

Міністерство оборони України
Національний університет оборони України

Навчально-науковий інститут фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій



VI Міжнародна науково-практична конференція
Сучасні тенденції та перспективи розвитку
фізичної підготовки та спорту
Збройних Сил України,
правоохоронних органів, рятувальних та
інших спеціальних служб на шляху
євроатлантичної інтеграції України



КИЇВ - 2022

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 VI Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 25 листопада 2022 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2022. 402 с.

ISBN 978-617-7187-74-4

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.

УДК 355.233.2:796 (477)

ISBN 978-617-7187-74-4

© Національний університет оборони України;
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, 2022



Шановні учасники

**VI 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”!**

Радий вітати всіх з початком роботи науково-практичної конференції, яка вже шостий рік поспіль має статус Міжнародної, що є яскравим свідченням активної підтримки України іноземними партнерами.

Нині динаміка процесів, що відбуваються у сфері оборони і безпеки нашої держави, демонструє нагальну потребу в проведенні подібних заходів, адже саме тут ми можемо обговорити перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту, висловити свої думки і міркування, окреслити коло проблем, що мають місце в даних умовах, та визначити шляхи їх вирішення.

Зичу Вам, шановні друзі, творчих успіхів, оптимізму, а віра в майбутнє хай додає нам сил та наснаги в подоланні труднощів нелегкої служби в ім'я України!

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

**Начальник Національного університету оборони України
генерал-полковник**

Михайло КОВАЛЬ



**Dear participants
of VI 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’!**

I am glad to congratulate everyone on the start of our scientific conference, which has the status of International for the sixth year in a row, which is a clear indication of the active support of Ukraine by our foreign partners.

The dynamics of the processes that taking place in the field of our National defence and security sectors demonstrates the urgent need for such event, because here we can discuss the development trends of physical training and sports, express our thoughts and ideas, outline the problems that occur in present, and identify ways to solve it.

I wish you, my dear friends, creative success, optimism, and may faith in the future give us strength and effort to overcome the difficulties of our complicated service in the name of Ukraine!

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

**Chief of the National Defence University of Ukraine
Colonel general**

Mykhailo KOVAL

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО



Шановні учасники 6-ї міжнародної науково-практичної конференції!

Від імені керівного складу Міністерства оборони України, Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України, себе особисто, хочу привітати вас з початком роботи чергової Конференції, побажати вам нових наукових звершень, творчих успіхів та всіляких гараздів.

Важливим кроком подальшого розвитку наукової діяльності у сфері фізичної культури і спорту системи Міністерства оборони України є проведення науково-практичної конференції, під час якої ми підведемо проміжні підсумки за попередній період, а також визначимо завдання подальшої роботи.

Наукова Конференція проводиться з метою покращання наших наукових здобутків, що дозволить в результаті вдосконалити фізичну готовність військовослужбовців, досягти високих спортивних результатів, а в цілому – підвищити обороноздатність країни.

Слід зазначити, що відповідно до Плану заходів Міжнародної ради військового спорту (CISM) у 2021 році, у період з 17.10 по 21.10.2021 проводився Міжнародний науковий симпозіум у м. Олімпія (Грецька Республіка). У симпозіумі вперше за роки незалежності України взяв участь та доповідав англійською мовою представник Міністерства оборони України.

Для підготовки представників делегації від оборонного відомства до участі у Міжнародному науковому симпозіумі Міжнародної ради військового спорту (CISM), який сплановано до проведення 29.10-04.11.2023 у Туніській Республіці, вбачається за потрібне організувати та провести другий науково-методичний семінар серед фахівців фізичної підготовки і спорту англійською мовою. З метою подальшого розвитку та популяризації фізичної підготовки і спорту серед військовослужбовців та працівників Збройних Сил України, виявлення лідерів зі знання предмету на іноземній мові – за дорученням державного секретаря Міністерства оборони України, 25-26 квітня 2023 року відбудеться семінар в режимі он-лайн за темою “Особливості організації фізичної підготовки і спортивної діяльності військовослужбовців в умовах дії

правового режиму воєнного стану”. Запрошую усіх бажаючих взяти участь у даному заході.

Також, з метою озброєння військовослужбовців теоретичним матеріалом та організаційно-методичними навичками і вміннями щодо організації та проведення заходів фізичної підготовки у процесі правового режиму воєнного стану, фахівцями Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України підготовлено відповідний навчально-методичний посібник.

Наступним важливим напрямом нашої діяльності є розвиток системи підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту із числа сержантського складу. Це, насамперед, визначення їх потреби для Міноборони та інших структур сектору безпеки і оборони держави, отримання ліцензії на їх підготовку, створення професійного стандарту військової освіти, вирішення низки організаційних питань.

Серед актуальних питань сьогодення є розробка та затвердження нової Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у системі Міноборони України. У цьому документі враховано вітчизняний досвід та особливості фізичної підготовки і спорту військовослужбовців країн-членів НАТО, а також подальша інтеграція до євроатлантичних стандартів. Переважна частина фахівців висловила свою думку та надала пропозиції, які були враховані у проєкті Концепції.

Передбачається також, що починаючи з цього року, на основі розробленої та затвердженої Концепції буде розпочата робота над проєктом Інструкції з фізичної підготовки і спорту у системі Міністерства оборони України (зразка 2029 р.). Хочу звернути увагу фахівців на необхідність організації та проведення наукових досліджень у військових частинах, органах військового управління, закладах, установах, організаціях видів (окремих родів військ, сил) Збройних Сил України щодо підготовки матеріалів та їх апробації для нового керівного документа. Вже підготовлені документи для розгляду керівництвом Міністерства оборони України щодо початку цієї роботи.

Важливою складовою діяльності фахівців фізичної підготовки і спорту спільно з військово-медичною службою є розвиток фізкультурно-спортивної реабілітації для військовослужбовців та працівників Збройних Сил України. Так, у 2023 році планується проведення Ігор Нескорених у м. Дюссельдорф (Німеччина), які є важливою ланкою даного процесу.

Я вдячний, що в період правового режиму воєнного стану фахівці знайшли час і можливість брати участь у Конференції.

Ще раз вітаю учасників Конференції та бажаю високих результатів!

Начальник Управління фізичної культури і спорту
Міністерства оборони України



Юрій ФІНОГЕНОВ

Виблискує на сонці зброя –
 В очах темніє,
Гелікоптери в'ються роєм,
 І смертю віє.
Москви цинічні канібали –
 «На полюванні»,
Брехнею правду вперезали –
 Тремтить світання.
Господь їм розум відібрав –
 Лишив лиш хитрість,
І нам таких сусідів дав –
 Сплетених в підлість.
І море полум'ям жахає –
 Жахають лица,
Душі в агресора немає –
 В нім цвіль сріблиться.
Під спів піхоти сходить сонце –
 Вкраїно мила!
Якби ж ти лютих воріженьків –
 Упокоїла!

Григорій Васянович
доктор педагогічних наук, професор

З М І С Т

Перелік скорочень	18
I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ	
Грибан В. Г., Мельников В. Л. Фізична культура як один із засобів формування громадянина – патріота Батьківщини	21
Круцевич Т. Ю., Трачук С. В., Підлетейчук Р. В. Теоретичний концепт формування фізичної готовності допризовної молоді до служби в Збройних Силах України	23
Марченко О. Г., Попов Ф. І. Формування комунікативної компетентності майбутніх офіцерів правоохоронних органів	26
Свистун В. І. Термінологічні проблеми нормативних документів щодо фізичної підготовки і спорту в Збройних Силах України	28
Ягунов В. В. Ціннісно-мотиваційні підвалини фізичного виховання військовослужбовців	31
Анохін Є. Д. До питання про спеціальну фізичну підготовку військовослужбовців	38
Ковальчук А. М., Антошків Ю. М., Петренко А. М. Оптимізація системи оцінювання фізичної підготовленості працівників оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України	42
Корчагін М. В., Меленті Є. О., Балдецький А. А. Актуальні питання удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців сил сектору безпеки і оборони УкраїниМ.	45
Петрачков О. В., Коновалов Д. О. Критерії та показники оцінювання сформованості фізичної готовності майбутніх офіцерів механізованих військ сухопутних військ до професійної діяльності	47
Погребняк Д. В., Павлюк І. М., Балдецький А. А. Застосування контекстного навчання в освітньому процесі ВВНЗ	51
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	54
Сухорада Г. І., Попович О. І. Врахування вимог євроатлантичних інтеграційних процесів у керівних документах з фізичної підготовки і спорту військовослужбовців системи Міністерства оборони України	57

Турчинов А. В. Застаріла система фізичної підготовки в силових структурах	60
Фіногенов Ю. С., Сухорада Г. І. Підготовка інструкторів з фізичної підготовки і спорту – важлива форма розвитку професійного сержантського корпусу у системі Міністерства оборони України	61
Шлямар І. Л., Барнєв А. О. Фізична підготовка військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України та її проблеми	64
Ягодзінський В. П., Кісілюк О. М., Хлібович І. В. Специфіка бойової діяльності військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України	67
Герасімов В. Є. Сучасні аспекти контролю фізичної підготовленості військовослужбовців	69
II. ПРОБЛЕМА ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ДЛЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	
Бондаренко В. В., Решко С. М., Маргара Д. В. Фізична працездатність майбутніх правоохоронців під час навчання в закладах вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України	73
Кувшинов О. В. Модель педагогічної діяльності інструкторів з фізичної підготовки і спорту в Збройних Силах України	75
Оленєв Д. Г., Поливанюк В. В. Сучасний стан сформованості професійної компетентності майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту Збройних Сил України	76
Гнидюк О. П., Ковальчук Р. О. Особливості фізичної підготовки курсантів і слухачів у вищому військовому навчальному закладі Державної прикордонної служби України	80
Петрачков О. В., Дубровська О. М. Ціннісно-мотиваційний компонент діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту	82
Скрипченко І. Т., Рожеченко В. М. Використання спеціальних приладів в системі професійної підготовки здобувачів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання ...	84
Старчук О. О., Пронтенко К. В., Дзюба Т. Г., Бутрик Д. С. Вплив занять різними видами спорту на фізичний розвиток курсантів	87
Червоношапка М. О., Гнип І. Я., Кмицяк М. В. Теоретико-методичні аспекти швидкісно-силової підготовки майбутніх правоохоронців у процесі викладання навчальної дисципліни “спеціальна фізична підготовка”	90
Шемчук В. А., Вербин Н. Б., Торчевський Р. В. Вступна кампанія в умовах війни кандидатів на навчання за	92

спеціалізацією “фізичне виховання і спорт у збройних силах”	
Юр’єв С. О., Бабаєв Ю. Г., Зімніков О. О. Підтримання високого рівня фізичної підготовленості курсантів під час перебування в польових умовах	95
Білошицький В. В., Ярмак О. М. Використання функціонального тренінгу в професійній підготовці майбутніх офіцерів	98
Беліков І. О. Кореляційний аналіз результатів педагогічного експерименту щодо формування організаційної компетентності у майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту	100
Бобчинець О. О. Методика навчальної адаптації курсантів першого курсу до освітнього процесу у ВВНЗ засобами фізичної підготовки і спорту	104
Домінюк М. М. Застосування вправ з гирями як засобу підвищення спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок підрозділів Національної поліції	105
Козлов С. В., Діденко О. В., Діуца І. В. Методика розвитку швидкості курсантів ВВНЗ, ВНП ЗВО під час воєнного стану	108
Поливанюк В. В. Методичні рекомендації щодо формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту	110
Правдюк С. О., Федак С. С., Воробйов Д. М. Методична складова у навчанні курсантів – майбутніх керівників форм фізичної підготовки	112
Сусно В. В., Пронтенко В. В., Грибан С. П. Формування фізичної готовності майбутніх офіцерів засобами спеціальної фізичної підготовки	113
Фіщук І. М., Федак С. С., Поцілуйко П. В. Удосконалення фізичної підготовки курсантів старших курсів навчання на основі вибіркової направленості професійної освіти	116
Чоботько М. А. Проблеми підготовки, формування та розвитку військових фахівців з організації фізичної підготовки та спорту	118
Шостак Р. Г., Чубенко С. О. Діагностична цінність тестових завдань щодо теоретичної підготовленості майбутніх фахівців фізичної культури і спорту Збройних Сил України	120
Ярошенко Я. М. Організація фізичної підготовки військовослужбовців у навчальних центрах сухопутних військ у базовий період навчання	121

III. ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ КРАЇН – ЧЛЕНІВ НАТО	
Жембровський С. М. Оптимізація системи перевірки та оцінювання фізичної підготовки збройних сил Англії	125
Жембровський С. М., Коловоротний О. Ю. Сучасні підходи до змісту та методики проведення занять з фізичної підготовки в збройних силах США	130
Одеров А. М., Романчук С. В., Бондар Д. О. Зміст організації перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців армій країн – членів НАТО	134
Сайнчук М. М., Сайнчук А. М. Чинники розмаїття тестів фізичної підготовленості військовослужбовців армій світу	137
Арсененко О. А., Худякова Н. Ю. Особливості фізичного розвитку у збройних силах Німеччини (Бундесверу)	141
Богданов М. В. Фізична підготовка у військових закладах США	143
Денисюк О. В., Яцукненко О. І. Роль фізичної підготовки в організаційно-правовій діяльності Служби безпеки України з урахуванням досвіду зарубіжних безпекових структур	145
Дідковський В. А., Кузенков О. В. Особливості фізичної підготовки у збройних силах Сполучених Штатів Америки	150
Костюшко І. А., Краснопольський М. М. Шляхи удосконалення системи фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України враховуючи досвід країн-членів НАТО	153
Куришко Є. А., Золочевський В. В., Гарбуз С. В. Військово-прикладна фізична підготовка в збройних силах провідних країн-членів НАТО	155
Сербін М. О., Романюк О. А., Юденко О. В., Гласка П., Ву Чуаньчжун Загальні засади формування військово-прикладних рухових навичок курсантів ВВНЗ засобами плавання: історичний та закордонний досвід	158
Счастливцев В. І. Поліція Японії як служба забезпечення правопорядку префектурного рівня	162
IV. ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ І СПОРТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Котляренко Л. Т., Малахов Є. В. Особливості використання інтерактивних технологій на лекційних заняттях в сучасних умовах	166
Чеховська Л. Я., Лужна М. Я., Грибовська І. Б. Інноваційні технології в оздоровчому фітнесі	171

Вербин Н. Б., Шемчук В. А. Підготовка керівників форм фізичної підготовки Збройних Сил України за допомогою інформаційно-комп'ютерних технологій	175
Маланчук Г. Г., Іваночко В. В., Грибовський Р. В. Ставлення учнів старшого шкільного віку до дистанційного та змішаного навчання	180
Мордвінов С. Л., Бичіхін Ю. І., Сєрий О. А. Впровадження інноваційних технологій у підготовку фахівців розвідки ..	183
Фурманов К. М., Смовж М. А. Комп'ютерні програми у системі контролю підготовленості членів збірних команд ВВНЗ з різних видів спорту	186
V. РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ	
Мітова О. О., Шинкарук О. А., Малойван Я. В., Полякова А. В. Обґрунтування підходу до формування системи контролю в командних спортивних іграх та командній діяльності військовослужбовців	190
Пронтенко К. В., Романчук В. М., Андрейчук В. Я., Боярчук О. М. Аналіз результатів українських спортсменів у ривку гирі на сучасному етапі розвитку гирьового спорту	192
Овчарук І. С., Сидорченко К. М., Ворона В. В., Ольховий О. М. Пропозиції для впровадження в систему підготовки інструкторів фізичної підготовки і спорту та бойової армійської системи ЗС України	194
Костів С. Ф., Скорик Д. Р. Підготовка курсантів рукопашному бою під час правового режиму воєнного стану	196
Кузнецов М. В., Лещінський О. В., Логінов Д. О. Проблема надлишку у підготовці спортсменів стрілецьких видів спорту і її вирішення при будівництві та оснащенні стрілецьких об'єктів	198
Трачук С. В., Шемчук В. А., Меркур'єв А. І. Векторність фізичної підготовки військовослужбовців в залежності від спеціального призначення Сил оборони України	201
Беловодов І. Ф., Шлямар І. Л. Підсумки дослідження ефективності системи БАрС у формуванні фізичних якостей, прикладних фізичних навичок та вмій військовослужбовців	202
Бігун І. І., Михайлов В. В. Стан розвитку швидкості майбутніх фахівців з фізичної підготовки і спорту військ	205
Богданов М. В. Військово-прикладні види спорту у секторі безпеки і оборони України ...	207
Ворок С. С., Діуца І. В., Бірюков О. А. Вплив тренування силової спрямованості на фізичний стан жінок-військовослужбовців	209

Георгієва О. В. Особистісні якості у групових та індивідуальних видах спорту	210
Кирилов Р. Р., Корнієнко О. Д., Оленєв Д. Г., Кадієва М., Кішка Д., Височіна Н. В. Актуальні питання професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців оборонного сектору: історичні та культурологічні аспекти	213
Мартиненко Р. О. Особливості використання кросфіту на заняттях з фізичної підготовки військовослужбовців	217
Матвієнко І. Г. Неспецифічні засоби фізичного вдосконалення військовослужбовців Збройних Сил України	219
Матвієнко І. Г. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання в процесі формування професійної компетентності майбутніх офіцерів	221
Михнюк О. В., Пронтенко В. В., Гусак О. Д., Хлібович І. В. Упровадження військово-прикладних видів спорту до спортивно-масової роботи: ставлення курсантів	222
Петренко А. М., Кордіяка І. М. Кросфіт – основа загальної фізичної підготовки у становленні майбутніх рятувальників	226
Руденко В. А., Котляренко Л. Т. Застосування сучасних фітнес програм під час проведення занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями	230
Ткачук О. А., Рошупкін Є. С., Помогаєв І. В., Калита О. В., Крючков Д. М. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців частин (підрозділів) зенітних ракетних військ у процесі відпрацювання питань відновлення озброєння та військової техніки на тактичних (тактико-спеціальних) заняттях	233
Skrypchenko I. T. The world military sailing championship: review of the results of ukrainian yachtsmen	235
VI. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ НА ПЕРІОД ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ	
Грибан В. Г., Невінчана К. Е., Чоботько І. І. Наслідки російсько-української війни 2022 року	241
Афонін В. М., Лойко О. М., Петрук А. П. Вимоги до фізичної підготовки військовослужбовців в сучасних умовах .	245
Афонін В. М., Панькевич Я. А., Бобко Ю. Б. Деякі особливості підготовки курсантів інженерних спеціальностей	247
Глазунов С. І. Особливості фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів в умовах воєнного стану	250

Іващенко О. О. Фізичне виховання як засіб адаптації та розвитку здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні	252
Кононович В. Г. Фізична підготовка курсантів ДСНС України як важлива складова підготовки рятувальників для дій за призначенням в умовах воєнного стану	255
Костів С. Ф. Шляхи оптимізації змісту фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану	257
Михайлов В. В., Петрук А. П., Афонін В. М. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки в навчальних центрах Збройних Сил України в сучасних умовах	259
Підлетейчук Р. В., Полозенко Д. П., Барковський Д. О. Проблемні питання фізичної підготовки і спорту з урахуванням досвіду ведення бойових дій	261
Попов Ф. І., Марченко О. Г. Модель фізичної підготовки льотчиків-інструкторів	262
Пронтенко В. В., Радкевич О. М., Щербина І. А., Дятел А. В., Хлібович І. В. Забезпечення фізичної готовності майбутніх офіцерів до бойової діяльності у процесі навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану	264
Федак С. С., Данилюк М. М., Байдала В. Р. Сучасні аспекти формування фізичної готовності військовослужбовців до бойових дій	267
Ягодзінський В. П., Нікітін А. Ю., Корнієнко О. Д. Особливості організації фізичної підготовки під час відновлення боєздатності військових частин	269
Браун Д. І., Вознюк К. Г. Фізична культура і спорт у професійній діяльності в умовах воєнного стану	273
Галашевський Г. О., Суспо В. В., Черенок Є. В. Аналіз фізичної підготовленості офіцерів-вступників Національного університету оборони України	275
Гришко А. В., Цимбалюк Ж. О., Яровий М. В. Формування професійної компетентності у майбутніх офіцерів протиповітряної оборони сухопутних військ	277
Курбакова С. М., Степчук О. О., Никитюк В. В. Методичні підходи до проблем фізичної підготовки і спорту в Українській військово-медичній академії на період дії правового режиму воєнного стану в Україні	279
Неборачок Я. В. Методика розвитку інструкторів фізичної підготовки для підрозділів	280

видів (окремих родів, сил)	
Правдюк С. О. Фізична підготовка військовослужбовців-жінок	282
Усачов Д. В. Вдосконалення фізичної підготовленості фахівців Державної служби з надзвичайних ситуацій	284
Счастливцев В. І. Діяльність національної поліції в умовах воєнного стану	286
Чепурний В. А. Методика навчання прийомів рукопашного бою у вищих військових навчальних закладах Збройних Сил України в умовах воєнного стану	288
Чоботько М. А. Гендерна рівність серед правоохоронців в умовах воєнного стану	291
VII. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ	
Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г. Стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу закладів вищої освіти	294
Присяжнюк С. І., Приймаков О. О. Експериментальний тест для передбачення і оцінювання максимального споживання кисню людиною, рівня її фізичної працездатності та функціонального віку	298
Анохін Є. Д. Роль цінностей в мотиваційному процесі курсантів ВВНЗ до власного фізичного вдосконалення	301
Ковальчук Р. О., Токовенко О. Л. Рукопашний бій як один із засобів фізичної та психологічної підготовки курсантів Державної прикордонної служби України	304
Ковальчук Р. О., Шинкарук В. О. Психологічно-педагогічні засади тактичної підготовки до змагальної діяльності військовослужбовців	307
Павелко І. І. Дослідження мотиваційно-професійного компоненту діяльності військовослужбовців під час занять з фізичної підготовки	309
Пазичук О. О., Пазичук М. В., Хайвась С. О. Динаміка показників фізичної підготовленості стрільців із лука під впливом індивідуальної програми корекції раціонів харчування	313
Петрачков О. В., Ярмак О. М. Аналіз функціонального стану вегетативної регуляції у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту Збройних Сил України	315
Підкопай Д. О. Проект “здорова спина солдата”	317

Терещенко Т. О. Структура бойових травм в умовах сучасних воєнних дій та поточний стан системи реабілітації	320
Чудик А. В., Неділько А. С. Формування морально-вольових якостей прикордонників під час занять з універсального бою, особистої безпеки та застосування сили	322
Юденко О. В., Грицай В. В., Гром Т. В., Рааб Маркус, Лоффінг Флоріан Засоби гідрокінезотерапії актуальні для відновлення стану здоров'я для військовослужбовців в умовах воєнного стану	326
Юр'єв С. О., Зімніков О. О., Бабаєв Ю. Г. Відновлення психоемоційного стану військовослужбовців у процесі напруженої бойової діяльності засобами спортивних ігор	330
Ковач А. А., Сербін М. О., Юденко О. В., Дроздовська С., Сагаловська О., Міндреску В. Вправи на витривалість та їх взаємозв'язок із показниками якості життя у осіб, які зазнали травматичного впливу подій війни	333
Бубон В. С. Застосування психічних стимуляторів у збройних силах провідних країн світу	337
Бондар Д. О., Діброва К. Ю. Якість здоров'я військовослужбовців із наслідками мінно-вибухових травм та організація процесу їх фізичної підготовки та відновлення здоров'я	342
Гоманюк С. В. Вплив фізичних вправ на психофізіологічну надійність та льотне довголіття	346
Дакал М. В. Сутність та зміст поняття координаційні здібності військовослужбовців .	347
Івахно О. В. Біологічні та психологічні аспекти фізичної підготовки співробітників Служби безпеки України в умовах проведення операції Об'єднаних сил	350
Киченко К. Ю. Індивідуалізація фізичної підготовки з урахуванням психологічних параметрів військовослужбовців	354
Козлов С. В., Скрипка К. М. Основні аспекти визначення функціонального стану та фізичної підготовленості військовослужбовців з використанням маркерів здоров'я в період воєнного стану	356
Курбакова С. М., Гайдай К. В. Психологічні та медико-біологічні аспекти у відновленні фізичної активності військовослужбовців під час та після участі у стриманні збройної агресії РФ проти України	360

Степаненко Д. О., Пеценко Н. І., Івченко А. О. Судинні катастрофи військовослужбовців як ускладнення внаслідок політравми під час бойових дій – актуальна проблема сьогодення	362
Ткачук О. А., Васильєва Н. М., Мелешенко О. В., Гайбадулов Б. В., Овчаренко О. Ю. Особливості реабілітації військовослужбовців засобами фізичної підготовки при контузії головного мозку	366
Чоботько М. А. Психологічне забезпечення службово-бойової діяльності сил безпеки і оборони України	369
Danevski S., Trajkov H. Analysis of the framework of physical ability evaluation of the cadets at the military academy	370
Deklavs R. Analysis of the parameters affecting the shooting result	374
Honcharenko Y. O., Nevesenko V. O., Yudenko O. V. Health restoration of military servicewomen by means of comprehensive physical rehabilitation under conditions of martial law	378
Karnaukh T. V., Babak S. V. Hormonal changes in the body during fear, anxiety and panic	382
Kholodova O., Trachuk S., Semenenko V. Simulation of competitive activity of athletes in short track	383
Palevych S., Tzymbaliyk Zh. Preparation of military personnel to perform the AFCT	385
Shmidt V. V., Babak S. V. The peripheral hemodynamics state of athletes depending on the specifics of physical exercises	387
Zhembrovsky S. M., Kyrpenko Y. V. The development of resistance to swaying as a factor of increasing the success of combat missions by air defense specialists	389
Благій Л. О., Ярмач О. М., Благій В. О. Ефективність використання платформи BOSU в заняттях оздоровчим фітнесом чоловіків першого періоду зрілого віку	391
Алфавітний покажчик авторів	394
Заклади, установи представники яких беруть участь у конференції	398

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ

АТ – артеріальний тиск
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
ДПС – Державна прикордонна служба
ДСНС – Державна служба з надзвичайних ситуацій
ДШВ – Десантно-штурмові війська
ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа
ЕГ – експериментальна група
ЄС – Європейський Союз
ЖЄЛ – життєва ємність легенів
ЗВО – заклад вищої освіти
ЗМІ – засоби масової інформації
ЗС – Збройні сили
ЗФП – загальна фізична підготовка
ЗФПВО – заклади фахової передвищої військової освіти
ІГСТ – індекс Гарвардського степ-тесту
ІМТ – індекс маси тіла
ІТ – інформаційні технології
КГ – контрольна група
КДЮСШ – комплексна дитячо-юнацька спортивна школа
КК – комунікативна компетентність
ЛФК – лікувальна фізична культура
МВТ – мінно-вибухові травми
МВС – Міністерство внутрішніх справ
МО – Міністерство оборони
МНС – Міністерство з надзвичайних ситуацій
МСК – максимальне споживання кисню
МСУМК – майстер спорту України міжнародного класу
МФФКіС – майбутній фахівець з фізичної культури і спорту
НАДПСУ – Національна академія Державної прикордонної служби України
НАТО – Північноатлантичний альянс
НДР – науково-дослідна робота
НУОУ – Національний університет оборони України
НФП – настанова з фізичної підготовки
ООС – операція Об'єднаних сил
ППО – протиповітряна оборона
РБ – рукопашний бій
РФП – рівень фізичної працездатності
СБ – Служба безпеки
СВ – Сухопутні війська

СМР – спортивно-масова робота
ССЗ – серцево-судинні захворювання
ССС – серцево-судинна система
СФП – спеціальна фізична підготовка
США – Сполучені Штати Америки
ФК – фізична культура
ФП – фізична підготовка
ФПіС – фізична підготовка і спорт
ФСР – фізкультурно-спортивна реабілітація
ХОД – хвилинний об'єм дихання
ЦНС – центральна нервова система
ЧСС – частота серцевих скорочень
ЮНЕСКО – міжнародна організація, що сприяє розвитку національної культури, охороні пам'яток культури
СІСМ – Міжнародна рада військового спорту

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



Грибан В. Г.
доктор біологічних наук, професор
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
Мельников В. Л.
кандидат біологічних наук, доцент
Західно-Казахстанський інноваційно технологічний університет

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНИНА – ПАТРІОТА БАТЬКІВЩИНИ

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура – це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована, головним чином, на формування та зміцнення здоров'я людини, зростання і вдосконалення її всебічного гармонійного розвитку та тривалого активного творчого життя в суспільній, трудовій та інших видах діяльності [1].

У своїй основі фізична культура, як і кожна з видів культури, має певні форми вираження, її духовна сторона проявляється у зростанні загального інтелекту людини, у зміні її психоемоційного стану, розумових здібностей, у надбанні науково-теоретичних знань з галузі фізичної культури та спорту, інших гуманітарних та біологічних наук (психології, педагогіки, соціальної психології, анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки) та їх раціональне використання в повсякденному житті.

Матеріальна форма прояву фізичної культури – це розвиток фізичного здоров'я: формування фізичних якостей людини, зміни структурно-функціональних параметрів людського організму в цілому та його окремих систем і органів, а також вираження функціонального взаємозв'язку між ними [2].

Ступінь прояву як духовної, так і матеріальної форм фізичної культури залежить від рівня розвитку суспільства (соціального, політичного, економічного, наукового, духовного тощо), а також наявності та стану матеріальної бази (стадіонів, басейнів, спортивних кортів і майданчиків, залів, палаців, спортивних приладів та інвентарю тощо).

Залежно від того, в якій сфері діяльності використовується фізична культура, вона отримує відповідну назву: “дошкільна фізична культура”, “шкільна фізична культура”, “фізична культура в професійно-технічних училищах та спеціальних середніх навчальних закладах”, “фізична культура у вишах”, “лікувальна фізична культура”, “виробнича фізична культура”, “особиста фізична культура” тощо [3].

Основними показниками фізичної культури на даному етапі розвитку нашої держави, як це сказано в главі 2 Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, є: рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість

різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності; рівень розвитку системи фізичного виховання; рівень спортивних досягнень; рівень розвитку самодіяльного масового спорту; рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами; рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу; відображення явищ фізичної культури в ЗМІ, у творах мистецтва і літератури тощо.

Для формування фізично здорової, розвиненої людини діє система фізичного виховання. Вона включає в себе ідеологічні, наукові, методичні, організаційні, правові, нормативні, контролюючі та інші елементи.

У різних галузях фізичне виховання дуже часто носить професійно-прикладний характер, тобто спрямоване на певну трудову діяльність. В таких випадках користуються терміном “фізична підготовка”. Це відноситься, наприклад, до фізичного виховання поліцейських, правоохоронців, пожежників, військових, космонавтів, альпіністів тощо.

Особливого значення набувають заняття фізичною культурою і спортом на сучасному етапі у зв'язку з обмеженням рухової активності, витисненням з нашого життя м'язових зусиль, що поруч з нервовими напруженнями, стресовими ситуаціями, надлишковою вагою та іншими факторами сприяють розвитку різних захворювань, особливо серцево-судинних і нервових.

Виявлено, що систематичні заняття фізичними вправами запобігають виникненню патологічних станів, покращують імунну систему, а також прискорюють відновлення функцій всіх систем і органів людського організму. Найбільш позитивний результат дають заняття фізичними вправами на серцево-судинну, дихальну, м'язову та нервову системи. Однак, слід пам'ятати, що фізичні вправи мають оздоровчий ефект тільки при правильному підборі їх відповідно до захворювання та правильному їх дозуванні. При цьому також потрібно враховувати вік, стать, фізичну підготовленість і працездатність, функціональні можливості організму, тяжкість захворювання тощо.

Фізична культура і спорт – дієві засоби для виховання всебічного гармонійного розвитку особистості, що поєднує в собі освітню, оздоровчу, виховну та інші ланки.

Одним із основних умов для всебічно гармонійного розвитку людини є її здоров'я. Його збереження і зміцнення, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, продовження творчої активності – соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту.

Заняття фізичними вправами покращують процес компенсаторно-приспосувальних реакцій організму під час старіння, є запобіжним засобом

його адекватного перебігу, сповільнюють інволюції дихальної та інших систем і цим самим продовжують творче активне життя людини.

Виховний аспект всебічно гармонійного розвитку забезпечує соціальне формування особистості відповідно до соціального стану суспільства. Сюди відносяться патріотичне, морально-вольове, естетичне виховання [4].

Заняття фізичною культурою і спортом, виступи на змаганнях, особливо високого рангу (першості Європи, Світу, Олімпійські ігри тощо) виховують любов до Батьківщини, за яку виступає спортсмен, повагу до вчителів, наставників, тренерського колективу. Особливо ці почуття проявляються під час підняття національного прапора та виконання державного гімну на честь переможця.

Література

1. Амосов М. М., Бендет Я. А. Физическая активность и сердце. Киев: Здоровье, 1998. 216 с.

2. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Казначеев Д. Г., Хрипок Л. В. *Фізичне виховання*: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

3. Мельников В. Л., Грибан В. Г. Физическая подготовленность как важнейший фактор увеличения продолжительности жизни. *Физиология*. 2018. № 2. С. 49–52.

4. Мухін В. М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2012. 424 с.

Круцевич Т. Ю.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Трачук С. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Підлетейчук Р. В.

доктор філософії

Військова академія

ТЕОРЕТИЧНИЙ КОНЦЕПТ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ ДО СЛУЖБИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

Загроза суверенітету України, її територіальної цілісності зумовила необхідність підвищення рівня готовності молоді до виконання патріотичного обов'язку та, відповідно, високого рівня функціональної та психофізичної підготовленості. У цих умовах особливої актуальності набули питання пошуку ефективної системи підготовки допризовної молоді до служби у ЗС України.

Для визначення системних підходів та шляхів впровадження основних

принципів удосконалення військово-фізичної підготовки молоді України здійснено порівняльний аналіз концепцій, змістового наповнення та особливостей організації системи фізичної підготовки ЗС провідних держав-членів НАТО й України.

Аналіз фахових досліджень [1, 2, 3] організаційно-методичних засад систем фізичної підготовки ЗС провідних держав – членів НАТО та України засвідчив їх основні концептуальні напрями, серед яких: високий вихідний рівень фізичної підготовленості молоді, що йде на службу до ЗС; інтенсифікація процесу фізичної підготовки; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості військовослужбовців; пріоритетний розвиток військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки; спортивна спрямованість фізичної підготовки; забезпечення функціональної готовності організму кожного військовослужбовця до виконання службових та бойових завдань.

Метою нашої роботи є обґрунтування і моделювання належних норм фізичної готовності молоді до служби в армії.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури та керівних документів, метод Дельфі, методи математичної статистики.

Застосування методу Дельфі уможливило визначити складові теоретичної моделі фізичної готовності призовного контингенту українців до служби в ЗС України [4, 5]. Було проведено опитування 21 експерта-провідних бойових офіцерів зі стажем служби не менше 5 років.

Серед доменів такої моделі були визначені: рівень сформованості та розвитку загальних фізичних якостей ($\rho_1 0,411$) і спеціальних фізичних якостей ($\rho_2 0,235$); рівень набуття військово-прикладних рухових умінь ($\rho_3 0,216$); стан роботи серцево-судинної системи ($\rho_4 0,138$).

У моделюванні інтегральної оцінки фізичної готовності молоді до військової служби складні процеси розглядаються в “чистому вигляді” шляхом побудови абстрактних схем реальних процесів, необхідних для більш глибокого проникнення в закономірності їх протікання і передбачення можливих напрямів розвитку, що включає такі складові: рівень сформованості та розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей; рівень сформованості військово-прикладних рухових умінь і навичок; стан роботи серцево-судинної системи.

Так, запропонована теоретична структурна модель інтегрального оцінювання фізичної готовності молоді до служби в силах безпеки та оборони України може застосовуватися для отримання об’єктивної оцінки ефективності функціонування процесу фізичної підготовки призовного контингенту українців до військової служби.

Згідно результатів дослідження визначено відсотковий розподіл в

навчальних програмах з фізичної культури для старших класів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) (табл. 1).

Таблиця 1

Відсотковий розподіл засобів, що спрямовані на розвиток і вдосконалення у призовного контингенту українців фізичних якостей і набуття військово-прикладних рухових умінь, в навчальних програмах з фізичної культури, %

Засоби, що спрямовані на:	14-15 років	15-16 років	16-17 років
розвиток загальних фізичних якостей	66,4	58,3	51,8
розвиток спеціальних фізичних якостей	21,5	22,4	21,9
набуття військово-прикладних рухових умінь	12,1	19,3	26,3

Враховуючи досвід учасників бойових дій, керівників фізичної підготовки військовослужбовців, для здоров'язбереження призовної молоді, підвищення їх психологічної і фізичної адаптації до виконання бойових завдань за призначенням, необхідно кардинально змінювати парадигму напряму і змісту програм з фізичної культури ЗЗСО від рекреаційно-оздоровчого до соціально-орієнтованого на загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Література

1. Ольховий О. М. Теоретико-методичні основи професійно-спрямованої ФП курсантів ВВНЗ ЗС України : монографія Х.: ХУПС, 2012. 286 с.

2. Романчук С. В. Теоретико-методичні засади фізичної підготовки курсантів військових сухопутних навчальних закладів Збройних сил України [автореферат]. Львів, 2013. 39 с.

3. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України: [монографія]. Львів: АСВ, 2012. 367 с.

4. Krutsevich T., Panhelova N., Trachuk S., Kuibida V., Pidletychuk R., & Panhelov B. Modeling of Appropriate Norms of Physical Readiness of Pre-Conscription Youth for Service in the Army. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2021; 21(4):317-322. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4.05>

5. Saaty TL. and Kearns KP. *Analytical Planning The Organization of Systems*, Pergamon Press. 1985.

Марченко О. Г.

доктор педагогічних наук, доцент

Харківський національний університет внутрішніх справ

Попов Ф. І.

кандидат педагогічних наук, доцент

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана

Кожедуба

ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Домінуючою цільовою установкою освітнього процесу в ЗВО є формування суб'єкта професійної діяльності. Відома формула: “Індивідом народжуються, особистістю становляться, індивідуальність відстоюють”. З моменту народження людина є індивідом, у процесі виховання у дошкільних закладах освіти та навчання в загальноосвітніх школах формується особистість. Головним соціальним завданням наступного етапу життя є оволодіння певним фахом, тобто становлення суб'єкта професійної діяльності, у процесі якого людина вступає в політичні, організаційні, економічні, формальні та міжособистісні взаємини.

Соціально значущим є процес становлення суб'єктності майбутніх правоохоронців як суспільної групи, в межах якої формується нова генерація професіоналів у галузі права та правопорядку. Методологічними підходами до вирішення зазначеної проблеми нами визначені такі, як: суб'єкт-діяльнісний, компетентнісний, акмеологічний, аксіологічний, ресурсний.

Так, урахування в освітньому процесі ідей суб'єкт-діялісного підходу є передумовою формування індивідуального стилю фахівця в межах професійної діяльності. Розкриття сутності компетентнісного підходу спирається на визначення понять “компетенція” та “компетентність”. Компетенції схарактеризуємо як еталон досвіду дій, знань, умінь, навичок, творчості, емоційно-ціннісної діяльності, а компетентність – як рівень досягнення компетенцій.

Акмеологічний підхід забезпечує організацію умов для реалізації творчого потенціалу курсантів-поліціантів, студентів-юристів, розвитку їхніх природних задатків, здібностей і сутнісних сил. Аксіологічний підхід забезпечує закріплення у свідомості правоохоронців морально-етичних норм (в еволюційному аспекті: батьківщина – шкільне виховання – професійне становлення), подолання “ринкових” (корупційних) стандартів вирішення професійних проблем.

Ресурсний підхід дає можливість враховувати вимоги, які зумовлені

нормами функціонування зовнішнього середовища, а також внутрішні можливості підвищення ефективності у всіх сферах життєдіяльності особистості. Тож, з позицій зазначених методологічних підходів можемо зробити висновок про те, що важливим компонентом структури суб'єктності фахівця є компетентність, в якій фокусується життєвий досвід, реалізується ресурси особистості у процесі здобуття освіти, здійснення професійної діяльності та взаємодії із соціокультурним середовищем. Зауважимо, що професійна діяльність правоохоронців є державною службою особливого характеру з виконання покладених на них завдань у межах визначених повноважень, коло яких, за дефініцією, є компетенцією (від лат. *competentia* – належність за правом). Як відзначалося вище, рівень досягнення компетенцій визначає компетентність особистості, зокрема професійну.

