи повне відшкодування втрачених функцій, підготовка до побутових і виробничих навантажень, попередження стійкої втрати працездатності;

- професійна реабілітація (підготовка та перепідготовка). Йдеться про вступ на пільгових умовах до навчальних закладів ветеранів бойових дій, створення профорієнтаційних центрів, банку вакансій. Військовослужбовці з інвалідністю – це переважно молоді люди, які не мають змоги утримувати сім'ю за рахунок пенсії;

- допомога сім'ям ветеранів. Фактор сімейного благополуччя позитивно впливає на процес реабілітації в цілому. Увага громадських організацій у

період адаптації до мирного життя допомагає у самореалізації. Життєвий досвід людини, яка повернулася з війни, дуже відрізняється від досвіду людей, які не воювали. Спогади, спільне минуле, невідоме рідним і близьким, зближують учасників війни, викликають почуття єдності [6, с. 60].

Для реабілітації військових також важливий правильний підхід. Мається на увазі вибір оптимальних прийомів і технічних засобів для найбільш ефективного впливу в тій чи іншій ситуації. Від цього залежить швидкість реабілітаційних заходів, комфортне перенесення процедур і відповідний результат [7, с. 47].

Згідно з постановою Уряду України, кожен працюючий українець має право після стаціонарного лікування безкоштовно пройти курс реабілітації в реабілітаційних відділеннях санаторно-курортних закладів [4, с. 266].

Отже, система фізичної реабілітації в Україні, яка інтенсивно розвивається в галузі фізичної культури й спорту останні десятиліття, не була готовою до викликів війни, бойових травм. Інтерес до фізичної реабілітації у військовій сфері, може бути та буде стимулом до серйозного розвитку даного напрямку. З кожним днем кількість ветеранів збільшується, а тому питання реабілітації військовослужбовців у нашій країні ставатимуть все більш актуальним. Адже ці питання, навіть коли закінчиться війна, будуть тривати ще багато років. Медико-психологічна реабілітація військовослужбовців, які отримали фізичні чи психологічні травми під час війни, є важливим напрямом відновлення боєздатності військових, а також чинником державного значення, що сприяє поверненню колишніх військовослужбовців до мирного життя.

З метою покращення якості життя, проведення адаптації, медичної та психологічної реабілітації військовослужбовців необхідно впроваджувати заходи, спрямовані на покращення фізичного стану поранених та усунення психологічних проблем з метою сприяння реінтеграції хворих у сім'ю та суспільство як ціле.

Література

1. Бондаренко В. В., Плева К. В., Рябуха О. С., Тихий О. В. Обґрунтування засобів реабілітації та відновлення працездатності поліцейських. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 4 (83). 2021. С. 20–26. URL: [http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2021/4/IOD_4\(83\)-30_12-20-26.pdf](http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2021/4/IOD_4(83)-30_12-20-26.pdf) (DOI [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2021-4\(83\)-20-26](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2021-4(83)-20-26))
2. Бондаренко В. В., Решко С. М., Худякова Н. Ю., Чукреев П. В. Використання педагогічних засобів відновлення працездатності майбутніх правоохоронців у процесі викладання спеціальної фізичної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. праць. Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 28 трав. 2021 р.). Харків, 2021. С. 105–108.
3. Бондаренко В. В., Мартишко А. Ю., Козенко С. М. Засоби відновлення фізичної працездатності поліцейських і визначення їх ефективності в умовах службової діяльності. *Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств* : матеріали XV Міжнар. наук.-метод. конф. (Харків, 30 листопада 2021 р.). Харків : ХНУВС, 2021. С. 147–152.
4. Бондаренко В. В., Решко С. М., Шумко Я. В. Особливості викладання спеціальної фізичної підготовки в ЗВО МВС України в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми фізичної*

підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану: матеріали регіональної наук.-практ. конф. молодих вчених (Кропивницький, 16 верес.2022 р.). Кропивницький : ДонДУВС 2022. С. 219–222.

5. Бриндіков Ю. Л. Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб : теоретико-методичні основи: монографія. Хмельницький: Вид-во «Поліграфіст», 2018. 372 с.

6. Бондаренко В., Рябуха О., Мартишко А., Давигора Ю. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України : навч.-метод. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с. URL: <http://surl.li/dhsr>

7. Bondarenko V., Okhrimenko I., Lyakhova N., Klymenko I., Shvets D., Aleksandrov Yu. (2021). Means of police officers' physical and psychological rehabilitation in the conditions of their service activities. Acta Balneologica, 4(166), 273-278. doi: 10.36740/ABAL202104105. <https://actabalneologica.eu/04-2021/>

Данько Д. І.

«КПІ ім. Ігоря Сікорського»

Юденко О. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний університет оборони України

Федчук А. Ю.

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

ПРОБЛЕМАТИКА РОБОТИ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА З ОСОБАМИ, ЩО МАЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ТА ХРОНІЧНИЙ БІЛЬ

Біль – це дуже різноманітне та суб'єктивне відчуття. Те, що змушує одну людину відчувати надмірний біль, є інакшим відчуттям для іншої. Щоб досягти загального сприйняття болю, люди постійно шукали відповідну шкалу чи індекс, намагаючись об'єктивно оцінити це відчуття протягом сотень років. Біль із стресом взаємопов'язані багатьма способами. Стрес є відчуттям емоційної напруги, психологічного стресу, станом загрозового гомеостазу, реакцією, що порушує баланс фізіологічних процесів. Джерелами його є переживання та наслідки болю та довготривалого (хронічного) болю, інші психологічні причини. Переживання болю є достатнім стресом. Особливо це актуально тоді, коли біль незначний, але тоді він триває довше, вмикає певні резерви адаптації організму, і ситуація призводить до замкнутого кола. Існує висока коморбідність між посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) і хронічні фізичні симптоми. Приблизно 50–80 % пацієнти з ПТСР мають хронічні фізичні симптоми (біль, що триває 6 місяців і більше). Збільшення кількості випадків ПТСР, ускладнених міофасціальним больовим синдромом (МФБС), розлади психічного здоров'я сьогодні обумовлюють важливість розробки програм корекції здоров'я осіб із визначеними розладами та дисфункціями, відновлення якості здоров'я та життєдіяльності пацієнтів.

Згідно з Американською психіатричною асоціацією і «Діагностичним та

статистичним керівництвом з психічних розладів 5-ої редакції» (DSM-5), ПТСР визначається як психічний розлад, коли пацієнти пережили / стали свідками значної травматичної події (стихійні лиха, серйозні аварії, терористичні акти, війну/бойові дії, зґвалтування, інші насильницькі особисті напади, тощо). При діагностиці симптомів ПТСР у пацієнта після травматичної події повинні бути присутні такі категорії: нав'язливі думки, уникнення нагадувань про травматичну подію, негативні думки та почуття, збудження та реактивні симптоми, такі як дратівливість, гнів спалахи або проблеми з концентрацією чи сном. У DSM-5 хронічний біль входить до розладів соматичних симптомів, які визначаються як гіперфокус на фізичних симптомах, таких як біль, який порушує повсякденне функціонування та призводить до посилення дистресу пацієнта.

Коректно діагностувати ПТСР, коли людина відчуває автономне гіперзбудження, симптоми яскравого повторного переживання, уникнення та негативних змін у настрої протягом одного місяця після травматичної події. Підвищене збудження означає активну реакцію на стрес на передбачувану загрозу, що характеризується надмірною настороженістю, перебільшеною реакцією зляку, дратівливістю, порушенням режиму сну, нездатністю зосередитися. Дослідження свідчать, що базові рівні фізичних симптомів передбачають подальше посилення симптомів ПТСР в межах від 24 годин до 3 років після травматичної події. Фахівці наголошують на тому, що травматичне фізичне ушкодження (аварія автомобіля) викликає сильний біль і страх, назавжди пов'язуючи біль, травматичну подію та страх. Пізніше біль є нагадуванням про фізичну травму стає тригером страху та симптомів ПТСР. Отже, больовий синдром та переживання стресу (відчуття емоційної напруги, ментального стресу, стан загрозливого гомеостазу, реакція, яка порушує баланс фізіологічних процесів) є тісно взаємопов'язаними подіями в житті як цивільних осіб, так і військовослужбовців.

Спеціалісти наголошують на тому, що переживання болю є значним стресом для організму, а особливо тоді, коли він незначний за ступенем прояву, але довготривалий за часом його виявлення. Такий біль виснажує організм, зменшує його сили супротиву зовнішнім негативним факторам впливу. Наведемо простий приклад: людина, яка страждає на біль в спині, може збільшити ступінь стресу за рахунок подальшого індукованого м'язового напруження або спазмів; далі напруга м'язів створює більший тиск на нерви, що спричиняє більший біль, зменшує ступінь опору стресу. Зазначимо, що наслідки довготривалого болю – це термін понад 6 місяців, що беззаперечно негативним чином відбивається на якості життя пацієнтів на побутовому та професійному рівнях (обмежуються рухові та координаційні функції;

пригнічений настрій, апатія, депресивні ознаки; знижується фізична активність через страх посилити біль). Такі пацієнти уникають бідь-яких «зайвих» рухів, на їх думку, які можуть викликати або спровокувати біль. Отже, уникнення або очікування болю викликає сильний стрес – це симптоми «катастрофізуючого болю» – негативної когнітивно-афективної реакції.