Одним із головних факторів професійної компетентності співробітників правоохоронних органів є високий рівень професійної адаптації, який передбачає нормативність поведінки юристів у складних, екстремальних умовах професійної діяльності. До цих якостей особистості належать такі професійно важливі риси, як: високий рівень правової свідомості, обов'язковість, чесність, принциповість у боротьбі з порушеннями правового порядку, високий рівень фізичної підготовленості.

На особливу увагу теоретиків і практиків заслуговує комунікативний складник професійної компетентності співробітників правоохоронних органів, оскільки професійне спілкування є домінантою в діяльності юриста. Вичерпну, на наш погляд, характеристику комунікативної компетентності (КК) правоохоронця пропонує дослідниця В. Кочина. Так, вона слушно пропонує розглядати досліджуване професійно-особистісне утворення у двох аспектах. По-перше, КК є сукупністю теоретичних знань, практичних умінь і навичок, які забезпечують ефективне протікання комунікативного процесу, орієнтованість у різних ситуаціях професійного спілкування (правопорушниками, злочинцями, потерпілими, їхніми родичами, свідками, представниками ЗМІ) (професійний аспект). По-друге, КК інтегрує систему внутрішніх ресурсів особистості, необхідні побудови продуктивного комунікативного взаємодії з громадянами, заснована на законах, правових і моральних нормах (особистісний аспект).

Визначаючи перспективи подальших досліджень, з урахуванням вищенаведеного вважаємо за доцільне звернутися до системи підготовки майбутніх правоохоронців до професійного спілкування, яка ув'язує соціальне замовлення на зміст професійної підготовки висококваліфікованих фахівців у галузі правоохоронної діяльності, урахування її особливостей у процесі фахової підготовки та оцінювання її результатів.

Передбачаємо запровадити в освітній процес ЗВО із специфічними умовами навчання складників зазначеної системи, а саме:

ціле-методологічний блок (мета, завдання, суб'єктно-діяльнісний, компетентнісний, акмеологічний, аксіологічний, ресурсний методологічні підходи);

змістово-організаційний блок (КК і її компоненти: зміст як знання й уміння професійного спілкування, вербальні та невербальні методи комунікації, монологічні, діалогічні, полілогічні форми обміну інформацією, технології партнерства й співпраці, використання засобів ІКТ для мобільного спілкування);

діагностико-компетентнісний блок (критерії й показники, діагностувальні методи, анкети, тести та методики виявлення рівнів готовності майбутніх правоохоронців до професійного спілкування, результат як реалізація мети).

Враховуючи сучасні вимоги до підготовки офіцерів правоохоронних органів в період дії правового режиму воєнного стану вважаємо актуальним оновлення навчальних програм та навчально-методичного забезпечення з фізичної підготовки з урахуванням вимог до формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів.

Свистун В. І.

*доктор педагогічних наук, професор
Національний університет оборони України*

ТЕРМІНОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ НОРМАТИВНИХ ДОКУМЕНТІВ ЩОДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

Нинішні і перспективні завдання розвитку фізичної культури і спорту в ЗС України, а також зрослі вимоги до змісту фізичної підготовки військовослужбовців, форм її організації в умовах війни актуалізували перегляд і вдосконалення “Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”.

Важливою вимогою до якості нормативного документа є дотримання термінологічної чіткості, несуперечливості й логічної впорядкованості термінології. Наявність різноманітних термінологічних вад, ігнорування елементарних правил формальної логіки в процесі формулювання дефініцій призводить до нечіткості, неясності та неоднозначності в їх змістовному визначенні та застосуванні, спричиняє неузгодженість і невпорядкованість термінологічної бази.

Недоліки в науково обґрунтованому визначенні сутності багатьох понять із фізичної підготовки військовослужбовців, поширена підміна поняттєво-термінологічного апарату, коли в нормативно-методичних документах вживаються поняття як синоніми і тлумачяться довільно – все це вносить плутанину у зміст фізичної підготовки в системі МО України, призводить до прикрих недоречностей не лише в навчальних програмах, навчально-методичній літературі, а й у нормативних актах, що негативно позначається на якості фізичної підготовки військовослужбовців.

Термін – це слово або словосполучення, що означає чітко окреслене спеціальне поняття якої-небудь галузі науки, техніки, мистецтва, суспільного життя тощо [7, с. 524].

Сучасне термінознавство, в процесі дослідження природи і специфіки терміну серед інших лексичних ресурсів мови визначає такі суттєві його ознаки: пряма співвіднесеність із позначуваним поняттям спеціальної сфери; відносна незалежність від контексту; наявність дефініції¹; прагнення до однозначності; системність (певне місце в терміносистемі, ієрархічні відносини між термінами на основі логіко-поняттєвих зв'язків); функційна усталеність; конвенційність; відповідність термінологічним стандартам; раціональна стислість; кодифікованість; умотивованість; словотворча спроможність; граматична правильність; стилістична нейтральність, відсутність експресивності, коректність [1, с. 40].

Недотримання вимог і стандартів, правил побудови дефініцій термінів у нормативних документах призводить до довільного їх тлумачення, що викликає значні труднощі в їх розумінні та застосуванні.

Вирішити це завдання допомагають метод термінологічного аналізу і метод операціоналізації понять. Визначення обсягу і змісту поняття дають через родову ознаку і найближчу видову відмінність. Як правило, спочатку називають родове поняття, до якого поняття, що визначається, входить як складова. Потім указують на ту ознаку поняття, яка відрізняє його від усіх подібних, причому ця ознака має бути найважливішою і найсуттєвішою [8, С. 31].

Термінологія “Інструкції...” за змістом, структурою не є однорідною і має міжпредметний характер, оскільки ґрунтується на термінах суміжних галузей знань – педагогіки, психології, військової справи, менеджменту, медицини, фізіології тощо. Розмаїття таких суміжних термінів дедалі зростає, оскільки сфера фізичної культури і спорту військовослужбовців охоплює все більше коло суспільних відносин.

Відтак через багатозначність і невизначеність слів та виразів

¹ Дефініція (лат. визначаю) – коротке визначення якогось поняття (Словник іншомовних слів, 1977, с. 205)

порушується принцип їх однозначності. Так, наприклад, в “Інструкції...” розділ І. “Загальні положення” представлено визначення “військово-прикладні рухові *навички*” як “доведені до автоматизму практичні *дії* військовослужбовців, що виконуються відповідно до поставлених завдань”, а “організаційно-методичні *навички*” визначаються як “*сукупність теоретичних знань, методичних прийомів і дій* керівників фізичної підготовки, які дозволяють їм якісно та відповідно до встановлених вимог організувати виконання покладених на них завдань, методично правильно навчати та виховувати підлеглих” [5], тобто термін “навички” – один, а дефініція, яка їх визначає, інша.

Якщо навичка – це *дія*, то не має значення, яка це навичка – “організаційно-методична”, “рухова”, “мовленнева”, “сенсорна” тощо.

Гончаренко С. тлумачить “навички” як *дії*, складові частини яких у процесі формування стають автоматичними [3, с. 221].

Психологи також визначають “навичку” як:

доведену до автоматизму шляхом багаторазових повторень *дію* [2, с. 321]; предметну *дію*, яка характеризується високою ефективністю, відсутністю покрокового свідомого контролю, сформовану, як правило, в результаті багаторазових спроб [6, с. 363].

Виникає також дискусійне питання: чи може бути *навичка-дія* “організаційно-методичною”, яка поєднує такі складні явища як організація і методика? Яка навичка-дія – організаційна? Яка навичка-дія – методична? І як вони поєднуються в одній навичці? На нашу думку, “організаційно-методичні”, як мінімум, мають визначатися як “вміння”.

Навички є необхідними компонентами уміння [3].

В “Інструкції...” *військово-прикладні рухові* вміння визначаються як “спроможність”, а *організаційно-методичні* – як “готовність”. Наявним знову є парадокс: термін – один – “вміння”, а дефініція – різна. В довідковій літературі спроможність тлумачиться як “здатність до здійснення чогонебудь” [7, с. 399], а готовність психологи визначають як “стан мобілізації психофізіологічних та психологічних систем людини, які забезпечують виконання певної діяльності” [4, с. 137].

Не зрозуміло, чому стійкість до гравітаційного перевантаження – це *властивість* організму, а стійкість до заколихування – це *здатність* організму військовослужбовця, а стійкість до кисневого голодування – це, просто, *здатність* військовослужбовця?

У змісті “Інструкції...” також є терміни-дублети, тобто абсолютно тотожні за значенням – “*процес фізичного вдосконалення військовослужбовців*” і “*фізичне вдосконалення*”.

Ознаки тавтології мають терміни “процес фізичного вдосконалення військовослужбовців”, “управління процесом фізичного вдосконалення”, оскільки “вдосконалення”, “управління” є процесами.

До того ж і “фізичний розвиток” також є процесом, а не “сукупністю антропометричних показників”.

Отож, побіжний аналіз нормативного документа засвідчив необхідність удосконалення термінологічної бази фізичного виховання і спорту військовослужбовців у ЗС України, оскільки дефініція має бути чіткою, однозначною, стислою, логічно та лінгвістично правильною, містити найсуттєвіші для правильного застосування терміну ознаки.

Таким чином, на нашу думку, необхідно започаткувати системну наукову працю над термінологією фізичної підготовки в системі МО України та її приведенням у відповідність із термінологією суміжних наукових галузей, результатом якої має стати словник усталених термінів, на підґрунті якого створювати відповідні нормативні документи з фізичного виховання військовослужбовців.

Література

1. Артикуца Н. В. Законодавчі терміни та їх визначення. *Наукові записки. Юридичні науки*. 2009. Том. 90. С. 39–44.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. СПб., 2005. 672 с.
3. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
4. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України ; гол. ред. В. Г. Кремень. К.: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
5. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ Міністерства оборони України від 5.08.2021 р. № 225.
6. Кондаков И. М. Психология. Иллюстрированный словарь. СПб., 2007. 783 с.
7. Новий тлумачний словник української мови : у 3 т. / уклад.: В.В. Яременко, О. М. Сліпушко. Київ, 2006. Т. 3. 862 с.
8. Ягунов В. В. Теорія і методологія військово-педагогічних досліджень: навч. посіб. для слух. ун-ту та майбут. докторів філософії. К. : НУОУ, 2019. 440 с.

Ягунов В. В.

*доктор педагогічних наук, професор
Національний університет оборони України*

ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНІ ПІДВАЛИНИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Ціннісно-мотиваційна підвалина фізичного виховання військовослужбовців – це стрижньова інтегративна сфера, у тому числі й усвідомлення та самоусвідомлення необхідності цілеспрямованого забезпечення та підтримання своєї фізичної підготовленості та готовності як

військового професіонала. Її зміст становить сукупність цінностей і мотивацій фізичної досконалості у військово-професійній діяльності. Вона складає духовну підвалину культури фізичного виховання кожного військовослужбовця, що формує їх переконання щодо формування та підтримання фізичної здатності до військово-професійної діяльності. У зв'язку з цим усвідомлення її необхідності та цілеспрямованого розвитку й вдосконалення є важливою проблемою в їх фізичному вихованні. “Це пов'язано з таким фактом, що цінності... формують найголовніше для кожної особи та фахівця – їх ставлення до світу, до речей, до діяльності, інших людей і до самого себе...” [6, с. 52].

Водночас вважаємо, що ціннісно-мотиваційний аспект фізичного виховання військовослужбовців недостатньо усвідомлюється як самими військовослужбовцями як військовими професіоналами, так і командирами (начальниками) як організаторами цього виховання. У зв'язку з цим, цей аспект є одним із найскладніших поряд зі суб'єктивним у формуванні: “Цінності безпосередньо впливають як на формування та насичення мотиваційної сфери фахівців, визначають суб'єктне ставлення до самого себе як до професійного суб'єкта, викарбовують його професійну позицію як професіонала, впливають на формування ціннісно-мотиваційної підвалини професійної суб'єктності. З'ясовано, що цінності безпосередньо впливають на формування структури та змісту насамперед мотиваційної сфери становлення суб'єктом професійної діяльності...” [7, с. 689]. Власне ціннісно-мотиваційний аспект стимулює формування суб'єкта фізичного виховання та самовиховання, оскільки він характеризує спрямованість ціннісних орієнтацій військовослужбовців у сфері фізичного виховання, стійкість мотиваційної сфери зайняття фізичною культурою і спортом як професійного суб'єкта та члена бойової команди. У зв'язку з цим ця сфера є однією зі найголовніших духовних і психічних підвалин у формуванні кожного військовослужбовця як професіонала в фізичному аспекті, який є водночас вирішальним чинником формування військовослужбовця як суб'єкта фізичного виховання. Останній аспект є вирішальним у його фізичній досконалості.

Аналіз та узагальнення наукових джерел з досліджуваної проблеми свідчить про недостатнє усвідомлення науковцями проблеми ціннісно-мотиваційної сфери у фізичному вихованні взагалі та військовослужбовців, зокрема. У зв'язку з цим актуальною є проблема обґрунтування цінностей фізичної культури і залучення до них військовослужбовців. Так, у філософсько-соціологічних і педагогічних дослідженнях вітчизняних – Г. Безверхньої, М. Ібрагімова, Т. Круцевич, О. Марченко, Н. Москаленко,

С. Сичова, С. Закопайло та ін. і зарубіжних – S. Karvonen, A. Budreikaite, by Zhu, Xihe, J. Burdzicka-Wołowik, D. Šertvytienė та ін. науковців встановлено, що актуалізація цінностей фізичної культури та спорту забезпечує становлення особистості, її біосоціальних засад, тілесної і духовної природи. Зокрема, М. Саїнчук захистив дисертацію на тему “Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання” [3], О. Савиченко обґрунтовує ціннісно-мотиваційну регуляцію розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці і розкриває ціннісно-мотиваційні чинники розвитку здатностей спортсмена [2]. Аналіз наукових робіт останнього десятиріччя показує, що аксіологічна проблема у фізкультурно-спортивній галузі помітно активізувалася. Проте ці дослідження стосуються лише констатації аксіосфери, які переважно мають рекомендаційний характер і більшою мірою пов’язані зі студентською молоддю, тоді як проблема, що пов’язана з формуванням ціннісно-мотиваційних підвалин фізичного виховання військовослужбовців, залишається відкритою і досі не було предметом спеціального наукового дослідження. Відповідно, необхідно обґрунтовування структури та змісту їх ціннісно-мотиваційної сфери щодо фізичного виховання і з’ясування впливу насамперед ціннісного аспекту на їх мотиваційну сферу. У зв’язку з цим, власне цінності разом із мотивацією спрямовують їх фізичну активність і визначають її контекстний характер.

Вважаємо за необхідне розкрити сутність і зміст ціннісно-мотиваційного аспекту фізичного виховання військовослужбовців, оскільки він є водночас і фундаментальним, і обов’язковим для кожного з них для формування, розвитку і підтримки своєї фізичної підготовленості та готовності як військового професіонала. Водночас спостерігається повна плутанина серед науковців у розумінні та сприйнятті цінностей і мотивації людини та фахівця. Так, результати опрацювання інтернет-ресурсів пошукової системи Google показують, що вона пропонує понад 126000 посилань на поняття “мотиваційно-ціннісний компонент” і 139000 – на поняття “ціннісно-мотиваційний компонент” (на 25 жовтня 2022 р.), тобто серед науковців не має місця об’єктивного розуміння смислу, змісту і призначення цінностей і мотивації у бутті, спілкуванні, поведінці та діяльності людини та фахівця. Це є наслідком неусвідомлення, на жаль, багатьма науковцями ролі цінностей як у професійній діяльності фахівців, так і в фізичному вихованні та спорті.

Поняття “ціннісне ставлення військовослужбовця до військової професії” впливає, на наше переконання, зі понять “цінність”, “ціннісна орієнтація”. Узагальнення сучасної філософської та психологічної літератури

показує, що цінність фахівця є його і фундаментальним, і складним, і комплексним психічним професійно важливим утворенням, яке складає підвалини його професійного буття та світогляду. Це слід враховувати у процесі фізичного виховання військовослужбовців і в формуванні їх культури здоров'я і цінностей здорового способу життя, підвалину якої знову складають військово-професійні цінності. Цінності українського суспільства конкретизуються в військових цінностях, які проявляються в ціннісних орієнтаціях – комплексному феномені чи певних “стандартах” професійної діяльності та професійного буття, що детермінують ставлення кожного військовослужбовця до себе як до військового професіонала, до навколишнього світу, до інших і, найголовніше, – до військово-професійної діяльності. Поза його ставленням не можна говорити про професійну цінність, оскільки вона виступає як поведінково-діяльнісний орієнтир. В основі такого підходу до професійних цінностей лежать практичні потреби військово-професійної спільноти, які суб'єктивно сприймаються та актуалізуються в поведінці та діяльності кожного окремого військовослужбовця як професійного суб'єкта.

Отже, цінності фізичного виховання військовослужбовців є похідними від військово-професійних цінностей, оскільки вони разом визначають як їх ставлення до фізичної культури, так і водночас є і предметом, і ставленням до цього предмета – до свого контекстного фізичного виховання. Власне вони й регулюють їх поведінку та діяльність. Так, наприклад, “Найвищий рівень регуляції – суб'єктний – пов'язаний з усвідомленням власних особистісних якостей, їх цінністворювальної ролі в підтриманні самоідентичності особистості та у формуванні мотивації розвитку... здібностей” [4, с. 16], у тому числі й фізичних.

Система цінностей військовослужбовця – це та духовна “ланка” та підвалина, яка його пов'язує з військово-професійним середовищем, включає в професійний світ і систему професійних взаємин, а також поєднує інтереси, потреби, світогляд із конкретною поведінкою та культурою військово-професійного буття, у тому числі й у сфері фізичного виховання та спорту. Існує двосторонній зв'язок між його цінностями та поведінкою: з одного боку, саме через поведінку, вчинки можна з'ясувати систему його ціннісних професійних орієнтацій, а з іншого – цінності є індикатором рівня сформованості та розвиненості військового фахівця як професіонала. Відповідно, слід мати на увазі, що саме вона є однією з найважливіших характеристик кожного військовослужбовця. Вона, як внутрішня основа його ставлення до військової професії та визначення свого місця в ній, дає можливість також розкрити духовні механізми чи підвалини фізичного

розвитку та вдосконалення.

Для того, щоб більш чітко сформулювати поняття “ціннісно-мотиваційні підвалини фізичного виховання військовослужбовця”, пропонуємо спочатку розглянути окремо поняття “цінності” та “мотивація”. Цінності – це, з одного боку, властивість того чи іншого суспільного предмета та явища, що задовольняє потреби, інтереси, бажання громадян, а з іншого – соціально значущі уявлення особи та суспільства про фізичну досконалість взагалі та військовослужбовця, зокрема. Цінності фізичного виховання безпосередньо проявляються у ціннісних орієнтаціях військовослужбовців, які представляють, на нашу думку, цінність як суб’єктно-об’єктну значущість для цієї професії. Ціннісні орієнтації в сфері фізичного виховання та спорту в ЗС України формують відповідні потреби, визначають аксіологічні орієнтири військовослужбовців. А, в свою чергу, цінності та ціннісні орієнтири формують фізичний ідеал військовослужбовця, який мотивує і спрямовує їх фізичну активність, формує його мотивацію. Відповідно, поняття “цінність” тут використовуємо і як вираження вищих принципів буття постаті військовослужбовця, норм його поведінки в сфері фізичної культури та військово-професійної діяльності, та як фізичний ідеал постаті узагальненого військовослужбовця. Їх прояв має свою специфіку – суб’єктивність, оскільки вони мають певне значення для конкретного суб’єкта – військовослужбовця та групи військовослужбовців. Таким чином, для військово-професійних цінностей і цінностей здорового способу життя, фізичної культури властива реальна єдність суб’єктивного та об’єктивного, наявність певних суб’єкт-об’єктних ставлень до військово-професійної дійсності та з’ясування свого місця в ній. Власне цінності здорового способу життя, фізичної культури формуються й існують у межах певного ставлення, а для військовослужбовця – ставлення до самого себе як до військового професіонала та члена бойової команди, що в кінцевому підсумку визначає їх ставлення до свого фізичного виховання та фізичної вихованості.

Отже, наголошуємо про взаємозв’язок цінностей здорового способу життя, фізичної культури кожного військовослужбовця з його поведінкою та військово-професійною діяльністю. Слід підкреслити такий важливий аспект: цінності – це не те, що пасивно переймається військовослужбовцем від військово-професійного соціуму, а це є й однією із форм самоусвідомлення, самовираження його внутрішніх інтелектуальних, моральних, естетичних, у тому числі й фізичних сил і уявлень, які перебувають у тісному взаємозв’язку із її військово-професійними потребами, інтересами, мотивами поведінки. Оскільки вони відіграють провідну роль у формуванні та розвитку мотиваційної сфери військовослужбовця щодо зайняття фізичною культурою

і спортом, то об'єктивно-суб'єктивні ставлення визначають його професійну позицію щодо свого фізичного стану, впливають на загальне осмислення та сприйняття військово-професійного світу, спрямовують поведінку, вчинки та діяльність у сфері фізичної культури, тобто формують ціннісно-мотиваційну підвалину професійної суб'єктності, у тому числі й сфері фізичного виховання. Вважаємо, що саме військово-професійні цінності являються підвалиною для формування та розвитку фахівця як професійного суб'єкта, які водночас визначають і детермінують структуру та зміст мотиваційної сфери фізичної активності та становлення суб'єктом фізичного виховання та самовиховання, бо вони є як уявленням, так і орієнтиром для кожного фахівця про ідеальні параметри свого військово-професійного буття, у тому числі й безпосередньо у фізичному аспекті. Саме тому критично важливим є, на нашу думку, дослідження не лише окремо мотивів і мотивації й окремо цінностей і ціннісних орієнтацій військовослужбовця, а комплексне їх дослідження і з'ясування кореляційних зв'язків між ними – цінностями та мотивацією в сфері фізичного виховання, оскільки окремо не можемо визначити більш-менш чіткі його ціннісно-мотиваційні особливості як військового професіонала. У зв'язку з цим, його ціннісна сфера виступає найголовнішим професійно важливим психічним утворенням, формування, розвиток і актуалізація якого можливі також у цілеспрямованому процесі свого фізичного виховання. Індивідуальне наповнення конкретних цих цінностей кожним із них і реалізація і продукування ними смислів активності в фізичному вихованні здійснюється у процесах професійного самовизначення, набуття професійної освіти, професійного становлення, самоактуалізації та самореалізації як професіонала та суб'єкта творчої військово-професійної діяльності.

Цінності об'єктивних форм фізичної культури військовослужбовців такі:

матеріальні цінності (спортивні споруди, інвентар для фізкультурно-спортивної діяльності в військовій частині, предмети мистецтва);

історичні цінності (історії великих спортивних перемог, становлення видів спорту, діяльність видатних людей в галузі фізичної культури);

цінності – суспільні ставлення (до спорту, до здоров'я, до персоналій-носіїв фізичної культури);

інформаційні цінності (публікації, трансляції в ЗМІ).

Цінності суб'єктивних форм фізичної культури військовослужбовців такі:

матеріальні цінності (фізичний розвиток, фізична досконалість, стан організму в процесі фізкультурно-спортивної діяльності);

духовно-моральні цінності (наявність високого духовного ідеалу; життєва настанова на служіння благородним цілям: Батьківщині, ближнім, державі; естетичне ставлення до світу; дотримання принципів гуманізму, справедливості, честі; прагнення до фізичного самовдосконалення; прийняття об'єктивних цінностей фізичної культури та їх продукування у своїй діяльності);

психічні цінності (знання про рухову активність, функціонування організму військовослужбовця в екстремальних ситуаціях, способах здоров'язбереження; професійного самоствердження).

Таким чином, цінності фізичного виховання є фундаментом формування ціннісних орієнтацій кожного військовослужбовця. На основі їх ставлення до свого фізичного стану, фізичної підготовленості можна побудувати ієрархію ціннісних ставлень кожного з них до своєї фізичної досконалості. Траєкторія її формування така – у дітей старшого дошкільного віку і школярів молодших класів формується дбайливе ставлення до власного здоров'я, у підлітків воно перетворюється у позитивне ставлення до фізичної культури, у старшокласників і студентів позитивне ставлення – на ціннісне ставлення і в військовослужбовців – у відповідальне ставлення до фізичного самовдосконалення та власного здоров'я.

Отже, по-перше, ціннісно-мотиваційний аспект фізичної культури військовослужбовців визначає їх ставлення до своєї фізичної досконалості як військового професіонала. Його зміст складають потреби, мотиви та цінності в сфері фізичного виховання та спорту.

По-друге, цінності й мотивація обіймають стрижньове місце в фізичному вихованні військовослужбовців; при цьому цінності визначають мотивацію занять фізичною культурою та спортом.

По-третє, система цінностей і мотивації фізичного виховання військовослужбовців реалізує аксіологічну, стимуляційну та регулятивну функції у процесі їх фізичного виховання та вдосконалення.

Література

1. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. Сер. : Соціологія. 2013. Т. 225, вип. 213. С. 27–30.

2. Савиченко О. М. Ціннісно-мотиваційна регуляція розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці : дис. ...канд. псих. наук : 19.00.07 / Волинський нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2009. 20 с.

3. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2012. 24 с.

4. Швалб Ю. Мотиваційні підстави життєдіяльності особистості. *Вісник*

Київського національного університету імені Тараса Шевченка. *Психологія*. 2018. № 1 (8). С. 60–64.

5. Шемигон Н. Ю. Сутність мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до майбутньої професійної діяльності. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2012. № 36. С. 250–254.

6. Ягупов В. В. Аксіологічний вимір європейського освітнього простору та методологічні проблеми українських дослідників у педагогіці. *Ціннісно-орієнтований підхід в освіті і виклики євроінтеграції* : матеріали міжнар. наук.-метод. конф. (Суми, 29-30 трав. 2020 р.) Суми : Сумський державний університет, 2020. С. 51–53. URL: https://drive.google.com/file/d/1ri7rvY_i7d-gk9xPHYi5BWZlqrq-IdmX/view (дата звернення: 09.06.2022).

7. Ягупов В. В. Методологічні проблеми розуміння та формування ціннісно-мотиваційної складової професійної суб'єктності фахівців. *Проблеми цивілізаційної суб'єктності України: місія науки і освіти* : матеріали Всеукр. міжгалуз. наук.-прак. онлайн-конф. (Київ, 29 вер. – 1 жовт. 2022 р.). К. : Ін-т обдарованої дитини НАПН України, 2022. С. 689–700. URL: https://iod.gov.ua/content/events/37/vseukrayinska-mizhgaluzeva--naukovo-praktichna-onlayn-konferenciya-problemi-civilizaciyanoi-subyektivnosti-ukrayini--misiya-nauki-i-osviti_publications.pdf?1667396816.7328

Анохін Є. Д.

доктор філософії, доцент

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ДО ПИТАННЯ ПРО СПЕЦІАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Будь-яка галузь науки має свою специфічну термінологію. Свій термінологічний апарат має і фізична культура (ФК), а, отже, і фізична підготовка (ФП) військовослужбовців, як її компонент. Термінологічна система фізичного виховання і спорту містить наукові терміни і поняття фізіології, анатомії, біомеханіки, спортивної метрології, педагогіки, психології, терміни-команди, терміни методики навчання і тренування, технічні терміни тощо.

Терміни коротко і чітко окреслюють спеціальне поняття відповідної галузі науки. Правильно сформульовані поняття дають можливість зафіксувати, узагальнити і відобразити найбільш суттєві ознаки тих чи інших явищ, з якими доводиться мати справу фахівцями ФП.

Поняття допомагають фахівцю правильно орієнтуватись в усій множині явищ і фактів ФК, оскільки дають можливість систематизувати ці явища за типологічними властивостями, знаходити їм місце у будь-якій системі знань для практичного використання; впорядковують відносини між

фахівцями, оскільки, однозначне тлумачення того чи іншого терміну запобігає можливим розбіжностям в інтерпретації думок (Л. Сергієнко). Відомий мислитель XVIII ст. Франсуа Марі Аруе, більш відомий під ім'ям Вольтер, казав: “Перш ніж сперечатися, давайте домовимось про терміни”, а французький філософ XVII ст. Рене Декарт з цього приводу говорив: “Визначайте значення слів і ви звільните світ доброї половини помилок”.

На превеликий жаль, аналіз наукових публікацій, керівних документів, навчальних і навчально-методичних посібників, що видані останніми роками, показує, що їх автори застосовують терміни без чіткого наукового уявлення про специфічні поняття; надають визначення без будь-якої аргументації, виходячи лише з інтуїтивних, чітко не сформульованих думок або обмежуючись тільки змістовим аспектом понять, що описується (як у випадку з термінами “організація ФП”, “система ФП” і “спеціальна фізична підготовка” тощо), протиставляють тотожні поняття (наприклад, “спрямованість” і “завдання” ФП) і, навпаки, ототожнюють різні за своєю сутністю поняття (наприклад, спеціальну ФП з військово-прикладною, індивідуальне фізичне тренування з самостійним); застосовують сленг (наприклад, “повітряні присідання”, “м'язи кора” тощо); часті випадки тавтології. Отже, в теорії і практиці ФП мають місце кризисні явища термінологічного і понятійного апарату, явні порушення методології визначення понять і термінів ФК, сформульовані у працях багатьох відомих фахівців (В. Видріна, В. Столярова, Г. Харабуга та ін.). Негативними наслідками цього явища є дезорієнтація фахівців, хаос в інтерпретації тлумачень того чи іншого терміну і, найстрашніше – формування і розповсюдження хибних уявлень через застосування термінів і понять зрозумілих лише авторам статті, посібника чи керівного документа.

Термінологічних порушень можна навести багато. Їх обговоренню з метою ліквідації, на нашу думку, варто присвятити не одну статтю, семінар чи нараду фахівців. Але сьогодні ми хотіли би зупинитись на алогізмі введення у теорію і практику ФП лише одного терміну, який, на нашу думку, вносить плутанину у вже існуючу систему знань про закономірності фізичного вдосконалення людини в умовах військової служби, якщо не руйнує її. Йдеться про введення терміну “спеціальна ФП”.

Термін “спеціальна ФП” у широке застосування у практиці ФП уперше був введений Настановою 2009 р. З того часу він успішно мігрує у наукових виданнях і методичній літературі. Їм послуговується багато фахівців, проте, як засвідчує аналіз їхніх статей і посібників, без усвідомлення самої сутності цього поняття. Він подається виключно в значенні, що викладено в Настанові. Проаналізувати і усвідомити положення Настанови 2009 р. щодо

СФП, на наше переконання, не є можливим, оскільки, з точки зору методології розробки понять і термінів, в них відсутній будь-який сенс.

В ТНФП-2014 року і Інструкції з ФП 2021 року питання СФП залишені без змін. Їх розробники не помітили, що замість того, щоби нове поняття служило фахівцям черговим пазлом в складанні цілісної картини уявлень про ФП військовослужбовців, воно їх дезорганізує, руйнує вже наявну в них систему знань.

Як би то не було, досі лишається загадкою, в чому полягала потреба введення цього поняття і в чому полягають її специфічні і суттєві ознаки?

Одним з призначень визначення поняття – знаходити місце явища, яке воно описує, у системі знань для практичного використання. Але для того, щоби дати визначення будь-якому явищу, це явище має існувати в дійсності. І далеко не всім явищам одразу після виявлення їх існування вдавалось сформулювати його сутність, присвоїти йому специфічну назву – термін. Для визначення такого фізичного явища як “енергія” вченим знадобилось понад 200 років після експериментального доведення її існування як явища природи. ФК як соціальне явище функціонувало впродовж багатьох століть перш ніж у 1831 році професором Едвардом Хічкоком його було позначено терміном “фізична культура” і оформлено у науково обґрунтоване поняття.

А чи існує в дійсності спеціальна ФП військовослужбовців як явище? Якщо так, тоді в чому її сутність, специфічні і суттєві ознаки?

У великому тлумачному словнику сучасної української мови В. Бусела (2001) термін “спеціальний” означає: призначений виключно для когонебудь, чого-небудь; який має особливе призначення; стосується окремої спеціальності чи призначений для спеціалістів цієї галузі.

В спорті під спеціальною ФП розуміється вузькоспеціалізований процес розвитку рухових здібностей та оволодіння руховими вміннями, які є специфічними для конкретного виду спорту і, які не можуть бути розвинуті за допомогою засобів загальної ФП, яка орієнтована на розвиток основних фізичних якостей, зміцнення здоров'я і підвищення загальної працездатності спортсмена.

Відповідно до термінів, введених у застосування Інструкцією з ФП 2021 р., під спеціальною, а водночас і військово-прикладною ФП, розуміється частина ФП, яка спрямована на розвиток і вдосконалення спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок і вмінь військовослужбовців. Далі в пункті 6 загальних положень Інструкції зазначено, що спеціальні завдання ФП обумовлюються особливостями їх професійної діяльності і, що ФП у видах і окремих родах військ організовується і проводиться відповідно до вимог цієї Інструкції з

врахуванням особливостей їх бойового застосування. Розробка спеціальних завдань ФП для родів військ і засобів для їх розв'язання (основних фізичних вправ, слід розуміти – спеціальних) було покладено на фахівців ФП видів ЗС.

З врахуванням зазначеного вище, на нашу думку, спеціальні завдання ФП військовослужбовців різних військових спеціальностей мали б обмежуватись виключно розвитком спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок і вмінь, які необхідні їм для успішної професійної діяльності за призначенням.

Однак, фахівці ФП Сухопутних військ в Настанові ФП СВ при визначенні спеціальних завдань ФП для військовослужбовців окремих родів військ обрали інший шлях і залишили принцип визначення спеціальних завдань для військових спеціальностей, який застосовувався в попередніх редакціях Настанов. Були визначені фізичні, спеціальні якості, військово-прикладні рухові навички і вміння, які складають сутність їхньої фізичної підготовленості в цілому. Отже, виникає, невідповідність вимогам пункту 6 Інструкції і плутанина. Але, на наше переконання, інакше і бути не могло.

Розвиток основних фізичних якостей, поліпшення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я військовослужбовців, розвиток і вдосконалення спеціальних якостей та військово-прикладних рухових навичок і вмінь – всього того, що до НФП-2009 року складало зміст поняття “завдання ФП” – може забезпечуватись, забезпечувалось і забезпечується однаковими для військовослужбовців майже всіх спеціальностей засобами і методами. Виключенням є льотний склад військово-повітряних сил, в структурі фізичної підготовленості якого є дійсно специфічні фізичні і спеціальні якості, що потребують специфічних засобів і спеціального обладнання.

Отже, на нашу думку, нинішній рівень наукової думки в галузі ФП військовослужбовців не дає підстав говорити про необхідність введення в теорію і практику ФП терміну “спеціальна ФП”. Для цього мають бути ґрунтовні причини, яких до нині ніхто не спромігся навести. В 2009 р. відбувся механічний поділ ФП на загальну і спеціальну всупереч теорії ФП військовослужбовців вольовим рішенням розробників Настанови. Про те, що це рішення залишається чинним і досі доводиться тільки шкодувати і намагатись запобігати його розповсюдженню серед широкого загалу військовослужбовців.

Для того, щоб теорія ФП військовослужбовців збагачувалась і відповідала сучасним потребам ЗС, а не деградувала, вважаємо за потрібне припинити практику введення в теорію і практику ФП нових термінів і понять без попереднього їх обговорення в науковому середовищі. В керівні документи, що визначають систему ФП військовослужбовців, вони мають

включатись виключно після проведення експертного оцінювання провідними науковцями галузі, з достатнім рівнем термінологічної підготовленості на предмет їх відповідності теорії ФК і вимогам методології їх визначення. У навчальну літературу мають включатись виключно усталені поняття і терміни, прийняті у теорії ФК чи нові терміни і поняття з відповідним науково-теоретичним обґрунтуванням.

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

ОПТИМІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ДСНС УКРАЇНИ

Професійна підготовка рятувальника включає в себе систему підготовки з різних напрямів службової діяльності, зокрема практичне відпрацювання контрольних нормативів зі загальної фізичної підготовки (фізичне виховання), що є основою виконання оперативно-рятувальних завдань за призначенням. Відповідно до ст. 90 Кодексу цивільного захисту України та з метою забезпечення належного рівня професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників органів управління та формувань оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України, наказу МВС України 20.11.2015 № 1470 здійснюється практичне оцінювання спеціальна та загальна фізична підготовленість працівників підрозділів ДСНС України [1, 2].

У зв'язку з підвищенням вимогливості до стану загальної фізичної підготовленості атестованого складу підрозділів ДСНС України, на нашу думку, та на підставі напрацювань робочої групи провідних фахівців у сфері фізичної культури та спорту підрозділів та ВНЗ ДСНС України (наказ ДСНС України №17 2831/172 2 від 21.02.2022 р.), слід переглянути та доопрацювати систему оцінювання фізичної підготовленості та нормативів виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України до виконання завдань за призначенням.

До опису нормативів виконання навчальних вправ з фізичної підготовки для особового складу підрозділів оперативно-рятувальної служби

цивільного захисту долучались значна частина науковців [3, 4, 5], проте щодо кількості та якості цих нормативів залишилось багато невирішених завдань.

Для оцінювання фізичної підготовленості серед чоловіків запропоновано 14 контрольних вправ, що визначають рівень розвитку окремих рухових якостей (рис. 1).

Контрольними вправами для визначення розвитку рухової якості сили нами виокремлено такі нормативи: підтягування на перекладені, згинання та розгинання рук з упору лежачи, жим гирі вагою 24 кг однією рукою, підйом по канату без допомоги ніг, комплексно-силова вправа.

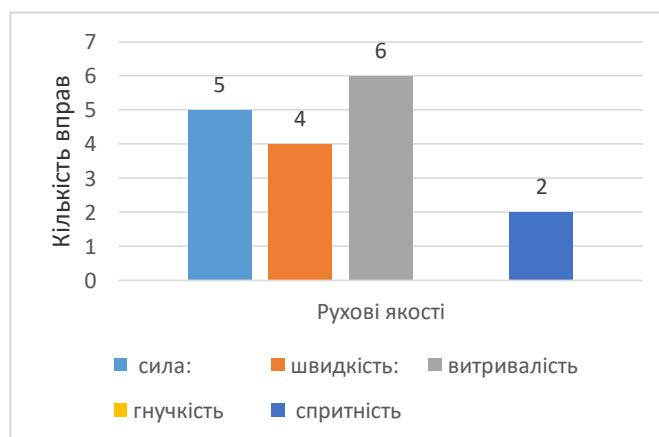


Рис. 1. Кількість тестових вправ для визначення фізичних якостей чоловіків

Контрольними вправами для визначення розвитку рухової якості швидкості нами виокремлено такі нормативи: біг на дистанцію 100 м, плавання на дистанцію 100 м, човниковий біг 10x10 м, подолання 100 м смуги з перешкодами.

Контрольними вправами для визначення розвитку рухової якості витривалості нами виокремлено такі нормативи: біг на дистанцію 1000 м, біг на дистанцію 3000 м, пірнання у довжину для працівників, які виконують аварійно-рятувальні роботи у воді, пірнання на глибину 3 м з пропливанням на глибині для працівників, які виконують аварійно-рятувальні роботи у воді, подолання схилу крутизною 25-30% стежка 100 м, комплексно-силова вправа.

Контрольними вправами для визначення розвитку рухової якості спритності нами виокремлено такі нормативи: човниковий біг 10x10 м, подолання 100 м смуги з перешкодами.

Для першої, другої, третьої та четвертої медико-вікових груп серед чоловіків визначено обов'язковість 14 тестових вправ (рис. 2).

Для п'ятої медико-вікової групи серед чоловіків визначено обов'язковість виконання таких тестових вправ (рис. 2): підтягування на перекладені, згинання та розгинання рук з упору лежачи, жим гирі вагою 24 кг однією рукою, човниковий біг 10x10 м, підйом по канату без допомоги ніг, пірнання у довжину для працівників, які виконують аварійно-рятувальні

роботи у воді, пірнання на глибину 3 м з пропливанням на глибині для працівників, які виконують аварійно-рятувальні роботи у воді, подолання схилу крутизною 25-30% стежка 100 м.

Для шостої медико-вікової групи серед чоловіків визначено обов'язковість виконання таких тестових вправ (рис. 2): підтягування на перекладені, згинання та розгинання рук з упору лежачи, жим гири вагою 24 кг однією рукою.

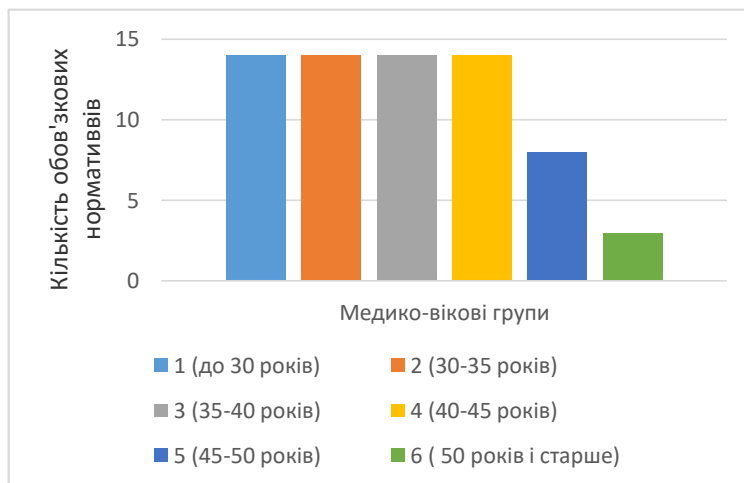


Рис. 2. Кількість обов'язкових тестових вправ (нормативів) для медико-вікових груп серед чоловіків

Аналіз контрольних нормативів оцінювання фізичної підготовленості особового складу підрозділів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту України уможливив такі висновки:

1. Нормативи виконання навчальних вправ з фізичної підготовки для особового складу підрозділів оперативно-рятувальної служби цивільного складу відокремлено шість медико-вікових груп з періодом в 5-ть років для чоловіків та жінок. Для оцінювання розвитку основних фізичних якостей чоловіків запропоновано 14 тестових вправ: 10 вправ з оцінювання загальнофізичної підготовленості, 4 вправи – зі спеціальної фізичної підготовленості.

2. На підставі тестування особового складу оперативно-рятувальної служби цивільного захисту України слід переглянути та допрацювати комплекс тестових вправ для оцінювання рівня розвитку основних фізичних якостей та рівня загальнофізичної підготовки. Слід уніфікувати систему оцінювання рівня фізичної підготовленості для чоловіків, враховуючи рівномірний розподіл тестових вправ для окремо визначених рухових якостей. Також, на нашу думку, слід проводити тестування з загальнофізичної підготовки упродовж усього терміну несення служби, а саме: у всіх медико-вікових групах чоловіків. Для оцінювання використовувати лише диференційний залік як вид контролю. Тестові вправи з загальнофізичної та спеціальнофізичної підготовки слід виокремити та розмежувати.

Література

1. Про затвердження Нормативів виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України до виконань завдань за призначенням : наказ МВС України від 20.11.2015 року № 1470.
2. Кодекс Цивільного захисту України від 02.10.2012 року № 5403-VI.
3. Ратушний Р. Т., Кошеленко В. В., Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Фізичне виховання курсантів навчальних закладів МНС України упродовж дня. Львів: навч.-метод. посіб. 2011. 140 с.
4. Ковальчук А. М., Петренко А. М., Антошків Ю. М., Смоляк Д. В. Виконання навчальних вправ з фізичної та рятувальної підготовки. Львів: метод. реком. 2020. 92 с.
5. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : [монографія] Львів : АСВ, 2012. 367 с.

Корчагін М. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Інститут підготовки юридичних кадрів для Служби безпеки України
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*

Меленті Є. О.

*кандидат технічних наук, доцент
Національна академія Служби безпеки України*

Балдецький А. А.

*Військовий інститут Київського національного університету
імені Тараса Шевченка*

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Сили безпеки і оборони є основним інструментом держави для забезпечення оборони України, захисту безпеки населення та інтересів держави. Сектор безпеки і оборони впроваджує положення Стратегії національної безпеки України для захисту державних інтересів від актуальних та перспективних загроз національній безпеці України. Під сектором безпеки і оборони відповідно ст.1 Закону України “Про національну безпеку України” розуміється система органів державної влади, ЗС України, а також правоохоронних та розвідувальних органів, органів державної влади спеціального призначення з правоохоронними функціями, оборонно-промислового комплексу України, сил цивільного захисту, діяльність котрих постійно перебуває під цивільним демократичним контролем і відповідно до Конституції та згідно з законами України за

функціональним призначенням спрямована на захист національних інтересів України від широкого спектру різноспрямованих загроз, а також громадян та громадських об'єднань, що добровільно беруть участь у забезпеченні національної безпеки України [1].

За обставин, що склалися на кінець 2022 р., запорукою збереження територіальної цілісності, державного суверенітету та незалежності України, є наявність певних спроможностей сил безпеки і оборони, необхідних для досягнення переваги над силами ворога та звільнення всієї захопленої території України [3]. Ключову роль у досягненні цих спроможностей відіграє система професійної підготовки військовослужбовців та співробітників спецслужб.

З початком АТО 2014 р. в системі підготовки кадрів для сектору безпеки і оборони України окреслились проблемні питання, що залишились від системи підготовки кадрів “радянського зразка” та негативно впливають на досягнення мети і завдань підготовки кадрів для спецслужби сучасного зразка. Зокрема:

- невідповідність діючих нормативно-правових актів, що регулюють організацію, проведення і контроль спеціальної фізичної підготовки, сучасним вимогам до професійної діяльності військовослужбовців та співробітників спецслужб;

- недооцінка місця і ролі спеціальної фізичної підготовки в системі бойової підготовки військовослужбовців та співробітників, і, як наслідок, низька популярність заходів щодо фізичного вдосконалення;

- відсутність дієвої системи покарання за незадовільний особистий рівень фізичної та вогневої підготовки;

- керівники занять з фізичної та вогневої підготовки з числа керівників підрозділів мають поверхові знання щодо принципів та закономірностей фізичного вдосконалення, прийомів та правил ведення вогню зі стрілецької зброї, слабкі організаційно-методичні навички;

- можливість військовослужбовців та співробітників спецслужб тривалий час перебувати у групі ЛФК і самоусуватися від занять та контрольних перевірок з фізичної підготовки;

- невідповідність фізичної підготовленості кандидатів на службу за контрактом встановленим вимогам щодо їх фізичної придатності;

- велика кількість травмувань військовослужбовців та співробітників спецслужб через необережне поводження з особистою зброєю та нехтування заходами безпеки на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки.

Враховуючи позитивні зміни (інтеграція професійної військової освіти в державну систему освіти, впровадження принципу “Освіта впродовж

військової кар'єри”, наближення якості вищої військової освіти до стандартів НАТО), що вже імплементовані в освітній процес ЗВО МО України, залишається відкритим питання щодо взаємосумісності підготовки фахівців різних силових структур. Виникає потреба приведення системи спеціальної фізичної підготовки сил безпеки і оборони у відповідність до сучасних вимог з урахуванням досвіду ведення бойових дій.

Література

1. Про Стратегію національної безпеки України : Указ Президента України №392/2020: Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 14 вересня 2020 року.

2. Александров В. М. Сектор безпеки і оборони України в механізмі реалізації оборонної функції держави. *Часопис Київського університету права*. 2020. № 4. С. 78–82.

3. Про введення воєнного стану в Україні: Указ Президента України №64/2022 року.

Петрачков О. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Коновалов Д. О.

Національний університет оборони України

КРИТЕРІЙ ТА ПОКАЗНИКИ ОЦІНЮВАННЯ СФОРМОВАНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ВІЙСЬК СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В умовах повномасштабної війни з РФ, постійного натиску з боку агресора на ЗС України в бойових та інших екстремальних ситуаціях, що створюють загрозу життю військовослужбовців, проблема будь-якої їх готовності до бойової та інших видів службової діяльності виходить на перший план, у тому числі й фізична готовність як складова професійної готовності. Очевидним є той факт, що фізична готовність дає змогу військовослужбовцям бути впевненим у своїх силах, наполегливо і до кінця виконувати бойові завдання за призначенням. Форпостом оборони України виступають СВ ЗС України, які несуть найтяжкі фізичні труднощі (навантаження) під час проведення оборонного та наступального боїв. Якість виконання завдань визначається сформованістю фізичної готовності особового складу, насамперед офіцерів.

Фізична готовність [1] уможливорює успішно виконувати бойові та інші військово-професійні функції за призначенням відповідно до вимог сучасного бою та стійко переносити фізичні навантаження військово-

професійної, у т. ч. й безпосередньо управлінської та бойової діяльності.

Відтак виникає потреба в розробленні діагностувального інструментарію оцінювання сформованості їх фізичної готовності. Відповідно на цьому етапі обґрунтування критеріїв і показників її діагностування є вкрай актуальною.

Зазначимо, що науковою спільнотою фізична готовність взагалі та військовослужбовців, зокрема, практично, не досліджувалась, є тільки поодинокі наукові напрацювання з цієї проблеми. Наприклад, В. Пронтенко зі співавторами наголошують, що "...фізична готовність фахівців технічного профілю передбачає не максимально високий рівень розвитку переважно однієї якої-небудь фізичної якості або рухової навички, а їх всебічність та оптимальність стосовно специфіки військово-професійного навчання курсантів та їх майбутньої професійної діяльності" [2, с. 93]; О. Старчук розуміє формування фізичної готовності майбутніх фахівців як процес переходу їх організму з одного стану в інший, що відбувається за рахунок прогресивних функціональних, морфологічних і біохімічних змін в організмі [3].

Вважаємо, що фізична готовність майбутніх офіцерів механізованих військ – це їх фізичний стан як військових професіоналів, який дає змогу успішно виконувати бойові та інші військово-професійні функції за призначенням відповідно до вимог сучасного бою та стійко переносити фізичні навантаження військово-професійної, у тому числі й безпосередньо управлінської та бойової діяльності.

Дослідження формування фізичної готовності майбутніх офіцерів суттєво залежить від певних компонентів – від ціннісного до суб'єктного. Вважаємо, що критерії і показники діагностування сформованості фізичної готовності майбутніх офіцерів мають бути пов'язаними зі змістом їх професійної діяльності та реалізацією управлінської функції як майбутнього військового командира. "Критерій оцінювання у військово-педагогічному дослідженні – це конкретний параметр, за допомогою якого оцінюють предмет військово-педагогічного дослідження та його складові, тобто – це головні параметри діагностування його результативності, з'ясування статистичної достовірності отриманих експериментальних результатів" [4, с. 264].

Мірою прояву критерію, його якісною та кількісною характеристикою, за якою визначають різні стани об'єкта, є *показник*, значення якого в словникових джерелах надається як свідчення, доказ, ознака чого-небудь, тобто показник критерію (індикатор, ознака) – це деяка величина або якість критерію, міра прояву критерію; кількісна або якісна характеристика, за якою визначають різні стани об'єкта, а в нашому дослідженні – сформованість фізичної готовності курсантів як майбутніх офіцерів.

Діагностичне дослідження сформованості фізичної готовності

майбутніх офіцерів механізованих військ СВ має бути спрямоване на з'ясування її дійсного стану. Водночас, як свідчить військовий досвід, відсутність у курсантів як майбутніх офіцерів мотивації досягти високого рівня фізичної готовності до професійної діяльності негативно позначається на результативності виконання ними в майбутньому спеціальних, у тому числі й бойових завдань.

З метою визначення стану сформованості фізичної готовності майбутніх офіцерів доцільно проводити констатувальний експеримент, основним завданням якого є визначення сучасного стану її сформованості та визначення перспектив проведення формувального експерименту. Для всебічного, контекстного та комплексного формування їх фізичної готовності як суб'єктів військово-професійної діяльності, для становлення військовими професіоналами та фахівцями, які водночас необхідні для успішного виконання ними функціональних обов'язків за посадою, з урахуванням провідних правил системного, компетентнісного, контекстного, андрагогічного та суб'єктно-діяльнісного методологічних підходів виокремлюємо ціннісно-мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, індивідуально-психічний і суб'єктний її компоненти та відповідно до них ціннісно-мотиваційний, інтелектуальний, діяльнісний, індивідуально-психічний і суб'єктний критерії діагностування сформованості її компонентів на основі використання багаторівневого аналізу.

Ціннісно-мотиваційний критерій, зміст якого складають такі показники: цінності та мотивація, вкрай необхідний, оскільки смисл цінностей в освіті полягає насамперед у тому, що вони формують систему значень, принципів, норм, канонів та ідеалів, що визначають цінність освіти в суспільстві, регулюють взаємодію суб'єктів в освітній сфері і формують ціннісний компонент у структурі навчальної діяльності тих, хто набуває певну освіту. Зміст цього критерію відображає, насамперед, ціннісне ставлення майбутнього офіцера до військового фаху, до ЗС України та до сприйняття самого себе суб'єктом військово-професійної діяльності, що, насамперед, визначають його потреби, мотиви і мотивацію військово-професійної діяльності, а все разом складає підвалину формування професійної компетентності, у тому числі й формування фізичної готовності.

Інтелектуальний критерій дає можливість з'ясувати обізнаність й пізнання майбутніх офіцерів військово-професійної дійсності, володіння певною сукупністю теоретичних і практичних знань, на яких ґрунтуються основи їх фізичної готовності, що містить професійні контекстні знання про майбутню військово-професійну діяльність, особливо в нестандартних ситуаціях, вплив її несприятливих чинників на фізичний стан офіцера та його

практичні знання щодо різних прикладних форм, методів і засобів формування фізичної здатності та готовності до військово-професійної діяльності як її суб'єкта.

Діяльнісний критерій оцінювання сформованості фізичної готовності майбутніх офіцерів демонструє їх фізичну здатність до успішної реалізації посадових компетенцій у складних умовах військово-професійної діяльності, успішно застосовувати на практиці здобуті знання зі фізичної підготовки, сформовані практичні фізичні навички та вміння, здатність підтримувати фізичну працездатність і готовність в екстремальних умовах діяльності, здійснювати самоаналіз її сформованості, стійко переносити фізичні навантаження та їх контролювати та корегувати.

Психологічний критерій оцінювання сформованості фізичної готовності майбутніх офіцерів важливий, бо він необхідний для аналізу їх емоційного та психічного стану. Природною передумовою індивідуальних особливостей фізичної сформованості та розвиненості кожного офіцера є, з одного боку, спадкові та природжені біологічні особливості будови та функцій організму, а з іншого – фізичні якості як військового професіонала, які підсилюють або зменшують як загальну, так і прикладну фізичну готовність офіцера до військово-професійної діяльності в фізично складних умовах специфічного професійного буття.

Суб'єктний критерій оцінювання сформованості фізичної готовності майбутніх офіцерів відображає їх професійне ставлення до цього процесу, як суб'єктів військово-професійної діяльності, до військового фаху, розуміння ними фізичних труднощів у військово-професійній діяльності, свідому орієнтованість на формування і підтримання фізичної готовності до військово-професійної діяльності як її суб'єкта. Здатність сприймати себе, з одного боку, суб'єктом військово-професійної діяльності, а з іншого – цілеспрямовано та свідомо розвивати фізичну готовність як офіцера. Професійна самосвідомість майбутніх офіцерів дає можливість їм оцінювати власні фізичні знання, зрозуміти самого себе як військового професіонала, визначити напрям подальшого фізичного розвитку. Усвідомлення майбутніми офіцерами необхідності формування та підтримання фізичної готовності, об'єктивно її оцінювати, здатність визначити та підтримувати фізичний стан як військового професіонала і враховувати його у процесі формування своєї фізичної готовності.

Таким чином, обґрунтування критеріїв і показників діагностування фізичної готовності майбутніх офіцерів на констатувальному та формувальному етапах педагогічного експерименту є актуальною науково-педагогічною проблемою, над вирішенням якої працюють вітчизняні й

зарубіжні науковці. Аналіз наукових джерел уможливив з'ясування змісту основних понять педагогічного дослідження – “критерій”, “показник”. Виокремленні критерії та показники для проведення комплексного діагностувального вивчення сформованості фізичної готовності майбутніх офіцерів охоплюють всі аспекти її прояву – ціннісно-мотиваційний, інтелектуальний, діяльнісний, психологічний і суб'єктний. Врахування їх при плануванні діагностувального дослідження є найбільш доцільним для отримання повного уявлення про рівень сформованості фізичної готовності та в подальшому спланувати заходи щодо її цілеспрямованого формування, розвитку та вдосконалення.

Література

1. Ягупов В., Коновалов Д. Сутність і зміст фізичної готовності майбутніх офіцерів сухопутних військ до професійної діяльності. *Військова освіта*. 2022. № 45. С. 283–293.

2. Пронтенко В. В., Федченко О. С., Корнійчук Ю. М., Крук О. М., Запорожанов О. М., Сіваков В. П., Костюшко І. А., Плющакова О. В. Формування фізичної готовності курсантів до професійної діяльності у процесі спеціальної фізичної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. №6 (137). С. 92–96. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).22)

3. Старчук О. О. Педагогічні умови формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності у процесі військово-професійної підготовки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2010. Вип. 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_3_13.

4. Ягупов В. В. Теорія і методологія військово-педагогічних досліджень: підручник. К. : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2019. 444 с.

Погребняк Д. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Павлюк І. М.

Національний університет оборони України

Балдецький А. А.

Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ЗАСТОСУВАННЯ КОНТЕКСТНОГО НАВЧАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ВВНЗ

На сучасному етапі модернізації вищої освіти в Україні, в умовах відкритої агресії РФ, все більшого значення набувають практико-орієнтовані системи навчання, що дає змогу організувати освітній процес у ЗВО,

враховуючи специфіку майбутньої фахової діяльності здобувачів освіти. Військова освіта, що поступово змінює вектор від підготовки спеціаліста, який може лише відтворити традиційну модель діяльності, на компетентного фахівця, який здатний будувати власну фахову діяльність, адаптуючись під складні вимоги сьогодення.

Активна протидія всієї України ворогу висуває принципово нові вимоги до підготовки офіцера як висококваліфікованого фахівця нової формації, а саме: активного, творчого, здатного не лише до відтворення інформації, а й готового до нестандартного мислення, прийняття швидких рішень, самоосвіти та самовдосконалення на основі використання сучасних технологій [1]. Тому за останні роки науковцями розроблено низку сучасних підходів до підготовки курсантів ВВНЗ до професійної діяльності за адаптивними, комунікативними та проблемно-орієнтованими методами. Вагомого значення набувають практико-орієнтовані освітні системи, що дає змогу удосконалювати освітній процес та обов'язково враховувати специфіку майбутньої фахової діяльності тих, хто вчиться. Найбільш продуктивним у цьому плані є контекстне навчання, оскільки воно передбачає подолання низки суперечностей, що існують у традиційній вищій освіті та призводять до таких недоліків як відсутність професійної мотивації, формальність знань, невміння застосовувати їх в практичній діяльності, тривалість переходу від студентського мислення до якісної професійної діяльності.

В теорії контекстного навчання вчені виділяють три моделі освіти, які визначаються специфікою підготовки до майбутньої професійної діяльності, а саме:

семіотична модель навчання – передбачає академічну роботу з текстом, тобто переробку знакової системи – індивідуальне опрацювання кожним студентом теоретичних аспектів гуманітарних та соціально-економічних дисциплін, дисциплін природничо-наукової (фундаментальної) підготовки, дисциплін загально-професійної підготовки, дисциплін професійної і практичної підготовки [2];

модель імітаційного навчання – це спеціально змодельована ситуація майбутньої фахової діяльності, яка вимагає аналізу і прийняття рішень на основі отриманої інформації;

моделлю соціального навчання є проблемна ситуація чи фрагмент фахової діяльності, що аналізується та перетворюється студентами у форму спільної діяльності.

Розглядаючи теоретичні та практичні основи контекстного навчання необхідно виділити основні його принципи, а саме: психологічний та педагогічний супровід особистої участі курсантів у навчальну діяльність;

послідовне моделювання цілісного змісту, форм та умов майбутньої фахової діяльності в навчальну діяльність; відповідність форм і методики навчальної діяльності здобувачів освіти до мети і змісту навчання; змістовне поєднання традиційних і нових методів, способів та засобів навчання.

Згідно з думками вчених М. Барана та М. Созбіліра, контекстне навчання має бути організоване з дотриманням таких вимог:

дотримання принципу семіотики – упорядкування символічної інформації;

психолого-дидактична організація процесу, що сприяє засвоєнню навчального матеріалу;

науковий характер – дисципліна має відображати наукову підготовку; відповідність встановленим загальним вимогам до здійснення професійної діяльності, що створює змістовний контекст діяльності [3].

Крім цього, контекстне навчання буде більш ефективним, якщо відповідатиме таким вимогам:

забезпечувати змістовне та контекстне відображення педагогічної діяльності у формі навчальної діяльності курсантів;

поєднувати різні форми і методи навчання з урахуванням дидактичних принципів і психологічних вимог до організації освітнього процесу;

використовувати модульність системи та її адаптацію до конкретних умов підготовки майбутніх офіцерів;

забезпечити зростаючу складність навчального змісту та форм контекстно-орієнтованого навчання від початку до кінця цілісного процесу навчання.

Аналіз контекстної форми навчання засвідчує низку переваг, що забезпечують ефективність освітнього процесу, серед яких:

курсант активно залучений до навчання зі самого початку;

такий вид навчального процесу містить усі можливості для спільного прийняття рішень;

знання набуваються в процесі вирішення змодельованих фахових ситуацій, зумовлюючи розвиток пізнавальної та професійної мотивації майбутнього військового фахівця, особистісну значущість процесу навчання;

використовується поєднання індивідуальних і колективних форм роботи, що дає змогу розвивати ділові та комунікативні якості тих, хто вчиться;

запровадження моделі “суб’єктних” стосунків між викладачем і курсантом, що сприяє формуванню “суб’єктної позиції”, здатності до рефлексії.

Отже, контекстне навчання – це вид побудови освітнього процесу, за

якого професійно-соціального змісту майбутньої фахової діяльності здобувачів освіти послідовно моделюється з використанням усієї системи традиційних і нових форм, методів і засобів навчання. Проведений теоретичний аналіз виявив, що контекстний підхід до організації навчального процесу має суттєві переваги та вирішує головне протиріччя сучасної вищої освіти, а саме: невідповідність вимог сьогодення до професійної компетентності майбутніх офіцерів та рівня їх підготовки в освітній системі.

За умови дотримання вищезазначених вимог побудова освітнього процесу у ВНЗ на засадах контекстного навчання наблизить освітній процес до практичної реалізації методів, форм і принципів педагогіки та здійснить якісний перехід від навчальної до професійної діяльності майбутніх офіцерів України.

Література

1. Androshchuk, I., Pohrebniak, D., Kulchytskyi, V., Kuznetsova, H., Zhyhora, I. (2022) Application of context-based learning in modern pedagogy. *AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research (12/02-XXVIII.)* P. 22-28.

2. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход. М. : Высшая школа, 1991. – 207 с.

3. Baran, M. & Sozbilir, M. (2017) An Application of Context and Problem-Based Learning (C-PBL) into Teaching Thermodynamics. *Research in Science Education*. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/317140141_An_Application_of_Contextand_Problem-Based_Learning_CPBL_into_Teaching_Thermodynamics.

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

ПІДГОТОВКА КОНЦЕПЦІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ У СИСТЕМІ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ НА ПЕРІОД ДО 2028 РОКУ

Інтеграція в євроатлантичний безпековий простір та отримання членства в НАТО є складовими стратегічного курсу України і передбачають комплекс заходів щодо імплементації системи підготовки військовослужбовців до визначених стандартів.

Основні напрями та пріоритети подальшого вдосконалення фізичної

підготовки і спорту військовослужбовців були окреслені у першій Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗС України на період до 2020 року [1]. Завдання, що були визначені Планами її реалізації були виконані [2, 3].

Серед головних документів, що були підготовлені, безперечно, є Інструкція з фізичної підготовки в системі МО України [4]. В ній було враховано: основні тенденції змін, що відбуваються у зв'язку з наближенням до стандартів НАТО; досвід бойових дій в АТО (ООС); концептуальні зміни у системі підготовки військовослужбовців; вимоги керівних документів щодо проведення реорганізації у військах, силах; результати наукових досліджень сфери; особливості підготовки армій країн-членів НАТО.

Разом з тим, з метою уточнення основних напрямів розвитку фізичної підготовки і спорту військовослужбовців та їх подальшого вдосконалення, сприяння у досягненні повної сумісності зі стандартами НАТО є нагальна потреба в підготовці Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у системі МО України на період до 2028 року (далі – Концепція).

Відповідно до Орієнтовного плану підготовки проектів наказів МО України від 22.12.2021 № 15372/з/2 в Управлінні фізичної культури і спорту Міністерства оборони України спільно з відділом фізичної підготовки управління доктрин та індивідуальної підготовки Головного управління доктрин та підготовки Генерального штабу ЗС України підготовлено проєкт Концепції. У Концепції враховано пропозиції, що надійшли від фахівців видів, окремих родів військ, сил ЗС України, органів військового управління, військових організаційних структур, закладів, установ, організацій.

Передбачається, що структура Концепції буде складатись із шести розділів.

У першому розділі “Вступна частина” доцільно визначити проблеми, на вирішення яких спрямована Концепція, проаналізувати причини цих проблем та обґрунтувати шляхи їх вирішення.

У другому розділі “Загальні положення Концепції” важливо висвітлити засади розвитку Концепції, дати визначення Концепції, викласти її основні теоретичні та практичні положення.

У третьому розділі “Мета, завдання і принципи Концепції” необхідно подати основні концептуальні (теоретичні) положення: її мету (спрямованість), основні завдання та принципи реалізації.

У четвертому розділі “Пріоритетні напрями розвитку фізичної підготовки і спорту особового складу в системі Міноборони” варто виокремити та розкрити таке: управління та керівництво фізичною підготовкою і спортом; розвиток і вдосконалення фізичної підготовки; розвиток і вдосконалення олімпійського та неолімпійського (військово-

прикладного та масового) спорту; діяльність закладів фізичної культури і спорту Міноборони; взаємодія з центральними органами виконавчої влади, спортивними федераціями України, іншими громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості; підготовка кадрів з фізичної підготовки і спорту; наукова та науково-технічна діяльність, науково-методичне забезпечення галузі; медико-біологічне забезпечення галузі; фінансове забезпечення фізичної підготовки і спорту; розвиток навчально-спортивної бази з фізичної підготовки і спорту та матеріально-технічне забезпечення галузі; інформаційне забезпечення галузі; міжнародна діяльність; фізкультурно-спортивна реабілітація особового складу.

У п'ятому розділі “Особливості діяльності щодо реалізації основних напрямів Концепції у системі Міноборони” важливо розглянути такі: особливості реалізації напрямів Концепції в органах військового управління; особливості реалізації напрямів Концепції у військових частинах (навчальних центрах, ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ, окремих родів військ, сил ЗС України, Держспецтрансслужби, інших військових організаційних структур; особливості реалізації напрямів Концепції у закладах фізичної культури і спорту Міноборони.

У шостому розділі “Очікувані результати реалізації Концепції, визначення її ефективності” окреслюються передбачувані результати майбутньої роботи щодо впровадження визначених намірів.

Таким чином, підготовлений проєкт змісту Концепції має за мету реалізувати намір перспектив, які вбачаються нами щодо важливих напрямів розвитку та вдосконалення перспективної моделі системи фізичної підготовки і спорту військовослужбовців на період до 2028 року в теоретичному та практичному аспектах.

Література

1. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року : наказ Міністерства оборони України від 13.05.2016 № 257.

2. План реалізації Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах на період до 2020 року, затверджений Міністром оборони України від 05.10.2016 № 19276/з.

3. План реалізації Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах на період до 2020 року (уточнений), затверджений Міністром оборони України від 26.04.2019 № 19276/з/45-2016.

4. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225, зареєстрованого у Міністерстві юстиції України від 01.10.2021 № 1289/36911.

Сухорада Г. І.
кандидат наук з фізичного виховання і 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

ВРАХУВАННЯ ВИМОГ ЄВРОАТЛАНТИЧНИХ ІНТЕГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У КЕРІВНИХ ДОКУМЕНТАХ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИСТЕМИ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Європейська та євроатлантична інтеграція є пріоритетом національних інтересів України та забезпечення національної безпеки [1].

У Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року було визначено таке [2]:

зважаючи на євроінтеграційні процеси, що тривають у суспільстві, набрання чинності законодавчих актів щодо реформування та розвитку ЗС України в сучасних умовах, нагальним постає питання удосконалення системи функціонування фізичної підготовки і спорту в МО України та ЗС України;

потребує вдосконалення організація фізичної підготовки в системі бойової підготовки у військах (силах) з метою приведення її у відповідність до вимог концептуальних змін в організації бойового навчання, врахування набутого досвіду ведення бойових дій в зоні АТО та досягнення сумісності програм і нормативів з фізичної підготовки із системою фізичної підготовки особового складу армій провідних країн-членів НАТО;

розробка та введення в дію нової Настанови з фізичної підготовки у ЗС України, керівництв з фізичної підготовки у видах (родах військ) ЗС України як нормативно-методичних документів забезпечення функціонування фізичної підготовки у ЗС України;

створення Центрів спеціальної фізичної підготовки та виживання військовослужбовців, забезпечення їх сучасним обладнанням та інвентарем, організація системи підготовки в них військовослужбовців та підрозділів з урахуванням позитивного вітчизняного досвіду, набутого в повсякденній діяльності, досвіду ведення бойових дій в зоні АТО та стандартів підготовки військовослужбовців армій провідних країн-членів НАТО.

Вище вказані вимоги були враховані в Інструкції з фізичної підготовки у системі Міністерства оборони України [3], а саме:

відкориговано концептуальні (теоретичні) основи системи фізичної підготовки військовослужбовців: мету, загальні завдання, принципи та її понятійний апарат;

уточнено категорії та вікові групи військовослужбовців чоловіків і жінок; визначено спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців: розвідувальних підрозділів; Держспецтрансслужби; Військової служби правопорядку у ЗС України; Військ зв'язку і кібербезпеки ЗС України; Сил підтримки ЗС України; військових частин і підрозділів безпосереднього підпорядкування органам військового управління; Медичних сил ЗС України; Сил логістики ЗС України; інших військових організаційних структур, а також ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, що не входять до складу видів, окремих родів військ, сил ЗС України; органів військового управління, закладів, наукових установ тощо;

конкретизовано зміст підсистеми управління та керівництва фізичною підготовкою і спортом військовослужбовців: у Міністерстві оборони України; у ЗС України; у Держспецтрансслужбі; у видах, окремих родах військ, сил ЗС та оперативних (повітряних) командуваннях; у військових частинах; у ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ;

удосконалено питання організації фізичної підготовки в структурі її управління та керівництва: раціоналізація планування, оновлено систему підготовки керівників, принципово перероблено систему перевірки та оцінювання (контролю), окремих елементів обліку тощо;

удосконалено перевірку та оцінювання фізичної підготовки з позиції концепції постійної фізичної готовності: вперше запроваджено перевірку рівня фізичної готовності військовослужбовців першої та другої категорій, розроблені комплекси фізичної готовності і фізичної підготовленості (першої, другої та третьої категорій) особового складу видів, окремих родів військ, сил ЗС України, військових організаційних структур, органів військового управління, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ;

запроваджено (вперше) 100-бальну рейтинг-систему оцінювання результатів фізичної підготовленості військовослужбовців та вдосконалено традиційну 4-бальну експрес-оцінку і затверджено паралельне їх використання для зручності та мобільності;

оптимізовано процес фізичного вдосконалення військовослужбовців, зокрема це стосується його змісту: визначено перелік найбільш ефективних фізичних вправ, прийомів та дій, а також комплекси контрольних фізичних вправ для чоловіків і жінок (забезпечення гендерної рівності) усіх вікових груп та категорій; вперше введено вправу на єдиній спеціальній смузі перешкод армій НАТО (військового п'ятиборства Міжнародної ради

військового спорту – CISM);

уточнено перелік, зміст та питання планування форм фізичної підготовки;

упоряджено теоретичну складову основ методики фізичної підготовки військовослужбовців;

уточнено зміст теоретичної і методичної підготовки керівників форм та військовослужбовців (у т.ч. курсантів) військових (навчальних військових) частин, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ;

удосконалено зміст матеріально-технічного забезпечення та уточнено перелік інших видів забезпечення фізичної підготовки і спортивної діяльності; вперше впроваджується єдина спеціальна смуга перешкод армій НАТО (військового п'ятиборства Міжнародної ради військового спорту – CISM);

визначено (вперше) місце, роль, завдання та особливості підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту (рукопашного бою) у військових частинах (ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ);

визначено завдання, які розробляються фахівцями видів, окремих родів військ, сил ЗС України та подаються ними у керівних документах з фізичної підготовки – видових Настановах;

вдосконалено структуру керівного документу, оптимізовано його зміст, оформлення, ілюстрування: в тексті викладені тільки основні положення, другорядні та довідкові матеріали винесені у додатки.

Відзначені теоретичні положення, які на практиці повинні впровадити нові підходи за стандартами підготовки військовослужбовців армій країн-членів НАТО, сприяти інтеграції в євроатлантичний простір мають пройти перевірку. Це визначено серед завдань у проєкті нової Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у системі МО України на період до 2028 року.

Література

1. Стратегія національної безпеки України : Указ Президента України від 14 вересня 2020 року № 392/2020.

2. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року : наказ МО України від 13.05.2016 № 257.

3. Інструкція з фізичної підготовки у системі Міністерства оборони України : наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225.

Турчинов А. В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Національна академія Національної гвардії України

ЗАСТАРІЛА СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИЛОВИХ СТРУКТУРАХ

Війна проти України розпочата ще задовго до 24 лютого, вона активно проявляється в різних формах та фазах з 1991 р. Її активність несвідомо проявляється законотворчими органами та гілками влади на всіх ступенях, рівнях та інституціях управління державою. Незалежність, яку ми так грандіозно святкували, була лише пафосною дією керуючої влади сховати ті чорні плями брудних рук РФ, які вміло керували на всіх рівнях творення особистості – дитячий садок, школа, університет. Керівниками цих інституцій, як правило, ставали ті, що виховані в душі радянського соціалізму. І тут все дуже просто, нічого не треба робити, такі керівники самі приведуть країну до ями і про життя з європейськими цінностями можна забути. Що вже й казати про силові структури, там до сих пір на вищих посадах знаходяться керівники з прорадянським мисленням, вони невідомо своїми вчинками та прорадянським солдафонством руйнують обороноздатність країни.

Ті інструкції та настанови з фізичної підготовки, що нині існують в силових структурах є вміло переписаними, а інколи без доповнень та змін з нормативних керівних документів часів СРСР. Дійсно, та прописана система фізичної підготовки зі “стрибками на козла та через нього” була дієвою та прикладною і направлена на єдиного ворога – капіталіста, країни, що зараз допомагають нам у війні проти РФ. Ворог не відпускав свої клішні з усіх нормативних документів і ми продовжували навчати майбутніх офіцерів за принципом аналогічної системи країни-агресора. З 1991 р. зміст інструкцій по управлінню фізичною підготовкою в силових відомствах був незмінним і, як наслідок, більшість того, що прописано просто не виконувалось, бо не мало в цьому сенсу та мотивації. В той час як в передових країнах почали з’являтися мобільні застосунки такі як ASFT (Army Combat Fitness TEST), ми активно займались фізичною підготовкою лише на папері. Час для нас немов зупинився десь у 1975 р., коли в радянському союзі активно розвивалась спортивна гімнастика, та її активно вклинили в усі нормативні документи фізичної підготовки. Чомусь для оцінювання розвитку сили до сих пір застосовують вправу з підтягування на перекладині, хоча вже давно доведено в наукових дослідженнях, що саме станова тяга (мертва тяга) є найбільш

об'єктивним засобом оцінювання розвитку силових показників. І, як приклад, її активно використовують під час тесту в підрозділах армії США.

Єдине, що можу позитивно сказати про фізичну підготовку в СРСР, так це про все ж таки систему, яка одноманітно діяла та мала дієву типову матеріальну базу в усіх воєнізованих силових структурах. Зараз нам, як ніколи, потрібно забути про ту застарілу систему, а створити свою, з чистого листа, починаючи зі законотворення у вищих інстанціях влади і закінчуючи у новітньому кросфіт-залі з набором дієвих новітніх спортивних снарядів, тренажерів для поранених бійців цієї затяжної війни. Одним словом, спроектувати комплекс, який буде типовий для всіх родів силових структур та відомств з однією типовою тестовою базою як для прийому на службу, так і контролю фізичних якостей під час військової служби. Забути про той факт, що офіцер сам відповідає за стан фізичної готовності, цим мають займатись висококваліфіковані інструктори.

Фіногенов Ю. С.

кандидат педагогічних наук, професор

Сухорада Г. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України

ПІДГОТОВКА ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ – ВАЖЛИВА ФОРМА РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО СЕРЖАНТСЬКОГО КОРПУСУ У СИСТЕМІ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Оновлена військова кадрова політика в силах оборони буде орієнтованою на людину, ґрунтуватиметься на принципах і стандартах держав – членів НАТО та вітчизняному досвіді, отриманому, насамперед, у бойових діях, а також має забезпечити гарантоване комплектування сил оборони професійним особовим складом відповідно до поточних та прогнозних потреб. Досягнення успіху та визначених цілей потребує, зокрема, удосконалення системи військової освіти і підготовки військових фахівців [1].

Комплектування ЗС України та інших складових сил оборони, його професійного рівня та створення достатнього військового резерву визначено однією із проблем за результатами оцінювання їх стану та готовності, а також досвіду участі в операціях на сході України у рамках оборонного огляду [2].

Фізична підготовка військовослужбовців є важливим і невід'ємним елементом забезпечення належного рівня бойової готовності військових частин і підрозділів до виконання завдань за призначенням, що сприяє

досягненню сумісності зі збройними силами країн-членів НАТО [3].

Вивчення досвіду організації фізичної підготовки у збройних силах країн-членів Північноатлантичного альянсу свідчить, що переважна частина її форм проводиться інструкторами з фізичної підготовки і спорту (ранкова фізична зарядка, навчальні заняття, участь у спортивно-масовій роботі, контрольних заходах тощо) [4; 5; 6; 7].

Введення посад інструкторів з фізичної підготовки і спорту із числа сержантського (старшинського) складу (далі – Інструктори) у військових частинах та навчальних закладах, запровадження курсів підвищення їх кваліфікації було визначено одним із основних напрямів та пріоритетів розвитку системи фізичної підготовки ЗС України в умовах інтеграції до євроатлантичного безпекового простору [8].

В Інструкції з фізичної підготовки в системі МО України визначено роль, місце та завдання Інструкторів щодо проведення (участі у проведенні) форм фізичної підготовки, а також організації та проведення навчально-тренувальної і виховної роботи у спортивних командах (секціях). Визначено й особливості їх підготовки у ролі керівників (помічників керівників) занять у підрозділах [3]. Це характерно для військових частин і ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ.

На виконання вимог керівних документів [2; 7] спільною директивою МО України та Головнокомандувача ЗС України у військових частинах введені посади Інструкторів [9].

У Концепції розвитку професійного сержантського корпусу ЗС України визначено, що Інструктори за функціональними ознаками відносяться до спеціальної функціональної категорії, що не передбачає наявності підпорядкованого особового складу [10].

З метою виконання вимог керівних документів [3; 10] щодо підготовки Інструкторів, підвищення їх кваліфікації, нами було проаналізовано стан укомплектування посад у видах, окремих родах військ (сил) ЗС України, військових організаційних структурах та їх кількісно-якісний склад (табл. 1).

Зважаючи на вимоги керівних документів до системи підготовки сержантського складу [8; 9; 10], досвід організації діяльності Інструкторів у ЗС країн-членів НАТО, а також те, що одним із важливих напрямів досягнення високого рівня фізичної готовності особового складу є кадрове забезпечення системи фізичної підготовки і спорту, аналіз отриманих показників дає підстави сформулювати такі висновки.

1. Існує потреба у подальшому вивченні, аналізі та обґрунтуванні потрібної кількості посад Інструкторів, ефективного їх використання у військових частинах, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ, видів, окремих родів

військ, сил ЗС України, військових організаційних структур, органів військового управління з урахуванням особливостей виконання завдань за призначенням.