Фахівці сфери охорони здоров'я констатують, що переживання стресу значним чином впливає на баланс ендокринної системи, викликає ендокринні розлади, які пов'язані з хронічним болем. Отже, ПТСР та фізичні симптоми можуть взаємно підтримуватися після травмуючого випадку / ушкодження. Слід звернути увагу на те, що процес загоєння складний, а глибина болю ніколи не може бути усвідомлена в повній мірі. Можливість покращити психічне благополуччя іншого залежить від розуміння доступних методів зцілення, усвідомлення глибини душевного та фізичного болю. Фізичні терапевти працюють із широким спектром послуг, будучи членами мультидисциплінарної команди. Часто їм доводиться стикатися на практиці із вирішенням питань психологічної допомоги. Але ефективність професійної діяльності буде вирішуватися розумінням процесів синергії ментального і фізичного здоров'я людини. Відновлення зв'язку між тілом і розумом є основною метою лікування людей, це відповідає цілісному підходу до особистості, як для об'єкту для якого розробляється індивідуальна програма реабілітації (відчуття, пов'язані з минулою травмою, можуть бути захоплені тілом і відображатися у виразі обличчя, м'язовому болю, поставі та інших формах мови тіла). І саме бачення розуму й тіла як єдиного цілого має вирішальне значення для терапевтичного процесу. Лікування об'єднує розум і тіло, щоб зцілити негативні симптоми після травматичних переживань, пережитих людиною. Зв'язок між розумом і тілом є комунікаційним центром, в якому постійно циркулюють емоції, думки, почуття. Психологічно обґрунтована фізична терапія має мультимодальний підхід до реабілітації болю, який включає поведінкові стратегії зі сфери психічного здоров'я в практику фізіотерапевта, є інтегрованою формою лікування болю фізіотерапевтом, яка має наочні, досяжні зміни. Більшість фахівців прийняли ці основні принципи підходу і визнали важливість пом'якшення психосоціального ризику, у повсякденній життєдіяльності пацієнта.

Біль є неприємним відчуттям, але це суб'єктивне відчуття для кожного – ми всі відчуваємо біль по-різному. Його механізми тлумачать як сигнал, що йде від рецепторів до периферичних нервів, до спинного мозку, далі – до структур головного мозку. Хронічний біль, навпаки, не впливає на суб'єкта протягом набагато довшого часу, але симптоми часто є періодичними, що викликає проблеми з виявленням або пошуком походження цього болю. Постійний біль

призводить до розвитку стресу, який важко виявити або лікувати. Людина страждає від болю та стресу, що призводить до замкненого кола. Даних, які характеризують зв'язок фізичної терапії та ментального здоров'я вважаємо недостатніми, зокрема щодо такої категорії, як військовослужбовці. Фізичні вправи та рухова активність є ефективними засобами корекції больового синдрому, поліпшення фізичного та ментального стану осіб, які переживають біль, в тому ж числі і хронічний. Отже, розробка комплексних програм корекції та відновлення фізичного та ментального здоров'я військовослужбовців із ПТСР, ускладнених МФБС є актуальним питанням сьогодення та предметом наших подальших досліджень.

Література

1. Данько Д.І., Юденко О.В. (2022) Міофасціальний больовий синдром у військовослужбовців ЗСУ актуальне питання фізичної терапії під час воєнного стану. *Біомедична інженерія і технологія. Теорія, практика, перспективи: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції*. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського. 15-16 листопада № 7к. С. 120-124. ISSN (Online) 2707-8434: <http://biomedconf.kpi.ua/biosafety/paper/viewFile/27069/15499>. С. 114-117.
2. Chen, J., Abbod, M., & Shieh, J.S. (2021). Pain and Stress Detection Using Wearable Sensors and Devices-A Review. *Sensors (Basel, Switzerland)*, 21(4), 1030. <https://doi.org/10.3390/s21041030>
3. Heywood, S.E., Connaughton, J., Kinsella, R., Black, S., Bicchi, N., & Setchell, J. (2022). Physical Therapy and Mental Health: A Scoping Review. *Physical therapy*, 102(11), pzac102. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzac102>
4. Rometsch-Ogioun El Sount, C., Windthorst, P., Denking, J., Ziser, K., Nikendei, C., Kindermann, D., Ringwald, J., Renner, V., Zipfel, S., & Junne, F. (2019). Chronic pain in refugees with posttraumatic stress disorder (PTSD): A systematic review on patients' characteristics and specific interventions. *Journal of psychosomatic research*, 118, 83–97. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.07.014>
5. Marmar, C.R., Brown, A.D., Qian, M., Laska, E.M., Siegel, C.E., Li, M., Abu-Amara, D., Tsiartas, A., Richey, C., Smith, J., Knoth, B., & Vergyri, D. (2019). Speech-based markers for posttraumatic stress disorder in US veterans. *Depression and Anxiety*, 36, 607-616.
6. Emma C. Lathan, Alfonsina Guelfo, Dominique L. La Barrie, Andrew Teer, Abigail Powers, Greg Siegle & Negar Fani. (2023) Differing associations of depersonalization with physiological response during rest and breath-focused mindfulness in a trauma-exposed female population. *Journal of Psychiatric Research* 162, p. 193-199.
7. McAndrew, L.M., Lu, S., Phillips, L.A., Maestro, K.J., & Quigley, K.S. (2019). Mutual maintenance of PTSD and physical symptoms for Veterans returning from deployment. *European Journal of Psychotraumatology*, 10.

Зімніков О. О.

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету
“Харківський політехнічний інститут”*

ВПРОВАДЖЕННЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СЕКТОРУ ОБОРОНИ УКРАЇНИ ЗА ДОПОМОГОЮ РУХЛИВИХ ІГОР

В сучасній Україні в умовах війни, збільшується кількість військовослужбовців, які отримали бойові травми важкого та середнього ступеню, що пов'язані на лише із дисфункціями в психічній та соціальній сферах, а призводять до каліцтва та інвалідизації внаслідок участі у бойових діях. Тому, актуальним залишається питання корекції рівня стресостійкості цих

військових та членів їх родин, ефективного подолання наслідків бойових травм та повернення їх до соціального, побутового та професійного життя.

Спираючись на проведені дослідження можна констатувати, що за даними різних країн де вивчалися питання впливу бойової травми на стан комбатантів приблизно 25–30% військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, переживають хронічні посттравматичні стани (ПТСР), що викликані впливом стресових факторів.

Одним і найкращих способів надання фізкультурно-спортивних послуг учасникам бойових дій із використанням засобів спортивних ігор, зокрема регбі та футболу, сприяє кількісній та якісній зміні показників прояву депресивних станів (за методикою РНQ-9), ПТСР, підвищує рівень стресостійкості; за показниками рівня задоволеністю життям (SMART-технологія за свідченням учасників є дуже корисною: сприяє вихованню самодисципліни, привчає відповідальності перед самим собою, вчить цінувати час, можливості та бачити шляхи для покращення різних життєвих ситуацій). Вбачаємо необхідність подальших досліджень щодо корекції рівня стресостійкості та подолання наслідків бойової травми у учасників АТО/ООС із використанням як традиційних, так і інноваційних ФКіС, зокрема спортивних ігор із більш широким колом учасників, включаючи і жінок-ветеранок, а також ще більшим чином розширити віковий діапазон учасників досліджень.

Література

1. Акименко Ю. Ф., Сила Т. І. Як допомогти родині учасника бойових дій : метод. посіб. для соціальних працівників і психологів / Ю.Ф. Акименко, Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 144 с.

2. Юденко О. В., Крушинська Н. М., Юденко Ю. М. Актуальні питання фізкультурно-спортивної реабілітації учасників військових локальних конфліктів в Україні. Science – the Future of The World. Abstracts of the 5th International scientific and practical conference. Portal Publishing. Prague, Czech Republic. 2020. P. 170–176. URL : <http://el-conf.com.ua/>.

Ковач А. О., Діброва К. Ю.