Таблиця 1

**Кількісно-якісні показники Інструкторів системи
Міністерства оборони України**

№ з/п	Найменування показників	Відсоток, %
1.	Укомплектовано посад	95,5
2.	Мають спеціальну освіту	22,4
3.	Мають вищу освіту	39,3
4.	Мають середню спеціальну освіту	35,8
5.	Підвищили кваліфікацію	18,7
6.	Знають іноземну мову	12,1
7.	Мають суддівську категорію	7,5
8.	Мають спортивне звання та розряди	65,5
8.1	Мають спортивне звання (майстра спорту)	17,8
8.1.1	Майстри спорту з олімпійських видів	10,3
8.1.2	Майстри спорту з неолімпійських видів	7,5
8.2	Мають спортивні розряди	47,7
8.2.1	Мають спортивний розряд КМС	20,6
8.2.2	Мають 1-й спортивний розряд	10,3
8.2.3	Мають 2-й спортивний розряд	12,1
8.2.4	Мають 3-й спортивний розряд	5,6

2. Проведення дослідження щодо вивчення ефективності службової діяльності Інструкторів (на прикладі 2-3 військових частин).

3. Необхідність укомплектування посад Інструкторів, що будуть вводиться, мотивованим особовим складом на рівні вимог керівних документів – не менше 85 % [10].

4. Запровадження підготовки Інструкторів, а також перепідготовки і підвищення їх кваліфікації у навчально-науковому інституті фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій НУОУ, а також у профільних закладах армій країн-членів НАТО.

5. Отримання ліцензії на підготовку молодших бакалаврів – Інструкторів, розробка професійного військового стандарту, документів навчально-методичного забезпечення, а також підготовка педагогічного складу для їх навчання.

6. Вивчення та формування потреби щодо підготовки Інструкторів для системи МО України та інших структур сектору безпеки і оборони України.

7. Участь Інструкторів у спортивних заходах військово-прикладної спрямованості, у т.ч. і міжнародних; організація та проведення обміну досвідом з Інструкторами армій країн-членів НАТО.

Література

1. Стратегічний оборонний бюлетень України : Указ Президента України від 17 вересня 2021 року № 473/2021.

2. Саганюк Ф. В., Устименко О. В., Мудрак Ю. М., Павленко В. І.

Оборонний менеджмент: управління процесами: монографія. Київ: Видавничий дім “Артек”, 2021. 324 с.

3. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ МО України від 05.08.2021 № 225.

4. Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО: навч.-метод. посіб. Львів, 2005. 115 с.

5. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник ; за ред. Ю. О. Резнікова, В. М. Афоніна. Львів: ЛВІ, 2002. 316 с.

6. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник /за ред. Ю. О. Резнікова, В. М. Афоніна. Львів: ЛВІ, 2004. 458 с.

7. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / [О. Л. Благій та ін.] ; за ред. Ю. С. Фіногенова. Київ : НУОУ, 2014. 468 с.

8. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року : наказ МО України від 13.05.2016 № 257.

9. Про проведення додаткових організаційних заходів у Збройних Силах України в 2021 році : спільна директива Міністерства оборони України та Головнокомандувача Збройних Сил України від 02.11.2021 № Д-321-7/ДСК.

10. Концепція розвитку професійного сержантського корпусу Збройних Сил України : наказ Міністерства оборони України від 08.02.2022, № 44.

Шлямар І. Л.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Національна академія Служби безпеки України

Барнєв А. О.

Командування Сухопутних військ Збройних Сил України

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА ЇЇ ПРОБЛЕМИ

ЗС України та інші, утворені відповідно до законів України, військові формування та правоохоронні органи дев'ятого місяця ведуть активні бойові дії по обороні держави від повномасштабної агресії з боку РФ. Досвід бойових дій показує, що бойова діяльність військовослужбовців ЗС України відбувається в екстремальних умовах, за наявності значних фізичних і психологічних напружень, наростаючої втоми та інших негативних чинників бойової діяльності. Спроможність долати несприятливі чинники, що супроводжують бойову діяльність потрібно формувати заздалегідь.

Під час жорстких бойових дій військові частини зазнають втрат серед особового складу, потребують відновлення боєздатності та відпочинку. До бойових дій залучаються резервні військові частини. Створюються нові військові частини, з якими потрібно проводити підготовку в короткі терміни. Сьогодення вимагає нових підходів та нестандартних методів в підготовці ЗС України. Підготовка проводиться в стислі терміни, коли основна увага

приділяється тактиці, вогневій підготовці, вивченню іноземних зразків озброєння тощо. На доукомплектування військових частин, в основному, призивається особовий склад у віці 35 і старше, багато з них мають різні захворювання, що в стресових ситуація прогресують, в цивільному житті вони фізичною підготовкою не займались, разом з тим, вони мотивовані. На жаль, сьогодні немає можливості враховувати рівень фізичної підготовленості призваного особового складу під час мобілізаційних заходів чи призиву на військову службу .

Разом з тим, фізична підготовленість військовослужбовця відіграє ключову роль в його підготовці, особливо це видно під час перенесення фізичних навантажень та нервово-психологічних напружень в бойових діях та екстремальних ситуаціях. Враховуючи вимоги сьогодення, бойовий досвід участі військових частин (підрозділів) в ООС та особливості їх підготовки під час відновлення боєздатності, наказом командувача СВ ЗС України від 12.02.2022 №36од затверджено Настанову з фізичної підготовки у Сухопутних військах ЗС України.

Настанова з фізичної підготовки у СВ ЗС України розроблена за підсумками результатів проведених НДР – “Удосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців СВ ЗС України для забезпечення виконання завдань за призначенням у сучасних умовах”, шифр “Керівництво – 17” (2017-2018 рр.) та “Удосконалення фізичної підготовки курсантів Сухопутних військ ЗС України засобами супутнього фізичного тренування”, шифр “Тренування” (2020-2021 рр.).

Настанова з фізичної підготовки у СВ ЗС України призначена для підготовки особового складу СВ ЗС України. Розділ 2 “Спеціальна фізична підготовка у СВ ЗС України за стандартами фізичної підготовки” регламентує проведення фізичної підготовки під час відновлення боєздатності та злагодження військових частин (підрозділів) шляхом виконання стандартів фізичної підготовки.

Відпрацювання комплексів спеціальних вправ під час супутнього фізичного тренування дає змогу набути відповідного рівня фізичної готовності, яким повинен володіти кожен військовослужбовець ЗС України.

Використовуючи вправи зі стандартів фізичної підготовки, військовослужбовці удосконалюють уміння та навички в діях з бойовою технікою, зброєю, спорядженням в умовах фізичних та психологічних навантажень, що являється важливим для підготовки особового складу до успішних дій в умовах сучасного бою. Фізична підготовка під час відновлення боєздатності та злагодження спрямована на набуття та закріплення у військовослужбовців прикладних навичок шляхом

застосування військово-прикладних вправ та дій у подоланні загальних, спеціальних, тактичних та психологічних смуг перешкод, прискореному пересуванню по пересіченій місцевості у повному спорядженні зі стрільбою, рукопашній підготовці, прикладному плаванні, метанні гранат, силових вправах. Основною формою проведення фізичної підготовки під час відновлення боєздатності та злагодження є супутнє фізичне тренування з виконання стандартів фізичної підготовки.

Тренування спрямоване на закріплення у військовослужбовців рухових навичок і вмінь, вдосконалення фізичних і спеціальних якостей. Воно полягає у систематичному багаторазовому повторенні вивчених вправ з поступовим ускладненням умов їх виконання та підвищенням фізичного навантаження та виконання вправ у комплексі з іншими діями на спеціально підготовлених місцях та на різній за рельєфом місцевості.

Також одним із нових напрямів підготовки ЗС України є Бойова армійська система (БАрС). Враховувавши всі недоліки організації БАрС з 2016 р., підсумки експерименту “Апробація БАрС під час проведення занять за програмою загальновійськової базової підготовки” та НДР за шифром “БАрС-СТАНДАРТ” щодо удосконалення системи БАрС, сформовані пропозиції щодо усунення помилок відносно її впровадження, відпрацьовано проєкт Настанови з БАрС Сухопутних військ ЗС України. Нині проводиться апробація проєкту Настанови з БАрС СВ ЗС України в військових частинах, задіяних в угрупованні по обороні м. Києва, де задіяні військовослужбовці не тільки ЗС України, а інших військових формувань та правоохоронних органів, утворених відповідно до законів України. За підсумками апробації планується затвердити Настанову з БАрС СВ ЗС України та впровадити підготовку за рахунок мобільних тренувальних груп з числа фахівців фізичної підготовки і спорту та БАрС в військових частинах СВ ЗС України, які відновлюють боєздатність та проводять злагодження.

Ягодзінський В. П.
кандидат педагогічних наук

Кісілюк О. М.
кандидат педагогічних наук

Військова академія
Хлібович І. В.

Управління Служби безпеки України

СПЕЦИФІКА БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Кінець ХХ – початок ХХІ ст. характеризується переходом від повномасштабних до локальних війн, кількість яких постійно зростає. Вчені [1, 2] зазначають, що застосування лише традиційних ЗС, які визначалися для масштабних бойових дій міждержавного характеру, більше не здатні протидіяти новим викликам. Тому провідні держави світу прагнуть розширити військовий потенціал гнучкими засобами швидкого реагування, що гарантують більшу свободу дій та надають нові оперативні можливості як доповнення до “звичайних” операцій. Відтак у бойовому застосуванні ЗС на межі століть особливе місце посів новий якісний компонент військової організації держави в цілому – Сили спеціальних операцій (ССО), котрі набули тенденцію до перетворення у самостійний компонент ЗС [2, 5].

Експерти [1, 3, 4] вважають ССО могутнім і, найчастіше, вирішальним компонентом опору ворожої агресії. До їх складу входять підрозділи інформаційно-психологічних спеціальних операцій і частини спеціального призначення, які комплектують спеціально навченими фахівцями з особливими можливостями у сферах розвідки, військової підтримки та прямих акцій для виконання небезпечних, складних, інколи політично чутливих операцій, що проводить командування ССО.

Як вказують вчені [6], ССО – це сучасний засіб асиметричних дій, бойових дій нового типу конфліктності епохи постмодерну, “гібридних війн”, котрі відрізняються від класичних типів війн такими властивостями, як: нанесення кількох зосереджених за часом і місцем невійськових ударів з неочікуваним для противника результатом і неприйнятним для жертви збитком; нав’язування ворогу протиборства в принципово новій системі координат; відсутність звичної лінії фронту; приховування політичних цілей; застосування нових, неочікуваних засобів і форм насильства.

Серед основних завдань ССО вчені [1, 2, 7] виділяють: виконання точкових операцій у “гарячих точках”, у т. ч. інформаційно-психологічних спецоперацій, побудова партизанських мереж та багато інших завдань, що потребують серйозної фізичної, психологічної та інтелектуальної підготовки

військовослужбовців. Підрозділи і частини ССО також призначені для боротьби з терористичними формуваннями, для проведення спеціальних операцій, організації партизанської війни, диверсійних актів у глибокому тилу противника і виконання інших складних бойових завдань. Військовослужбовці ССО підготовлені за особливою програмою вишколу, мають високий рівень бойової, вогневої, фізичної та психологічної підготовленості. До їх обов'язків входить вирішення специфічних бойових завдань силовими методами в надзвичайно екстремальних умовах із застосуванням спеціальної тактики і засобів [5, 7].

Узагальнюючи дані літературних джерел, можна виділити типові завдання ССО, серед яких: сучасні бойові дії та рейди; психологічні операції; робота “цивільної адміністрації”; здобуття розвідувальної інформації за лінією фронту; створення агентурних мереж; медична допомога; пошук, евакуація та доставка полонених, заручників; підготовка до переворотів, повалення режимів; впровадження в структуру військових організацій та спецслужб з метою шпигунства чи знищення людей, які представляють державі загрозу; антитерористичні операції; виявлення, ідентифікація, визначення цілей для власних засобів ураження.

Аналіз досвіду застосування ССО провідних країн НАТО свідчить, що найменший підрозділ таких сил, діючи самостійно, здатний за добу розкрити (виявити і визначити координати) 3-5 об'єктів, уразити один великий стаціонарний об'єкт і знищити до 3-х рухомих цілей, а один спецпризначенець-диверсант, діючи із засідки, може знищити до 20 військовослужбовців противника. За оцінкою експертів НАТО, ймовірність виконання бойового завдання диверсійно-розвідувальним формуванням зі знищення типового об'єкта становить 0,7-0,8, що можна порівняти з ударними можливостями високоточної зброї [1].

Проведений аналіз специфіки бойової діяльності військовослужбовців ССО ЗС України та провідних країн НАТО, а також їх завдань свідчить про необхідність формування високого рівня як фізичної, так і психологічної готовності майбутніх фахівців ССО ЗС України у процесі навчально-бойової діяльності.

Література

1. Веденєєв Д., Слюсаренко А. Сили спеціальних операцій. як це виглядає в провідних країнах НАТО. *Оборонно-промисловий курс*. URL: <http://opk.com.ua>
2. Герасимов А. П., Куплевацька О. І. Формування Сил спеціальних операцій. *Аналітична записка*. URL: <https://niss.gov.ua/doslidzhennya/nacionalna-bezpeka/formuvannya-sil-specialnikh-operaciy-analitichna-zapiska>
3. Скіпальський О., Груздь С. Сили спеціальних операцій Міноборони України в контексті українських реалій : *Виклики і ризики*. 15 вересня 2016. С. 29–43.

4. Шклярская О. Силы спецопераций – универсальное оружие в гибридной войне: URL: <http://racurs.ua/1031-sily-specoperaciy-universalnoe-orujie-v-gibridnoy-voynе>.

5. Слюсаренко А. Сили спеціальних операцій сухопутних військ США: склад, функції, особливості комплектування, бойові можливості. *Вісник Львівського університету*. Серія історична. Спецвипуск. 2017. С. 728–744.

6. Веденеев Д., Слюсаренко А. Сили спеціальних операцій: провідна сила війн майбутнього. Defense Express. URL: <http://shieldandword.mozohin.ru/kgb5491/specnaz.htm>

7. Слюсаренко А. В. Функції Сил спеціальних операцій в алгоритмі «гібридного» протистояння». *Відродження Українського війська сучасність та історична ретроспектива* : міжнар. наук. конф., 1-2 груд. 2016 р., м. Київ : НУОУ імені Черняхівського. С. 143–145.

Герасімов В. Є.

Національний університет оборони України

СУЧАСНІ АСПЕКТИ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

За твердженням дослідників, одним з найбільш важливих елементів військово-професійної готовності військовослужбовців є їх фізична готовність. На думку американських фахівців, це конкретний фізичний стан, що дає змогу військовослужбовцю відповідати вимогам сучасного бою та забезпечувати виконання військово-професійних завдань відповідно до бойового призначення.

Прикладом такого тлумачення поняття “фізична готовність” є положення сучасного керівного документа з фізичної підготовки СВ США FM-7-22. Документ розкриває сучасний підхід до організації фізичної підготовки у Сухопутних військах ЗС США, висвітлює програми підготовки військовослужбовців з фізичної підготовки, визначає питання планування та реалізації спеціальних програм з фізичної підготовки у спеціальних (бойових) умовах, а також дає класифікацію вправ, необхідних особовому складу сухопутних військ США, національної гвардії та резервістам для розвитку основних та спеціальних фізичних якостей. Крім зазначеного вище, керівництво (а саме так більшість дослідників трактують переклад назви “field manual”) надає рекомендації командирам щодо оцінювання фізичної, психологічної та інших видів готовності військовослужбовця до виконання професійних завдань.

Протягом останніх років у ЗС України також тривала робота щодо удосконалення системи фізичної підготовки. На думку вітчизняних фахівців,

тривалі бойові дії на сході України продемонстрували недоліки існуючої системи фізичної підготовки:

невідповідність нормативних документів з фізичної підготовки (НФП-2009, ТНФП-2014 та ІФП-2021) сучасним вимогам до забезпечення фізичної готовності військовослужбовців;

відсутність взаємозв'язку фізичної підготовки та системи бойової підготовки військовослужбовців;

наявність застарілих фізичних вправ для перевірки фізичної підготовленості різних категорій та вікових груп військовослужбовців.

Спроба введення стандартів фізичної підготовки, які б слугували для оцінювання стану готовності військовослужбовців до безпосереднього ведення бойових операцій була нівельована підписанням у серпні 2021 р. наказу МО України № 225, що знову затвердив застарілі комплекси фізичних вправ для перевірки фізичної підготовленості. Необхідно зауважити, що більшість стандартів фізичної підготовки, розроблених у період 2012-2020 рр., були не затверджені нормативними документами МО України.

Детальний аналіз керівних документів з організації фізичної підготовки армій блоку НАТО дає підставу вважати, що основними концептуальними напрямками модернізації підходів до визначення рівня фізичної підготовленості у ЗС України доцільно визнати:

підбір фізичних вправ, що будуть забезпечувати оцінювання функціональної готовності військовослужбовців до виконання службових та бойових завдань, а не рівня розвитку окремих фізичних якостей;

визначення єдиної фізичної вправи для перевірки загальної витривалості (фізичної працездатності) для всіх вікових груп та категорій військовослужбовців;

узагальнення та затвердження наявних стандартів фізичної підготовки для визначення сформованості необхідних військово-прикладних навичок.

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. Романчук С. В., Одеров А. М., Тичина І. В., Климович В. Б., Гоманюк С. В., Балдецький А. А., Смолж 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.

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. FM 7-22. Army Physical Readiness Training. C1 Headquarters. Department of the Army. Washington. DC. 3 May 2013. 434 p.

4. McAdam J., McGinnis K., Ory R., Young K., Fruge AD., Roberts M., Selton J. Estimation of energy balance and training volume during Army Initial Entry Training. *J Int Soc Sports Nutr*. 2018, Nov 28. 15(1). 55 p.

5. The Army Physical Fitness Program. Army Training and Leader Development. 2017 Dec. AR 350–1. P. 17–9.

II. Проблеми підготовки фахівців фізичної підготовки та спорту для Збройних Сил України



Бондаренко В. В.
доктор педагогічних наук, професор

Решко С. М.

професор

Маргара Д. В.

Національна академія внутрішніх справ

ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В ЗВО МВС УКРАЇНИ

Належний рівень фізичної працездатності майбутніх правоохоронців – ключова умова ефективного професійного навчання [1; 2; 4; 7]. Зазначене набуває особливої актуальності в умовах воєнного стану, оскільки для забезпечення безпеки учасників освітнього процесу доводиться впроваджувати змішані форми навчання, що негативно впливає на рівень працездатності здобувачів вищої освіти. Це обумовлює необхідність дослідження рівня та динаміки фізичної працездатності майбутніх правоохоронців і пошуку засобів та методів її підвищення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дає підстави констатувати, що високий рівень фізичної працездатності сприяє меншому вияву наслідків втоми та позитивно впливає на результати професійної діяльності [3; 5; 6].

З метою визначення рівнів фізичної працездатності майбутніх правоохоронців в умовах змішаного навчання, проведено педагогічний експеримент. До експерименту залучено здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра спеціальності “Право” Національної академії внутрішніх справ (n=226), першого (2022 року набору, n=62), другого (2021 р.н., n=55), третього (2020 р.н., n=57) та четвертого курсів (2019 р.н., n=51).

Оцінювання фізичної працездатності здійснювали з використанням методики Гарвардського степ-тесту. Сутність його полягає у реєстрації частоти серцевих скорочень (ЧСС) після дозованого фізичного навантаження, що дасть змогу оцінити протікання відновних процесів. Результати тестування визначають у вигляді індексу Гарвардського степ-тесту (ІГСТ), величина якого дає уявлення стосовно швидкості відновлення ЧСС після стандартного фізичного навантаження. Завдяки методу математичної статистики визначено середні значення ІГСТ для кожного курсу здобувачів вищої освіти.

Здійснюючи порівняльний аналіз досліджуваного показника, виявлено, що в досліджуваних осіб рівень фізичної працездатності оцінюється як “середній”, але показник достовірно різниться у здобувачів старших курсів порівняно з першокурсниками. Так, у курсантів 1-го курсу ІГСТ становив

72,9±1,27 у. о. У другокурсників цей показник був вищим на 2,6 у.о. і становив 75,5±1,3 у. о., однак різниця не достовірна ($p>0,05$). У здобувачів, які навчалися на 3-му курсі ІГСТ достовірно вищий, ніж у першокурсників ($p<0,05$) й становив 77,7±1,23 у.о. Не значно різнився ІГСТ у майбутніх офіцерів поліції 4-го курсу – 77,3±1,41, що теж достовірно краще ніж в осіб, які навчаються на 1-му курсі. Тенденція до незначного зниження рівня фізичної підготовленості й відповідно працездатності здобувачів старших курсів навчання простежується практично у всіх відомчих ЗВО. Фахівці таку закономірність пояснюють “пристосуванням” здобувачів вищої освіти до специфіки освітнього процесу.

Аналіз розподілу осіб за рівнями фізичної працездатності дає підстави констатувати, що найбільшу кількість здобувачів, у яких зафіксовано “відмінний” рівень працездатності виявлено на 3-му – 16,7 % та 4-му курсах – 16,3 %. На 2-му курсі – 7,9 %, на 1-му вдвічі менше, ніж на 2-му – 3,9 %. Курсантів, у яких ІГСТ відповідає “низькому” рівню на 3-му та 4-му курсах не виявлено. На 1-му курсі – 11,7 %, на 2-му – 4,1 %.

Рівень фізичної працездатності “низький” на 1-му курсі зафіксовано у 18,2 % осіб, 2-му – 12,1 %, 3-му – 3,7 %, 4-му – 2,1%. “Середній” рівень фізичної працездатності виявлено у 66,2 % осіб, які навчаються на 1-му курсі; на 2-му – 48,7 %; 3-му – 40,6 %; 4-му – 37,8 %. Рівень фізичної працездатності як “достатній” констатовано в 14,3 % здобувачів вищої освіти 1-го курсу, 27,5 % – 2-го. На 3-му курсі кількість осіб із таким рівнем становила 39,0 %, що на 4,8 % менше ніж на 4-му (43,8 %).

Отже, на підставі здійснених досліджень констатовано, що показник фізичної працездатності майбутніх правоохоронців відповідає середньому рівню. У межах рівня встановлено достовірну різницю за показником ІГСТ серед курсантів 1-го, 3-го й 4-го курсів ($p<0,05$). Загалом одержані результати засвідчують ефективність фізичної підготовки під час навчання в ЗВО, оскільки простежуються позитивні зміни показника ІГСТ.

Література

1. Бондаренко В. В., Решко С. М., Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Засоби відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. № 15. (8(128), С. 23–27.
2. 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.
3. Бондаренко В. В., Радзівський Р. М., Кримець О. І. Динаміка показників фізичної підготовленості працівників патрульної поліції на етапі професійного становлення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 8 (116) 19. С. 14–21.

4. Бондаренко В. В., Решко С. М., Русанівський С. В. Використання педагогічних засобів відновлення працездатності майбутніх правоохоронців в процесі викладання спеціальної фізичної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 28 трав. 2021 р.). Харків : ХНУВС, 2021. С. 311–314.

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*. 2020. № 4. С. 37–44.

6. Малахова О. О., Височіна Н. Л. Збереження фізичної працездатності військовослужбовців під час самоізоляції. *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 лист. 2021 р.). Київ : НУОУ, 2021. С. 359–361.

7. Спеціальна фізична підготовка: навч. посіб. / [В. Бондаренко та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 341 с.

Кувшинов О. В.

*доктор технічних наук, професор
Національний університет оборони України*

МОДЕЛЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

Аналіз досвіду підготовки військових частин та підрозділів ЗС України до виконання бойових завдань показує, що якість підготовки особового складу безпосередньо залежить від рівня підготовленості військовослужбовців, які проводять з ним заняття, в тому числі і з фізичної підготовки. Досвід держав – членів НАТО показує тенденцію щодо введення штатних посад інструкторів з фізичної підготовки і спорту у склад військових частин і підрозділів ЗС держави. Так, військова школа королівського корпусу фізичної підготовки Великобританії щорічно здійснює підготовку понад 400 інструкторів з фізичної підготовки і спорту для потреб своїх збройних сил.

В ЗС України інструктори з фізичної підготовки і спорту виконують обов'язки помічників керівника фізичної підготовки, навчають, розвивають і виховують військовослужбовців, вимагають дотримання військової дисципліни, прищеплюють любов до фізичних вправ.

Потреба у високоефективних інструкторах з фізичної підготовки і спорту вимагає розробки моделі їх діяльності, яка буде визначати систему їх підготовки. На сучасному етапі розвитку ЗС України ця проблема набуває

актуальності, оскільки серед інструкторів з фізичної підготовки і спорту прослідковується низький рівень педагогічної культури.

В процесі дослідження встановлено, що педагогічна діяльність інструктора з фізичної підготовки і спорту потребує виконання ним певних функцій, а саме:

пізнавальної – вивчення індивідуальних фізичних особливостей підлеглих, визначення їх сильних і слабких сторін в підготовці, визначення як позитивних, так і негативних якостей своєї роботи, методів навчання, своєї індивідуальної підготовленості;

проектувальна – планування своїх дій для розв'язання педагогічних завдань, вибір ефективних форм и методів проведення практичних занять;

організаторська – впровадження в процес фізичної підготовки і спорту військовослужбовців задумів інструктора;

комунікативна – підтримання таких взаємовідносин між інструктором і підлеглими, які дають змогу усунути суперечності, допоможуть створити ділову, робочу атмосферу, оптимальну для співпраці і взаєморозуміння, уможливить розвинення ініціативності, самостійності та творчості кожного військовослужбовця;

дослідницька – вивчення, пошук та впровадження в процес фізичної підготовки військовослужбовців нового и передового досвіду.

В сучасних умовах у інструктора з фізичної підготовки і спорту має бути сформовано такі професійно-педагогічні якості як інтерес до педагогічної діяльності, високий рівень мотивації, педагогічний такт.

Таким чином, ефективне виконання інструктором з фізичної підготовки і спорту своїх обов'язків з бойової підготовки військовослужбовців напряму залежить від його готовності до педагогічної діяльності.

Оленєв Д. Г.

доктор педагогічних наук, доцент

Поливанюк В. В.

Національний університет оборони України

СУЧАСНИЙ СТАН СФОРМОВАНOSTІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Формування професійної компетентності майбутніх військових фахівців завжди було, є і буде головною метою їх підготовки. Саме тому проблема якісної підготовки військовослужбовців до військово-професійної

діяльності, особливо в умовах повномасштабного вторгнення військ РФ на територію України набула величезного значення. Однією зі складових цієї проблеми залишається проблема підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту ЗС України як організаторів процесу фізичного виховання військовослужбовців із метою забезпечення їх професійної готовності до виконання завдань за призначенням.

Постійне вдосконалення озброєння і бойової техніки викликає все більш глибокий розподіл військової праці, створює нові військово-технічні спеціальності, веде до появи нових видів фізичних і нервово-психічних навантажень. Вони вимагають здатності швидко переробляти великі обсяги інформації, підвищення психічної стійкості й уважності до тривалої роботи, точної координації рухів. Зазначимо, що поріг ступеня втоми в осіб із неоднорідним рівнем фізичної підготовленості інколи значно відрізняється. У зв'язку з цим заняття фізичною підготовкою сприяють підтриманню набутого рівня працездатності і формуванню спеціальних якостей особового складу, є одним із важливих елементів підтримання бойової готовності військ, їх здатності організовано, у визначені строки розпочати воєнні дії та успішно виконувати поставлені бойові завдання. Сучасний бій – це гібридна війна, яка поєднує традиційні (зброю) і нетрадиційні (інформаційний вплив) методи та засоби ведення війни. Він характеризується рішучістю, високою маневреністю, напруженістю і короткочасністю, жорстокістю, швидкими та різкими змінами обстановки, різноманітністю способів його ведення, розгортанням бойових дій на землі та у повітрі, на широкому фронті, на великій глибині та їх ведення у високому темпі. На жаль, із цими характерними рисами сучасного загальновійськового бою українські військовослужбовці ознайомились не тільки в теорії.

Фізична підготовка військовослужбовців є невід'ємною складовою загальної системи виховання і навчання особового складу ЗС України, яка спрямована на забезпечення його фізичної готовності до професійної діяльності. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема ефективної організації централізованої підготовки фахівців з фізичної культури і спорту для ЗС України. У розрізі розв'язання цієї проблеми МО України проводить системну роботу щодо вдосконалення військової освіти та її адаптації до системи підготовки країн-членів НАТО. Узагальнення досвіду цих країн свідчить про наявність тенденції централізації підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту для ЗС і поєднання підготовки кадрів із організацією наукових досліджень.

На сучасному етапі функціонування військової освіти єдиним ВВНЗ щодо підготовки висококваліфікованих кадрів із фізичної культури і спорту

для структур сектору безпеки й оборони України за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт” є Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій НУОУ.

Підготовка майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту для ЗС України здійснюється на основі професійного стандарту офіцера тактичного рівня ЗС України за спеціалізацією “Фізична культура і спорт в Збройних Силах”, затвердженого начальником Головного управління доктрини та підготовки Генерального штабу ЗСУ 30 грудня 2020 року та погодженого з начальником департаменту військової освіти та науки МОУ. Цей професійний стандарт визначає компетентності офіцера тактичного рівня як інтегральний показник якості його підготовки, що характеризується ступенем здатності і готовності до постійного самовдосконалення, застосування сформованих знань, умінь, навичок, особистих рис і ціннісних орієнтацій під час виконання службових (бойових) функцій у військах (силах) в умовах мирного та воєнного часу на посаді за призначенням. Професійний стандарт офіцера тактичного рівня визначає загальну характеристику професії (регульованої професії) офіцера як: поліфункціональну – за кількістю покладених на офіцера різноманітних функціональних обов’язків; вербальну – за засобами впливу на особовий склад в умовах безпосереднього та опосередкованого зв’язку з ним; індивідуальну – за формою організації; самостійну – за способами діяльності без сторонньої допомоги, полікомунікативну – за обсягом службово-інформаційних зв’язків з періодично змінним колом осіб; розумову – за співвідношенням розумового і фізичного навантаження; творчу – таку, що в межах виконання завдань не піддається повною мірою алгоритмічному опису; динамічну – за змінними умовами професійної діяльності; стресогенну – за особливими умовами виконання службових обов’язків, пов’язаних з впливом стресогенних чинників середовища і діяльності, з підвищеною моральною відповідальністю за здоров’я і життя особового складу, збереження матеріальних цінностей.

Перелік фахових (військово-професійних, військово-спеціальних) компетентностей професійного стандарту фахівця ЗС України за військово-обліковою спеціальністю ВОС 320100 формується з урахуванням вимог Національної рамки кваліфікацій (постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1341 “Про затвердження Національної рамки кваліфікацій”), нормативно-правових актів МО України та Генерального штабу ЗС України (статутів ЗС України, бойових статутів, настанов, інструкцій тощо), необхідних для виконання службових (бойових) функцій на посаді за призначенням в умовах мирного та воєнного часу.

Освітньо-професійна програма підготовки бакалаврів включає освітню та практичну складові. Освітня складова, забезпечує підвищення освітнього рівня за відповідною спеціальністю. До її складу включаються: навчальні дисципліни циклу загальної підготовки, які забезпечують набуття загальних компетентностей; навчальні дисципліни циклу професійної (загально-професійної, військово-професійної та професійно-спеціальної) підготовки, призначення яких полягає у забезпеченні рівня вищої освіти бакалавр за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт” та отриманні додаткових знань, що підвищують фаховий рівень за спеціалізацією “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах”. Практична складова реалізується у процесі первинної військово-професійної підготовки, навчальної практики та військового (флотського) стажування за фахом на кожному курсі навчання, що дає змогу закріпити отримані знання та вміння щодо виконання завдань за посадою на практиці.

В ході вивчення даного питання ми дійшли висновку, що система військової освіти має орієнтуватись на конкретні потреби і завдання функціональної сфери для забезпечення постійного підвищення рівня професійної підготовки та кваліфікації військових фахівців ЗС України, інших складових сил безпеки і оборони, що вимагає застосування нових підходів до формування змісту військової освіти на основі операційної сумісності, міжвідомчої взаємодії та координації під час планування і проведення спільних операцій на рівні об'єднаних штабів за стандартами та процедурами НАТО. З огляду на це, актуальним є розвиток професійної військової освіти на основі принципу професійного розвитку, який визначає загальну тенденцію професіоналізації військової освіти і передбачає інтеграцію органів управління військовою освітою, мережі закладів військової освіти, діючих стандартів вищої освіти (професійних стандартів), рівнів та ступенів кваліфікації освіти (галузева рамка кваліфікацій), законодавчої та нормативно-правової бази в єдиний комплекс професійної підготовки військових фахівців у системі вищої освіти з урахуванням змін в оперативному середовищі, загальних тенденцій розвитку системи національної та міжнародної безпеки, змін принципів та методів ведення збройної боротьби, нових вимог до якості професійної підготовки військових фахівців відповідно до стандартів країн-членів НАТО.

Гнидюк О. П.
кандидат педагогічних наук, доцент
Ковальчук Р. О.
кандидат психологічних наук, доцент
Національна академія Державної прикордонної служби України імені
Богдана Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ І СЛУХАЧІВ У ВИЩОМУ ВІЙСЬКОВОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

У Законі України “Про Державну прикордонну службу України” зазначено, що “прикордонна служба є формою оперативно-службової діяльності, яка полягає у погоджених оперативно-пошукових, контрольних та режимних діях, що проводяться за єдиним задумом з метою недопущення порушень законодавства про державний кордон. Основою прикордонної служби є оперативно-пошукові, патрульні, контрольні та режимні дії прикордонних підрозділів”.

У 2014 р. на сході України виникли загрози, пов’язані із ризиком втрати територіальної цілісності та незалежності. Такі явища як “сепаратизм, міжнародний тероризм, активізація контрабанди зброї та засобів терору, наркобізнесу, нелегальної міграції, а також загроза незаконного розповсюдження зброї масового ураження та екологічно небезпечних речовин зумовили необхідність удосконалення системи безпеки державного кордону”.

З початком бойових дій РФ проти України довелося констатувати недостатню спеціальну та військову підготовленість персоналу ДПСУ, що не дало змогу повною мірою реагувати на нові загрози. З метою реагування на цей надзвичайно складний та відповідальний період у боротьбі за незалежність довелося здійснити оптимізацію штатної структури ДПСУ та створити оперативно-бойові прикордонні підрозділи, які вже під час повномасштабної війни повноцінно застосовуються як самостійно, так і у взаємодії з іншими підрозділами сектору оборони. Доводиться констатувати, що ДПСУ є “правоохоронним органом спеціального призначення”, створеним для забезпечення недоторканності державного кордону та охорони суверенних прав держави в її виключній (морській) економічній зоні.

Зміст системи фізичної підготовки курсантів і слухачів на тактичному та оперативно-тактичному рівнях військової освіти обумовлений також особливостями виконання професійних функцій у підрозділах та органах охорони кордону. Так, наприклад, випускники НАДПСУ з бакалаврським рівнем вищої освіти (тактичний рівень військової освіти) направляються в

підрозділи та органи охорони кордону з перспективою обіймати посади від старшого інспектора прикордонної служби до начальника відділу прикордонної служби всіх категорій.

Випускники НАДПСУ з магістерським рівнем вищої освіти (оперативно-тактичний рівень військової освіти) направляються в підрозділи та органи охорони кордону з перспективою обіймати посади від начальника відділу прикордонної служби всіх категорій до командира загону.

Що стосується офіцерських посад оперативно-тактичного рівня в ДПСУ, то йдеться про посади, які можуть обіймати офіцери, що виконали такі вимоги:

наявність диплому про другий (магістерський) рівень вищої освіти (прирівнюється до оперативно-тактичного рівня військової освіти);

кваліфікація “магістр, офіцер управління органами охорони державного кордону” або “магістр, інженер автомобільного транспорту, офіцер управління органами охорони державного кордону”.

Особливості і зміст фізичної підготовки курсантів і слухачів у ВВНЗ ДПСУ пов’язані зі специфікою оперативно-службової діяльності персоналу у відділі прикордонної служби. Він є основним підрозділом прикордонного загону, “призначеним для безпосередньої охорони та захисту визначеної ділянки державного кордону, здійснення прикордонного контролю і пропуску через державний кордон України та до тимчасово окупованої території і з неї осіб, транспортних засобів, вантажів, забезпечення дотримання режиму державного кордону України, прикордонного режиму та режиму в пунктах пропуску через державний кордон України (пунктах контролю, контрольних пунктах в’їзду-виїзду), а також здійснення інших повноважень, передбачених законодавством України”. Відділи прикордонної служби поділяються на чотири категорії (I, II, III, IV) залежно від оперативної обстановки на ділянці відповідальності, особливостей виконання завдань, наявності підрозділів, що діють в автономному режимі, чисельності персоналу, а також фізико-географічних і екологічних умов.

Ми виходимо з того, що особливості змісту системи фізичної підготовки курсантів і слухачів на тактичному та оперативно-тактичному рівнях військової освіти мають урахувувати специфіку та функціональні особливості посад, що можуть обіймати випускники ВВНЗ ДПСУ. На нашу думку, цілком логічним є припущення, що зміст функціональних обов’язків обумовлює вимоги щодо рівня фізичної підготовленості офіцерів.

Отже, зміст фізичної підготовки курсантів і слухачів на тактичному та оперативно-тактичному рівнях військової освіти в умовах традиційного освітнього процесу у ВВНЗ ДПСУ обумовлений особливостями професійної

діяльності офіцерських кадрів в ДПСУ, її екстремальним характером, виконанням завдань і функцій представника правоохоронного органу спеціального призначення та військовослужбовця – учасника бойових дій під час війни, психологічними та управлінськими аспектами професійної діяльності.

Петрачков О. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Дубровська О. М.

Національний університет оборони України

ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ДІАГНОСТУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

Відкритий воєнний напад російських окупантів 24 лютого 2022 року на Україну назавжди змінив військово-політичну ситуацію в нашій державі. Російські війська здійснили повномасштабне вторгнення по всій території України, окупанти завдали великої кількості ракетних та авіаційних ударів, спричинили численні руйнування на території нашої держави. Україна наразі має добре підготовлені професійні ЗС України, що вимагає від них актуалізації всіх видів потенціалу, а саме: фізичної готовності, що потребує відповідних знань, вмінь і навичок для виконання бойових завдань за призначенням. У зв'язку цим необхідним є цілеспрямоване та систематичне діагностування фізичної підготовленості фахівців фізичної підготовки і спорту. Відповідно, виникає необхідність в обґрунтуванні ціннісно-мотиваційного компонента діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту, шляхом оцінювання їх фізичного стану.

Формування професійних ціннісних орієнтацій у майбутніх офіцерів є найважливішими елементами особистості офіцера, що відмежовують головне від вторинного. Ступінь розвитку ціннісно-мотиваційних орієнтацій – ознака зрілості особистості. У психологічній та педагогічній науці достатня кількість теоретичних і експериментальних напрацювань, що можуть слугувати основою розробки педагогічних методик, що сприятимуть формуванню готовності курсантів до професійної діяльності у сучасних умовах ведення бойових дій.

Цінності формують найголовніше для кожного майбутнього офіцера, як фахового суб'єкта – ставлення до того, що відбувається в світі, до

близьких людей, до фахової діяльності та до самого себе як до суб'єкта діагностувальної діяльності як начальника фізичної підготовки і спорту у військовій частині. Сформованість професійних цінностей змушує майбутніх фахівців відповідально ставитися до фахової діяльності, мотивує їх до творчості у своїй праці, що слугує орієнтиром у професійному самовдосконаленні, як професіонала фізичної культури і спорту. Ціннісно-мотиваційний компонент включає мотиви, цілі, задачі, ціннісні установки щодо актуалізації професійної діяльності, вдосконаленню фахової діяльності, самовдосконаленню, як фахівця фізичної підготовки і спорту.

Ціннісною підвалиною є служіння державі та народу України як військовому професіоналу – фахівцю фізичної підготовки і спорту. Все це визначається сформованою системою діагностувальних цінностей [1]. Все це виявляється в усвідомленні її важливості для фахової підготовки та успішності як військового професіонала та фахівця фізичної культури і спорту у військах.

Офіцер завжди повинен бути вмотивований до досягнення найкращих результатів, як у військовій, так і у фаховій діяльності. Можемо зауважити, що вмотивований фахівець завжди перевершує за ефективністю діяльності своїх колег, можливо більш здатних, але менш вмотивованих ніж він сам [1]. Вмотивованість особистості включає між собою такі форми: бажання і прагнення бути кращим фахівцем своєї справи, зацікавленість, здатність, та ідейні переконання, що спонукають її чинити до дій, відповідно до своїх поглядів, принципів та світогляду.