Юденко О. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний університет оборони України

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ОСІБ ІЗ ОЗНАКАМИ ТРАВМАТИЧНОГО ВПЛИВУ ПОДІЙ ВІЙНИ НА ФІЗИЧНИЙ ТА МЕНТАЛЬНИЙ СТАН

Відновлення якості життя військовослужбовців Сил оборони України є беззаперечно актуальним питанням сьогодення. Це доводять статистичні дані, які оголошено вже різними міністерства, зокрема: після завершення війни за прогнозами Міністерства ветеранів очікується формування соціальної групи в

понад 5000000 осіб – це військовослужбовці, ветерани бойових дій, члени їх родин, члени родин загиблих – люди, яких безпосередньо зачепила війна, залишила там свій травмуючий відбиток. Нажаль, воїни – герої, лише тільки в метафоричних висловах мають такі порівняння як «кіборги», «незламні», тощо. Але кожен з них людина, яка має фізіологічні та психоемоційні реакції, на яких впливають стреси, екстремальні умови перебування, і ті, в яких виконуються завдання за призначенням, оперативні службові обов'язків; вони отримують фізичні ушкодження, які призводять до інвалідизації різного ступеню важкості; спричиняють негативний вплив на якість життя людини в цілому, як біопсихосоціального об'єкту.

Сьогодні в Києві та Дніпрі фахівці, інструктори зі скандинавської ходьби долучилися до фізичної та фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, які мають інвалідизацію внаслідок бойової травми. Ця ідея підтримана відомими фахівцями Всеукраїнської федерації скандинавської ходьби, фізичними терапевтами, лікарями, протезистами (І. Єфіменко, Т. Сіроткіної, С. Литвиненко, Є. Таранцова, І. Ткача, О. Юденко, О. Юшковської, та ін. [6]. Фахівці [6] свідчили про позитивний вплив занять скандинавською ходьбою на фізичний / ментальний стан військовослужбовців із наслідками бойової травми та членів їх родин. Вже тоді проводилися заняття разом із дружинами, дітьми, побратимами, друзями, що підсилює психоемоційний фон занять, відновлює втрачені комунікативні зв'язки осіб, що «повертаються з війни» до цивільного життя або перебувають на довготривалій реабілітації. Впровадження засад скандинавської ходьби для відновлення здоров'я військовослужбовців із використанням засобів скандинавської ходьби активно підтримується Уповноважений Президента України з питань реабілітації учасників бойових дій В.В. Свириденко.

Проведений нами аналіз досліджуваного показнику ВАШ болю свідчить про те, що у чоловіків військовослужбовців ($N = 24$ особи) на початок курсу реабілітації він зафіксований в межах $7,75 \pm 0,92$ балів, після його завершення середній показник ступеню болю становив $3,42 \pm 0,75$ балів (рис. 1). У жінок військовослужбовців ($N = 15$ осіб) на початок дослідження середній показник ВАШ болю дорівнював в межах групи $7,53 \pm 0,93$ балів, після завершення курсу реабілітації він становив в межах групи жінок $3,33 \pm 0,77$ балів (рис. 1).



Рис. 1. Показники ВАШ болю військовослужбовців, які займаються за авторською програмою фізкультурно-спортивної реабілітації із використанням скандинавської ходьби (розроблено авторами 2023)

Зазвичай заняття рекомендовано проводити максимально використовуючи рекреаційні зони за місцем проживання (парки, узбережжя моря / річки, тощо). Фахівці Дніпра пропонують заняття у хвойному лісі, парку (кожного тижня це новий маршрут, що підвищує зацікавленість у його подоланні, існує ефект новизни, несподіванки, а кінцевий результат після його подолання завжди укріплює позитивну мотивацію щодо відвідування в подальшому заняття). Загальновідомий факт – заняття на свіжому повітрі, в природних умовах більш позитивно впливають на організм ніж заняття в приміщенні. Кожне заняття контролюється фахівцем з фізичної терапії та протезистом. Інноваційним способом відбувається завершення тренування – гра у футбол в кінці кожного маршруту – вихід на поляну, розподіл на команду та відпрацювання конкретних рухів під контролем інструкторів. Ці тренування сприяють вільному володінню протезом в різних умовах реалізації локомоторної дії, що вкрай необхідно для військовослужбовців. Тренери констатують, що їх жага повернутися до вільного самостійного руху, із використанням навіть допоміжних засобів (милиць, протезів, тощо) призводять до неймовірних результатів. Скандинавська ходьба сприяє більш швидкому відновленню правильних біомеханічних локомоцій, відчуттю балансу та ваги тіла, відновлює координаційні здібності. Це конгломерація мотивації реабілітанта у досягненні якісного результату, реакції організму на виконані рухові дії та оптимально підібрані засоби індивідуальної програми фізичної терапії. Зазначимо, що наполегливість їх призводить до неймовірних та відносно швидких результатів у корекції та відновленні здоров'я осіб із травматичними наслідками впливу подій війни на фізичний і ментальний стан.

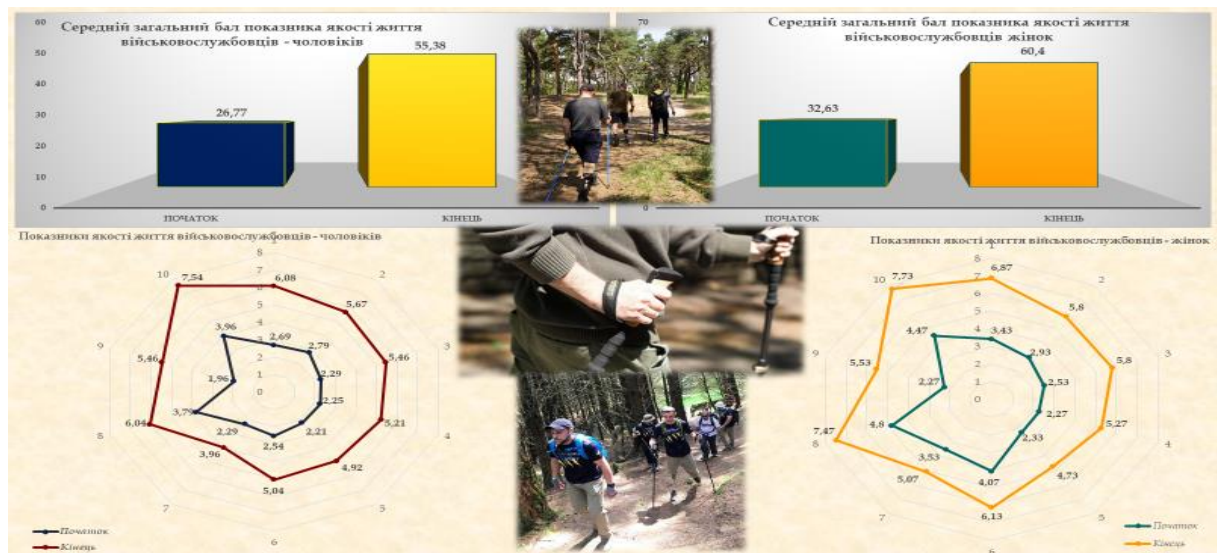


Рис. 2. Загальний та структурні показники якості життя військовослужбовців, які займаються за авторською програмою фізкультурно-спортивної реабілітації із використанням скандинавської ходьби (розроблено авторами 2023)

На рис. 2 подано дані дослідження, які свідчать про те, що оцінка якості життя військовослужбовців із ознаками травматичного впливу подій війни як серед чоловіків і жінок покращилась майже вдвічі протягом впровадження засобів фізичної та фізкультурно-спортивної реабілітації.

На рис. 3 висвітлено один з варіантів проведення занять із використанням засобів легкої атлетики та прискореного пересування, які є трендами серед інструкторів з надання послуг в сфері ФКіС та реабілітаційних послуг. Завдяки означеним заняттям із скандинавської ходьби, прискореного пересування, спортивного орієнтування у поєднанні із спортивними іграми (футбол, волейбол, стрітбол, бадмінтон, гольф та ін.) сприяють підвищенню якості життєдіяльності людини, їх соціалізації, оптимізації комунікації, підвищенню рівня позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами, корекції та відновленню фізичного / ментального стану військовослужбовців із ознаками травматичного впливу подій війни. Те про що говорять учасники процесу ФСР це «кожен крок, кожна дія для Перемоги», «відновитися, тримати стрій і бути корисним своїй Батьківщині». А для того щоб досягнути такої високої мети слід завжди бути ресурсним, ефективним, готовим до дії, незалежно від обставин та зовнішніх чинників.



Рис. 3. Заняття з фізкультурно-спортивної реабілітації для військовослужбовців із наслідками бойової травми (з елементами футболу та скандинавської ходьби)

Література

1. Блінов О.А. Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР) / О.А. Блінов. *Психологічний часопис: збірник наукових праць*. № 1 (11). Вип. 11. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. С. 26-37.
2. Валідизація «Шкали оцінки якості життя» / О.С. Чабан, О.О. Хаустова, В.Г. Безшейко, О.В. Москаленко. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25, Вип. 1. С. 159-160. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2017_25_1_179
3. Чоловіки зі сталі: як бійці звикають до протезів завдяки скандинавській ходьбі та футболу. 28 червня 2023. URL: <https://rubryka.com/article/choloviky-zi-stali/>
4. Скандинавская ходьба на протезах: как в Днепре реабилитируют раненых бойцов / С. Богуцька. 6 Июля, 2023: <https://milukraine.net/2023/07/skandynavska-hodba-na-protezhah-yak-u-dnipri-reabilituyut-poranenyh-bijcziv/>
5. Тест з діагностики депресії (PHQ-9). URL: <https://mentalclinic.com.ua/tests/depression>
6. Nordic Power – як інноваційний засіб підготовки спортсменів в адаптивних видах спорту. / О. Юденко, І. Єфіменко, Т. Сіроткіна. *Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2020 / XX юв. Міжнар. наук.-практ. конф., присвячена 120-річчю ОНМедУ. Матер. конф.* Одеса: ПОЛІГРАФ, 2020. С. 144-152.
7. Chaban O., Khaustova O., Bezsheyko V. New Quality of Life Scale in Ukraine: reliability and validity *Indian Journal of Social psychiatry*, Vol. 32, Issue 4, Oct-Dec 2016, p. 473.

Мордвінов С. Л.

Юденко О. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний університет оборони України

АКТУАЛЬНІ ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ ФІЗИЧНОГО І МЕНТАЛЬНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Відомий український фахівець в галузі клінічної психології та психотерапії О.С. Чабан наголошує на тому, що «хронічний стрес змінює якість життя людини, а іноді – докорінно» [6, с. 160]. Таким фактором хронічного стресу на сьогодні є російсько-українська війна, яка триває із 2014 р., а із 2022 р. Україна протистоїть повномасштабній навалі ворога, яка відбивається на показниках фізичного та ментального стану кожної людини в нашій державі. Механізми змін про які говорить відомий лікар «стосуються зменшення амортизаційних можливостей, і більш глобально – змінюють особистість людини» [6, с. 160]. На думку вченого про якість життя слід говорити крізь призму такого поняття як «невтрачені роки життя» [6, с. 160]

Слід зазначити, що з позицій сьогодення для нас важливими є такі терміни, які у відповідності до Закону України про «Фізичну культуру і спорт» тлумачать так: 1) *послуги у сфері фізичної культури і спорту* – організація та проведення суб'єктами сфери фізичної культури і спорту фізкультурно-оздоровчої діяльності та/або фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю або підготовки спортсменів до змагань з видів спорту, визнаних в Україні; 2) *фізкультурно-спортивна реабілітація* – система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану. Наш багаторічний практичний досвід дозволяє констатувати наступне – обидві визначені процеси можуть використовуватися як превентивні засоби, а також як ефективні реабілітаційні засоби з метою корекції, відновлення та збереження фізичного та ментального здоров'я військовослужбовців.

<p>b1 Ментальні функції: (b110 Функції свідомості, b114 Функції орієнтації, b117 Інтелектуальні функції, b122 Глобальні психосоціальні функції, b130 Функції енергії та спонування до дій, b134 Функції сну, b140 Функції уваги, b144 Функції пам'яті, b147 Перспективні функції, b152 Емоційні функції (b1520 доречність емоцій); b160 Функції мислення, b164 Когнітивні функції вищого рівня, b167 Ментальні функції мови, b172 Функції обчислення, b180 Функції досвіду себе та часу)</p>	<p>b7 Нейром'язовоскелетні та пов'язані з рухами функції (b710 функції рухливості суглобів, b715 функції стабільності суглобів, b720 функції рухливості кісток, b730 функції м'язової сили, b740 функції м'язової витривалості, b750 функції рухового рефлексу, b760 функції контролю довільного руху (b761 спонтанні рухи, b765 функції мимовільного руху, b7650 мимовільні скорочення м'язів, b7651 тремор, b7652 тик і манеризми та ін.); b770 Функції патерну ходи, b780 Відчуття, пов'язані з функціями м'язів і руку (b7800 відчуття скутості м'язів, b7801 відчуття м'язового спазму, b798 нейром'язовоскелетні та пов'язані з рухами функції, інші уточнені, b799 нейром'язовоскелетні та пов'язані з рухами функції, не уточнені та ін.)</p>
<p>b2 Сенсорні функції та біля: (b210 Функції бачення (b2100 Функції гостроти зору, b2101 Функції поля зору, b2102 Якість зору, b21008 / b21009 Функції гостроти зору, інші уточнені / не уточнені та ін.); b230 Функції слухання (b2300 Виявлення звуку, b2301 розпізнавання звуків, b2302 локалізація джерела звуку, b2304 розпізнавання мовлення та ін.); b235 Вестибулярні функції (b2350 вестибулярна функція положення; b2351 Вестибулярна функція рівноваги, b2352 вестибулярна функція визначення руху, b240 Відчуття, пов'язані з функцією слухання і вестибулярною функцією (b2400 дзвін у вухах, b2401 запаморочення, b2402 відчуття падіння, b2403 нудота, пов'язана із запамороченням або головокружінням, b2404 подразнення у вусі, b2405 розпірання у вусі та ін.); b249 Функції слухання та вестибулярні функції, інші уточнені та не уточнені, b250 Смакова функція, b255 Функція нюхаюча, b260 Пропорційована функція, b265 Функція дотик, b270 Сенсорні функції, пов'язані з температурою та іншими стимулами (b2700 чутливість до температури, b2701 чутливість до вібрації, b2702 чутливість до тиску); b280 Сприйняття болю)</p>	<p>b8 Функції шкіри та пов'язаних структур</p>
<p>b3 Функції голосу і мовлення (b310 Функції голосу, b320 функції артикуляції, b330 функції плинності та ритмічності мовлення та ін.), b5 Функції травної, ендокринної систем і системи обміну речовин (b540 загальні функції обміну речовин, b550 функції терморегуляції та ін.); b6 Сечостатева і репродуктивна функції та ін.</p>	<p>d1 Навчання і застосування знань (d110 Спостереження, d115 Слухання, d120 Інші цілепрямовані чуттєві сприйняття, d1201 Доторкання, d1202 Нюхання, d1203 Дегустування; d130 Копіювання, d131 Навчання за допомогою дій з об'єктами (d1310 навчання за допомогою простих дій з одним об'єктом, d1311 навчання через дії, що пов'язують предмети, d1312 навчання через дії, що пов'язують предмети з урахованим конкретних ознак, d1313 навчання шляхом символічного відношення до об'єктів та ін.); d135 Повторення, d137 Засвоєння понять; d138 Засвоєння інформації, d155 Засвоєння навичок, d160 Фокусування уваги d163 Мислення, d172 Обчислення) та ін.</p>
<p>b4 Функції серцево-судинної, імунної, дихальної систем і системи крові (b410 функції серця; b420 функції артеріального тиску; b430 Функції системи крові; b435 Функції імунної системи; b440 Дихальні функції, b4352 функції лімфатичних судин, b4353 функції лімфатичних вузлів, b445 Функції дихальних м'язів та ін.); b455 Функції толерантності до фізичного навантаження (b4550 загальна фізична витривалість, b4551 аеробна ємність, b4552 втомлюваність, b4558 / b4559 Функції толерантності до фізичного навантаження, інші уточнені / не уточнені)</p>	<p>d2 Загальні завдання і вимоги, d3 Комунікація, d4 Мобільність, d5 Самообслуговування, d6 Домашнє життя, d7 Міжособистісні взаємодії та стосунки, d8 Основні сфери життя, d9 Життя в громаді, соціальне і громадське життя</p>
	<p>e1 Засоби та технології, e2 Природне середовище і спричинені людиною зміни у ньому; e3 Підтримка і стосунки; e4 Ставлення; e5 Послуги, системи та політики</p>
	<p>s1 Структури нервової системи; s2 Око, вухо і пов'язані з ними структури; s3 Структури, що беруть участь у голосотворенні та мовленні; s4 Структури серцево-судинної, імунної та дихальної систем; s7 Структури, пов'язані з рухом s5 Структури, пов'язані з травною, метаболічною та ендокринною системами;</p>

Рис. 1 Порушення функцій, які можуть відзначаються у військовослужбовців після виконання завдань за призначенням у відповідності до НК 030:2022

На рис. 1 нами подано порушення функцій організму людини, які можуть визначатися в різному ступені прояву після виконання завдань за призначенням, що потребує розробки, створення відповідних реабілітаційних, корекційно-відновлювальних і фізкультурно-оздоровчих програм. Засоби, які ми пропонуємо для цього використовувати в комплексній програмі для військовослужбовців з метою корекції фізичного та ментального стану представлено на рис. 2, зокрема, це такі як: 1) індивідуально підібрані терапевтичні вправи; 2) вправи міофасціального релізу; 3) дихальні техніки («по квадрату»; дихання діафрагмою та ін.); 4) тейпування; 5) елементи національних бойових мистецтв (Бойовий Гопак, Спас, Хортінг, Боротьба на поясах); 6) термальні навантаження та гідропроцедури теплої та гарячої типу (ванни, душі, SPA-басейни, басейни для корекції хребта, лазня, кедрова бочка, тощо); 7) елементи оздоровчого масажу (лімфодренажні прийоми, точковий масаж, прийоми, що мають седативний вплив на організм); 8) вправи постізометричної релаксації (ПР), стретчингу, системи Пілатесу; 9) фітотерапія; 10) ароматерапія; 11) звукова терапія седативного характеру.