Таким чином, для якісного аналізу ціннісно-мотиваційного компонента фахової діяльності, для виявлення основних причин вибору професії майбутнього офіцера – фахівця фізичної підготовки і спорту, необхідно використовувати, на початку, анкетування, опитування та бесіду з метою вивчення мотивації майбутнього офіцера. При сформованості ціннісно-мотиваційного компонента всі інші формуються достатньо усвідомлено. Відповідно, основна мета – це з'ясування мотивів і цілей щодо діагностувальної діяльності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту.

Література

1. Yahupov, Vasyl, Kyrychenko, Olena. Diagnostic competence of future officers – specialists in speaking and sport of the armed forces of Ukraine: concepts, contents and content. *Innovative Solutions In Modern Science*. May № 1(53), 2022. DOI: 10.26886/2414-634X.1(53)2022.2.

Скрипченко І. Т.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Рожеченко В. М.
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ПРИЛАДІВ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Останні десятиліття та особливо у теперішній військовий час у суспільстві виникає потреба у кваліфікованих професіоналах – спецпризначеннях, правоохоронцях, поліцейських, рятувальниках, військових, пожежниках тощо, які будуть здійснювати специфічну професійну діяльність.

Таких фахівців готують у ЗВО зі специфічними умовами навчання, де велику увагу приділяють формуванню фахових компетентностей, що уможливають якісно виконувати професійні обов'язки. Проте, щоб підготувати такого фахівця, ЗВО необхідно надати йому комплекс знань, навичок та умінь, які вони зможуть втілювати на практиці.

Нині у світі накопичено значний різноаспектний досвід підготовки фахівців з таких спеціальностей [2, 4, 9]. Професійна підготовка співробітників змушує враховувати усі здобутки минулого і сучасного. Такі фахівці під час навчання отримують тактичні знання, розвивають здатність орієнтуватися на місцевості, долати перешкоди, здатність до командної роботи. Навчити майбутніх фахівців оволодінню фаховими компетентностями у сучасних умовах можливо за рахунок використання сучасних спеціальних приладів, тренажерів, таких як скеледром, смуга перешкод, мотузкові парки, геокешинг тощо. Фахівцями доведено, що використання таких приладів у навчальному процесі сприяє підвищенню психофізіологічних показників та розвитку фізичних якостей тих, хто займається [5]. Оволодіння професійно-прикладними навичками відбувається максимально швидко й ефективно тоді, коли здобувачі мають широкий діапазон рухових дій, раніше напрацьованих за допомогою різноманітних фізичних вправ [7, 11].

Проведені нами дослідження показують, що у багатьох країнах світу спеціально для підготовки військових спецпідрозділів, 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 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 чи пластиковим покриттям, з текстурним покриттям та гладкі, також існують пневматичні скеледроми. Скеледром може бути представлений у вигляді традиційної щитової стінки, а може бути вирішений у вигляді “скелелазної башти” [10]. 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, карнизми 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 [3, 6]. Майбутні професіонали, які присвячують життя роботі зі специфічними умовами праці не мають відчувати страх до висоти, замкнутого простору та людської крові, вони повинні 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.

Під час роботи на скеледромах необхідно знати: види та пристрої страховальних систем (грудна; нижня (альтанка); комбінована); назви альпіністських вузлів, що застосовуються; будову та призначення альпіністського спеціального спорядження; техніку роботи з мотузкою. Наукові дослідження показують, що використання технології віртуальної реальності (інтерактивного скеледрому) різко збільшує ентузіазм здобувачів

у навчанні елементам скелелазіння [1, 8].

Під час практичних занять необхідно навчитися користуватися засобами індивідуального захисту та безпеки; альпіністськими вузлами; спусковими та страхувальними пристроями; пристроєм підйому.

Військова смуга перешкод призначається спеціально для тренування військовослужбовців з метою підвищення їхньої бойової та фізичної підготовки та набуття навичок подолання типових перешкод, що зустрічаються на полі бою. Проект таких смуг перешкод ефективно реалізований у кількох областях України. До видів тренажерів для смуги перешкод входять: “Парні колоди”, “Прірва”, “ЗД павутиння”, “Вертикальна сітка”, “Мінне поле”, “Дренажна труба”, “Саботаж” тощо.

В даний час мотузкові парки є інноваційною технологією та їх використання у навчальному процесі здобувачів у спеціалізованих закладах освіти набуває все більшого поширення в освоєнні дисциплін професійного спрямування. Заняття у мотузковому парку дають змогу удосконалити навички роботи з мотузкою і альпіністським спорядженням. Для оптимізації навчального процесу під час занять на мотузковому парку пропонується: поступово ускладнювати етапи дистанції; збільшувати швидкість проходження дистанції; застосовувати індивідуальний підхід до кожної особи з урахуванням рівня її фізичної підготовленості; вести контроль за роботою серцево-судиної системи за допомогою моніторингу ЧСС; вести щоденник з даними особистих досягнень з метою визначення динаміки показників.

Таким чином, використання спеціальних приладів у навчальному процесі уможливить суттєво розширити можливості заняття, опанувати здобувачем спеціальними професійними навичками роботи з новітнім обладнанням та апаратурою; діяти незалежно, самостійно, відповідно до ситуації, що склалася; напрацювати злагоджені дії у складі підрозділу тощо.

Література

1. Liu M. et al. Application of Virtual Reality for Teaching Rock Climbing in Colleges Using Big Data. *Mobile Information Systems*. 2022.

2. Skrypchenko I. Professional and applied training of students of the University of Internal affairs using orienteering. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : НУОУ, 2019. С. 232–234.

3. 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.

4. Гнидюк О. Особливості фізичної підготовки співробітників поліції у

країнах Європейського союзу. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: педагогічні науки. 2021. Вип. 23 (4). С. 95–109.

5. Пронтенко В. В. и др. Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 10 (141). С. 106–110.

6. 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), 86–89.

7. 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.

8. Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в туризмі. Дніпро: Журфонд, 2021. 140 с.

9. Скрипченко І. Т., Рожеченко В. М., Скрипченко О. Т. Інноваційний підхід в підготовці майбутніх правоохоронців зі спеціальної фізичної підготовки. *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 IV Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 19 лист.2020 р.)*. Київ : НУОУ, 2020. С. 116–117.

10. Скрипченко І. Т., Счастливец В. І. Можливості використання скеледромів в системі професійної підготовки у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств: зб. наук. пр. за матеріалами XV Міжнар. наук.-метод. конф. (Харків, 30 листоп. 2021 р.)*. Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2021. С. 123–126.

11. Яночкин В. И., Сафонов А. Н., Филиппова Ю. В. Организация занятий спортивным скалолазанием в высших учебных заведениях. *Закономерности и тенденции инновационного развития общества*. 2017. С. 215–215.

Старчук О. О.

кандидат педагогічних наук

Пронтенко К. В.

доктор педагогічних наук, професор

Дзюба Т. Г., Бутрик Д. С.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК КУРСАНТІВ

Однією з основних форм фізичної підготовки у ВВНЗ, яка спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості та спортивної майстерності військовослужбовців і працівників ЗС, залучення їх до регулярних занять спортом, зокрема військово-прикладним та масовим, організацію змістовного дозвілля, є спортивно-масова робота (СМР). Зміст СМР у військовій частині

складають: навчально-тренувальні заняття з видів спорту; спортивні та військово-спортивні змагання; спортивні свята, інші спортивні заходи [1]. СМР успішно поєднує розвивальну функцію, зокрема сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості курсантів, зміцненню їх здоров'я, та виховну – надає можливість організовувати дозвілля особового складу [2, 3]. Завдяки участі курсантів у СМР формується більш підготовлена у питаннях здорового способу життя, спортивного тренування особистість курсанта. Участь курсантів у СМР дає їм позитивний досвід, який вони можуть успішно використовувати у своїй подальшій професійній діяльності та у майбутньому передавати своїм підлеглим. СМР є ефективним засобом виховання у курсантів прагнення до перемоги та стійкості в умовах підвищених фізичних навантажень і психічних навантажень [2, 3, 4]. У Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова СМР охоплює заняття у спортивних секціях з 10-15 різних видів спорту. Цікавим є дослідження впливу занять різними видами спорту на фізичний розвиток курсантів у процесі навчання у ВВНЗ.

У дослідженні взяли участь 122 курсанти, які відвідували секції з різних видів спорту: ігрових (футбол, баскетбол, волейбол; Група 1, n=26), військово-спортивних багатоборств (багатоборство військово-спортивного комплексу (поліатлон), військове п'ятиборство; група 2, n=16), силових (армреслінг, пауерліфтинг, перетягування канату; група 3, n=24), бойових мистецтв (рукопашний бій, спортивне двоборство, дзюдо; група 4, n=27), на силову витривалість (гирьовий спорт, кросфіт; група 5, n=29). Тренування у всіх видах спорту проводилися під керівництвом досвідчених тренерів з визначених видів спорту. Тривалість дослідження – 4 роки (з 1-го по 4-й курси). Результати дослідження наведено у табл. 1.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичного розвитку курсантів у процесі занять різними видами спорту

Досліджувані групи	Етапи дослідження		Достовірність різниці
	Початок	Закінчення	
Довжина тіла, см			
Група 1	177.2±1.06	178.1±1.08	p>0.05
Група 2	177.4±1.28	177.9±1.32	p>0.05
Група 3	176.9±1.17	177.5±1.20	p>0.05
Група 4	177.3±1.12	177.8±1.14	p>0.05
Група 5	177.0±1.21	177.7±1.23	p>0.05
Маса тіла, кг			
Група 1	72.6±1.30	72.8±1.37	p>0.05
Група 2	71.5±1.49	70.7±1.46	p>0.05
Група 3	73.2±1.35	74.5±1.40	p>0.05
Група 4	72.2±1.23	73.4±1.28	p>0.05

Група 5	72.4±1.39	72.6±1.43	p>0.05
Життєва ємність легень (ЖЄЛ), мл			
Група 1	4119.9±100.17	4577.3±102.39	p<0.01
Група 2	4206.2±104.57	4725.4±98.28	p<0.01
Група 3	4115.3±98.86	4436.9±102.13	p<0.05
Група 4	4127.2±94.37	4511.7±97.48	p<0.05
Група 5	4158.5±105.20	4629.6±106.74	p<0.01
Динамометрія сильнішої кисті, кг			
Група 1	41.4±1.58	46.2±1.61	p<0.05
Група 2	40.9±1.77	45.9±1.80	p<0.05
Група 3	42.3±1.69	53.5±1.58	p<0.001
Група 4	42.1±1.58	50.9±1.53	p<0.001
Група 5	42.8±1.81	52.7±1.73	p<0.001

Аналіз довжини тіла показав, що достовірної різниці між представниками різних видів спорту, як на початку, так і наприкінці дослідження не виявлено ($p>0.05$). Показники маси тіла на початку дослідження також достовірно не відрізняються між курсантами різних спортивних секцій. У процесі дослідження відбулися певні зміни маси тіла курсантів, які є, в цілому, закономірними під час занять певними видами спорту. Усі виявлені зміни є недостовірними ($p>0.05$), що свідчить про позитивний ефект занять будь-яким видом спорту з урахуванням певних особливостей для підтримання цього важливого показника здоров'я в межах норми.

На показники системи дихання найбільший вплив мають заняття такими видами спорту як багатоборства, гирьовий спорт, кросфіт, ігрові види спорту. У курсантів, які впродовж навчання займалися цими видами спорту показники ЖЄЛ достовірно ($p<0.01$) покращилися. У курсантів, які займалися силовими видами спорту (група 3) та єдиноборствами (група 4), показники ЖЄЛ також покращилися, але приріст результатів є дещо меншим. Наприкінці дослідження достовірної різниці між показниками ЖЄЛ між усіма досліджуваними групами курсантів не виявлено ($p>0.05$).

Оцінювання силових показників курсантів за результатами визначення кистьової динамометрії свідчить, що у всіх групах зафіксовано достовірне ($p<0.05-0.001$) покращання даного показника, але найбільший ефект виявлено від занять силовими видами спорту, на силову витривалість та бойовими єдиноборствами. У курсантів цих груп приріст є найбільший. Наприкінці експерименту виявлено достовірно кращі силові показники у представників груп 3 та 5, порівняно із групами 1 та 2. Найвище значення показника кистьової динамометрії виявлено у курсантів, які займалися армспортом і пауерліфтингом.

Встановлено, що раціонально організовані заняття у спортивних секціях ВВНЗ з різних видів спорту у процесі навчання мають позитивний вплив на фізичний розвиток курсантів. Це, у свою чергу, сприятиме

підвищенню стійкості їх організму до несприятливих чинників навколишнього середовища, дотриманню норм здорового способу життя у процесі подальшої військової служби та покращанню їх працездатності під час виконання завдань за призначенням у майбутньому.

Література

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ Міністра оборони України від 05 серпня 2021 року № 225.
2. Фізичне підготовка у військах. Практичні рекомендації / В. М. Барков та ін.; 2-ге вид. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2017. 272 с.
3. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник ; за ред. Ю. С. Фіногенова. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. 468 с.
4. Особливості організації навчально-тренувальних занять у військових підрозділах : метод. реком. / В. В. Пронтенко та ін. Житомир, 2016. 48 с.

Червоношапка М. О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Гнип І. Я.

кандидат історичних наук, доцент

Кмицяк М. В.

Львівський державний університет внутрішніх справ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА”

Одним із важливих завдань процесу підготовки майбутніх правоохоронців у ЗВО зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану є формування високого рівня готовності до застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів як за звичних умов правоохоронної діяльності, так і в умовах ускладнення оперативної обстановки (різними явищами соціального, природного, техногенного характеру). Важливим компонентом у структурі загальної фізичної підготовленості є високий рівень швидкісно-силових здібностей, що значною мірою впливають на ефективність застосування заходів фізичного впливу у екстремальних ситуаціях службової діяльності. У процесі підготовки курсантів у ЗВО зі специфічними умовами навчання актуальним є вибір та застосування найбільш ефективних засобів та методів швидкісно-силової підготовки.

Нами було проаналізовано науково-методичну літературу (М. Линець, В. Платонов, М. Булатова, Т. Круцевич та ін.) щодо теоретико-методичних аспектів швидкісно-силової підготовки, які доцільно враховувати у освітньому процесі навчальної дисципліни “Спеціальна фізична підготовка”.

Швидкісні та силові параметри виконання прийомів та дій значною мірою обумовлюються швидкісно-силовими якостями, а саме – здатністю нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за мінімальний час. Ця здатність дає змогу правоохоронцю миттєво діяти у процесі силового затримання правопорушника, швидко і ефективно реагувати при погрозі правопорушника зброєю, у випадках нападу декількох правопорушників та у інших екстремальних ситуаціях службової діяльності. Здатність до прояву вибухового зусилля визначається такими властивостями нервово-м'язового апарату, як максимальна сила м'язів, здатність до швидкого прояву зусилля на початку робочого напруження (стартова сила) та здатність м'язів до нарощування робочого зусилля у процесі їхнього скорочення (прискорююча сила). Поєднання максимальної сили та швидкості визначається як м'язова потужність. Фахівці виділяють спеціалізовані силові якості, які важливі для майбутніх правоохоронців: стартова потужність (прояв максимальної сили на початку м'язового скорочення, що забезпечує високу початкову швидкість рухів); потужність реакції (яка дає змогу швидко змінювати напрям рухів); поєднання “потужність-витривалість” (необхідне для багаторазових повторень рухів зі значними проявами сили).

Аналіз науково-методичних джерел свідчить, що швидкісно-силова підготовка має передбачати застосування методів та засобів, що вимагають граничних та біляграничних проявів швидкісно-силових можливостей при таких компонентах навантаження, які створюють сприятливі умови для їх проявів. При побудові процесу швидкісно-силової підготовки майбутніх правоохоронців може бути запозичений підхід, що застосовується в єдиноборствах, а саме: застосування вправ, що за структурою відрізняються від спеціальних прийомів та дій, а також вправ, у яких зберігається структурна подібність до заходів фізичного впливу. У першому випадку йдеться про вправи, що спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей м'язових груп, що відіграють важливу роль у виконанні заходів фізичного впливу: комплекси швидкісних вправ з обтяженнями масою 50-90% від максимальної у відповідній вправі, елементи боротьби з суперником, подолання інерції власного тіла при переході від одних дій до інших, кидання каміння, штовхання кулі, робота з кувалдою. Іншим ефективним засобом швидкісно-силової підготовки є виконання спеціальних прийомів та дій (заходів фізичного впливу) зі збільшеним опором (обтяженнями). Цей методичний напрям отримав назву методу сумісного впливу (за В. Дьячковим). Він сприяє як розвиткові фізичних якостей, так і вдосконаленню техніки виконання вправи. Також ефективним є застосування “ударного” методу розвитку

швидкісно-силових здібностей (або пліометричного), який передбачає швидкий перехід від поступливої роботи м'язів до долаючої. Автори науково-методичних праць зазначають, що попереднє ексцентричне зусилля сприяє підвищенню ефективності наступного концентричного скорочення. Встановлено, що ударний метод сприяє підвищенню швидкості мобілізації рухових одиниць; більш високій частоті їх імпульсації; підвищенню синхронізації їх збудження на початку зусилля. Прикладом застосування цього методу для розвитку швидкісно-силових якостей м'язових груп ніг є виконання стрибків в глибину з наступним вистрибуванням; для м'язових груп рук – різні варіанти падіння в упор лежачи.

Також у підготовці курсантів слід приділяти увагу вдосконаленню здатності підтримувати високі швидкісно-силові параметри дій в умовах, ускладнених різноманітними перешкоджаючими чинниками. Для цього можуть бути рекомендовані тренувальні завдання з моделюванням дії ускладнюючих чинників: складні погодні умови, обмежений простір, обмежена видимість, незручне покриття, різноманітні світлові сигнали, тактильні та звукові подразники (наприклад, звуки пострілів, вибухів, сирени та інші), незручні суперники та партнери тощо.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х кн. К.: Олімпійська література, 2018. 832 с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
3. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
4. Wilmore J., Costill D. Physiology of sport and exercise. Champaign: Human Kinetics, 1994. 549 p.

Шемчук В. А.

кандидат педагогічних наук, старший дослідник

Вербин Н. Б.

кандидат педагогічних наук, доцент

Торчевський Р. В.

кандидат педагогічних наук

Національний університет оборони України

ВСТУПНА КАМПАНІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ КАНДИДАТІВ НА НАВЧАННЯ ЗА СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ”

Нині Національний університет оборони України готує фахівців рівня вищої освіти ступенів бакалавр і магістр за спеціальністю 017 “Фізична

культура і спорт” спеціалізацією “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах”. За рівнем освіти бакалавр в університеті оборони навчаються курсанти, також можуть здобувати освіту такого рівня військовослужбовці за контрактом після проходження служби за першим контрактом (без отримання офіцерського звання), а за рівнем магістр – офіцери тактичного та оперативно-тактичного рівнів підготовки.

Вступна кампанія до університету оборони тривала попри широкомасштабне російське вторгнення і постійні обстріли українських міст. Кампанія до університету оборони відбувалась відповідно до Правил прийому до університету оборони в 2022 році, що розроблені Приймальною комісією відповідно до Законів України “Про освіту”, “Про вищу освіту”, “Про військовий обов’язок і військову службу”, Умов прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2022 році, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 13.10.2021 року № 1098, Інструкції про організацію та проведення військово-професійної орієнтації молоді та прийому до ВВНЗ та ВНП ЗВО, затвердженої наказом Міністра оборони України від 05.06.2014 року № 360 (зі змінами), зареєстрованою у Міністерстві юстиції України 26.06.2014 року за № 704/25481, Особливостей прийому на навчання до вищих військових навчальних закладів та військових навчальних підрозділів вищих навчальних закладів для підготовки військових фахівців тактичного рівня в умовах особливого періоду, затверджених наказом МО України від 11.05.2016 року № 248 (зі змінами).

У 2022 році всі пільги, що розповсюджувалися в попередніх роках на учасників бойових дій і їхніх дітей, були збережені в повному обсязі. Відзначимо, що громадяни, які отримали статус осіб з інвалідністю внаслідок війни, зараховувалися за результатами позитивної оцінки індивідуальної усної співбесіди. Учасники бойових дій також могли скласти індивідуальну усну співбесіду замість національного мультипредметного тесту, для допуску до конкурсу в межах квоти необхідно отримати кількість балів за кожний із предметів не менше, ніж встановлений ВВНЗ мінімальний рівень. Діти загиблих учасників бойових дій брали участь у загальному конкурсі, однак мали право на пільгове місце. Діти учасників бойових дій брали участь у вступній кампанії на загальних підставах і могли отримати додатковий конкурсний бал.

Відповідно до частини 15 статті 44 Закону України “Про вищу освіту”, держава забезпечує державну цільову підтримку для здобуття вищої освіти в порядку, встановленому Кабінетом Міністрів України. Державна цільова підтримка надавалась особам, визнаним постраждалими учасниками Революції Гідності; учасникам бойових дій; особам з інвалідністю внаслідок

війни, а також їхнім дітям; дітям загиблих учасників бойових дій; дітям, один із батьків яких загинув під час масових акцій громадянського протесту або помер внаслідок поранення, контузії чи каліцтва, зазнаних під час масових акцій громадянського протесту; дітям, зареєстрованим як внутрішньо переміщені особи; дітям, які проживають у населених пунктах на лінії зіткнення, – до закінчення такими дітьми закладів освіти, але не більш як до досягнення ними 23 років.

Випускники закладів середньої освіти після складання зовнішнього незалежного оцінювання (за можливості) подавали документи на вступ до університету оборони, крім пільг гарантованих державою (перевагу мають кандидати чи майстри спорту). Результати зовнішнього незалежного оцінювання з української мови та літератури й біології та середній бал атестата.

В абітурієнта перевіряють рівень фізичної підготовленості за чотирима вправами: підтягування на перекладині, біг 100 м та 3000 м, плавання 100 м – для хлопців. Для дівчат – комплексна силова вправа (згинання та розгинання тулуба за хвилину й згинання та розгинання рук в упорі лежачи (1 хв), біг 100 м та 1000 м, а також плавання 100 м. За результатами перевірки 86 % від загальної кількості виконали нормативи на оцінку “залік” та 14 %, отримали оцінку “незадовільно”.

Поглиблене медичне обстеження та психодіагностичні тести. За час роботи військово-лікарської комісії оглянуті кандидати на навчання. Непридатними до навчання в університеті оборони визнано 11 % кандидатів. У ході психологічного обстеження (перевірка спроможності до навчання та психологічної стійкості) перевірено кандидати на навчання, з яких лише 4 % не пройшли психологічне обстеження.

Творчий конкурс, де абітурієнт має довести свою професійність в обраному виді спорту, показує свою вправність в особистому виді спорту та демонструє свою вправність тощо.

Таким чином, за підсумками вступної кампанії кандидатів на період дії правового режиму воєнного стану у 2022 році на навчання за спеціалізацією “Організація фізичної підготовки і спорту у військах (силах)” за всіма рівнями та формами підготовки, було виконано набір на державне замовлення в повному обсязі. Під час проведення вступних випробувань було виявлено низку суттєвих недоліків, а саме:

1. Під час організації та проведення прийому на навчання для здобуття освіти, прибуло вкрай низька кількість абітурієнтів через активні бойові дії.

2. П’ять років поспіль маємо низький рівень середнього балу атестату та балів зі складених конкурсних предметів.

Література

1. Довідник вступника до закладів фахової передвищої військової освіти, вищих військових навчальних закладів та військових навчальних підрозділів закладів вищої освіти України у 2022 році. Затверджено Першим заступником Міністерства оборони України 02.02.2022 року. Київ, 2022. 18 с. URL: https://www.dovidnik_vstupnikam_2022.pdf (дата звернення: 11.11.2022).

2. Правила прийому до навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського в 2022 році. Затверджено рішенням Вченої ради Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського протокол № 13 від 29 листопада 2021 року. Київ, 2022. 47 с. URL: <https://www.pravilapriyomu-nnifksot-2022.pdf> (дата звернення: 11.11.2022).

3. Шемчук В. А., Вербин Н. Б. Динаміка результатів вступної кампанії кандидатів на навчання за спеціалізацією «Фізичне виховання і спорт у Збройних силах» тактичного рівня підготовки. *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 міжн. наук.-практ. конф., м. Київ, 25 листоп. 2021 р. Київ, 2021. С. 147–150.

4. Як стати начальником фізпідготовки і спорту URL: <https://armyinform.com.ua/2021/04/05/yak-staty-nachfizom/> (дата звернення: 11.11.2022).

Юр'єв С. О.

кандидат педагогічних наук

Бабаєв Ю. Г., Зімніков О. О.

Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут"

ПІДТРИМАННЯ ВИСОКОГО РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ

Російсько-українська війна, яка розпочалася у 2014 році, спричинила посилення практичної складової підготовки курсантів ВВНЗ, що передбачає збільшення обсягів польових занять з метою набуття та вдосконалення практичних навичок у роботі на озброєнні та військовій техніці за фахом, формування загальних, фахових (військово-професійних, військово-спеціальних) компетентностей, що визначені стандартами вищої освіти за спеціальністю підготовки, професійними стандартами за відповідними ступенями вищої освіти та рівнями військової освіти; забезпечення якісної загальновійськової підготовки майбутніх військових фахівців; відпрацювання питань управління підрозділами та організації взаємодії; відпрацювання дій курсантів під час проведення стрільб; досягнення

високого рівня польового вишколу, а також фізичної та психологічної готовності особового складу до виконання бойових завдань. Однак, дослідження рівня фізичної підготовленості курсантів, які повернулися з польових виходів, свідчать про його суттєве погіршення. Це уможливорює висновок про недостатній рівень знань, умінь та навичок командирів курсантських підрозділів у проведенні фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності (супутнього фізичного тренування) як основної форми фізичної підготовки у польових умовах.

Супутнє фізичне тренування спрямовано на підвищення рівня фізичної підготовленості, вдосконалення військово-прикладних рухових навичок і польового вишколу військовослужбовців [1]. Залежно від місцевих умов, завдань і змісту занять з бойової підготовки засобами супутнього фізичного тренування можуть бути: прискорене пересування дорогами та поза ними, у тому числі і пересіченою місцевістю у поєднанні з подоланням природних і штучних перешкод; посадка на автомобілі та висадка з них; подолання ділянок з глибоким сніговим покривом на лижах чи без них; швидкісний біг і швидкісне подолання перешкод; подолання водних перешкод; багаторазове подолання перешкод та інженерних загород на навчальних полях; метання гранат (предметів) на дальність і в ціль. В окремих випадках супутні фізичні тренування проводяться під час виконання тактичних завдань. Для цього виконуються дії 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].

Правильно організовані, грамотно та якісно проведені заняття під час супутніх фізичних тренувань можуть сприяти суттєвому підвищенню військово-спеціальної підготовленості особового складу, формуванню його військової майстерності. Досягнути високого рівня військово-професійної (бойової) майстерності без міцного фундаменту фізичної підготовленості неможливо [2]. Систематичне та цілеспрямоване виконання спеціальних та військово-прикладних вправ та дій призводить до збагачення запасу рухових навичок військовослужбовців, покращення їхнього фізичного стану, підвищення фізичної та розумової працездатності, емоційної стійкості та виховання волі. Найбільш ефективний вплив спеціальних фізичних вправ забезпечується завдяки виконанням їх на фоні великих фізичних навантажень, поєднанням з іншими предметами бойової підготовки.

Фахівцями розроблено комплекси спеціальних вправ зі стандартів фізичної підготовки [3], які, на нашу думку, можуть найбільш ефективно застосовуватися під час супутнього фізичного тренування у ході польових

виходів курсантів. За даними фахівців [2, 4], відпрацювання комплексів спеціальних вправ зі стандартів фізичної підготовки служить ефективним засобом згуртування особового складу, формування у військовослужбовців звички допомагати один одному заради вирішення завдань, що покладені на підрозділ. Вони передбачають подолання військовослужбовцями різних труднощів в процесі марш-кидків, подолання перешкод у складі груп тощо, додають змогу ефективно формувати у військовослужбовців звичку колективно діяти, покращують стосунки між військовослужбовцями, зменшують терміни формування і становлення військових колективів. Цей процес ґрунтується на багатократному практичному прояві спільних зусиль у складних умовах. Чим регулярніше будуть відпрацьовуватися вправи зі стандартів фізичної підготовки, тим буде більший їх ефект у бойовому згуртуванні особового складу військових підрозділів.

Супутні фізичні тренування, як правило, проводяться за тими вправами, прийомами та діями, що, в основному, вже засвоєні військовослужбовцями, проте потребують подальшого вдосконалення. При цьому фізичні навантаження в процесі відпрацювання мають бути високими, але посильними для військовослужбовців [3].

Для того щоб найбільш ефективно впливати на підвищення польового вишколу особового складу, супутні фізичні тренування потрібно проводити не тільки в нормальних, а й складних кліматичних умовах: високій або низькій температурі повітря, глибокому сніговому покриві, під дощем, на в'язкому ґрунті тощо [3, 4].

Підготовка навчально-матеріальної бази та інвентарю для супутніх фізичних тренувань, за даними фахівців [4], не потребує додаткових витрат часу і фінансів та готується силами військовослужбовців в межах розташування підрозділу. Узагальнюючи досвід бойових дій у зоні АТО/ООС, під час організації занять з фізичної підготовки в польових умовах, вчені [2, 3, 4] рекомендують застосовувати підручні засоби, такі як: саморобні перекладини і бруси, ящики з боеприпасами, колоди, саморобні штанги, скати від бойової та автомобільної техніки, вправи у парах тощо.

Таким чином, застосування комплексів спеціальних вправ зі стандартів фізичної підготовки під час супутнього фізичного тренування у ході польових занять (польових виходів) курсантів сприятиме підтриманню високого рівня їх фізичної підготовленості.

Література

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 № 225.
2. Старчук О. О., Щербина І. А., Пронтенко К. В. Стандарти із фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах : метод. реком. Житомир :

ЖВІ, 2016. 92 с.

3. Фізичне тренування в польових умовах : метод. реком. ВП 7-00(01),01. ГУП ЗС України. 2019. 32 с.

4. Методичні рекомендації з організації та методики проведення заняття з супутнього фізичного тренування під час заходів бойового злагодження (відновлення боєздатності) по вправам зі стандартів фізичної підготовки. ВП 7-00(01),01. ГУП ЗС України. 2019. 48 с.

Білошицький В. В.

Ярмак О. М.

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

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

У сьогоднішньому розумінні абсолютної більшості військових експертів і аналітиків широкомасштабна війна, розв'язана РФ проти України 24 лютого 2022 року, вже давно не вкладається в поняття локального конфлікту середньої інтенсивності. Це стосується і просторових показників, і кількості залучених військових сил, і переконливого переліку засобів ураження та іншого високотехнологічного обладнання, що притаманні цьому військовому протистоянню. Військові експерти вважають, що найбільш ефективним способом формування бойової готовності підрозділів є якісна підготовка курсантів у ВВНЗ [1-3]. Враховуючи вище зазначене, можна стверджувати, що досягнення ефективної організації фізичної підготовки курсантів набуває характеру актуальної педагогічної проблеми і потребує пошуку більш дієвих підходів для розв'язання поставлених завдань. Саме фізична підготовка забезпечує основу бойової готовності і є невід'ємною частиною життя кожного військовослужбовця [2-3]. Крім того, фізична підготовка військовослужбовців передбачає компоненти, змістом яких є прикладний характер, формування умінь і навичок, оволодіння новими руховими діями. Фізична підготовка готує військовослужбовців до виконання завдань на фоні фізичних навантажень з широким спектром загроз, в складних оперативних умовах та з новими технологіями [1-3, 6]. У зв'язку з цим виникає потреба у впровадженні в навчальний процес ВВНЗ досвіду нових педагогічних технологій, запровадження інноваційних методів та сучасних засобів, що будуть спрямовані на підвищення рівня фізичної працездатності й підготовленості [5].

Слід розглянути функціональний тренінг як один із сучасних засобів

підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів, який може містити різні за спрямованістю цільові блоки: аеробний, силовий, блок, спрямований на розвиток гнучкості та координації, релаксаційний блок [4]. Важливою особливістю функціонального тренінгу є його універсальність, він містить широкі можливості для тренувань осіб з різним рівнем фізичної підготовленості, віку, фізіологічних особливостей, а також не потребує спеціально обладнаних місць, що дає можливість провести повноцінне, безпечне тренування, як в залі, так і на відкритому спортивному майданчику, полігоні чи, навіть, у лісі. Основою функціонального тренінгу є рухи і навантаження, з якими людина зустрічається щодня. Даний вид тренування позитивно впливає на роботу кардіо-респіраторної системи, сприяє підвищенню адаптаційних можливостей організму.

Принципова відмінність даного виду тренувань в тому, що, з огляду на теоретичні аспекти анатомії людини на практиці, цей спосіб дає змогу розвивати не окремі м'язи, а велику кількість м'язових груп одночасно, завдяки яким, людське тіло здійснює потрібну статичну і динамічну роботу. Систематичне використання засобів функціонального тренінгу буде сприяти підготовці майбутнього офіцера до виконання професійних обов'язків, навіть, у екстремальних умовах. Наприклад, долати великі відстані з бойовим навантаженням через пересічену місцевість і ефективно боротися після прибуття в район бойових дій, бігати і повзати на великі відстані, стрибати з окопів і траншей, стрибати через перешкоди, піднімати і переносити важкі предмети, здійснювати тривалі переходи протягом багатьох годин без сну і відпочинку. Основний принцип функціонального тренінгу – адаптація до навантажень, які визначають прояв функціональної сили, гнучкості, стабільності, рівноваги і координації. При цьому функціональний тренінг може проводитися як окремим тренуванням, так і доповненням до традиційного силового тренування. Тому його можливо проводити як у вигляді персональної програми, так і для всієї групи.

Однією з найважливіших особливостей даного виду тренувань є відсутність зайвої напруги в суглобах і хребті, що робить можливим використання їх у фізичній терапії. Саме тому функціональний тренінг швидко набирає обертів і привертає до себе все більшу кількість шанувальників здорового способу життя. Функціональний тренінг продовжує набирати популярність у всьому світі завдяки своїй ефективності та простоті.

Література

1. Палевич С. В., Піддубний О. Г., Ткачук О. А., Золочевський В. В. Стан проблеми та напрями удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Повітряних Сил Збройних Сил України. *Спортивна наука України*. 2018:1(83):15–25.

2. Петрачков О. В. Вимоги сучасного бою до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011; 6 (25): 84–90.

3. Петрачков О. В. Диференціація вимог щодо фізичної підготовленості молодого поповнення на різних етапах його навчально-бойової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2011; (11): 180–184.

4. Петрачков О., Ярмак О. Використання засобів функціонального тренінгу у підвищенні показників фізичного стану юнаків. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021; 1: 50–54. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.1.50–54.

5. Петрачков О., Ярмак О., Білошицький 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.

6. Petrachkov O., Yarmak O., Biloshitskiy V., Andriieva O., Mykhaylov V., Cherpurnyi 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 doi:10.7752/jpes.2022.09278.

Беліков І. О.

Національний університет оборони України

КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Протягом 2020–2022 років на базі навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій НУОУ був проведений педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи) щодо формування організаційної компетентності у майбутніх офіцерів – фахівців із фізичної культури і спорту (далі – респондентів) ЗС України. За результатами формувального етапу педагогічного експерименту спостерігається позитивна динаміка сформованості їх організаційної компетентності (табл. 1).

Для більш глибокого та узагальненого аналізу отриманих експериментальних результатів було використано метод статистичного аналізу – коефіцієнт кореляції Спірмена (табл. 2).

Для полегшення вибору коефіцієнта кореляції, в яких представлені змінні нашого дослідження, доцільно скористатися таблицею інтерпретації величин розміру ефекту кореляційної залежності (за Дж. Коеном (табл. 3) [1, с. 54].

Таблиця 1

**Динаміка сформованості компонентів організаційної компетентності
у курсантів**

Компоненти	Рівні	Етапи експерименту				Різниця
		До		Після		
		Кількість	%	Кількість	%	
Ціннісно-мотиваційний	Низький	16	61,54	6	23,08	-10 (-38,46%)
	Середній	8	30,77	9	34,61	+1 (+3,84%)
	Високий	2	7,69	11	42,31	+9 (+34,61%)
Знаннєвий	Низький	19	73,08	8	30,78	-11 (-42,30%)
	Середній	6	23,07	6	23,07	0
	Високий	1	3,85	12	46,15	+11 (+42,30%)
Управлінський	Низький	21	80,75	6	23,08	-15 (-57,69%)
	Середній	4	15,38	7	26,92	+3 (+11,54%)
	Високий	1	3,85	13	50	+12 (+46,15%)
Менеджерський	Низький	25	96,15	11	42,31	-14 (-53,84%)
	Середній	1	3,85	8	30,77	+7 (+26,92%)
	Високий	0	0	7	26,92	+7 (+26,92%)
Контрольно-корегувальний	Низький	9	34,62	6	23,09	-3 (-11,53%)
	Середній	8	30,76	9	34,61	+1 (+3,85%)
	Високий	9	34,62	11	42,30	+2 (+7,69%)
Рефлексивно-оцінний	Низький	6	23,08	1	3,85	-5 (-19,23%)
	Середній	10	38,46	10	38,46	0
	Високий	10	38,46	15	57,69	+5 (+19,23%)
У цілому	Низький	16	61,54	6	23,09	-10 (-38,46%)
	Середній	6	23,09	8	30,76	+2 (+7,69%)
	високий	4	15,37	12	46,15	+8 (+30,76%)

N=26

Таблиця 2

**Результати кореляційного аналізу між компонентами
організаційної компетентності курсантів**

		Correlations						
			ЦМ	Зн.	Упр.	Мен.	КК	РО
Spearman's rho	Ціннісно-мотиваційний (ЦМ)	Correlation Coefficient	1,000	,705**	,758*	,597*	,328	,477*
		Sig. (2-tailed)		,000	,000	,001	,102	,014
		N	26	26	26	26	26	26
	Знаннєвий (Зн)	Correlation Coefficient	,705**	1,000	,701*	,605*	,602*	,586*
		Sig. (2-tailed)	,000		,000	,001	,001	,002
		N	26	26	26	26	26	26
	Управлінський (Упр)	Correlation Coefficient	,758**	,701**	1,000	,717*	,541*	,765*
		Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,004	,000
		N	26	26	26	26	26	26

Менеджерський (Мен)	Correlation Coefficient	,597**	,605**	,717*	1,000	,590*	,669*
	Sig. (2-tailed)	,001	,001	,000		,002	,000
	N	26	26	26	26	26	26
Контрольно-корегувальний (КК)	Correlation Coefficient	,328	,602**	,541*	,590*	1,000	,507*
	Sig. (2-tailed)	,102	,001	,004	,002		,008
	N	26	26	26	26	26	26
Рефлексивно-оцінний (РО)	Correlation Coefficient	,477*	,586**	,765*	,669*	,507*	1,000
	Sig. (2-tailed)	,014	,002	,000	,000	,008	
	N	26	26	26	26	26	26

Примітка: ЦМ – ціннісно-мотиваційний; Зн – знанняєвий; Упр – управлінський; Мен – менеджерський; КК – контрольно-корегувальний; РО – рефлексивно-оцінний.

Таблиця 3

Інтерпретація величин розміру ефекту кореляційної залежності (за Дж. Коеном)

Рівень ефекту	Величина коефіцієнта кореляції
несуттєвий	$0,00 \leq r < 0,10$
малий	$0,10 \leq r < 0,30$
середній	$0,30 \leq r < 0,50$
великий	$0,50 \leq r < 1,00$

Отже, в таблиці 2 висвітлені результати розрахунків взаємозв'язку між компонентами організаційної компетентності у респондентів та їх вплив на взаємне формування.

1. Насамперед, проаналізовано кореляційні зв'язки ціннісно-мотиваційного компонента з іншими компонентами:

– високий рівень кореляції з'ясований зі управлінським – 0,758, знанняєвим – 0,705 і менеджерським – 0,597 компонентами, що свідчить про прямий взаємозв'язок між ними та про наявність великого ефекту від цього взаємозв'язку;

– середній рівень кореляції з'ясований зі контрольно-корегувальним – 0,328 і рефлексивно-оцінним – 0,477 компонентами, що свідчить про дотиковий взаємозв'язок між ними та про наявність середнього розміру ефекту від взаємозв'язку між ними.