Рис. 2. Засоби корекції та відновлення функціонального та ментального стану військовослужбовців після виконання завдань за призначенням

Бойові мистецтва кожної країни мають свої особливості та специфіку; всі методи бою формувались, виходячи із певних історичних подій, мотивацій та життєвої необхідності, але головне їх завдання – забезпечення максимального захисту від супротивника. На сьогодні максимально збережені знання про національні та етнічні різновиди рукопашів у східних народів. Але також слід зазначити, що в нашій державі. Незважаючи на непрості часи всесвітньої пандемії COVID-19, повномасштабне вторгнення РФ на терена нашої держави, вкрай актуальними стали здобутки нашої сміливої, волелюбної нації, які відображуються в таких національних бойових мистецтвах як Спас, Бойовий Гопак, Хортинг, боротьба на поясах. Найбільш поширеними на сьогодні є Бойовий гопак та Спас, де підґрунтям виховання воїнів є традиції народів України. Розглянемо їх особливості нижче.

Бойовий гопак заснований В. Пилатом, як офіційне мистецтво бою на початку 90-х років, в основу якого було покладено відомий танок; українське бойове мистецтво, відтворене на основі елементів традиційного козацького бою. Цей вид бою майже повністю відтворює звичне мистецтво козаків, дозволяє зрозуміти сутність життя тих часів; сприяє удосконаленню фізичної підготовки. Бойовий гопак спирається на традиційні рухи воїнів під час сутички, а в процесі навчання значна увага приділяється виховання духу та сили воїна. Аналіз техніки ударів свідчить про те, що переважна більшість з них припадає на нижні кінцівки [1; 5]. Навчально-виховна система, має затверджені 7 рівнів майстерності (учнівські: «Жовтяк», «Сокіл» і «Яструб»; «Джура» (КМС); мистецькі: «Козак», «Характерник» і «Волхв» (МС, МСМК, ЗМС)) і 4 напрями розвитку. «Волхв» є найвищим ступенем, де відбувається

перехід від чистої фізичної роботи в площину розумової боротьби, духовної та енергетичних практик; існують легенди, що вони володіли навичками левітації, телекінезу, екстрасенсорними здібностями

Спас являє собою вдосконалене мистецтво ведення битви, яке створене на засадах вчення воїнів характерників, які склали одну з найважливіших частин козацького суспільства. Ці воїни мали ґрунтовні знання у веденні боротьби та користували глибокими знаннями у сфері медицини, натуропатії, гомеопатії, фітотерапії, біомеханіки; володіли техніками впливу на психоемоційний стан людини, могли вводити супротивників в специфічні стани (володіли гіпнозом) – вороги це називали «надприродні здібності» [1; 5]. Спас ставить за мету виховання тіла (фізичного) та духу (ментального, духовного) людини. Виховання та розвиток навичок та здібностей в цьому бойовому національному мистецтві для воїна надає можливості навчитися ходити по вугіллю, стрибати через вогонь, виживати в природних умовах, дотримуватися енергетичної рівноваги. Воїни вміли дуже добре плавати, пірнати, мали значну витривалість, силу. Основні елементи рукопашу сприяють оволодінню навичками самозахисту. Спас є бойовим мистецтвом українських козаків; тим, що спасає людину в житті (згідно з переказом діда О.Л. Притули); це бойовий припас українського народу; бойове мистецтво козацьких розвідників (пластунів). Важливою складовою цієї системи є національно-патріотичне виховання. В Спасі більшість ударів здійснюється верхніми кінцівками [1; 5]. Вся ударна техніка, прийоми передбачають максимально швидку нейтралізацію супротивника. Навчання відбувається в ігровій формі до тих пір. Це швидкоплинний бій на знищення – завданням розвідника є непомітно прийти, тихо виконати завдання, непомітно піти; якщо розвідник вступає у бій, то він повинен завершитися до того, як супротивник зможе видати якийсь звук – саме таким чином будувалася техніка бою пластунів. Важливою особливістю Спасу є техніка «гойдок» – це рухлива особливість цього бойового мистецтва (максимально швидке зближення з супротивником із одночасним уходом з лінії атаки та заходом супротивнику в бік чи за спину; ключовим у його виконання є «червона пляма» – дистанція початку гойдка: вимірюється не довжиною, а відчуттям – це дистанція, з якої супротивник до мене не дістане, а я до нього дотягнуся). Саме на неї накладається вся ударна та кидкова техніка рукопашу.

Література

1. Бойовий гопак, хортинг і спас офіційно внесені в національні види спорту України. 18 квітень 2017. URL: <https://patrioty.org.ua/blogs/boiovyi-hopak-khortynh-i-spas-ofitsiino-vneseni-v-natsionalni-vydy-sportu-ukrainy-167702.html>
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Наказ Міністерства економіки від 09.04.2022 № 810 “Про затвердження Національного класифікатора НК 030:2022”. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0810930-22#Text>

4. Наказ Мінекономіки від 20.07.2023 № 8873 “Про затвердження Зміни № 1 Національного класифікатора НК 030:2022”. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v8873930-23#Text>
5. Спас та Бойовий гопак. Різниця та їх сутність. 13 липня 2015. URL: <https://uamodna.com/articles/malovidomi-boyovi-mystectva-spas-ta-boyovyuy-gopak-riznytsya-ta-yih-sutnistj/>
6. Чабан О.С. Валідизація «Шкали оцінки якості життя» / О.С. Чабан, О.О. Хаустова, В.Г. Безшейко, О.В. Москаленко. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25, Вип. 1. С. 159-160. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2017_25_1_179

Федчук А. Ю.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Юденко О. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний університет оборони України

Годованець Е. І.

Університет Григорія Сковороди

ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ З МІОФАСЦІАЛЬНИМ БОЛЬОВИМ СИНДРОМОМ ВНАСЛІДОК ДОВГОТРИВАЛОГО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ІНДИВІДУАЛЬНОГО БРОНЕЗАХИСТУ: ОБҐРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Повномасштабне вторгнення РФ, яке триває на території України із лютого 2022 р. на сьогоднішній день призвело вже до значних дисфункцій та порушень здоров'я військовослужбовців (фізичного та ментального), які довготривалий час обґрунтовано за умовами безпеки виконують професійні обов'язки та завдання за призначенням із використанням засобів індивідуального бронезахисту. Характерний симптом у цих пацієнтів – наявність болю різного ступеню прояву, хронічна втома, виснаження організму, дисфункція психо-емоційного стану, тощо. Отже, формування рекомендацій щодо застосування ефективних мобільних засобів реабілітації для поліпшення загального фізичного, ментального, функціонального стану організму військовослужбовців є актуальним питанням сьогодення.

Міофасціальний больовий синдром (фіброміалгія, МФБС) є неврологічним захворюванням, яке характеризується рефлекторним болем в м'язах, фасціях; виявляється спазмом м'язів, наявністю в них хворобливих м'язових ущільнень (тригерних точок). З позицій сьогодення виділяють такі їх види як: а) *активні* – біль відчувається не тільки в певній точці, а й у віддалених від неї ділянках (так званий віддзеркалений біль); біль виникає при рухах і в стані спокою; при спробі активного розтягування м'яза інтенсивність болю зростає, при натисканні на тригерні точки виникає «симптом стрибка» (біль дуже сильний, що викликає бурхливу реакцію пацієнта); формуються в місці входження в м'яз моторного нерву; б) *латентні (приховані)* – біль

виникає при натисканні на больову зону, але не відчутний в суміжних ділянках; з часом переходять в стан активних. Найбільш поширеними ознаками МФБС зазвичай є: сильний біль, що виникає спонтанно або при натисканні на тригерну точку; відображений біль (біль на відстані); парестезії (відчуття повзання мурашок); локальні (місцеві) дисфункції такі як напруга м'язів і обмеження рухів внаслідок больового синдрому. Причини МФБС: аномалії розвитку ОРА; викривлення хребта; хронічні захворювання суглобів; забої, травми; надмірні фізичні навантаження; хронічні стреси; переохолодження; незручний одяг, який здавлює м'язи; тривала іммобілізація.

Зазвичай відхилення в стані здоров'я пацієнтів сьогодні відзначаються за відповідними листами функціонування, які складаються на підставі діагностування за ознаками визначеним МКФ-10: b2 *Сенсорні функції та біль* (b210 бачення, b230 слухання, b235 вестибулярні, b240 відчуття, пов'язані зі функцією слухання і вестибулярною функцією); b7 *Нейром'язовоскелетні та пов'язані з рухами функції* (b710 рухливості суглобів, b720 рухливості кісток, b730 м'язової сили, b735 м'язового тону, b740 м'язової витривалості, b750 рухового рефлексу, b760 контролю довільного руху, b770 патерну ходи, b780 відчуття, пов'язані з функціями м'язів і руху); d3 Комунікація; d4 Мобільність; d5 Самообслуговування; d6 Домашнє життя; s1 Структури нервової системи; s7 Структури, пов'язані з рухом (s710 голови та ділянки шиї, s720 плечової ділянки, s730 верхньої кінцівки, s740 ділянки таза, s750 нижньої кінцівки, s760 тулуба, s770 додаткові м'язово-скелетні структури, пов'язані з рухом).

Оцінювання ефективності застосованих засобів фізичної реабілітації для пацієнтів-військовослужбовців із МФБС здійснюють за допомогою шкал та функціональних тестів: 1) визначення вираженості больового синдрому – Візуально-аналогова шкала болю (Visual Analogue Scale); 2) рівень м'язової сили – за допомогою ММТ за Ловеттом (Manual Muscle Testing), амплітуда рухів у суглобах верхньої / нижньої кінцівки – гоніометрія суглобів; 3) рівень загальної фізичної витривалості та толерантності до фізичного навантаження – тест Тест 6-хвилинної ходьби (6 Minute Walk Test); 4) рівень ПТСР за експрес-опитувальником; 5) визначається рівень стану здоров'я за PHQ-9 (рівень депресії); 6) оцінка якості життєдіяльності за О.С. Чабаном; 7) оцінка рівноваги та ризику падінь проводиться за Шкалою рівноваги Берга (Berg Balance Scale); 8) айконується проба Ромберга.



Рис. 1. Порівняння матеріально-технічної бази закладів, на базі яких здійснювалося дослідження протягом 2023 року

Виходячи з набору порушень, які відзначаються при МФБС, основними завданнями фізичної реабілітації є зменшення прояву ступеню больового синдрому, підвищення рівня сили м'язів тулуба та нижніх кінцівок, корекція амплітуди рухів в зоні шійно-грудного відділу хребта та плечових суглобів, підвищення рівня загальної фізичної витривалості та толерантності до фізичного навантаження, покращення рівноваги, зменшення прояву ознак ПТСР та депресивних розладів.

Загально прийнятими *традиційними засобами* терапевтичного впливу при МФБС є застосування таких технологій, які в кінцевому результаті матимуть седативний вплив на організм в цілому і локально, зокрема це: а) терапевтичні вправи; б) лікувальний масаж; в) індивідуально підібрані преформовані фізичні фактори (включаючи гідротерапію); г) механотерапія; д) медикаментозний вплив здійснюється завдяки міорелаксантам та нестероїдним протизапальним препаратам; д) лікувальних блокад. Ці засоби реалізуються на різних матеріально технічних базах (рис. 1). *Інноваційні засоби* відновлення організму при МФБС: а) засоби міофасціального релізу [5]; б) фізіотерпевтичні процедури (BTL) в) тейпування; г) голкорексфлексотерапі; д) системи (Levitas, Red Cord – рис. 1) для застосування антигравітаційних терапевтичних вправ [3]; є) засоби Body&Mind Fitness [2; 6]. Фахівці зазначають, що ефективними елементами комплексних програм для військовослужбовців із наслідками дисфункцій ОРА внаслідок довготривалого використання засобів індивідуального бронезахисту та після виконання завдань за призначенням є як: суглобова гімнастика [2; 4-6; 8]; йога-терапія, стретчинг та ППР [2; 4; 5].



Рис. 2. Приклади використання Therapy-Pool & SPA-басейнів:
закордонний та вітчизняний досвід

Засоби Aquatic Therapy (рис. 2) ефективно використовуються за кордоном в комплексних програмах ФСР для військовослужбовців із МФБС. Ефективним є використання засобів гідротерапії: невеликі басейни, глибокі ванни, SPA-басейни (Therapy Pool) із теплою водою (30°C і вище), де пацієнт реалізує завдання гідрокінезотерапії на відновлення рухової функції хребта, суглобів; виконується масаж Watsu, який сприяє загальному релакс-ефекту, відновленню фізичної / розумової працездатності, зменшенню больового синдрому, оптимізує загальний функціональний стан організму [2-4].

Література

1. Відновлення стану особового складу розвідувальних підрозділів після виконання завдання та в процесі проведення бойової роботи (2022) / С.Л. Мордвінов. *Проблеми застосування розвідувальних органів воєнної розвідки Збройних Сил України в операціях (бою). Досвід розвідувального забезпечення в ООС та під час збройної агресії російської федерації: матеріали науково-практичного семінару*, 25 жовтня. К.: НУОУ. С. 24-27.
2. Данько Д.І., Юденко О.В. (2022) Міофасціальний больовий синдром у військовослужбовців ЗСУ актуальне питання фізичної терапії під час воєнного стану. *Біомедична інженерія і технологія. Теорія, практика, перспективи: Матер. II Міжнар. наук.-практ. конф.* К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського. 15-16 листопада. № 7к. С. 120-124. URL: <http://biomedconf.kpi.ua/biosafety/paper/viewFile/27069/15499> С. 114-117.
3. Інноваційні технології у відновленні стану здоров'я осіб, які зазнали травматичного впливу подій війни: освіта в сфері фізичної культури і спорту, реабілітації (2023) / О.В. Юденко, А.Ю. Федчук. *World trends in the use of interactive technologies in education. International collective monograph.* Intellebence Transportation System And Smart City Institute (ITS-SCI). Lima, Peru. Pp. 517-540. DOI:10.5281/zenod.: <https://zenodo.org/record/8158649>.
4. Медичні, біомеханічні та фізіотерапевтичні технології: тренди військового часу (2022) / О.В. Юденко, О.Б. Жила, Ю.М. Юденко, А.С. Білоус. *Multidisciplinary academic notes. Theory, methodology and practice. Proceedings of the XVII International Scientific and Practical Conference.* Tokyo, Japan. Pp. 710-720. URL: <https://isg-konf.com/multidisciplinary-academic-notes-theory-methodology-and-practice/> DOI: 10.46299/ISG.2022.1.17
5. Особливості використання обладнання Black-Roll в сучасних програмах фізичної терапії при міофасціальному больовому синдромі (2019) / Д.В. Христинч. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наук. праць.* К.: НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 2 (106 с.)19. С. 101-105.
6. Плавання та методика його викладання: навч. посіб. / Д. Оленів, О. Юденко, В. Шемчук та

Шестопал Н. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ВИКОНАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ З МОДЕЛЮВАННЯ СИТУАЦІЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ПІСЛЯ ПОРАНЕННЯ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ НА МОЖЛИВІСТЬ ВИКОНУВАТИ СТРІЛЬБУ

За останній час військових подій в Україні застосування сучасних видів озброєння призвели до великої кількості поранених. Поранення верхніх кінцівок спостерігається у 65 % постраждалих, як однієї з найменш захищених ділянок [1]. Різну частоту травматизації спостерігають залежно від анатомічних ділянок кисті: пошкодження пальців – у 60,3 %, п'ястя – 26,5 %, зап'ястя – 6 %, що призводить до втрати значної частини функцій [6]. Важливим чинником для пацієнтів після поранення верхньої кінцівки є втрата або зниження основних функцій верхньої кінцівки, особливо силового захоплення й утримання предмета, яке є найрозповсюдженішим у побуті й різних видах трудової діяльності [2]. Зокрема для військовослужбовців має велике значення працездатність верхньої кінцівки як для використання зброї різного калібру, так і виконання різних видів військових обов'язків [5].

Мета дослідження – обґрунтувати вплив рухової активності з моделювання ситуацій професійної діяльності для військовослужбовців після поранення верхньої кінцівки на можливість виконувати стрільбу.

Методи дослідження: клінічні та інструментальні методи, теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури.