2. Проаналізовано кореляційні зв'язки знанняєвого компонента з іншими компонентами. Позитивним фактом є те, що високий рівень кореляції мається зі всіма компонентами, зокрема, зі ціннісно-мотиваційним – 0,705, управлінським – 0,701, менеджерським – 0,605, контрольно-корегувальним – 0,601 і рефлексивно-оцінним – 0,586, що свідчить про прямий взаємозв'язок між ними та про наявність суттєвого впливу організаційних знань респондентів на всі компоненти організаційної

компетентності. Це свідчить про те, що необхідно ввести в їх державний стандарт організаційну функцію та відповідні навчальні дисципліни для формування організаційної компетентності випускників за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт. Підтвердженням цього факту є дуже низькі результати респондентів на констатувальному етапі експерименту, коли 73% респондентів продемонстрували низький рівень сформованості знаннєвого компонента чи організаційних знань (див.: табл. 2). Позитивний вплив цих знань спостерігаємо на сформованості наступних компонентів – управлінського і менеджерського.

3. Охарактеризовано кореляційні зв'язки управлінського компонента з іншими компонентами. Суттєвим позитивним результатом формувального етапу експерименту є те, що високий рівень кореляції управлінського компонента мається зі всіма компонентами. Зокрема, зі рефлексивно-оцінним компонентом коефіцієнт кореляції дорівнює 0,765, ціннісно-мотиваційним – 0,758**, менеджерським – 0,717, знаннєвим – 0,701**, контрольно-корегувальним – 0,541, що свідчить про високий рівень взаємозв'язку між ними. Ці результати підтверджують результативність застосування контекстних і суб'єктно-діяльнісних методик організаційної підготовки респондентів.

4. Охарактеризовано кореляційні зв'язки менеджерського компонента з іншими компонентами, які після формувального етапу експерименту переважно мають високий рівень кореляції. Зокрема, такі: за рефлексивно-оцінним компонентом коефіцієнт кореляції дорівнює 0,669**, знаннєвим – 0,605**, управлінським – 0,717**, контрольно-корегувальним – 0,590**, що свідчить про відносно високу кореляцію взаємодії та взаємозв'язку між ними. Між менеджерським і ціннісно-мотиваційним компонентом коефіцієнт кореляції дорівнює 0,597**, що свідчить про прямий взаємозв'язок між ними та великий розмір ефекту від цього взаємозв'язку.

5. Проаналізовано кореляційні зв'язки контрольно-корегувального компонента з іншими компонентами. Насамперед, в порівнянні з іншими компонентами, спостерігається нижчі кореляційні зв'язки. Зокрема, він має середній рівень кореляції зі ціннісно-мотиваційним компонентом – 0,328, що потребує, на нашу думку, проведення додаткових психолого-педагогічних досліджень для докладного з'ясування змісту та специфіки їх взаємозв'язку та взаємовпливу в процесі формування організаційної компетентності досліджуваних. Інші результати є вищими, але у порівнянні з іншими компонентами дещо низькими. Це може бути також свідченням того, що професійно важливі якості респондентів не підлягають швидкому формуванню, тобто потребують довготривалої цілеспрямованої навчально-

виховної роботи щодо їх формування.

6. Суттєвим позитивним результатом є кореляційні зв'язки рефлексивно-оцінного компонента з іншими компонентами, оскільки він, напевно, найскладніший для формування, бо він в фізичному вихованні окрім педагогічного аспекту безпосередньо містить і “психологічний, і нейропсихологічний аспекти” [2]. Він має середній рівень кореляції зі ціннісно-мотиваційним компонентом – 0,477* і високий рівень кореляції з всіма іншими компонентами.

Статистичний критерій є інструментом визначення рівня статистичної значущості, що забезпечує прийняття істинної гіпотези і відхилення помилкової з високою вірогідністю, тому спираючись на кореляційні дані (див.: табл. 2), можемо зробити висновок, що кожен взаємозв'язок між компонентами має статистичну значущість (окрім, ціннісно-мотиваційний та контрольно-корегувальний – 0,102), тобто вірогідність того, що отриманий експериментальний результат об'єктивно представляє вибірку, з якою було проведено експериментальне дослідження.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтвердили безпосередній кореляційний взаємозв'язок між всіма компонентами організаційної компетентності респондентів і водночас дали можливість з'ясувати основні напрями подальших наукових пошуків.

Література

1. Боснюк В. Ф. Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання. Х. : НУЦЗУ, 2020. 141 с.
2. Lazorko O., Zhanna V., Yahupov V., Valchuk-Orkusha O., Melnyk I., & Sherman M. (2021). The Safety of Professionalization Subjects in Psychological and Neuropsychological Aspects. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(1), 19-39. <https://doi.org/10.18662/brain/12.1/168>.

Бобчинець О. О.

Національний університет оборони України

МЕТОДИКА НАВЧАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КОРСУ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ВНЗ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

Сучасна українська педагогіка визначає фізичне виховання як невід'ємну складову всебічного розвитку особистості та важливого засобу спонукання молодій людині до здорового способу життя.

Розвиток фізичних якостей створює основу рухової функції людини. Саме розвиток фізичних якостей забезпечує людині можливість працювати, активно

відпочивати, виконувати побутові рухи, жити повноцінним якісним життям.

У зв'язку із довготривалою повномасштабною збройною агресією РФ, навчання курсантів ВВНЗ відбувається під впливом низки несприятливих чинників, серед яких: необхідність миттєвого прийняття рішення щодо застосування зброї чи засобів фізичного впливу, підвищена втомлюваність, стресові ситуації; постійне носіння спорядження (зброя, засоби індивідуального захисту, засоби зв'язку), все це негативно позначається на фізичному стані здоров'я.

Варто зазначити, що фізична підготовка є одним з основних предметів бойової підготовки, важливою і невід'ємною частиною військового навчання і виховання особового складу.

Розвиненні фізичні якості сприяють швидкій адаптації до умов службової діяльності (навчання). Адаптація курсантів ВВНЗ до навчання через засоби фізичного виховання і спорту прискорює підготовку людей до особливостей проходження військової служби в умовах сьогоденних реалій.

Наявна методика розвитку фізичних якостей у системі фізичної підготовки ЗС України не повною мірою забезпечує належний рівень фізичної готовності військовослужбовців (курсантів) до умов проходження військової служби.

Удосконалення системи загальної фізичної підготовки військових із використанням засобів функціональних тренувань сприяло б виявленню можливих шляхів удосконалення та підтримання фізичного стану військовослужбовців (курсантів).

Перспективи подальшого дослідження полягають у розробці програм методик функціональних тренувань та апробування її під час навчальних занять з фізичної підготовки і спорту для швидкої адаптації курсантів ВВНЗ до умов проходження військової служби (навчання).

Домінюк М. М.

Львівський державний університет внутрішніх справ

ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ З ГИРЯМИ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ- ЖІНОК ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ

Професійна діяльність працівників Національної поліції України щодо виконання ними службових обов'язків під час воєнного стану відбуваються в незвичайних, часто ризикованих умовах, й обумовлюється високим рівнем

фізичного навантаження. До незвичайних умов зі значним фізичним та психологічним навантаженням можна віднести такі: тривале несення служби на блок-постах з високою ймовірністю збройного нападу; часте перебування в осередку конфліктно-стресових ситуацій; процес попередження чи припинення правопорушення; силове протистояння з правопорушниками та мародерами; рукопашні сутички; конвоювання та утримання осіб під вартою; розмінування та техніко-криміналістичне забезпечення огляду місця події; тривале носіння важкого спорядження та спеціальних засобів; виконання обов'язків в умовах гіподинамії та гіпоксії; значні фізичні та психологічні навантаження; підвищена втомлюваність [5]. Не є виключенням несення служби курсантами, в тому числі жіночої статі, майбутніми офіцерами ЗВО системи МВС зі специфічними умовами навчання.

Відповідним чином, спеціальна підготовленість поліцейських кадрів потребує суттєвого вдосконалення. Тому сьогодні, в умовах воєнного стану, наявна потреба пошуку ефективних засобів фізичної підготовки, зокрема у роботі з жіночим контингентом, в процесі навчання у ЗВО МВС.

Ретельні дослідження з метою визначення ефективних засобів фізичної підготовки поліцейських як чоловічої, так і жіночої статі, для підвищення їхнього рівня спеціальної підготовки, проводилися вченими: О. Тьорло, В. Дідковським, М. Боровиком, В. Вербовим, В. Бондаренком, О. Чичкан та іншими. Корисними для науки є педагогічні здобутки Ю. Павлової, М. Чоботько, С. Антоненка, О. Лаврентьєва та інших фахівців, які доцільно враховувати під час організації освітнього процесу майбутніх офіцерів.

Грунтовний аналіз наявної літератури [5; 6; 7] та враховуючи результати проведеного нами соціологічного дослідження майбутніх офіцерів-жінок ЗВО МВС та діючих поліціанток, які несуть службу у підрозділах Національної поліції, встановлено, що основними фізичними якостями, що мають позитивний вплив на якість службової діяльності жінок є силові та швидкісні якості.

На нашу думку, сучасним, доступним та ефективним засобом фізичної підготовки, що може вирішити питання підвищення рівня спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок в процесі навчання та службової діяльності в ЗВО МВС зі специфічними умовами навчання, можуть бути вправи з гирями. Застосування вправ з гирями в навчально-тренувальному процесі майбутніх офіцерів-жінок можуть відбуватися на заняттях з дисципліни “Спеціальна фізична підготовка”, на секційних заняттях, самостійних заняттях під керівництвом тренера-викладача.

Спираючись на дослідження фахівців гирьового спорту [1; 2; 3; 4], а також враховуючи особистий тренерський досвід, можна констатувати, що

застосування вправ з гирями майбутніми офіцерами-жінками має низку переваг та перспектив у порівнянні з іншими засобами фізичної підготовки. До них можна віднести такі: простота, доступність, змістовність, висока моторна щільність навчально-тренувального процесу, оздоровчий ефект, низький рівень травматизму, економічна вигідність, нескладність матеріального забезпечення. Щоб якісно організувати та провести навчально-тренувальні заняття з гирями, достатньо лише мати набір гир різної ваги: від 8 до 24 кг. За можливості на заняттях з гирями рекомендується застосовувати вправи на силу, швидкість, витривалість, використовуючи при цьому різноманітні методи тренування. Заняття з гирями не вимагають особливих умов і можуть проводитись у спортивній залі, на свіжому повітрі, в умовах обмеженого простору, під час чергування, використовуючи значну кількість вправ, які легко і швидко засвоюватимуться курсантками [3; 6].

Таким чином, використання вправ з гирями, що мають низку переваг та перспектив серед інших видів спорту, на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки майбутніми офіцерами-жінками протягом навчання в ЗВО МВС зі специфічними умовами навчання може успішно сприяти вирішенню питання підвищення рівня їх спеціальної підготовленості. Заняття із застосуванням засобів гирьового спорту сприятимуть розвитку силових та швидкісних якостей, витривалості, гнучкості у суглобах й координації рухів, покращать функціональний стан організму, підвищать фізичну працездатність майбутніх офіцерів-жінок.

Література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. Львів: Тріада плюс, 2007. 500 с.
2. 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.
3. Пронтенко В. В., Романчук В. М. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту : навч.-метод. посіб. Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. 196 с.
4. Романчук В. М., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Бойко Д. В. Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять : навч.-метод. посіб. Житомир, 2012. 224 с.
5. Бондаренко В., Решко С., Дідковський В., Чернея В., Сербина Р. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОР Кандиба Т. П., 2021. 341 с.
6. Тьорло О. І., Домінюк М. М., Голодівський М. Ф., Кмицяк М. В., Костовський М. Г., Підпригора М. В. Обґрунтування необхідності підвищення рівня спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок підрозділів Національної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. № 15. Вип. 2 (146) 22. С.132–135. DOI :

[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\)28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146)28).

7. Хіменес Х. Г., Домінюк М. М. Фізична підготовленість, як складова спеціальної підготовленості й патріотичного виховання майбутніх офіцерів-жінок підрозділів національної поліції. *Актуальні питання правового і патріотичного виховання здобувачів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану* : матеріали наук.-теорет. конф., присвяч. Дню науки та пам'яті С. М. Легуші (м. Київ, 19 трав. 2022 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2022. С. 165–170.

*Козлов С. В., Діденко О. В., Діуца І. В.
Військова академія*

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ КУРСАНТІВ У ВВНЗ, ВНП ЗВО ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Швидкість (швидкісні здібності) – це спроможність військовослужбовця здійснювати рухові дії за мінімальний час. Швидкість, в основному, вроджена якість, що тренується тільки до 30%. Розвиток швидкісно-силових якостей і координації рухів стимулює функцію нервової системи і сприятливо діє на м'язову, кісткову, серцево-судинну й дихальну системи, на функцію внутрішніх органів.

В навчальних програмах з фізичної підготовки ВВНЗ, вправам, що розвивають швидкість, є біг на 100 м та човниковий біг 10x10 м.

За Інструкцією з фізичної підготовки в системі МО України вправи на швидкість складають не більше 5%. Однак, зазначені вправи включені до диференційних заліків та екзаменів протягом всього періоду навчання, в тому числі до державних екзаменів з фізичної підготовки.

Кожен військовослужбовець упродовж навчального року має бути перевірений та оцінений з усіх фізичних вправ, передбачених програмою навчання, котрі також включають вправу на швидкість. З цього виходить, що протягом служби військовослужбовець повинен демонструвати високий рівень розвитку такої фізичної якості як швидкість.

Навчальні програми з фізичної підготовки у ВВНЗ передбачають навчання, вдосконалення та тренування понад 35 вправ. На вивчення техніки бігу на короткій дистанції відведено 2-3 заняття, що не гарантує високого результату у набуті техніки бігу на 100 м.

Особливу увагу маємо акцентувати на вступників до ВВНЗ.

Якщо порівняти фізичну активність учнів 80-х та 90-х років та учнів теперішнього часу, то даний показник буде не на користь сучасної молоді. На це впливає сучасний спосіб життя молоді, яка надає перевагу під час

самостійної роботи та дозвілля електронним пристроям на противагу фізичній активності в спортивних гуртках та секціях в школах, а також відсутність загальнодоступних дитячих спортивних шкіл тощо. Діти з кожним роком все більше часу проводять в іграх на комп'ютерах та смартфонах, що в свою чергу негативно впливає на їхній фізичний розвиток.

Більше 35% учнів старших класів звільнені за станом здоров'я від фізичних занять. Школи, райони, міста майже не проводять спортивних змагань серед учнів. Рівень фізичної підготовки шкіл та ліцеїв, в цілому, з кожним роком знижується. Про це свідчать результати здачі нормативів з фізичної підготовки кандидатів на вступ до академії за останні роки.

Вимоги до військовослужбовців з фізичної підготовки залишаються на такому ж рівні, а з деяких фізичних вправ – підвищуються.

Порівняння результатів курсантів 1-го курсу навчання та випускників з вправи біг на 100 м (човниковий біг 10x10 м) засвідчує практичну відсутність різниці. В деяких випадках є покращення результатів, проте лише на 0,2-0,3 с (при середньому результаті 14,1).

Відтак після аналізу результатів було вирішено включати в кінці підготовчої частини кожного заняття, незалежно від теми, спеціальні бігові вправи:

- біг з високим підійманням стегна разом з рухом рук;
- біг зі захльостуванням гомілки з поєднанням з працею рук;
- біг з винесенням прямих ніг вперед в поєднанні роботи рук;
- підскоки з винесенням стегна в гору;
- біг приставним кроком по чергово правим і лівим боком;
- біг схрещеним кроком по чергово правим та лівим боком;
- біг в широкому кроку з винесенням стегна вперед;
- біг з прискоренням;
- біг з максимальною швидкістю.

Усі вправи проводяться на біговій доріжці в колону по два. Дистанція виключно 35-40 метрів.

Під час кожного заняття тим, хто займається, необхідно вказувати на помилки, що виникають, намагатися їх усунути. Всі вправи виконуються з максимальною частотою рухів.

Під час виконання вправ “біг з високим підійманням стегна”, “біг з захльостуванням гомілки”, “біг з високо піднятими прямими ногами вперед” звертати увагу на поштовх опорної ноги з носка, максимальну частоту рухів при зігнутих рук вздовж тулуба, а не в боки, намагатися не сковуватися.

Під час виконання вправи “підскоки з виносом стегна вгору”, поштовх ноги має бути спрямований вгору, просування вперед незначне.

Під час виконання вправи “біг приставним кроком” корпус тіла знаходиться перпендикулярно руху, поштовх ніг спрямований вперед-вгору.

Під час виконанні вправи “біг схрещеним кроком” – корпус тіла перпендикулярно руху, таз обертається на 180 градусів, рух здійснюється на носках з максимальною частотою.

Під час виконання вправ “біг в широкому кроку з винесенням стегна”, стегно направлено вперед вгору, поштовх здійснюється з носка.

Під час бігу з прискоренням і з максимальною швидкістю звертати увагу на техніку роботи рук, положення тіла, правильну постанову стоп, захльостав гомілки і винесення стегна вперед-вгору.

Час на проведення усього комплексу спеціально-бігових вправ не перебільшує 6-8 хвилин.

Окрім виконання цього комплексу курсантами рекомендується поза навчальним часом, при підйомі по міжповерхових сходових маршах здійснювати вибігання по сходам з максимальною частотою.

Проте виконання даного комплексу вправ не покращило результати в бігу на 100 м. Лише через 6-7 місяців техніка бігу стала покращуватись, і що до кінця третього семестру підвищило результати. Так продовжувалось протягом чотирьох років навчання. На даний час, курсанти, в заняття яких включений зазначений комплекс вправ, навчаються на 5 курсі. Середній приріст результатів практично у кожного курсанта від 0,5 до 1,5 с.

Таким чином, лише за рахунок включення в підготовчу частину заняття комплексу спеціальних бігових вправ можна значно розвинути одну з основних фізичних якостей – швидкість до більш високого рівня.

Поливанюк В. В.

Національний університет оборони України

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Теоретичний аналіз проблеми формування професійної компетентності МФФКіС у процесі професійної підготовки та результати експериментального дослідження засвідчили результативність обґрунтованих організаційно-педагогічних умов. Використання діагностувального інструментарію, реалізація розробленої моделі уможливили розроблення методичних рекомендацій науково-педагогічним працівникам щодо

особливостей формування професійної компетентності МФФКіС.

Не викликає жодних сумнівів той факт, що отриманих знань у ВНЗ вкрай недостатньо для успішної реалізації посадових обов'язків протягом усієї військово-професійної кар'єри. Сучасний фахівець з фізичної культури і спорту для успішного виконання посадових компетенцій як у військовій сфері, так і в сфері фізичної культури і спорту має постійно поповнювати та оновлювати фахові знання, знайомитися з новими методиками фахової діяльності. Для цього, перш за все, необхідні спеціальні умови у ВНЗ, а також висококваліфікований науковий і науково-педагогічний персонал, який здатний якісно організувати цей процес.

Рекомендації розроблено з урахуванням результатів дослідження, враховано вимоги державних та відомчих нормативно-правових актів і досвід професійної підготовки майбутніх фахівців в Україні та за її межами.

1. Для підвищення ефективності освітнього процесу, враховувати основні бажання, цінності, інтереси, потреби, мотиви і мотивацію професійної діяльності, а також ціннісне ставлення до свого фаху з метою підвищення результативності підвищення кваліфікації та професійного рівня.

2. У процесі формування професійної компетентності МФФКіС варто дотримуватися принципів – загальнодидактичних (науковості, систематичності і послідовності, свідомості й активності, зв'язку теорії з практикою тощо) і специфічних (доступності та індивідуалізації, динамічності, безперервності, прикладності тощо).

3. Дотримуватися педагогічних умов формування професійної компетентності МФФКіС: педагогічне моделювання формування їх професійної компетентності; удосконалення методики контекстного її розвитку; забезпечення їх саморозвитку в освітній діяльності; об'єктивне оцінювання сформованості їх професійної компетентності. Методологією для реалізації таких умов має стати компетентнісний, системний, контекстний, андрагогічний і суб'єктно-діяльнісний підходи.

4. Науковим і науково-педагогічним працівникам важливо залучати майбутніх фахівців до освітнього процесу як його суб'єктів для реалізації активно-пошукової діяльності, особливо при використанні нетрадиційних методів. Налагоджувати і дотримуватися суб'єкт-суб'єктної взаємодії між учасниками освітнього процесу підвищення кваліфікації, що є основою для формування професійної компетентності МФФКіС.

5. Розроблення навчально-методичного забезпечення професійної підготовки МФФКіС.

Дотримання розроблених нами методичних рекомендацій науковими і науково-педагогічними працівниками має сприяти більш інтенсивному

формуванню професійної компетентності МФФКіС і дасть змогу якісно виконувати функціональні обов'язки у здійсненні педагогічної діяльності.

Правдюк С. О.

Національний університет оборони України

Федак С. С.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Воробійов Д. М.

Національна академія сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного

МЕТОДИЧНА СКЛАДОВА У НАВЧАННІ КУРСАНТІВ – МАЙБУТНІХ КЕРІВНИКІВ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У фізичному вдосконаленні військовослужбовців бере участь велика кількість фахівців, проте провідне місце в ньому належить командирам підрозділів.

Система фізичної підготовки – це сукупність компонентів, які складають процес фізичного вдосконалення особового складу та забезпечують його функціонування відповідно до вимог, що ставляться до фізичної готовності військовослужбовців. Такими компонентами є загальна фізична, професійно-прикладна, спеціальна, методична, теоретична та спортивна види підготовки.

В наукових дослідженнях вчених О. Ольхового, С. Романчука та ін. обґрунтовано підходи до фізичного виховання курсантів, проте не розкривається методична складова системи фізичної підготовки курсантів.

Підготовка командирів підрозділів до виконання обов'язків керівників фізичної підготовки розпочинається в стінах ВВНЗ. Одним з основних завдань є наповнення методичної складової системи фізичної підготовки курсантів і організаційні умови її реалізації при проведенні різних форм занять в умовах військової частини.

Теоретико-методична підготовленість випускників ВВНЗ необхідна передумова високої ефективності фізичного вдосконалення особового складу військових підрозділів і частин ЗС України і завдяки цьому відбувається розвиток фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності.

На жаль, у щорічних звітах державної екзаменаційної комісії зазначається про низький рівень теоретико-методичної підготовленості випускників, а саме: слабкі теоретичні знання основ фізичного виховання; недостатні вміння з організації та проведення форм фізичної підготовки; невміння застосовувати фізичні вправи з метою удосконалення бойової

готовності військовослужбовців. Наукові дослідження вчених А. Сильчука, О. Ольхового доводять, що більшість методично не підготовлених офіцерів мають низький рівень фізичної підготовленості.

У роботах А. Петрука, Є. Анохіна, С. Романчука наголошується, що процес фізичної підготовки курсантів у ВВНЗ зводиться тільки до формування фізичних якостей, під час навчально-виховного процесу недостатньо уваги приділяється вдосконаленню теоретичних знань і методичних вмінь та навичок. Тому актуальним питанням у системі фізичної підготовки курсантів ВВНЗ залишається визначення ролі методичної складової на етапах навчання.

Таким чином, проблема удосконалення структури та змісту методичної складової фізичної підготовки курсантів, які навчаються у ВВНЗ, особливо за спеціальностями командного напрямку, є науково значущою, актуальною та своєчасною.

Суспо В. В.

Національний університет оборони України

Пронтенко В. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Грибан С. П.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗАСОБАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Протягом вже восьми років на території України продовжується воєнна агресія РФ, відбуваються щоденні масовані артилерійські й ракетні обстріли населених пунктів та важливих об'єктів інфраструктури нашої держави, спостерігається подальше нарощування воєнного потенціалу країни агресора та Республіки Білорусь поблизу кордонів України й на тимчасово окупованих територіях тощо. Бойовий досвід участі військовослужбовців ЗС України, підрозділів Територіальної оборони, Національної гвардії України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб у війні проти російських окупантів 2022 р. показав, що вмиле користування бойовою технікою й озброєнням, пересування по пересіченій місцевості, здійснення багатокілометрових маршів у пішому порядку й з прискоренням, подолання різноманітних перешкод, перенесення важкого озброєння, виконання бойових завдань в нестандартних умовах, висуває високі вимоги до фізичної готовності військовослужбовців ЗСУ та інших силових структур [5; 8].

Фізична готовність військовослужбовця розглядається як його фізичний стан, який дозволяє виконувати бойові та інші завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою [3]. Фізична готовність військовослужбовців є одним із пріоритетних чинників якості їх професійної діяльності та бойової готовності військ в цілому, забезпечення територіальної цілісності та недоторканості кордонів України [3; 7].

На думку фахівців [1; 2; 6; 7] процес формування й підтримання постійної фізичної готовності військовослужбовців ЗСУ, в тому числі й майбутніми офіцерами протягом навчання у вищих військових навчальних закладах, досягається систематичними фізичними тренуваннями, застосовуючи певні засоби, форми і методи фізичної підготовки. Визначається фізична готовність військовослужбовців рівнем розвитку їх загальних та спеціальних фізичних якостей, сформованістю військово-прикладних рухових навичок і вмінь, функціональними можливостями організму [3; 6].

Пошук ефективних засобів спеціальної фізичної підготовки щодо формування фізичної готовності майбутніх офіцерів ВВНЗ для виконання ними у майбутній службовій діяльності бойових та інших завдань за призначенням, що визначає мету дослідження, на нашу думку, є актуальним та своєчасним.

Грунтовний аналіз літературних джерел дає право визначати, що спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, набуття й закріплення у майбутніх офіцерів військово-прикладних рухових навичок та вмінь [2; 4; 8]. Військово-прикладні рухові навички формуються шляхом застосування військово-прикладних вправ та дій у подоланні загальних, спеціальних, тактичних й психологічних смуг перешкод, прискореному пересуванню по пересіченій місцевості, рукопашної підготовки, прикладному плаванні, метані гранат [3; 8].

Одними із ефективних засобів спеціальної фізичної підготовки щодо можливостей формування фізичної готовності майбутніх офіцерів протягом навчання у ВВНЗ, можуть бути практичні заняття у подоланні елементів смуги перешкод, тобто загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод.

Дослідження, у якому взяли участь курсанти старших курсів Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова, було проведено фахівцями кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту та Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України. Було розроблено дві

навчально-тренувальні програми поелементного подолання єдиної смуги перешкод. Подолання елементів єдиної смуги перешкод майбутніми офіцерами виконувалося поточним способом зі зброєю (1-а програма) та без зброї (2-а програма) по 4-х напрямках. На одному занятті тренування загальної контрольної вправи на єдиній смузі перешкод відбувалося лише за однією навчально-тренувальною програмою. На початковому етапі тренування відбувалося по елементам, далі – в цілому.

За результатами дослідження встановлено, що рівень розвитку фізичних якостей та сформованості військово-прикладних навичок і вмінь у майбутніх офіцерів ВВНЗ, які займалися на єдиній смузі перешкод, наприкінці дослідження є достовірно вищим у порівнянні із курсантами, які займалися фізичною підготовкою за Інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Значний вплив від занять на єдиній смузі перешкод виявлено на рівень розвитку загальної витривалості майбутніх офіцерів й сформованість їх військово-прикладних рухових навичок і вмінь, що дасть змогу їм ефективно виконувати бойові та інші завдання за призначенням.

Література

1. Бородін Ю. А., Романчук В. М., Романчук С. В. Зміст та організація форм фізичної підготовки на етапах навчання у ВВНЗ : навч. посіб. Житомир : ЖВІ НАУ, 2007. 164 с.
2. Кирпенко В. М., Романчук В. М., Романчук С. В., Федак С. С. Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. № 4(22). С. 12–18.
3. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ Міністра оборони України від 05 серп. 2021 року № 225. URL: https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf
4. Особливості організації навчально-тренувальних занять у військових підрозділах : метод. реком. / В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, А. О. Хабчук та ін. : Житомир, 2016. 48 с.
5. Організація спеціальної фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах з урахуванням досвіду АТО : метод. реком. / А. О. Хабчук, О. О. Старчук, К. В. Пронтенко та ін. Житомир : ЖВІ, 2016. 72 с.
6. Пронтенко В. В. Можливості формування фізичної готовності майбутніх офіцерів на елементах психологічної смуги перешкод. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Житомир, 17 трав. 2022 р.). Житомир : ПНУ, 2022. С. 60–63.
7. Пічугін М. Ф. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2011. 820 с.
8. Формування психофізичної готовності курсантів засобами спеціальної фізичної підготовки : навч.-метод. посіб. / А. О. Хабчук, І. А. Щєбина, А. В. Дятел та ін. : Житомир : ЖВІ, 2020. 100 с.

Фіщук І. М.

Федак С. С.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Поцілуйко П. В.

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра
Сагайдачного*

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ СТАРШИХ КУРСІВ НАВЧАННЯ НА ОСНОВІ ВИБІРКОВОЇ НАПРАВЛЕНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Фізичне виховання курсантів можна розглядати як один з небагатьох напрямів життєдіяльності військових підрозділів, а високий рівень рухової активності курсантів, відповідно, сприятливо впливає на розвиток їх фізичних якостей, рівень фізичної підготовленості та здоров'я і забезпечує високий рівень професійної підготовленості ВВНЗ України. Крім того, фізична підготовка має вагоме значення для підвищення боєздатності й боєготовності військ, успішності військово-професійного навчання, скорочення термінів і покращення якості підготовки військовослужбовців при оволодінні різними видами бойової техніки.

Низка науковців стверджує, що рівень фізичної підготовленості та військово-прикладних рухових навичок курсантів 3-х та 4-х курсів не забезпечує їхню готовність до виконання професійних завдань згідно обраної військової спеціальності. Окрім того, вчені зазначають, що діючі програми з фізичної підготовки є застарілими та не відповідають сучасним умовам навчально-бойової та бойової діяльності військовослужбовців ЗС України.

Таким чином, постає необхідність в удосконаленні програм фізичної підготовки курсантів 3-х та 4-х курсів ВВНЗ шляхом оптимізації змісту вибіркового дисциплін (курсанти на старших курсах навчання мають право обирати із запропонованого переліку основний вид (програму) фізичної підготовки відповідно до вимог обраної спеціальності). Розроблені програми дають змогу забезпечити достатній рівень фізичної підготовленості курсантів для виконання професійних завдань, а також відповідати вимогам Закону України “Про вищу освіту” (пункт 15 частини першої статті 62 із змінами, внесеними згідно Закону № 2145-VIII від 05.09.2017) та нової Інструкції з фізичної підготовки в Збройних Силах України.

Мета авторської програми полягає в підвищенні рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ на основі вибіркової направленості професійної освіти.

Під час розроблення програми ми взяли за основу відсотковий розподіл загальної та спеціальної фізичної підготовки з 5-го семестру навчання (3-4

курс) за направленістю “військово-прикладна фізична підготовка”: загальна фізична підготовка – 33 %, спеціальна фізична підготовка – 67 % та направленістю “функціональне багатоборство”: загальна фізична підготовка – 67 %, спеціальна фізична підготовка – 33 %, із подальшим їх поступовим змінюванням залежно від семестру навчання.

Основною особливістю авторської програми є те, що нами проведено перерозподіл часу навчальних занять за розділами (темами) фізичної підготовки відповідно до авторського розподілу навантаження загальної та спеціальної фізичної підготовки за періодами навчання (семестрами) на основі вибіркової направленості професійної освіти.

Дослідження, пов’язані з визначенням ефективності програм на вдосконалення фізичної підготовленості курсантів, довело, що запропонований зміст занять за розробленими програмами уможливорює значно покращити показники загальних та спеціальних фізичних якостей, а саме:

дослідження показників в бігу на 100 м курсантів механізованих і танкових підрозділів показало, що в ЕГ1 результати наприкінці експерименту достовірно покращилися порівняно з початком на 0,5 с ($t=2,04$; $p<0,05$) та в КГ1 недостовірно на 0,2 с ($t=1,48$; $p>0,05$), аналіз показників виконання вправи курсантами артилерійських і інженерних підрозділів під час експерименту показав, що в курсантів ЕГ2 результати наприкінці експерименту достовірно покращилися порівняно з початком на 0,6 с ($t=2,07$; $p<0,05$) та в КГ2 недостовірно на 0,4 с ($t=1,88$; $p>0,05$);

аналіз показників курсантів механізованих і танкових підрозділів у підтягуванні на перекладині за час проведення експерименту показав, що у ЕГ результати наприкінці дослідження порівняно з початком достовірно покращилися на 3,5 рази ($t=2,73$; $p<0,01$) та в КГ1 на 0,6 рази, але незначно ($t=1,53$; $p>0,05$), аналіз показників курсантів артилерійських і інженерних підрозділів у виконанні даної вправи показав, що в курсантів ЕГ2 результати наприкінці дослідження порівняно з початком достовірно покращилися на 3,5 рази ($t=2,79$; $p<0,01$) та в КГ2 на 0,8 рази, але без достовірної різниці ($t=1,64$; $p>0,05$);

порівняльний аналіз показників курсантів механізованих і танкових підрозділів в бігу на 3000 м за час проведення експерименту показав, що результати ЕГ наприкінці дослідження порівняно з початком значно покращилися на 25,7 с ($t=2,38$; $p<0,05$) та в КР на 12,6 с, але несуттєво ($t=1,31$; $p>0,05$), аналіз показників курсантів артилерійських і інженерних підрозділів у виконанні даної вправи показав, що в курсантів ЕГ2 результати наприкінці дослідження порівняно з початком значно покращилися на 28,8 с ($t=2,42$; $p<0,05$) та в КГ на 15,2 с, але несуттєво ($t=1,79$; $p>0,05$);

дослідження показників курсантів механізованих і танкових підрозділів в човниковому бігу 6х100 м показало, що у ЕГ результати наприкінці дослідження достовірно покращилися порівняно з початком на 6,3 с ($t=2,72$; $p<0,01$) та в КГ1 на 2,4 с ($t=1,18$; $p>0,05$), порівняльний аналіз показників виконання вправи курсантами артилерійських і інженерних підрозділів під час експерименту показав, що у ЕГ2 результати наприкінці дослідження достовірно покращилися порівняно з початком на 5,2 с ($t=2,56$; $p<0,05$) та в КГ2 на 2,0 с ($t=1,15$; $p>0,05$);

аналіз показників курсантів механізованих і танкових підрозділів у бігу на 3 км із перешкодами за час проведення експерименту показав, що у ЕГ результати наприкінці дослідження порівняно з початком значно покращилися на 29,0 с ($t=2,89$; $p<0,01$) та в КГ на 11,2 с, але несуттєво ($t=1,67$; $p>0,05$), аналіз показників курсантів артилерійських і інженерних підрозділів у виконанні даної вправи показав, що в ЕГ2 результати наприкінці дослідження порівняно з початком значно покращилися на 27,7 с ($t=2,64$; $p<0,05$) та в КГ на 12,0 с, але недостовірно ($t=1,74$; $p>0,05$).

Таким чином, проведене дослідження пов'язане з визначенням ефективності розроблених програм на удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів довело, що запропонований зміст занять програм з фізичної підготовки на основі вибіркової направленості професійної освіти дасть змогу значно покращувати показники перевірочних вправ ($p<0,05-0,01$).

Чоботько М. А.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ, ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ З ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ

Формування фізичних та психологічних якостей є невід'ємною частиною постійного навчання працівників правоохоронних органів. В його основі лежить потреба у розвитку та вдосконаленні професійно важливих якостей, умінь та навичок, необхідних у правоохоронних органах, здатності протистояти важким фізичним та психічним навантаженням. Рукопашний бій разом з вогневою підготовкою є одним із основних видів навчання працівників МВС, СБУ, податкової поліції та інших правоохоронних органів, які повинні мати високий рівень бойової підготовки при виконанні службових обов'язків. На жаль, недостатньо розвинена спеціальна фізична

підготовка правоохоронця небезпечна для його колег, які у складній ситуації не можуть розраховувати на погано навченого працівника і змушені виконувати частину його роботи.

Не останню роль нині відіграє проблема фізичного розвитку серед молоді, що пов'язано зі зменшенням відвідування спортивних секцій підлітками, слабка та не завжди відповідає нормі, а підготовка до вступу ЗВО правоохоронних органів майже не відбувається.

Нині дисципліна “Спеціальна фізична підготовка” у ЗВО має забезпечити оволодінням майбутніми фахівцями необхідним комплексом прикладних рухових навичок, розвиток фізичних та особливих якостей, здатність протистояти екстремальним силовим та психологічним навантаженням, вміти протистояти небезпеці, бути впевненим у своїх силах та забезпечувати професійну готовність до майбутньої діяльності.

Опитування правоохоронців, які мали реальні сутички з озброєним злочинцем, показали, що в більшості випадків під час нападу вони не могли виконати:

адекватних захисних дій через психологічний стрес;

передбачувати дії злочинця.

Це свідчить про те, що сучасні методи навчання, які використовуються в навчальному процесі, не в повній мірі вирішують існуючі проблеми підготовки правоохоронців до протистояння з озброєним правопорушником.

Основною причиною цього є недостатня матеріально-технічна підтримка занять зі спеціальної фізичної підготовки, де використовуються гумові або дерев'яні моделі пістолетів для відпрацювання технік роззброєння, що поступово притупляє інстинкт самозбереження. Курсанти не відчують його вагових характеристик, вони не чують звуків деталей і механізмів при відправленні патрона в патронник, не чують звуку зняття пістолета з запобіжника, а головне, не відчують моменту пострілу і не бачать приблизного польоту кулі.

Одним із шляхів підвищення якості оволодіння прийомами фізичного впливу (сили) є приведення тренувальних вправ до умов справжнього поєдинку, надання їм розумової та фізичної напруги. Тренувальні сутички мають вимагати, з одного боку, прояву сили, спритності, швидкості, особливої витривалості, досконалого володіння прийомами, психологічної готовності до бою, а з іншого боку тактичних знань, здатності швидко обробляти інформацію, функціональної рухливості нервових процесів, оперативної пам'яті, перемикання, стабільності і концентрації, потужності, просторових та часових параметрів руху і, з третього боку, виховувати всі ці якості в єдності.

Тому, на нашу думку, “Бойове багатоборство” (стрільба, рукопашний бій, рукопашний бій холодною зброєю) як вид спорту, може накопичувати найефективніші елементи, вибрані з усіх видів єдиноборств (бокс, кульова стрільба, дзюдо тощо), що включає навички протистояння: без зброї, озброєним холодною зброєю чи вогнепальною зброєю супротивником, фізично сильнішим чи кількома порушниками одночасно, битися з близької відстані, робити кидки та больові прийоми, звільнятися від захоплень за різні частини тіла й удушень, всі ці дії виконуються щодня в спортивних секціях. Яскравим прикладом є той факт, що до Київської області та Національної збірної України з військово-спортивного багатоборства входять курсанти факультету податкової поліції, які тривалий час виборювали призові місця та ставали чемпіонами України та Світу, а в даний час служать у різних правоохоронних органах держави.

Таким чином, існує потреба у розробці нового підходу до навчання, який створить умови для формування особливої фізичної підготовленості, психологічної стійкості та набуття професійних навичок для майбутніх правоохоронних органів.

Шостак Р. Г.

Національний університет оборони України

Чубенко С. О.

Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут

ДІАГНОСТИЧНА ЦІННІСТЬ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ЩОДО ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

З метою дослідження теоретичної підготовленості майбутніх фахівців фізичної культури і спорту ЗС України нами розроблено опитувальник “Теоретична підготовленість фахівців фізичної культури і спорту ЗС України до професійної діяльності”, який містить 100 тестових завдань та складається з трьох блоків. Перший блок “Теорії управління людьми” містить 40 тестових завдань, другий блок “Теоретична обізнаність щодо основ аналізу та прийняття рішень” містить 27 тестових завдань, третій блок “Технології моделювання процесів підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців” містить 33 тестових завдань. Кожне тестове завдання передбачає вибір одного із запропонованих варіантів відповіді.

Дослідження здійснювалося на базі Національного університету оборони в період із 2019 по 2022 роки.

В дослідженні взяли участь 26 курсантів – майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту України, які здійснюють професійну підготовку на базі ВВНЗ.