Результати дослідження. До дослідження було залучено 75 чоловіків віком від 28 до 50 років з діагнозом вогнепальне поранення верхньої кінцівки, які були розділені на дві групи: пацієнти основної групи (ОГ) n=38, які відновлювались за розробленим алгоритмом заходів фізичної терапії осіб після поранення верхньої кінцівки, що ґрунтується на базових принципах Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) [4] та контрольної групи (КГ) n=37 – пацієнти, які пройшли комплекс реабілітаційних заходів за методикою медичного закладу (терапевтичні вправи, процедури апаратної фізіотерапії, вправи на тренажерах Artromot, класичний масаж). Застосування засобів і методів фізичної терапії коригувалися в кожному окремому випадку в залежності від індивідуальних можливостей кожного пацієнта і процесу фізичної терапії. Заняття в КГ були

спрямовані тільки на відновлення функцій верхньої кінцівки, в ОГ ми застосовували засоби фізичної терапії, які відповідали доменам МКФ [8] та використанню рухової активності з моделювання ситуацій, які полягали у тренуваннях навичок повсякденного життя і діяльності, пов'язаної з обов'язками військовослужбовця, враховуючи принцип нейропластичності, як здатність нервової системи адаптуватися і змінюватися у відповідь на досвід для відновлення рухової функції верхньої кінцівки [3]. Особливо це стосувалось кисті та променево-зап'ясткового суглоба для вирішення завдань відновлення дрібної моторики руки, а саме на можливість виконувати стрільбу: зігнути вказівний палець, імітуючи натиск на курок. зім'яти лист паперу в кульку однією рукою, натягувати вказівним пальцем тонку гумку, яка закріплена на прямих пальцях іншої руки, відкрити консерву за кільце, запалити сірник тощо [7].

Висновки. Використання розробленого алгоритма заходів фізичної терапії військовослужбовців після поранення верхньої кінцівки, на основі моделі МКФ було більш ефективним, ніж стандартний підхід. Особливо це проявилось при виконанні рухової активності з моделювання ситуацій на можливість виконувати стрільбу.

Література

1. Гайда І. М., Бадюк М. І., Сушко Ю. І. Особливості структури та перебігу сучасної бойової травми у військовослужбовців Збройних Сил України. *Патологія*. 2018. № 151(42). С. 73–76.
2. Клінічно-епідеміологічний аналіз структури бойової хірургічної травми при проведенні антитерористичної операції/операції Об'єднаних сил на сході України / І. П. Хоменко та ін. *Український журнал військової медицини*. 2021. № 2(2). С. 5–13.
3. Лазарева О. Б., Бісмак О. В. Оптимізація реабілітаційного процесу в осіб з невропатіями верхньої кінцівки на основі міждисциплінарного підходу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 1. С. 114–120.
4. Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я: МКФ / пер.: МОЗ України. Київ: МОЗ України, 2018. 256 с. URL: https://moz.gov.ua/uploads/1/5262-dn_20180523_981_dod_1.pdf (дата звернення: 07.11.2023).
5. Романовська Л. І. Теорія та практика реабілітаційної роботи: навч. посіб. Хмельницький : ХНУ, 2009. 229 с.
6. Страфун С. С., Борзих Н. О., Цимбалюк Я. В. Оцінка ефективності лікування у поранених з вогнепальними поліструктурними ушкодженнями верхніх кінцівок. *Клінічна Хірургія*. 2018. № 85(7). С. 62–66.
7. Shestopal N., Kovelska A., Vasylenko Y., Kikh A. Specificity of using physical training of the patients after gunshot wounds of the upper limb. *Zdravotnicke listy*. 2022. Vol. 10, No. 2. P. 54–60.
8. White book on physical and rehabilitation medicine in Europe. Introductions, executive summary, and methodology / *European physical and rehabilitation medicine bodies alliance. European journal of physical and rehabilitation medicine*. 2018. Vol. 54, No. 2. P. 125–155.

Кийко А. С.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Харківська державна академія фізичної культури*

Полтавець А. І.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана*

Кожедуба

Юдін В. Д.

Національний університет оборони України

ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КУРСАНТІВ - ПРЕТЕНДЕНТІВ У ЗБІРНУ КОМАНДУ ХНУПС З ВІЙСЬКОВОГО П'ЯТИБОРСТВА

Вступ. Концепцією розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗСУ удосконалення системи розвитку військово-прикладних видів спорту в сучасних умовах, як важливої складової підвищення професіоналізму військовослужбовців, що актуалізує потребу вивчення та узагальнення досвіду організації фізичної підготовки в арміях провідних країн НАТО. У зв'язку з інтенсивним розвитком наукових досліджень в галузі фізичної культури і спорту, в даний час приділяється багато уваги питанням деталізації у системах підготовки спортсменів та алгоритму якісного відбору та спеціалізації [1, 2].

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати вихідні показники фізичної працездатності курсантів першого курсу вищого навчального закладу, які є претендентами в збірну команду з військового п'ятиборства.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні взяли участь 48 курсантів першого курсу Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (чоловіки), віком 17-18 років, з них 38 кандидатів у майстри спорту та 10 майстрів спорту. Показники фізичної працездатності визначали за тестом PWC170.

Результати дослідження та їх обговорення. Перед початком тестування кандидати були розподілені на чотири групи за видами спорту, а саме: ігрові (група I – 12 курсантів), циклічні (група II – 14 курсантів), складно-координаційні (група III – 10 курсантів), спортивні єдиноборства (група IV – 12 курсантів). Проба PWC170 рекомендована Всесвітньою організацією охорони здоров'я для оцінювання, як загальної, так і спеціальної працездатності у спортсменів, відтворює аеробну продуктивність. Дослідження проводили на велоергометрі шляхом виконання двох навантажень помірної потужності без відпочинку. Частота педалювання була постійною в діапазоні 60-80 обертів за хвилину, тривалість кожного навантаження від 3 до 6 хвилин. Інтенсивність першого навантаження складала 1 Вт/кг, другого - 2 Вт/кг. Наприкінці кожного

навантаження протягом останніх 30 секунд визначали ЧСС. Розрахунки проводили за формулою Карпмана В.Л.: $PWC170 = П1 + (П2 - П1) \times 170 - ЧСС_1 / ЧСС_2 - ЧСС_1$ (вт), де П1 і П2 – потужність 1 і 2 навантаження, ЧСС₁ і ЧСС₂ – пульс наприкінці 1 і 2 навантажень [3,4]. Використовували велоергометр фірми Spirit CR800, Тайвань.

При проведенні аналізу показника фізичної працездатності за тестом PWC170 були визначені статистично значущі відмінності між отриманими даними в різних групах курсантів. Так, в групі I, де курсанти мали спортивні досягнення в ігрових видах спорту, переважно баскетбол, волейбол, футбол, показник аеробної продуктивності організму складав $1608,4 \pm 42,2$ кг/хв., що вірогідно ($p_{1,3} < 0,05$) перевищувало його значення, $1141,7 \pm 37,1$ кг/хв., в групі III – спортивні досягнення з складно-координаційних видів спорту і в групі IV ($p_{1,4} < 0,05$) – спортивні досягнення в єдиноборствах, $1259,4 \pm 41,6$ кг/хв. В свою чергу, в групі II, де у курсантів на момент початку дослідження були спортивні досягнення в циклічних видах спорту, переважно велоспорт, триатлон, показник працездатності в зонах помірної та великої потужності (провідне джерело енергії – окислювальні процеси) був максимальним $1674,1 \pm 29,2$ кг/хв., що вірогідно перевищувало його значення в групах III ($p_{2,3} < 0,05$) і IV ($p_{2,4} < 0,05$), і свідчило на користь найбільш оптимального рівня функціонування у них кардіореспіраторної системи.

Висновки

1. Аналіз результатів тестування виявив неоднорідність стартових можливостей організму спортсменів, що обумовлено зайняття протягом тривалого часу тим або іншим (ігрові, циклічні, складно-координаційні, єдиноборства) видом спорту напередодні до претендента на членство у збірну команду Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба з військового п'ятиборства.

2. Визначено показники фізичної працездатності курсантів першого курсу вищого навчального закладу, які є претендентами у збірну команду з військового п'ятиборства Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається проведення додаткових досліджень для оцінки функціонального стану претендентів у збірну команду з військового п'ятиборства.

Література

1. Кирпенко В. М., Золочевський В. В., Полтавець А. І. Подолання перешкод. Смуга перешкод CISM. Харків: ХНУПС ім. І. Кожедуба, 2020. 104 с.
2. Щеголев В. А., Сивак А. Н., Кочин А. А., Егоров В. Ю. Подготовка специалистов военно-физкультурного профиля в вооруженных силах ведущих стран НАТО. *Теория и практика физической культуры*. 2016, №2. С. 61–66.

3. Pryimakov O., Iermako S. Kolenkov O. et al Monitoring of functional fitness of combat athletes during the precompetitive preparation stage. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016, № 16 (2). P. 551–561.

4. Mishyn M., Kamaiev O., Mulyk V. et al. Problems and features of technique in the development of coordination abilities of players specializing in wheelchair basketball. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018, V. 18, Suppl. issue 2, Art. 150. P. 1016—20.

Алфавітний покажчик авторів

- D**
Deklavs R., 382
- G**
Georgiy Korobeynikov, 195
- L**
Lesia Korobeinikova, 195
- S**
Shimon Sharif, 253
- V**
Vitalii Kyrpenko, 385
- Y**
Yevhenii Kyrpenko, 385
- A**
Абраменко О. О., 327
Андрейчук В. Я., 163
Андрєєва О. В., 256
Анохін Є. Д., 23, 67, 408
Антошків Ю. М., 181
Арсененко О. А., 122, 237
Архипенко В. О., 276
Афонін В. М., 279
- Б**
Бабаєв Ю. Г., 332
Бабак С. В., 451
Бабич М. О., 207, 353
Базір В. Б., 122
Балушка Л. М., 317
Банах С. М., 26
Барабаш С. В., 438
Беліков І. О., 112, 411
Білошицький В. В., 73
Бобко Б. Ю., 279
Бобчинець О. О., 429
Бойко С. С., 457
Большаков О. О., 347
Бондар Д. О., 184, 223
Бондаренко В. В., 390, 393
Бондарович О. П., 335
Боярчук О. М., 314
Букрєєв В. О., 192
Буряк С. В., 150
Бутенко А. Є., 272
- В**
Вербин Н. Б., 96
Веремієнко М. М., 73
- Верзилов В. В.*, 120
Виклюк О. І., 53
Вознюк А. В., 396
Ворона В. В., 281
Воронцов О. С., 165
- Г**
Галашевський Г. О., 441
Гарбуз С. В., 338
Глазунов С. І., 99
Гнидюк О. П., 169
Гнип І. Я., 319
Годованець Е. І., 481
Голик В. А., 285
Головка В. В., 43
Голюк Л. С., 124, 340, 465
Гоманюк С. В., 343
Гончаренко Ю. О., 211, 213
Горбенко Я. Л., 346
Грибан С. П., 308
Грибовська Н. О., 216, 413
Грибовський Р. В., 413
Григорович А. М., 246
Грицай В. В., 45
Гришко А. В., 220, 338
Гром Т. В., 45
Грюкова В. В., 222
Гудкова Є. Ю., 249
Гулей К. С., 189
Гунченко В. О., 158, 347
Гусак О. Д., 197
- Д**
Данилішин І. М., 371
Данько Д. І., 468
Даріуш В. Скальскі, 179
Дзюба Т. Г., 197
Діброва К. Ю., 472
Дідковський В. А., 127
Довгаль Д. О., 411
Дубровська О. М., 76, 79
Дубровський Д. П., 79
Дятел А. В., 314
- Ж**
Жембровський С. М., 28, 81, 171
- З**
Заневський І. П., 216
Запорожанов О. В., 350
Засунько С. С., 276
Зиско Б. М., 223
Зімніков О. О., 471
Золочевський В. В., 129
Зонов О. В., 327
Зубченко Л. В., 285
- І**
Іванов О. Л., 174, 425
- Іваночко В. В.*, 413
Івахно О. В., 443
Іващенко О. О., 288
Іщенко Є. А., 343
- К**
Калабський А. В., 192
Кийко А. С., 177, 487
Кирпенко В. М., 146, 177
Кирпенко Є. В., 81, 295
Кисленко Д. П., 161
Кіндзер Б. М., 179, 415
Кірєєва Р. А., 224
Кметюк Д. І., 177
Ковальчук А. М., 181
Ковальчук М. П., 353
Ковальчук О. О., 305
Ковальчук Р. М., 418
Ковач А. О., 472
Колоколов В. О., 227
Коломієць Н. А., 146
Коломоєць Г. А., 396
Коновалов Д. О., 47, 299
Кононович В. Г., 291
Корнієнко О. Д., 161, 229, 232, 329
Корнійчук Ю. М., 201, 340
Коростильова Ю. С., 107
Корчагін М. В., 102
Костів С. Ф., 104, 184
Котляренко Л. Т., 53
Кравчук А. І., 258
Крижановський В. О., 354
Кримець О. І., 137
Кувшинов О. В., 452
Кузенков О. В., 127
Куниця О. П., 152
Курбакова С. М., 232
Куришко Є. А., 129
- Л**
Леонтєєв В. П., 174, 425
Лесько О. М., 163, 353
Лиман Р. М., 73
Лойко О. М., 189, 192
Лотоцький І. Р., 195
Ляшенко Є. І., 357
- М**
Мазур І. М., 350
Малахов Є. В., 171
Малахова К. Д., 235
Марков Р. А., 359
Мартишко А. Ю., 390
Матвейко О. М., 260
Мелешко А. О., 89
Мельніков А. В., 258
Меркур'єв А. І., 433
Михайлов В. В., 104, 107, 452
Михнюк О. В., 197
Мінкін Д. О., 174, 425
Мончук В. О., 199

Мордвінов С. Л., 477
Мордвінова Д. М., 155
Мороз Т. І., 317

Н

Небожук О. Р., 110
Неборачок Я. В., 84, 132
Непомнящий О. В., 361
Нізів Р. М., 457
Нікітенко С. А., 179, 415
Нікітін А. Ю., 329

О

Овчарук І. С., 293, 323
Одерев А. М., 110, 404
Оленев Д. Г., 142, 461
Ольховий О. М., 262
Откидач В. С., 129

П

Палівода А. О., 325
Пасинчук К. М., 276
Пасічнюк М. В., 17, 363
Пендюра С. М., 237
Первачук О. І., 239, 404
Первачук Р. В., 239
Петрачков О. В., 112, 295, 299,
427, 429, 452
Петренко А. М., 181
Петренко С. П., 235
Петрук А. П., 67, 279
Петрушин Д. В., 303
Підпригора М. В., 308
Погребняк Д. В., 171, 305
Подрушняк В. М., 85, 242
Поливанюк В. В., 71
Полтавець А. І., 487
Пономарьов В. О., 102
Попович О. І., 33
Порохнявий А. В., 134
Присяжнюк С. І., 399
Пронтенко В. В., 197, 308
Пронтенко К. В., 308

Р

Радкевич О. М., 314
Радченко Є. С., 418
Ражик А. Р., 137
Ребрина А. А., 155
Решко С. М., 393

Риженко Д. Ю., 246
Рогальський В. І., 367
Розумовська Ю. О., 144
Романів І. В., 163
Романчук В. М., 197, 262
Романчук С. В., 260, 262, 404
Романюк О. А., 461
Руденко А. В., 338

С

Сарабун А. І., 321
Свистун В. І., 56, 266
Свищ Я. С., 199
Сидорченко К. М., 281, 293
Сіянко О. В., 220
Скотницький Ю. І., 87
Скрипченко І. Т., 311
Слободянюк П. А., 390
Смовж М. А., 229
Соломаха А. О., 285
Старчук О. О., 314
Стельмах Ю. Ю., 116, 317
Суспа В. В., 295, 447
Сухорада Г. І., 33, 36, 457
Сушков О. О., 124, 201, 465
Счастливец В. І., 311
Сьомик С. В., 368

Т

Терентьєва Н. О., 272, 323
Тихий О. В., 224
Ткачук О. А., 371
Токовенко О. Л., 249
Трачук С. В., 433
Трофіменко В. О., 435
Турчинов А. В., 204
Тьорло О. І., 319

У

Усачов Д. В., 139

Ф

Федчук А. Ю., 468, 481
Фіногенов Ю. С., 36
Флуд О. В., 317
Фурманов К. М., 229

Х

Харковець В. В., 266

Хацаюк О. В., 89
Хачатрян А. Х., 158
Хіменес Х. Р., 189
Худякова Н. Ю., 357

Ц

Цепляев Ю. В., 347
Цигановська Н. В., 179
Цимбалюк Ж. О., 220

Ч

Чепурний В. А., 104, 299, 374
Червоношапка М. О., 319, 321
Черенок Є. В., 441
Черналівська О. А., 256
Чоботько І. І., 377, 379
Чоботько М. А., 381
Чубенко С. В., 361

Ш

Швець В. Л., 91
Шевченко І. О., 435
Шевченко О. С., 371
Шевченко Р. І., 323
Шевченко Я. В., 418
Шемчук В. А., 96, 142
Шестопал Н. О., 485
Шлямар І. Л., 40
Шостак Р. Г., 71, 161, 325
Шумко Я. В., 393

Щ

Щербина І. А., 314

Ю

Юденко О. В., 213, 461, 468, 472,
477, 481
Юдін В. Д., 487
Юр'єв С. О., 327

Я

Ягодзінський В. П., 329
Ягупов В. В., 60, 144
Ярмак О. М., 107, 120, 374, 435
Яровий В. Є., 251
Ярошенко С. М., 184
Ярошенко Я. М., 79

Для нотаток

Наукове видання

**СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ,
ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ, РЯТУВАЛЬНИХ ТА ІНШИХ
СПЕЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ НА ШЛЯХУ ЄВРОАТЛАНТИЧНОЇ
ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ**

Тези VII Міжнародної науково-практичної конференції

Відповідальний за випуск:

Дмитро Оленев

Матеріали подано у авторській редакції

Наукові редактори:

Валентина Свистун

Володимир Михайлов – редагування тез англійською мовою

Технічні редактори:

Євген Кирпенко, Вадим Чепурний