Для аналізу надійності запропонованих тестових завдань використано коефіцієнт альфа Кронбаха (Cronbach's Coefficient Alpha), основою розрахунку якого є співвідношення дисперсій кожного окремого завдання до дисперсії сумарної шкали. Якщо вимірюється нереальне значення, а лише випадкова похибка у відповідях на завдання, то дисперсія суми буде такою самою, як сума дисперсій окремих пунктів, відтак значення коефіцієнту наблизатиметься до нуля. Аналіз надійності опитувальника “Теоретична підготовленість фахівців фізичної культури і спорту Збройних Сил України до професійної діяльності” за коефіцієнтом альфа Кронбаха склав 0,950, а стандартизований коефіцієнт 0,951, тобто коефіцієнт наближався до 1, що свідчить про високу надійність опитувальника.

Крім того, три блоки тестових завдань нами були перевірені на інформативність. Альфа першого блоку “Теорії управління людьми” склав 0,812, стандартизований коефіцієнт – 0,817, альфа другого блоку “Теоретична обізнаність про основи аналізу та прийняття рішень” склав 0,897, стандартизований коефіцієнт – 0,901, альфа третього блоку “Технології моделювання процесів підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців” склав 0,834, стандартизований коефіцієнт – 0,835, що вказує на високу надійність опитувальника і можливість його використання для визначення рівня теоретичної підготовленості фахівців фізичної культури і спорту України до професійної діяльності.

Таким чином, запропонований опитувальник є надійним, що підтверджено високим коефіцієнтом альфа Кронбаха і може використовуватися для дослідження теоретичної підготовленості майбутніх фахівців фізичної культури і спорту України до професійної діяльності.

Ярошенко Я. М.

Національний університет оборони України

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У НАВЧАЛЬНИХ ЦЕНТРАХ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК У БАЗОВИЙ ПЕРІОД НАВЧАННЯ

Важливу роль у забезпеченні боєздатності військ відіграє спеціальна фізична підготовка тому, що має безпосереднє спрямування на набуття військовослужбовцями прикладних навичок та вмінь шляхом застосування

військово-прикладних вправ та дій при подоланні загальних, спеціальних, тактичних та психологічних смуг перешкод, прискореному пересуванню по пересіченій місцевості в обмундируванні з використанням стрільби, рукопашної підготовки, прикладного плавання, метання гранат, силових вправ [3].

Спеціальна фізична підготовка організовується та проводиться під час відновлення боєздатності та злагодження в формі супутнього фізичного тренування з виконання стандартів фізичної підготовки.

Фізична підготовка у Сухопутних військах ЗС України є одним із основним елементів бойової підготовки, важливим та невід’ємним чинником фізичної готовності військовослужбовців до виконання навчально-бойових завдань за призначенням.

Військово-прикладна спрямованість фізичної підготовки в Сухопутних військах ЗС України забезпечується виконанням фізичних вправ, прийомів і дій, характерних для відповідної військової спеціальності [2].

Спеціальними завданнями фізичної підготовки для військовослужбовців Сухопутних військах ЗС України є:

- розвиток швидкості, спритності, загальної та спеціальної витривалості;
- вдосконалення стійкості організму до заколихування при тривалому пересуванні на транспортних засобах;

- формування психологічної стійкості до здійснення тривалих марш-кидків пересіченою місцевістю зі спорядженням;

- вдосконалення навичок та вмінь в подоланні природних та штучних перешкод, метання гранат і ведення рукопашної сутички;

- виховання злагоженості та колективних дій на фоні значної фізичної і психологічної втоми [4].

Фізична підготовка в пунктах постійної дислокації військових частин організовується та проводиться згідно з наказом Міністра оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”, та з врахуванням особливостей навчально-бойових завдань у мирний час та особливий період і проводиться з метою набуття та вдосконалення фізичних якостей, військово-прикладних рухових умінь і навичок військовослужбовців шляхом застосування комплексного підходу до усіх передбачених навчальними програмами фізичних вправ, з дотриманням заходів безпеки на заняттях з фізичної підготовки та під час спортивних заходів, а також виховання у військовослужбовців мотивації для свідомого заняття фізичними вправами.

Основною формою проведення фізичної підготовки в навчальних центрах є навчальні заняття, що проводяться у формі навчально-тренувальних занять у складі роти (батареї, взводу) під керівництвом

інструкторів з фізичної підготовки і спорту та командирів підрозділів. Відповідно до керівних документів навчальні заняття плануються не менше 4 годин на тиждень [1].

Контроль рівня фізичної підготовленості проводиться у вигляді вхідного та вихідного контролів. Вхідний контроль проводиться з прибуттям військовослужбовця до навчального підрозділу з метою визначення рівня загальних фізичних якостей військовослужбовців і оцінюється за результатами виконання контрольних вправ. Вихідний контроль проводиться на завершальному етапі підготовки з визначенням рівня загальної та спеціальної фізичної готовності військовослужбовців індивідуально та в складі підрозділу у вигляді марш-кидка на 3 км в поєднанні з комплексом спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ під час повернення підрозділів в пункт постійної дислокації [4].

Отже, система фізичної підготовки військовослужбовців передбачає вирішення таких завдань:

забезпечення пріоритетного розвитку важливих для конкретної військової спеціальності, необхідних фізичних якостей та прикладних рухових якостей;

покращення рухових навичок і вмінь військовослужбовців, що відповідають основним військово-професійним діям особового складу, різних видів і родів військ;

забезпечення психологічної стійкості до несприятливих факторів і специфічних умов навчально-бойової діяльності;

формування і збереження у військовослужбовців високого рівня професійної працездатності протягом тривалого часу без належного відпочинку [3].

Література

1. 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.

2. Пічугін М. Ф., Грибан Г. П. Фізичне виховання : навч. посіб. Житомир, 2020. 471 с.

3. Романчук С. В., Грибан Г. П. Фізичне виховання у військових підрозділах: навч. посіб. Львів, 2019. 540 с.

4. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2021. 468 с.

III. Досвід організації фізичної підготовки та спорту у збройних силах країн-членів НАТО



ОПТИМІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ПЕРЕВІРКИ ТА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ АНГЛІЇ

Упродовж останніх років, з огляду на зміну ролі військовослужбовців на полі бою, збільшенням кількості травм опорно-рухового апарату, відсутності збалансованого підходу щодо вимірювання м'язової сили та витривалості (пріоритет надавався аеробним можливостям) в арміях більшості країн-членів НАТО відбуваються зміни у підходах до системи контролю рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. Так, у 2016 р. командуванням ЗС Англії було визначено зміст існуючих тестів фізичної підготовки застарілими, що призвело до необхідності їх оптимізації. Система тестувань, що існувала, на думку командування, була занадто складною для засвоєння особовим складом, що не дозволяло значній кількості військовослужбовців її засвоювати. Так, за даними фахівців Корпусу фізичної підготовки, в період з 2011 по 2014 рр., базовий тест фізичної підготовки не виконали 29600 чоловіків та 2819 жінок, що склало біля 11% армії.

Ще однією причиною внесення змін в систему перевірки та оцінювання військовослужбовців визначена негативна тенденція збільшення кількості осіб, які мають зайву вагу. Так, відповідно даних Міністерства оборони Англії стає зрозумілим, що значна кількість військовослужбовців мають зайву вагу (ІМТ яких перевищує 30 кг/м², а саме: у ВМС – 2736 чоловіків та 243 жінки; у СВ – 15607 чоловіків та 860 жінок; у ПС – 5113 чоловіків та 457 жінок. Крім того, з'ясовано, що у період з 2002 р. по 2014 р. з армії було звільнено понад 50 військовослужбовців з діагнозом ожиріння.

Слід зазначити, що зміни в тестах бойової фізичної придатності були також зумовлені необхідністю реалізації політики Міністерства оборони щодо гендерної рівності та надання можливостей жінкам брати участь у бойових діях на передовій та займати будь-які посади в збройних силах.

Зважаючи на вищевикладене, фахівцями Корпусу фізичної підготовки ЗС Англії було проведено наукові дослідження, обґрунтовано та впроваджено нові підходи щодо реалізації комплексної системи контролю фізичної підготовки, починаючи з 2019 р., яка передбачає поступові перевірки рівнів фізичної придатності, фізичної підготовленості та фізичної готовності на різних етапах бойового навчання, без врахування гендерних та вікових особливостей, але з акцентом на особливості професійної діяльності. Відповідно до нової стратегії визначено, що фізична підготовка сприяє

підтримці належного рівня здоров'я, а також фізичних та морально-вольових компонентів бойової готовності військовослужбовців за рахунок підвищення особистісних показників без використання додаткових ресурсів. Проведення тестувань та оцінювання фізичної підготовленості є одним з декількох методів, за допомогою яких можна перевірити стратегію армії щодо фізичної підготовки.

Хоча керівництво ЗС і заохочує командирів оцінювати фізичну підготовленість (готовність) та використовувати результати тестувань як показник ефективності підготовки, але у той саме час приділяється увага і необхідності дотримання збалансованості фізичної підготовки, тобто, наголошується на тому, що програми фізичної підготовки підрозділів мають бути спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, підвищення бойової готовності, профілактику захворювань, зміцнення здоров'я, а не на виконання військовослужбовцями тестів та нормативів.

Саме тому, в армії пропонується використовувати й альтернативні методи оцінювання фізичної підготовки: перевірки процесу навчання та ефективності існуючих програм; спостереження за процесом навчання з метою виявлення зниження рівня фізичної підготовленості та своєчасного внесення змін у програми підготовки; медичні огляди для виявлення осіб, які мають проблеми зі здоров'ям чи обмежені можливості, з подальшим переведенням до груп реабілітації чи виправлення рівня фізичної підготовленості.

Система тестування та оцінювання фізичної підготовленості мала певні відмінності і видах ЗС Англії, але підпорядковувалась загальноприйнятим вимогам та процедурам підготовки й щорічного тестування (MATTS, розділ фітнес MET02). Відповідно до існуючої процедури, тестування здійснюється у декілька етапів та поділяється на тест базової фізичної підготовки (BPFA – новий формат SCR), що проводиться в циклах індивідуальної підготовки (перша фаза підготовки) та тест бойової фізичної придатності (CFT – новий формат RFT), який проводиться в циклі колективної підготовки (друга фаза підготовки). Так, вимагається здійснювати перевірки всіх офіцерів та солдат 2 рази на рік (перерва між тестуваннями не менш 3-х місяців) для постійної армії та один раз на рік для резерву.

Слід зазначити, що при визначенні результатів тесту базової фізичної підготовки (BPFA) враховувались вікові та гендерні особливості, в його оновленому форматі (SCR), ці відмінності не враховуються. Крім того, визначено збільшення кількості вправ спрямованих на діагностування рівня розвитку силової витривалості та вибухової сили м'язів верхньої та нижньої частин тіла. Хоча принцип визначення загальної оцінки за виконання тесту

змінився (за кожен вправу нараховуються бали від 1 до 15, сума яких і визначає загальну оцінку), але рівні в оцінюванні залишилися такі ж самі: зелений (добре) – дає можливість переходити до наступного етапу підготовки, жовтий (задовільний) – військовослужбовець потребує додаткової підготовки з розвитку однієї з фізичних якостей, червоний (слабкий) – потребує повторного проходження курсу підготовки (чи медичного обстеження).

З метою визначення напрямів розвитку систем контролю рівня фізичної підготовленості в країнах членах НАТО нами було здійснено порівняльний аналіз змін в змісті тестів фізичної підготовки ЗС Англії (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз змін в змісті тесту базової фізичної підготовки військовослужбовців ЗС Англії

BPFA		SCR	
Вправа	Зміст вправи	Вправа	Зміст вправи
Піднімання тулуба (2 хв)	В.П. – лежачі на спині, коліна зігнуті під кутом 70/110 ⁰ , ступні ніг не ширше ніж 8 см одна від одної, руки схрещені на грудях, пальці рук над ключицею ближче до плечей. Зігнути тулуб до вертикального положення та повернутися у В.П. торкнувшись лопатками підлоги.	Станова тяга на шестигранній штанзі (оцінка сили ніжних кінцівок)	В.П. – стоячи в центі штанги, ноги зігнуті в колінах. Здійснити 10 підйомів штанги до положення повністю випрямленого тіла та рук. Вагу штанги визначає інструктор. Бали нараховуються відповідно до спеціальної таблиці.
Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (2 хв)	В.П. – тіло рівне, ступні ніг не ширше 30 см одна від одної. Зігнути руки до положення плечі паралельно підлоги, тіло рівне. Вийти у В.П. Дозволено відпочинок у В.П.	Підтягування на перекладині (оцінка сили верхньої частини тіла)	В.П. – вис на перекладині, хват двома руками зверху трохи ширше ширини плечей. Підтягнутися, підборіддя вище перекладини, опуститися в положення вису, руки випрямлені. Результат вправ відповідає кількості підтягувань.
Біг на 2,4 км	Вправа складається з двох частин: перша, розминка – передбачає долаття дистанції 800 м за фіксований час в діапазоні 4 хв 50 с – 5 хв, друга, – долаття дистанції 2,4 км на максимальній швидкості (таблиці	Стрибок в довжину з місця (оцінка вибухової сили ніжних кінцівок)	В.П. – стоячі із зігнутими колінами, руки витягнуті вперед. Використовуючи руки і ноги здійснити стрибок на максимально можливу довжину. Приземлитися із зігнутими ногами. Результат визначається за дальністю стрибка.

	нарахування балів відповідують другій частині вправи).		
Альтернативний тест (MSFT)		Метання медболу з положення сидячи (оцінка вибухової сили верхньої частини тіла)	В.П. – сидячі, спина та плечі торкаються стіни, ноги разом, прямо перед собою, випрямлені, м'яч вагою 4 кг біля грудей. Зберігаючи контакт зі стіною штовхнути м'яч від грудей якомога далі під кутом 45°. Результат визначається за дальністю кидка.
у разі відсутності умов для визначення рівня розвитку витривалості	човниковий біг на відрізку 20 м з темпом, заданим звуковим сигналом, який щохвилини збільшується. Тест закінчується, коли учасник не в змозі утримувати заданий темп через втому.	Човниковий біг 5x20 м (оцінка вибухової сили та анаеробних можливостей нижньої частини тіла)	В.П. – лежачі біля лінії старту обличчям до підлоги. За командою підвестися та виконати між двома визначеними лініями. Результат визначається за часом долання дистанції.
		Біг на 2 км (1,24 милі) (оцінка аеробних можливостей)	Вправа починається з групової розминки на 800 м, темп якої координує інструктор. Після цього з ходу пробігти 2 км з максимальною швидкістю. Результат визначається за часом долання дистанції.

Під час проходження другої фази підготовки, за умови успішного складання тесту базової фізичної підготовки, військовослужбовці допускаються до виконання тесту бойової фізичної придатності (СФТ– новий формат RFT). Оновлений рольовий фітнес-тест має декілька варіантів:

RFT (E) – використовується як стандарт відбору для кандидатів до вступу на військову службу (складається з трьох вправ – метання м'яча, станової тяги та бігу на 2 км);

RFT (A) – для військовослужбовців військової служби в резерві (складається з трьох вправ тесту RFT (C));

RFT (C) – для всіх діючих військовослужбовців (складається з 6 вправ).

Проведений аналіз змін змісту тесту засвідчив тенденцію щодо зменшення кількості вправ та навантажень аеробної спрямованості, при їх збільшенні на показники сили та силової витривалості (табл. 2).

Під час виконання тесту передбачено відпочинок 5 хв між вправами (між 4 та 5 вправами відпочинок – 15 хв).

**Порівняльний аналіз змін у змісті тесту бойової фізичної придатності
ЗС Англії**

CFT	RFT	
Зміст вправи	вправа	Зміст вправи
Стандартний тест CFT	Марш*	Піший марш 4 км з вагою 40 кг за 50 хв
Марш 8 міль за 2 години у повному спорядженні, вага спорядження залежно від роду військ (забезпечення, штаби – 15 кг, бойове забезпечення (артилерія) – 20 кг, бойові частини (піхота) – 25 кг)		Біг на 2 км з вагою 25 кг за 15 хв
Ускладнений тест CFT (на наступний день після виконання стандартного тесту)		
Марш на 1,5 милі за 15 хв з вагою 15 кг (жінки) та 20 кг (чоловіки)		
Посадка та висадка з заднього борту автомобіля	Ведення вогню та маневру*	Здійснити 4 приготування до стрільби лежачі на рубежах розташованих через 7,5 м, переповзти 15 м, біг 15 м. Час виконання - 55 с
Долання рву 1,7 м		
Перенесення пораненого на дистанцію 100 м за 1 хв		
Перетягування мішку (70-75 кг) з піском на 50 м за 40 с	Перенесення пораненого	Перетягування мішку (110 кг) з піском на 20 м за 35 с
Подолання стінки висотою 2 м		
Підйом ящику з боеприпасами вагою 35 кг на висоту 1,45 м		
Перенесення 2 каністр по 20 кг на 150 м за 1 хв 40 с	Імітація пересування з ношами*	Перенесення 2 каністр з водою по 22 кг на 240 м за 4 хв
Лазіння по мотузковому мосту (висота від землі 2,5-3 м)	Евакуація пораненого з транспортного засобу	Підняти вагу 70 кг та тримати 3 с
Човниковий біг 5x20м за 56 с з прийняттям положення лежачі на відмітках 20, 40, 60, 80 м	Підйом та перенесення ваги	Перенесення сумки вагою 20 кг та її завантаження-розвантаження на борт автомобіля – 20 разів на відстань 30 м за 14 хв
Лазіння по канату (висота 4 м)		

Примітка: * – для військовослужбовців військової служби в резерві

Хоча в ЗС Англії не приділяється значної уваги плаванню, між тим, рекомендовано на початковому етапі служби скласти тест з військового плавання, який включає в себе два етапи: перший – занурювання у воду, утримання на поверхні води упродовж 2 хв, плавання 100 м без урахування часу, вихід на сушу без використання сходинок басейну; другий етап – складання мішку зі спорядженням (16 кг), плавання 50 м з мішком, утримання на поверхні води упродовж 2 хв, плавання 50 м.

Таким чином, в системі контролю фізичної підготовки військовослужбовців ЗС Англії визначено:

наявність комплексного підходу в системі контролю, що передбачає послідовне виконання стандартизованих тестів у різних фазах підготовки;

наближення змісту тестів до прийомів та дій, які військовослужбовці виконують у бойовій обстановці;

вирівнювання норм та вимог в системі тестувань між

військовослужбовцями різного віку та статі;

зниження вимог до аеробної витривалості з одночасним збільшенням кількості вправ та мінімальних норм у рівні розвитку силової витривалості, вибухової сили різних груп м'язів.

Жембровський С. М.

кандидат педагогічних наук, доцент

Коловоротний О. Ю.

Національний університет оборони України

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗМІСТУ ТА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ США

Насиченість військ складною бойовою технікою, напруженість і динаміка бойових дій, характер військового навчання і виховання особового складу, необхідність підтримки постійної бойової готовності підрозділів вимагають удосконалення бойової підготовки, а також покращення змісту та методики проведення навчальних занять з фізичної підготовки із застосуванням сучасних підходів. В контексті цього цікавим є вивчення досвіду армій провідних країн НАТО та його впровадження в систему фізичної підготовки ЗС України.

Саме тому, метою нашого дослідження було визначення особливостей змісту та методики проведення навчальних занять з фізичної підготовки в ЗС США. Так, аналіз керівних документів з бойової та фізичної підготовки показав, що метою фізичної підготовки особового складу є забезпечення необхідного рівня фізичної готовності до виконання бойових та інших завдань згідно з його функціональним призначенням, що досягаються на навчальних заняттях з фізичної та бойової підготовки.

Фізична підготовка у ЗС США має плановий, суворо регламентований характер і передбачає виконання різноманітних спортивних та військово-прикладних вправ.

В результаті аналізу FM 7-22 Holistic health and fitness та інших керівних документів з'ясовано спрямованість фізичної підготовки військовослужбовців ЗС США та рекомендоване співвідношення використання засобів для розвитку у них фізичних якостей (змісту тренувального процесу). Слід зазначити, що визначені складові рухової активності повною мірою відповідають принципу "балансу" у розвитку фізичних якостей, тобто мають тенденцію до рівномірного їх розвитку без переваги однієї над іншою, та мають чітко виражений прикладний характер відповідно до основних завдань, які військовослужбовець виконує в бойовій обстановці.

Так, значна увага приділяється розвитку швидкості, анаеробній та вибуховій силі різних груп м'язів (верхніх, нижніх кінцівок, черевного пресу), аеробній витривалості. Характерною рисою методики проведення занять визначено використання різноманітних вправ переважно аеробної (проводяться з високою інтенсивністю, але з короткою тривалістю) та анаеробного характеру, що на думку науковців, дасть змогу військовослужбовцю під час виконання завдань за призначенням долати втому і підтримувати тривалий час фізичну працездатність.

З'ясовано, що у ЗС США регламентовано три форми занять з фізичної підготовки, а саме: планові (спеціальні), індивідуальні і колективні заняття.

Планові заняття проводяться не менше 3-х годин на тиждень. При цьому рекомендується проводити їх щодня упродовж 15-45 хвилин. У загальновійськових частинах і підрозділах планові заняття з фізичної підготовки проводяться не менше трьох разів на тиждень, а в деяких військових формуваннях – щоденно [1]. До змісту планових занять з фізичної підготовки рекомендовано включати:

комплекси загальнорозвиваючих вправ, з них: два комплекси вільних вправ, один – вправа з гвинтівкою і один – вправи з колодою;

два комплекси вправ на координацію і швидкість реакції;

комплекси силових вправ на стаціонарних снарядах;

підготовка до прискореного пересування: бігучий крок, швидкісні кидки на 30–40 ярдів, стресовий біг (чергування бігучого кроку зі швидкісними кидками), кроси по пересіченій місцевості на 2–2,5 милі і швидкісні марші на відстань до 16 миль у складі підрозділу, зі зброєю і спорядженням;

“бойові вправи”, що необхідні для розвитку сили, спритності й агресивності, які розглядаються як підготовчі для оволодіння навиками рукопашного бою [2].

Особливості методики проведення цих видів занять полягають в тому, що заняття з особовим складом проводять командири підрозділів за допомогою штатних та нештатних інструкторів. У навчальних частинах є штатні інструктори-сержанти, які проводять заняття [1].

Методика проведення цих занять, включає всі методи тренування та методи навчання.

Колективні заняття проходять у складі підрозділу (взвод, рота). Періодичність та тривалість цих видів занять визначаються командиром або інструктором на основі аналізу результатів перевірок фізичної готовності особового складу. Зазвичай, це 2-5 занять на тиждень із середньою тривалістю до 1,5 год. До змісту занять включають вправи військово-

прикладної спрямованості та вправи колективної спрямованості, цими вправами можуть бути:

2-мильне колове тренування: біг, поєднаний з виконанням вільних та силових вправ;

“партизанські вправи”, що необхідні для розвитку координації і силової витривалості (різноманітні засоби пересування і перенесення партнера);

різноманітні види естафет;

групові ігри, що становлять спрощені варіанти спортивних і народних ігор, які застосовуються для формування навиків командних дій, виховання колективізму та згуртованості;

командні атлетичні змагання з кросу на 3 і 5 миль [2].

При цьому широко застосовується груповий метод та метод колового тренування. До планів проведення колективних занять, крім вправ на снарядах, що розвивають силу і витривалість, включають багато інших вправ військово-прикладної спрямованості та вправи у складі підрозділів. З цією метою використовуються спеціально обладнані місця, стаціонарні та переносні спортивні снаряди, інвентар у кількості, розрахованою на одночасне виконання вправи 8-10 військовослужбовцями.

Індивідуальні заняття розробляються для військовослужбовців, які через специфіку своєї служби не мають можливості брати участь у групових та планових заняттях. До цієї категорії належать: фахівці, які несуть чергування у складі розрахунків командних пунктів; військовослужбовці штабів та установ міністерства оборони; інженерно-технічний склад авіаційних елементів; екіпажі літаків (вертольотів) та кораблів.

Індивідуальні заняття доповнюють обов'язкову планову фізичну підготовку військовослужбовців, та сприяють підвищенню рівня їхньої фізичної готовності, розвитку бойового духу, сміливості, взаємної виручки (участь у командних змаганнях).

Всі заняття військовослужбовці проводять у спортивній чи військовій формі одягу, зміст та методику проведення індивідуальних занять, визначає сам військовослужбовець.

При проведенні занять у холодну пору на вулиці допускається носіння додаткових елементів одягу, а також головного убору у вигляді в'язаної шапки, що за кольором можуть контрастувати із встановленою формою. У сонячні дні за високих температур дозволяється виконувати вправи в літній кеппі (бейсболці).

У керівних документах з організації фізичної підготовки визначено три основні етапи: підготовчий, підвищення рівня фізичної підготовленості,

підтримка необхідного рівня фізичної підготовленості.

Підготовчий етап включає базовий курс навчання новобранців у навчальних центрах (13-18 тижнів), де щоденно проводяться навчальні заняття тривалістю 60 хв. Таким чином, збільшився і час, що відводиться на навчальні заняття для солдатів-новобранців – 4 години планових занять підвищеного типу складності на тиждень.

На етапі підвищення рівня фізичної підготовленості інтенсивність та тривалість занять поступово зростають, заняття проводяться не менше 3-х разів на тиждень. Тренування, які проводяться на заняттях включають вправи на всі групи м'язів та проводяться 3-4 рази на тиждень, з тривалістю занять – 60 хв, на цьому етапі проводяться всі форми занять.

Головною метою етапу підтримки фізичної підготовленості є збереження досягнутих військовослужбовцями результатів. Заняття включають вправи на всі групи м'язів, включають всі форми занять, та проводяться 3-4 рази на тиждень. Рекомендована тривалість занять – 60 хв.

Слід зазначити, що формування груп для занять фізичною підготовкою здійснюється за змішаним принципом без врахування вікових та гендерних ознак, при одночасному збереженні особливостей змісту та застосовуваної методики відповідно до специфіки професійної діяльності.

Таким чином, проаналізувавши керівні документи з фізичної та бойової підготовки ЗС США, а також наукову літературу щодо змісту та методики проведення занять можна зробити висновок, що найбільш важливими компонентами фізичної та бойової готовності у ЗС США вважаються: мобільність, сила, силова та загальна витривалість, військово-прикладні рухові навички. Виходячи з цього керівництво ЗС США акцентує основну увагу на проведенні різних форм занять для досягнення необхідного рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, забезпечення їх бойової готовності та повсякденної діяльності, та активно впроваджують сучасні підходи для проведення цих форм занять, при цьому акцент робиться на всебічний розвиток військовослужбовців, а не на виконання певних контрольних вправ чи тестів.

Література

1. Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних держав НАТО : навч. метод. посіб. Львів : ЛВІ, 2005. 115 с.

Одеров А. М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Романчук С. В.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра
Сагайдачного
Бондар Д. О.
Національний університет оборони України

ЗМІСТ ОРГАНІЗАЦІЇ ПЕРЕВІРКИ ТА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ АРМІЙ КРАЇН – ЧЛЕНІВ НАТО

Система перевірки та оцінювання надає можливість на будь-якому етапі фізичної підготовки визначити рівень розвитку фізичних якостей та рухових навичок, оцінити його відповідно до поставлених завдань та внести необхідні корективи в засоби і методи фізичної підготовки військовослужбовців.

У період реформування ЗС України з'явилася можливість відмовитися від застарілих методів перевірки й оцінювання фізичної підготовки курсантів у ВНЗ ЗС України і впровадити найбільш ефективні.

Аналіз досліджень вчених засвідчив, що реформування ЗС України без достатнього фінансування, чітких орієнтирів, структури та функцій негативно позначається на стані військово-професійної підготовки всіх видів і родів військ, у тому числі й на стані фізичної підготовки. Удосконалення бойової готовності військовослужбовців відбувається тоді, коли особовий склад систематично й з повним навантаженням, за умов, наближених до реального бою, займається бойовою підготовкою.

Значення фізичної підготовки в системі військово-професійної готовності, її ефективність багато в чому визначається конкретністю поставлених перед нею завдань. Доведено, що заняття фізичними вправами, як і будь-яка діяльність, виконана протягом певного часу має чітко визначену мету і передбачає кінцевий результат. Засобом визначення результату є перевірка, а важливість результату обумовлюється відповідною оцінкою.

Оснащення ЗС України складними зразками зброї, розширення спектра тактичних прийомів ведення бойових дій у різних умовах зумовили необхідність широкого наукового пошуку шляхів вдосконалення процесу бойової, у тому числі й фізичної підготовки, яка завжди розглядалася в якості найважливішого чинника високої боєздатності військ. Із підвищенням складності зразків озброєння та військової техніки, збільшенням різноманітності та динамізму військових дій значно підвищуються вимоги до

фізичних, психічних та інших якостей військовослужбовців, на вдосконалення яких має бути спрямований увесь процес фізичної підготовки.

Проведений нами літературний аналіз системи перевірки та оцінювання фізичної підготовки ЗС провідних країн показав, що в системі перевірки фізичної підготовленості проведена певна градація за видами збройних сил та за військовими спеціальностями.

Важливо зазначити, що у системі перевірки та оцінювання фізичної підготовки ЗС у кожній групі визначено вправи, що відповідають напряму військово-професійної діяльності та за якими проводиться оцінювання рівня фізичної підготовленості військовослужбовців.

Наші дослідження з виявлення вимог сучасного бою, що висуваються до фізичної підготовленості військовослужбовців, дали змогу встановити, що найвищі вимоги висуваються до рівня розвитку загальної та швидкісно-силової витривалості, сформованості військово-прикладних рухових навичок. Вивчення характеру фізичних навантажень, що виконуються військовослужбовцями у процесі навчально-бойової діяльності показало, що, в основному, переважають фізичні вправи значного та помірного навантаження, спрямовані на розвиток загальної витривалості, недостатня увага при цьому приділяється розвитку спеціальних фізичних якостей і формуванню військово-прикладних рухових навичок. Одним із ефективних шляхів вирішення цієї проблеми є застосування фізичних вправ і військово-прикладних видів спорту, що дають змогу створювати максимальні фізичні та психічні навантаження на людину. Проблема підвищення боєздатності військовослужбовців різних спеціальностей Сухопутних військ засобами фізичної підготовки є предметом пильної уваги багатьох досліджень. На необхідність і ефективність проведення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців різних спеціальностей Сухопутних військ із використанням фізичних вправ з програм військово-прикладних видів спорту вказує низка авторів: О. Петрачков, А. Одеров, О. Ольховий та ін. Вони розширюють діапазон функціональних резервів організму, у тому числі фізичних і спеціальних якостей військовослужбовців.

Проте вивчення стану бойової готовності низки військових частин і з'єднань показало невідповідність між вимогами сучасного бою, що висувалися, і фізичною готовністю військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Виходячи із зазначеного, на нашу думку, існуючі засоби і методи, не повною мірою вирішують завдання підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій в цих умовах.

Аналіз досвіду застосування ЗС у сучасних локальних конфліктах, миротворчих операціях, участі військовослужбовців у веденні бойових дій на

території нашої держави проти російської федерації дає підстави стверджувати, що в сучасних умовах реформування ЗС України, система перевірки та оцінювання фізичної підготовленості також потребує адекватного вдосконалення. Проблемним питанням залишається перегляд належних нормативів фізичної підготовленості військовослужбовців. Тенденція до їх визначення на підставі даних реального стану фізичної підготовленості військовослужбовців та можливостей щодо забезпечення процесу їх фізичного вдосконалення нівелює саме поняття належного нормативу, який має визначатися саме вимогами професійної діяльності до фізичної підготовленості військовослужбовців конкретної військової спеціальності. Тому, ми відверто можемо стверджувати, що давно відомий лозунг: “Готувати солдатів до того, що потрібно під час бою!” – неодноразово використовується фахівцями підготовки військ армій найбільш розвинених країн світу. “Навчатися солдатам саме тому, як вони будуть воювати” – така нова філософія інноваційного формування фізичної готовності військовослужбовців, яка реалізується Управлінням навчання та доктрин (TRADOC) Сухопутних військ армії США. У новому тесті, представленому в таблиці 1 передбачається виконання п’яти вправ замість трьох, змінені умови виконання нахилів вперед із положення лежачи, збільшені темпи віджимань та замінена довга дистанція бігу короткою з більш швидким темпом її проходження.

Таблиця 1

Зміст армійського тесту фізичної підготовленості (APFT)

Вправи	Компоненти, що оцінюються		
	сила	витривалість	рухливість
Прогресуючий човниковий біг на 60 ярдів (біля 54 м)	сила м’язів ніг та тулуба	анаеробна потужність	координація, швидкість, спритність
Амплітудне піднімання тулуба у сід з положення лежачі – 1 хв	м’язова витривалість усього тіла		координація усього тіла
Стрибок у довжину з місця	сила м’язів ніг та тулуба		потужність м’язів ніг та тулуба
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 1 хв.	м’язова витривалість плечового поясу		статична витримка тулуба
Біг 1,5 милі (біля 2413 м)	витривалість м’язів ніг та тулуба, аеробна здатність		швидкість, витримка

У армії Бундесверу з 1 січня 2010 року для оцінювання таких важливих фізичних якостей військовослужбовців як витривалість, сила, швидкість і координація введено Базовий фітнес тест (BFT) (табл. 2).

Нового осмислення набули комплексні вправи на смугах перешкод. Разом з тим, наукове теоретичне обґрунтування змісту цих вправ не стало домінуючим чинником при практичному впровадженні таких комплексних та

ефективних засобів фізичного вдосконалення і контролю фізичної підготовленості військовослужбовців. Завадою є відсутність належного матеріально-технічного та фінансового забезпечення фізичної підготовки.

Таблиця 2

Зміст базового фітнес тесту (BFT)

Назва	Зміст	Якості, що оцінюються
Спринт тест 11 x 10 м	Човниковий біг із прийманням положення лежачи на животі із заведенням прямих рук за спину. Граничний час – не менш ніж 60 с	Координація, спритність
Утримання положення вис із повністю зігнутими у ліктях руками	Утримання положення вису, підборіддя вище перекладки, ноги разом, руки повністю зігнуті. Граничний час не менше 5 с	Статична витривалість
Біг 1000 м	Максимально допустимий час – 390 с	Аеробна витривалість

Аналіз режимів енергозабезпечення військовослужбовців при виконанні комплексних тестів, їх біомеханічних та фізіологічних характеристик вказує на більш високу інформативність цих тестів для характеристики комплексної підготовленості військовослужбовців. Вірогідно, що й у процесі фізичного вдосконалення військовослужбовців слід частіше використовувати саме комплексні вправи, характерною ознакою яких є швидке переключення від одного виду рухів до іншого.

Таким чином, таке тренування, на нашу думку, дає змогу швидше сформувати у особового складу попереджувальну адаптацію та готовність до професійної діяльності на етапі вдосконалення рухових навичок.

Сайнчук М. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Сайнчук А. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Національний університет оборони України

Сполучене Королівство Великої Британії і Північної Ірландії

ЧИННИКИ РОЗМАЇТТЯ ТЕСТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ АРМІЙ СВІТУ

Незважаючи на постійний науково-технічний прогрес у веденні війни фізична підготовленість воїна залишається важливою складовою його боездатності. Кожна країна (табл. 1) на працьовує і дотримується своїх вимог до фізичної підготовленості воїна.

Технологічний прогрес як суттєвий чинник видозміни тестів фізичної підготовленості військовослужбовців має серйозного конкурента. Це традиції чи звичаї фізичної підготовки конкретної армії світу, які чинять серйозний тиск на те, якими бути тестам на фізичну підготовленість. Багато чого сьогодні запозичується і переноситься з досвіду фізичної підготовки передових армій світу, проте від власних напрацювань і досвіду рідко, яка країна відмовляється повністю. Звідси і розмаїття тестів.

Як видно з табл. 1 тестові вправи на фізичну підготовленість різних армій світу багато в чому різняться, проте чимало спільного теж проглядається.

Таблиця 1

Тестові вправи на фізичну підготовленість різних армій світу [4]

Країна	Ядро (спина та живіт)				Силові тести									Кардіо-тести		Інше
	присідання	вправи для спини	бічний/задній міст	випади	жим на брусах	підтягування	віджимання	стрибок вгору чи довжину	станова тяга тощо	підтягування зворотнім хватом	кидки м'яча	планка	перенесення вантажу	біг	човниковий біг	
Австралія	+						+							+	+	
Канада									+				+	+	+	
Данія	+	+	+	+	+	+			+			+		+	+	
Фінляндія	+						+	+						+		
Німеччина						+				+				+		
Ірландія	+						+							+		
Ізраїль					+	+								+		
Нідерланди	+						+							+		
Нова Зеландія	+						+							+		
Норвегія						+		+						+		
Філіппіни	+						+							+		
Польща	+					+								+	+	
Сінгапур	+						+							+		
Швеція	+	+					+							+		
Швейцарія								+				+	+		+	+
Великобританія									+					+		
США	+						+							+		

Neves E. досліджуючи тести на фізичну підготовленість 12-ти армій Латинської Америки (Аргентина, Болівія, Бразилія, Чилі, Колумбія, Еквадор, Гватемала, Мексика, Парагвай, Перу, Уругвай і Венесуела) проаналізував три виміри: методологію оцінювання (періодичність на рік, тип концептуалізації, мінімальні стандарти, наявність таблиць за віком і статтю та хто проводить

тест), процедуру проведення фізичних тестів і мінімальні вимоги. Що стосується методології оцінювання, то 50% армій виконують свої тести на фізичну підготовленість двічі на рік, 58% з них використовують дві категорії концептуалізації, 83% використовують систему оцінювання, в якій найпоширенішою мінімальною вимогою є 70%, всі вони використовують таблиці за віком і статтю, а в 42% є вік (45, 49, 56 і 58 років), після якого більше не потрібно виконувати тести. Найпоширенішими фізичними тестами були (по порядку): біг, присідання, віджимання, підтягування, плавучість та плавання, склад тіла та біг з перешкодами (військове п'ятиборство). Біг і присідання присутні у тестах всіх країн. Для бігу дистанція від 2400 м до 4000 м, а мінімальний результат, наприклад, для 25-ти річного чоловіка становить від 4 хв 18 с (2400 м) до 6 хв 28 с (3219 м). У 83% використовують повне присідання, а 18% використовують присідання під кутом 30 градусів. У двох країнах присутні тести, пов'язані із спеціальними завданнями: біг з перешкодами реалізовано в бразильській армії, а бойовий навчальний біг у армії Перу [2].

Вже традиційним складником в оцінюванні фізичних можливостей воїнів у деяких арміях світу є врахування широкого кола показників фізичного розвитку тіла, що дає підстави вчасно корегувати систему тестових оцінок.

Кнарпik J. J., Sharp M. A., Steelman R. A. вивчили зміни у фізичній підготовленості рекрутів армії США за 39 років (1975-2013 рр.). Проведений ними регресійний аналіз показав незначні тимчасові зміни у збільшенні маси тіла (12% для чоловіків і 9% для жінок), індекси маси тіла (10% чоловіків, 9% жінок) та індекси м'язової маси (18% чоловіків і 10% жінки). Було невелике змінення жиру в організмі, якщо виражати його у відсотках від маси тіла, але якщо виражати в кг жиру в організмі, цей показник з часом збільшувався (19% як у чоловіків, так і у жінок). Обмежені дані максимального споживання кисню (МСК) вказують на відсутність тимчасових змін у новобранців-чоловіків, але у жінок МСК, трохи покращився (6%). Продуктивність у бігу на 3,2 км знизилася в цей період (15% чоловіків, 9% жінок), можливо, пов'язано зі збільшенням маси тіла. М'язова витривалість (віджимання, присідання) продемонструвала незначні систематичні зміни з часом. Обмежені, проте численні показники м'язової сили свідчать про тимчасове збільшення (5-22% чоловіків, 4-40% жінки). Певні компоненти придатності новобранців армії США змінилися з часом. Хоча вага тіла та жирові відкладення (кг) з часом збільшувалися, спостерігалось супутнє збільшення м'язової маси та сприятливі зміни м'язової сили, а також аеробної здатності жінок [1].

Фінські спеціалісти провели дослідження аеробної здатності, м'язової підготовленості та антропометрії у військових частинах протягом перших тижнів військової служби між 1975 і 2015 роками та виявили, що середня маса тіла призовників чоловічої статі зросла на 8,8% ($p \leq 0,001$) між 1993 і 2015 роками. Однак жодних змін не було зафіксовано між 2005 і 2015 роками, тоді як за той же період середня маса тіла жінок-новобранців зросла на 4,2% ($p \leq 0,01$). Аеробна здатність військовозобов'язаних чоловіків лінійно знизилася на 12,2 % ($p \leq 0,001$ з 1980 по 2015 рр.). З 2005 по 2015 рік серед новобранців не спостерігалось жодних змін. Частка новобранців із поганою аеробною здатністю зросла з 19,6% до 27,8% ($p \leq 0,001$) між 2005 та 2015 роками. Середня дистанція новобранців у 12-хвилинному тесті на біг була на 12,5% нижчою ($p \leq 0,001$), ніж у чоловіків-призовників (2187 проти 2460 м) між 2005 і 2015 роками. М'язова підготовленість чоловіків-призовників послабилася ($p \leq 0,001$) між 1992 і 2000 роками і залишилася незмінною між 2001 і 2010 роками. Без змін були зареєстровані в м'язовій підготовленості новобранців між 2005 і 2015 роками. 12-хвилинна дистанція бігу корелювала зі стрибками в довжину з місця ($p \leq 0,001$) і м'язовою підготовленістю ($p \leq 0,001$) в обох групах. Маса тіла була обернено пов'язана з 12-хвилинною тестовою дистанцією ($p \leq 0,001$) і м'язовою підготовленістю ($p \leq 0,001$) в обох групах дослідження [3].

Таким чином, головними чинниками, що сприяють розмаїтості тестів фізичної підготовленості різних країн світу виступають традиції організації фізичної підготовки в армії та науково-технічний прогрес конкретної країни.

Література

1. Knapik J. J., Sharp M. A., Steelman R. A. Secular trends in the physical fitness of United States Army recruits, 1975–2013. *Abstracts. Journal of Science and Medicine in Sport*. 2017. Vol. 20 (S2). P. 12. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.031>.
2. Neves E. Physical fitness tests in Latin American Armies. *Abstracts. Journal of Science and Medicine in Sport*. 2017. Vol. 20 (S2). P. 59–60. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.100>.
3. Santtila M., Pihlainen K., Koski H., Kyröläinen H. Physical fitness trends in Finnish male conscripts between 1975 and 2015 and female recruits during 2005–2015. *Abstracts. Journal of Science and Medicine in Sport*. 2017. Vol. 20 (S2). P. 12. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.032>
4. Williams A., Jacobson Z., Montgomery S., Gaddes R. Foreign Military Physical Fitness Assessments Response to DACOWITS June 2020 RFI 13. URL: <https://insightpolicyresearch.com/wp-content/uploads/2021/03/MV-DOD-Physical-Fitness-Assessments.pdf>.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ НІМЕЧЧИНИ (БУНДЕСВЕРУ)

На сучасному етапі розвитку суспільства фахівцями відзначається зростання ролі і впливу фізичної підготовки на боєздатність військовослужбовців і бойову готовність військ.

Високий рівень фізичного розвитку як офіцерів постійного складу, так і офіцерів-слухачів вишів Німеччини командуванням Бундесверу розглядається як необхідна умова успішного проведення ними військово-професійної діяльності. Водночас, під час перевірки фізичної підготовки офіцерів постійного складу перевага надається вправам суто військово-прикладного характеру: марш-кидок, стрільба зі штатної зброї. В основу перевірки фізичної підготовленості офіцерів-слухачів покладено тест фізичної придатності.

У ЗС Бундесверу Німеччини поняття “спорт” є рівнозначним поняттю “фізична підготовка”, оскільки він розглядається як засіб забезпечення високої фізичної підготовленості військовослужбовців до військової діяльності. Він поділяється на масовий спорт і спорт вищих досягнень [1].

Масовим спортом повинні займатися всі офіцери вишів віком до 49 років. Заняття спортом проводяться в рамках загальної (основної і додаткової) програми “службового спорту”. Основна програма призначена для розвитку основних фізичних якостей і фізичного вдосконалення офіцерів. Вона має чітко виражений загально-розвиваючий характер. Її змістом є загально-розвиваюча гімнастика, гімнастика на снарядах, легка атлетика, плавання, деякі рухливі та спортивні ігри. У додаткову програму входять заняття футболом, гандболом, боксом, дзюдо, лижним спортом. Найпопулярнішим видом спорту є дзюдо, яке сприяє формуванню в офіцерів військово-прикладних навичок.

Для виконання основної і додаткової програми відведено 2–3 заняття по 90 хвилин щотижня. Час, що виділяється для цього, забороняється використовувати для проведення інших заходів. Вибір видів спорту для занять здійснюється офіцерами виключно добровільно з переліку тих видів спорту, що розвиваються в збройних силах. Кожен офіцер має обрати два види (індивідуальний і командний) [2].

Відповідно до концепції “фізичної придатності” (Physical Fitness) основним завданням фізичної підготовки є досягнення і підтримка фізичної

придатності на рівні стандартів, установлених видами ЗС і деякими родами військ для різних категорій військовослужбовців. Так, у ЗС Німеччини фізичну придатність характеризують як наявність здорового тіла, наявність здатності до вмілих і тривалих дій і швидкого відновлення після навантаження, бажання виконувати поставлені завдання і впевненості в будь-яких ситуаціях. Основними компонентами фізичної придатності є аеробна (кардіореспіраторна) загальна витривалість, м'язова сила, м'язова витривалість, гнучкість, оптимальна будова тіла. При цьому пріоритетне значення надається витривалості. Такі фізичні якості як швидкість, спритність і координація вважаються моторними компонентами, що проявляються в конкретних рухових діях. Додатковими факторами фізичної придатності є контроль за масою тіла, харчуванням, палінням, уживанням алкоголю та наркотичних засобів, а також стійкість до психологічного стресу.

У армії Бундесверу з 1 січня 2010 року введено Базовий фітнес-тест (BFT). Він замінив фізичний фітнес-тест (PFT) та повинен виконуватися кожним солдатом Бундесверу хоча б раз на рік. Тест включає такі вправи: спринт-тест 11x10 м, утримання положення вису на перекладині із повністю зігнутими у ліктях руками, біг на 1000 м. Завдання мають бути завершені в зазначеному порядку протягом 90 хвилин. Крім того, кожний рік німецькі солдати повинні проходити професійне тестування (GAF BMP) для отримання “Значка військової майстерності армії Німеччини” бронзової, срібної чи золотої класифікації. Невиконання вимог означає звільнення з армії через два роки. Випробування можуть тривати три дні та включають у себе: отримання характеристики командира, проходження курсу першої домедичної допомоги, виконання рухових тестів, стрільба з пістолета по мішені на відстані 25 м із трьох різних позицій протягом 15 с, дорожній марш (6-12 км) у військовій формі з укомплектованим рюкзаком. Виконання рухових тестів включає в себе: плавання на 100 м або 200 м; біг на 75 м або 100 м (жінки); біг на 400 м або 1000 м (чоловіки); стрибок у висоту (у довжину) з місця; штовхання ядра або вижимання штанги; біг на 3000 м або 5000 м (чоловіки), або плавання на 1000 м. Вправи для тестування визначаються віковою групою та виконуються в спортивному одязі. Аналогічна спрямованість змін у системі перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців (жорсткість нормативів рухових тестів, зміна числа і спрямованості тестів) спостерігалася в арміях США, Франції, Німеччини, Великобританії, Китаю тощо [3].

Таким чином, аналіз підготовки військовослужбовців у Німеччині свідчить, що фізичній підготовці і спорту приділяється належна увага.

Фахівцями визначено, що боєздатність ЗС країни напряму залежить від фізичної готовності військовослужбовців і відповідно спроможності виконувати функціональні обов'язки. Крім того бачимо, що офіцерам пропонується широкий вибір видів спорту для занять, окрім обов'язкових.

Література

1. Кудрявцев Ю. Подготовка командных кадров к воспитательной деятельности в США, ФРГ и Великобритании. *Зарубежное военное обозрение*. 2010. № 5–6. С. 21–24.
2. Лукашов В. Н., Сорокин В. П., Маликов Н. Н. Изменения в системе физической подготовки военнослужащих Сухопутных войск Германии (по материалам зарубежной печати). *Науч.-пед. журнал*. 2017. С. 95–98.
3. Anzugordnung für die Soldaten der Bundeswehr. Zentrale Dienstvorschrift (ZDv) 37/10. Bundes-Ministerium der Verteidigung. Bonn, 1996. 296 s.

Богданов М. В.

Національна академія Служби безпеки України

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДАХ США

На необхідності розвитку системи фізичного виховання громадян та здатності суспільства і держави швидко адаптуватися до змін безпекового середовища наголошено у окремих нормативно-правових актах України [1, 2].

У сучасних умовах, пов'язаних із бойовими діями на території України, значна увага держави прикута до підвищення обороноздатності країни, а це, у свою чергу, обумовлює потребу у забезпеченні військових формувань не тільки високопрофесійними, а й фізично підготовленими кадрами. Починати цей процес, як зазначають науковці, треба із залучення до навчання у ВВНЗ вступників, які вже мають необхідний рівень базової фізичної підготовки, на основі якої проводиться її розвиток і удосконалення під час подальшого навчання [3]. Досліджуючи спеціальну фізичну підготовку у мережі військових закладів США та можливості її адаптації у НА СБ України, доцільно, на нашу думку, виокремити характерні риси спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, які відрізняють її від інших видів фізичної підготовки.

У США керівництво ВВНЗ приділяє велику увагу спеціальній фізичній підготовці усіх без винятку курсантів. У результаті створюється цілеспрямована структура вимог до фізичної підготовленості військовослужбовців, що охоплює весь період їх служби, починаючи від вступних іспитів. На думку фахівців НАТО, підвищені вимоги до фізичної підготовленості майбутніх офіцерів базуються на 4 основних факторах:

1. Спеціальна фізична підготовка є частиною загальної бойової

готовності поряд з технічною, інтелектуальною та розумовою готовністю.

2. Спеціальна фізична підготовка – це потужний і, мабуть, єдиний засіб тренування толерантності до стресу, нормативної агресивності, впевненості в собі та згуртованості груп військовослужбовців, як чоловіків, так і жінок.

3. Як зазначено в нормативно-правових документах та тренувальних посібниках [4, 5, с. 160], фізична готовність підрозділу значною мірою залежить від особистої підготовленості керівника.

4. Систематична фізична активність, яка підтримується офіцерами, є однією з основних та невід’ємних складових здорового способу життя та тривалої кар’єри.

Слід зазначити, що всі вищезазначені фактори, що забезпечують виконання завдань спеціальної фізичної підготовки, базуються на її високому статусі як обов’язкової складової загальної бойової готовності військовослужбовців. Наприклад, спеціальна фізична підготовка у Військовій академії США у Вест-Пойнт, Військово-морських академіях США, є одним з основних навчальних предметів у навчальній програмі.

Фізичне виховання, як частина навчальної програми, планується протягом академічних годин, а спортивні тренування проводяться в другій половині дня і тривають до 3 годин на день. Час на заняття спортом забезпечується розпорядком дня. Кожен курсант має особистий запис про свій фізичний стан у дозволеній формі (форма USMA 2-417). Результати Єдиного випробування фізичної готовності армії реєструються у цій формі двічі на рік на додаток до результатів спеціальних курсів підготовки до бойових дій різного типу (повітряно-штурмові та десантні операції) в різних умовах (пустеля, Арктика, джунглі, місто) бойової підготовки. Програма також служить зв’язком між академічними та військовими спеціальними освітніми програмами.

Усі курсанти навчені виконувати обов’язки інструктора з фітнесу (Master Fitness Training). Результати іспитів за загальною програмою фізичної підготовки (план фітнесу, тест фітнесу) зазначаються в особистій картці курсанта. Рівень фізичної підготовленості кожного курсанта перевіряється двічі на рік та зазначається у картці фізичного профілю. Крім того, зазначаються середні результати за кожен термін та за навчальний рік, а також найкращі досягнення у поточному році.

У розділі навчальної програми “Кредитна діяльність” також зазначаються дані про прогрес у програмі фізичного виховання. Дані про спортивну діяльність курсантів відмічаються у розділі “Некредитна діяльність” (діяльність спортивних команд, кваліфікація, записи тощо). Спортивна діяльність оцінюється за кількістю щорічних участей у спортивних

заходах. Тут відображені такі параметри: професійна військова та спеціальна фізична підготовка; спортивна підготовка; рухова активність [5, с. 57].

Програма спеціальної фізичної підготовки насичена подіями і дуже популярна серед курсантів. Вони постійно беруть участь у міжвузівських (як серед військових, так і цивільних закладів освіти) спортивних заходах. Відмічається, що усі курсанти визнані військовими спортсменами і вони повинні брати участь у спортивному житті академії.

Зауважимо, що серед усіх практичних завдань фізичної підготовки курсантів існує ще одне, яке полягає у формуванні потреби фізичного вдосконалення у курсантів протягом життя. Для виконання останнього курсанти кафедр спеціального фізичного виховання отримують усі необхідні знання, щоб мати змогу самостійно складати власні плани фізичної підготовки. Вони дізнаються, як визначити функціональний стан організму, а також основи спортивних тренувань та все необхідне для ефективного планування та виконання простих тренувань без залучення фахівця з фізичної підготовки.

Таким чином, напрямами організації спеціальної фізичної підготовки та спортивної діяльності у мережі військових навчальних закладів США, які варто запровадити до системи підготовки військовослужбовців СБ України є: організація тісного зв'язку у вирішенні проблем загальної фізичної підготовки та формування індивідуальної мотивації до неї, забезпечення формування первинних навичок самотренінгу у курсантів, навчання основам методології планування фізичної підготовки, відведення безпосереднім керівникам військовослужбовців основоположної ролі у ході формування їх підлеглими потреби у фізичних вправах та здоровому способі життєдіяльності протягом усього життя та службової діяльності.

Література

1. Про Національну доктрину розвитку освіти : Указ Президента України № 347/2002. Електронний ресурс. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/documents/laws/show/347/2002>.
2. Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 14 вересня 2020 року «Про Стратегію національної безпеки України» : Указ Президента України №392/2020. Електронний ресурс. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/3922020-35037>.
3. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.
4. Army pocket physical training guide. Електронний ресурс. URL:https://m.goarmy.com/content/dam/goarmy/downloaded_assets/pt_guide/pocket-pt-guide.pdf. Дата звернення 24.11.2020.
5. Physical fitness training (Headquarters department of the army) Washington, DC, 1 October 1998. 241 с.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ЗАРУБІЖНИХ БЕЗПЕКОВИХ СТРУКТУР

Зважаючи на ситуацію в країні, а саме: активізація діяльності іноземних спецслужб, неконтрольований обіг зброї, високі показники бандитизму, рівень фізичної та бойової підготовки співробітників правоохоронних органів потребує значного підвищення.

Українське законодавство у даній сфері потребує реформації, так як воно було розроблене у мирний час, тому не дає змоги у повній мірі справлятися з викликами, що постають перед співробітниками СБ України. Підвищення рівня їхньої фізичної та бойової підготовки потребує значного цільового фінансування державою, оскільки без належного обладнання забезпечити цей процес майже неможливо.

Проаналізувавши наукові джерела та законодавчі нормативно-правові акти, які стосуються порушеної тематики, можна стверджувати, що нашій країні потрібно вдосконалювати методики викладання фізичної та бойової підготовки. Для ефективного виконання покладених на спецслужби завдань та обов'язків, а також для оптимальної реалізації прав, наданих їй співробітникам, є вкрай необхідним забезпечення і підтримання належного рівня спеціальної фізичної підготовки особового складу СБ України. Це можна здійснити шляхом використання досвіду провідних країн світу, їх адаптації та реалізації в процесі підготовки співробітників СБ України.

Сучасний стан розвитку вітчизняних безпекових структур характеризується стрімкими змінами у методах і засобах фізичної підготовки з подальшим наближенням її до умов бойової діяльності з урахуванням набутого досвіду ведення бойових дій. Окрім цього, ці зміни пов'язані з невідпинним рухом усіх сфер життєдіяльності та адаптування їх до стандартів НАТО. Це в повній мірі стосується спорту, одного з найважливіших засобів розвитку фізичних та морально-вольових якостей військовослужбовців. Аналіз сучасних напрямів розвитку фізичної та бойової підготовки українських безпекових структур уможливить оцінити їх стан на нинішньому етапі та окреслити перспективи подальшого вдосконалення, що актуально для покращення процесу євроатлантичної інтеграції України [1].

Стаття 30 Закону України “Про фізичну культуру і спорт” [2] визначає місце фізичної підготовки у ЗС України та інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів України, у правоохоронних органах,

рятувальних та інших спеціальних службах.

Фізична підготовка військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу ЗС України та інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, і спрямована на забезпечення фізичної готовності особового складу до професійної діяльності. Порядок організації фізичної підготовки та спортивної діяльності військовослужбовців, працівників правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб визначаються на підставі цього Закону нормативно-правовими актами відповідних органів державної влади. Відповідно до цього закону рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, працівників правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб у встановленому порядку має враховуватися при присвоєнні чергових військових і спеціальних звань, призначенні на відповідні посади. Наразі ми можемо констатувати, що цей пункт не виконується в повному обсязі через нестачу кваліфікованих кадрів на посадах різного рівня [2].

Відповідно до “Інструкції з організації фізичної та вогневої підготовки в Службі безпеки України”, що затверджена наказом СБ України від 06.07.2010 р. № 369 (далі – Наказ), а саме у розділі “Організація фізичної підготовки” зазначено, що для військовослужбовців на проведення занять з фізичної підготовки відводиться 4 години (2 заняття) на тиждень за рахунок робочого часу, не враховуючи часу проїзду до місця проведення занять та у зворотному напрямку. Для курсантів (слухачів) ЗВО СБУ плануються заняття з фізичної підготовки, у тому числі спеціальної, не менше 4 аудиторних обов’язкових годин на навчальний тиждень у сітці розкладу занять (2 заняття по 2 год) протягом усього періоду навчання.

На нашу думку, часу відведеного на покращення рівня фізичної підготовленості співробітника спецслужби для підтримання належної форми не достатньо, а висока службова зайнятість все це унеможлиблює.

Наказом передбачено такі розділи фізичної підготовки як: рукопашний бій, гімнастика, легка атлетика, лижна підготовка, плавання. Реалізація даної підготовки в повній мірі не є можливою у зв’язку зі службовою завантаженістю співробітників, недосконалістю матеріально-технічного забезпечення та територіальної віддаленості спортивних комплексів для тренувань.

Також у Наказі передбачені навчання з рукопашного бою та проведення стрільб. Заняття з рукопашного бою спрямовані на формування навичок, необхідних для нейтралізації, виведення з ладу противника чи самозахисту від його нападу та виховання впевненості у власних силах [3].

Сьогодні американська армія впроваджує новий тест на фізичну підготовку ACFT (Army Combat Fitness Test). Методика перевірки фізичної підготовленості солдатів розроблялася з метою підвищення рівня фізичної та бойової підготовки. ACFT – новий армійський тест для перевірки рівня фізичної підготовки військовослужбовця, необхідного для виконання покладених на нього бойових завдань, складається з 6-и вправ, що ґрунтуються на викликах, з якими він може зіткнутися під час навчань чи в бою. Перше завдання – це станова тяга (MDL чи MAXIMUM DEADLIFT). Як зазначають представники армії США, захід MDL представляє собою рухи, необхідні для безпечного та ефективного підняття із землі та переносу важких вантажів, стрибків, бігу з ними. Це вимагає добре тренованих м'язів спини та ніг і допомагає солдатам уникати травм верхньої та нижньої частини спини, викликаних переміщенням на довгі дистанції з великим навантаженням. Друге завдання – кидок вантажу через себе в положенні стоячи (SPT чи Standing power throw). Захід SPT – це завдання, що вимагає швидких вибухових рухів. Ці вправи допомагають військовослужбовцю під час перекидання важкого обладнання через перешкоди, надавати допомогу іншим військовим для їх подолання. Іншими завданнями є: згинання розгинання рук з підняттям кистей рук (безопорне положення) в положенні лежачи; комбінована вправа, що включає в себе човниковий біг, волочіння вантажу, пересування приставними кроками і перенесення вантажу; підтягування на перекладині з підняттям колін до ліктів; біг на дистанцію 2 милі (3,219 м). Цей тест дає можливість виміряти рівень розвитку всіх основних груп м'язів і отримати уявлення про те, чи фізично готовий солдат виконувати покладені на нього обов'язки. Всі завдання спрямовані на підвищення ефективності військовослужбовців у конкретних ситуаціях, а, отже, і на збільшення результативності проведених ними операцій [2].

На офіційному сайті армії США можна знайти інформацію, що описує всі особливості тесту ACFT. Кожен військовослужбовець може знайти потрібні йому відомості та методичні рекомендації щодо підготовки до конкретної вправи. На військових базах обладнано спортивні та тренажерні зали, що допомагають військовослужбовцям підвищувати рівень фізичної підготовленості.

Особливе місце в фізичній підготовці військовослужбовців США займає рукопашний бій, який культивується у всіх безпекових структурах як один з основних засобів протидії потенційному супротивнику. Співробітники цих структур проходять навчання основам бою, обеззброєння супротивника та його затримання чи нейтралізації.

В даний момент Україна уклала низку міжнародних угод щодо обміну

досвідом між співробітниками безпекових структур. Так, представники правоохоронних органів України здійснюють робочі візити до США, Великобританії, Франції та інших країн-партнерів, де запозичують досвід у фаховій підготовці професійних кадрів. Співробітники правоохоронних структур ЄС відвідують Україну для проведення лекцій щодо покращення рівня підготовки працівників. Кожного року проводяться спільні навчання, де військовослужбовці змагаються у різних сферах діяльності. Ця співпраця допомагає впроваджувати нові методи навчання та підвищення кваліфікації, що, у свою чергу, сприяє покращенню показників професійної діяльності відповідних органів.

Враховуючи досвід у протистоянні спецслужбам та іншим збройним формуванням Російської Федерації і обмін досвідом зі стратегічними партнерами, ми маємо можливість розробити власну ефективну програму підготовки кадрів.

Таким чином, організація спеціальної фізичної та бойової підготовки прямо впливає на показники професійної діяльності силових та правоохоронних структур України. Її високий рівень дає змогу справлятися зі загрозами, що постають перед нашими захисниками під час виконання ними службових обов'язків. Звичайно, важливу роль при організації належної фізичної та бойової підготовки у найкращих безпекових органах світу відіграє гідне фінансування та матеріально-технічне забезпечення. Це дає можливість щодня вдосконалювати військовослужбовцям навички рукопашного бою, вогневої підготовки та підтримувати в належному стані свій фізичний рівень. Україна має можливість проаналізувати досвід США, Великобританії, Франції, та інших країн ЄС та НАТО у підготовці кадрів для безпекових структур, адаптувати та впровадити його.

Реалізація цих аспектів дає змогу підвищити ефективність діяльності всіх безпекових структур України. Належна індивідуальна підготовка військовослужбовців полегшить виконання службових обов'язків і цим покращить загальну ситуацію в країні.

Література

1. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту ЗСУ, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 2017. URL: https://www.researchgate.net/publication/322007491_Sucasni_tendencii_ta_pers
2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808- XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
3. Інструкція з організації фізичної та вогневої підготовки в Службі безпеки України : наказ СБ України від 06.07.2010 р. № 369.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ СПОЛУЧЕНИХ ШТАТІВ АМЕРИКИ

Нині невід'ємною частиною професійної діяльності військовослужбовців є фізична підготовка, що відрізняється глибокою інтеграцією в бойову підготовку військ і здатністю швидко реагувати на її потреби.

Стрімкий розвиток військової техніки, озброєння, способів ведення бойових дій, необхідність постійної підтримки високої бойової готовності військ і неможливість досягти цього при тенденції до скорочення служби призовників, призвело до того, що найбільш розвинені держави відмовилися від призовної системи і створюють професійні армії.

Прикладом тому є армія США, концепція якої базується на повній бойовій готовності військ, де важливою складовою частиною є повна фізична готовність (Complete Physical Readiness).

У сухопутних військах (СВ) та морській піхоті фізична підготовка бойових та підтримуючих підрозділів має яскраво виражений військово-прикладний характер із використанням всього арсеналу зміцнювальних, військово-прикладних та спеціальних вправ, підібраних відповідно до вимог їх повсякденного життя та бойової діяльності. У військово-морському флоті та військово-повітряних силах фізична підготовка особового складу бойових та підтримуючих підрозділів спрямована, головним чином, на збереження фізичної придатності та зняття негативних наслідків гіпокінезії та нервово-психічної напруги. Для цього широко використовуються різноманітні тренажери та рухливі ігри, включаючи ігри в обмеженому просторі.

Характерною особливістю фізичної підготовки ЗС США є оперативна фізична підготовка (Operational Physical Readiness Training), що проводиться безпосередньо перед участю військ у бойових операціях чи навчаннях з урахуванням їх конкретного змісту та умов. Вона є комплексами вправ, прийомів та дій, спрямованих на розвиток якостей та формування рухових навичок, необхідних для успішності дій у майбутніх операціях чи навчаннях та проводиться, як правило, у спеціально обладнаних навчальних центрах та на полігонах.

Курси оперативної фізичної підготовки орієнтовані на конкретний зміст бойових дій, враховуючи кліматичні та ландшафтні умови майбутньої операції. Вони складаються з повітряної штурмової підготовки, десантної

підготовки, ближнього бою, підготовки до бойових дій у джунглях та пустелі, у гірських та арктичних умовах та ін.

Дані комплекси розробляються у навчальних центрах родів військ, та після тривалої перевірки використовуються іншими родами військ і видами збройних сил. Так, наприклад, курс підготовки до бойових дій у гірських та арктичних умовах, який використовується підрозділами СВ під час підготовки до щорічних навчань в умовах низьких температур і гірській місцевості, розроблений в центрі гірської підготовки морської піхоти.

Комплекси оперативної фізичної підготовки характеризуються дуже високим рівнем фізичних та психічних навантажень. Наприклад, курс повітряної штурмової підготовки до аеромобільних операцій, на виконання якого, в складі підрозділу, відводиться 2 години 20 хвилин, включає в себе: посадку по штурмтрапу до гелікоптера, що завис на висоті 15-20 м; десантування із гелікоптера з висоти 30-40 м по канату; марш-кидок на 10 миль з повною викладкою.

Курс десантної фізичної підготовки складається з греблі на надувному човні на дистанцію 1 морська миля (1.8 км), плавання в обмундируванні зі зброєю і спорядженням на 300 м і подолання спеціальної смуги перешкод, висота яких досягає 20 м.

Курс фізичної підготовки до бойових дій у джунглях, що проводиться у вигляді кругового тренування протягом 45 хв (по 5 хв на кожній станції), включає: розминку, підйом та спускання з платформи 0,5 м, піднімання тулуба з положення, лежачи на спині (100-150 разів), віджимання, в упорі лежачи (100-150 разів), лазіння по канату на висоту 9 м (1-3 рази), біг на місці з прискореннями до максимальної частоти кроків, ізометричні вправи з максимальною силовою напругою, піднімання штанги до грудей вагою 60-100 фунтів (27-45 кг) – 20 разів, стрибки зі скакалкою (400-600 стрибків), подолання спеціальної смуги перешкод, крос на 5 миль (8 км) та марш-кидок на 10 миль (16 км) в умовах високої температури та вологості.

До курсу виживання та втечі з полону входить спеціальна смуга перешкод та різноманітні способи прихованого пересування.

Курс маршової підготовки, призначений для легкої піхоти СВ, проводиться у всіх родах військ під час підготовки до навчань, за умовами яких передбачається неможливість використання транспортних засобів.

Кондиційне тренування – це та частина фізичної підготовки, що спрямована на підвищення фізичних кондицій військовослужбовців, тобто. на розвиток та підтримання фізичних якостей, що становлять основні компоненти фізичної придатності: кардіореспіраторної витривалості, м'язової сили та витривалості, гнучкості, а також регулювання вагоростового

співвідношення та складу тіла. Основу кондиційного тренування складають:

регулярність – проведення занять протягом тривалого періоду без значних перерв;

прогресивність – постійне нарощування інтенсивності та обсягу виконуваних вправ, що виконуються;

перевантаження – планомірне перевищення рівня звичних фізичних навантажень;

збалансованість – раціональне співвідношення рівня всіх основних компонентів фізичної придатності;

різноманітність – використання різних засобів та методів фізичної підготовки для уникнення монотонності та підвищення інтересу до занять;

специфіка – застосування найбільш відповідних бойовій підготовці коштів та методів для вирішення конкретних завдань;

відновлення – раціональне чергування характеру та інтенсивності виконуваних вправ, а також періодів навантаження та відпочинку з метою забезпечення повноцінного відновлення сил.

У процесі кондиційного тренування виділяються три стадії: підготовча, поступового покращення та стабілізуюча.

Підготовча стадія або стадія жорсткості, потрібна для того, щоб у непідготовлених людей фізичні вправи не викликали спочатку хворобливу жорсткість м'язів. Це стадія поступового втягування військовослужбовців у систематичні заняття фізичними вправами та наближення їх до нижньої межі стандартів фізичної придатності. Тривалість підготовчої стадії залежить від вихідного рівня фізичного стану військовослужбовців та зазвичай становить 2 – 4 тижні.

Під час стадії поступового покращення, початкове швидке підвищення фізичних кондицій поступово уповільнюється. Головне завдання цієї стадії полягає у підвищенні рівня розвитку основних фізичних якостей до необхідних стандартів, що відповідають нормативам тестів фізичної придатності. Звичайна тривалість стадії поступового покращення – від 6 до 16 тижнів (залежно від вихідних можливостей та віку військовослужбовців).

Підтримуюча стадія спрямована на постійну підтримку досягнутого рівня фізичної придатності, не виключаючи можливості її подальшого підвищення.

Тривалість підтримуючої стадії не обмежується, але, зважаючи на традиційний для армії США поділ фізичної підготовки на 3-и майже самостійних складових, а саме: загальнофізичну, військово-прикладну та оперативну підготовки, та у зв'язку із завершеною професіоналізацією армії США, проявляється тенденція до того, що військовослужбовці-професіонали

повинні самі дбати про свої фізичні кондиції, тим більше, що ці кондиції служать одним з кваліфікаційних показників, що впливають на величину грошового забезпечення. Також підвищення особистої відповідальності військовослужбовця за відповідність свого фізичного стану вимогам армійських стандартів сприяє вирішенню нагальної проблеми американської армії, якою є масове перевищення вагостового співвідношення та складу тіла.

Література

1. Бондаренко В. В., Дідковський В. А., Худякова Н. Ю. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 68 с.

2. Пангелова Н. Є., Мінкін Д. О. Організація фізичної підготовки в арміях провідних країн світу. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського Національного університету імені Івана Огієнка*. 2015. С. 268–274.

3. Balcerzyk R. Assessment system in the polish army. *Journal of sciluce of the military academy of land forces*. 2016; 48(1): 80–89.

Костюшко І. А., Краснопольский М. М.

Військова академія

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ ВРАХОВУЮЧИ ДОСВІД КРАЇН-ЧЛЕНІВ НАТО

Згідно з “Інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”, мета фізичної підготовки полягає у забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприяння вирішення інших завдань їх навчання та виконання. Основною особливістю системи фізичної підготовки, яка наразі діє в МО України, є в переважній більшості індивідуальне оцінювання рівня фізичної підготовленості кожного військовослужбовця, чи то військовослужбовця військової частини під час планових перевірок, чи курсанта ВВНЗ під час екзаменаційної сесії чи також планових перевірок. Для більш широкого розуміння слід зазначити, що із загального переліку фізичних вправ – 51, що визначені для навчання, тренування та вдосконалення під час виконання програм підготовки, лише 12% складають ті вправи, що мають комплексну оцінку підрозділу (взводу, роти). На нашу думку, саме виконання фізичних вправ із комплексною оцінкою підрозділу є дуже важливим як для курсантів командних спеціальностей, так і для бойових підрозділів військових частин. Аналіз бойового досвіду ЗС України свідчить про вагомий вплив на успішність виконання завдання не тільки на

окремим військовослужбовцем, а й злагодженість дій всього підрозділу при здійсненні як наступальних, так і заходів оборони позицій.

Для прикладу наведемо досвід ЗС Великої Британії. Курсанти, які проходили навчання у Королівській військовій академії в місті Сандгерсті відмічають, що, в цілому, система фізичної підготовки має певне розділення на індивідуальний рівень фізичної підготовленості та на виконання вправ та дій у складі підрозділу. Також можна відмітити, що колективне виконання фізичних вправ складає більше 70%, так званої, спортивно-масової роботи.

Позитивний вплив колективних фізичних вправ слід розглядати не лише на злагодження підрозділу та їх підготовку до виконання спільних завдань, також існує психологічна рушійна сила для тих, хто не має достатнього рівня розвитку фізичних якостей, адже найбільше усвідомлення наступає саме тоді, коли від твого результату чи рівня підготовки залежить оцінка всього підрозділу.

Також акцентуємо увагу на підході до розробки та введення фізичних вправ, а саме: відхід від однотипності зі вже наявними марш-кидком та іншим на різноплановість переліку вправ із концентрованим впливом як на різні фізичні якості, так і на різну функціональну моторику військовослужбовців. Може здатися, що відбудеться просте дублювання наявних нормативів із бойової підготовки, проте, слід розуміти, що функціональна підготовка до будь-яких дій пов'язаних із постійним чи інтервальним фізичним навантаженням, відбувається саме на заняттях з фізичної підготовки.

Різномановість та специфічний підхід до впровадження колективних вправ є невід'ємним чинником успішності, так як у кожній спеціалізації існують особливості як у технічному плані, так і в переважному використанні певного виду рухової моторики у службовій та бойовій діяльності. Саме так практичний підхід є основою більшості систем фізичної підготовки країн-членів НАТО. Розвиток фізичних якостей, набуття практичних вмій і навичок відбувається в більшій мірі за рахунок тих фізичних вправ, які з функціонального, практичного та специфічного аспектів найбільше наближені до реальних дій в бойових умовах. Акцент, який можна помітити у нашій системі фізичної підготовки на гімнастичних вправах, вправах на координації та спритність, є мало ефективним. На нашу думку, можна виділити 2 основні причини малої ефективності наявних вправ.

По-перше, майже зовсім відсутня практична значимість фізичних вправ, що виконуються, у порівнянні з обстановкою на полі бою.

По-друге, всі морфологічні та сенситивні періоди розвитку фізичних якостей, коли дані вправи мали би більший вплив пройдені, якщо

враховувати віковий чинник військовослужбовців.

Таким чином, існуючі системи з роками потребують змін та правок із врахуванням нових реалій, які виникають у світі. Тому швидке реагування та адаптація буде сприяти забезпеченню найбільшої функціональності будь-якої системи, в тому числі системи фізичної підготовки.

Куришко Є. А.

Золочевський В. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Гарбуз С. В.

Харківській національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ПРОВІДНИХ КРАЇН-ЧЛЕНІВ НАТО

В умовах воєнного стану, як ніколи, набули ще більшої важливості доктринальні завдання щодо якнайшвидшої євроатлантичної інтеграції ЗС України та набуття взаємосумісності зі ЗС країн-членів НАТО.

Щоб відповідати вимогам професійної армії зразка НАТО необхідно суттєво посилити рівень фахової та бойової підготовки майбутніх офіцерів у закладах військової освіти з урахуванням досвіду армій країн-членів НАТО та бойового досвіду застосування військ (сил) ЗСУ [1].

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 з 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).

Отже, набуває актуальності необхідність вивчення досвіду проведення військово-прикладної фізичної підготовки в ЗС країн-членів НАТО.

Розглянемо особливості військово-прикладної фізичної підготовки у збройних силах США, Англії та Франції.

Основний зміст бойової підготовки в армії США складають військово-прикладні розділи фізичної підготовки, такі як подолання перешкод, рукопашний бій, метання гранат та інші [2].

Військово-прикладні навички удосконалюються при проходженні курсу подолання перешкод, котрий включає в себе два комплекси: “курс

зміцнення” та “курс витривалості” [2, 3]. До “курсу зміцнення” входить подолання смуги перешкод довжиною 300-450 м, обладнаної 15-25 перешкодами польового типу. “Курс витривалості” передбачений для виховання сміливості, рішучості та впевненості у собі. Він складений з 4-х груп по 6 перешкод різного ступеню складності, подолання яких пов’язано з небезпекою та ризиком. Перешкоди “курсу витривалості” долаються без спорядження та зброї, а також без обліку часу. Статутом заборонено примушення військовослужбовців до їх подолання.

Особливе місце у змісті фізичної підготовки військовослужбовців армії США відводиться рукопашному бою. Окрім вивчення техніки прийомів рукопашного бою передбачається подолання штурмової смуги та єдиноборство у захисному спорядженні [4, 5].

До інших військово-прикладних спеціалізованих курсів підготовки, що використовуються у ЗС США, відносяться [4]:

“курс пригод” – скрите пересування по важко-прохідній місцевості;

“курс мобільної підготовки” – греблю на човні, плавання в обмундируванні та подолання спеціальних перешкод;

“курс повітряно-штурмової підготовки” – посадка на вертоліт по трапу на висоті 15-20 м, безпосадкове десантування по канату з висоти 30-40 м та марш-кидок на 10 миль (більше 16 км) з повною викладкою по пересіченій місцевості.

У ЗС Сполучених Штатів існують спеціальні курси підготовки до дій у горах, пустелі, джунглях та арктичних районах. Сутність цих курсів становить тренування і перевірка стійкості професійних навичок та ефективність бойової стрільби на фоні великих фізичних та психологічних навантажень. Підготовка на курсах здійснюється у спеціальних центрах під керівництвом інструкторів протягом 2-4 тижнів. Контроль проводиться у складі підрозділів з виставленням оцінки з бойової підготовки [7].

Спеціальні (військово-прикладні) курси фізичного тренування плануються перед початком навчань з метою адаптації особового складу до майбутніх навантажень та вдосконалення відповідних прикладних навичок [5].

Розглянемо організацію та зміст системи фізичної підготовки ЗС Великобританії. Програми фізичної підготовки ЗС Великобританії включають такі дисципліни: загально-розвиваюча гімнастика, легка атлетика, плавання, футбол, баскетбол, бокс, дзюдо. А у частинах сухопутних військ, що призначені для безпосередньої участі у бойових діях на лінії зіткнення з противником, програми фізичної підготовки доповнюються такими розділами: подолання перешкод, рукопашний бій та “курс пригод”, що являє

собою комплекс прийомів та дій, пов'язаних з пересуванням по важко-прохідній місцевості, подолання природних та штучних перешкод на фоні виконання тактичних задач [8].

Принцип моделювання навантажень у арміях США та Великобританії передбачає періодичне створення екстремальних ситуацій, що вимагають від особового складу граничного фізичного та психологічного напруження. З цією метою практикуються тривалі переходи сильно пересіченою місцевістю, пустелею чи болотах, у негоду і з викладкою, що значно перевищує стандартну підготовку. Доведення солдат до повного знесилення вважається головним засобом не тільки фізичного, але й психологічного загартування [7, 8].

Особливості має чинна система фізичної підготовки ЗС Франції. Характерною особливістю фізичної та психологічної підготовки французької армії є курс “командо”, що являє собою комплекс військово-прикладних прийомів та дій, що виконуються в умовах підвищеної небезпеки та ризику і пов'язані із значними фізичними та психічними навантаженнями. У зміст курсу входять: “смуга ризику”, окремі ділянки якої долаються під справжнім вогнем; скелелазіння; переправи через водні перешкоди; “втеча з полону”, “бій із танками”; “виживання у складних умовах” і низка інших дій [6, 7].

Таким чином, особливістю систем фізичної підготовки армій провідних країн-членів НАТО є суттєва інтеграція фізичної підготовки в систему бойової підготовки військових підрозділів, що полягає у:

- використанні методів підготовки в умовах ризику;
- здійсненні маршів на 25-50 миль з повною викладкою;
- наявності спеціальних курсів рукопашної підготовки (штиковий бій, прийоми нападу й захисту без зброї, східні єдиноборства).

Формування фізичної готовності військовослужбовців армій країн-членів НАТО до бойової діяльності спрямовано на розвиток найбільш важливих у військовій справі психофізичних якостей, а також необхідних військово-прикладних навичок.

Підвищення прикладності фізичної підготовки військ країн-членів НАТО здійснюється за рахунок створення спеціалізованих комплексів військово-прикладних вправ, що пов'язані з небезпекою та ризиком, режиму психофізичних навантажень, які відповідають рівню напруження військовослужбовців в умовах реальних бойових дій.

Література

1. 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. № 2 (24). С. 271–282.

2. The Army Physical Fitness Program. Army Training and Leader Development. 2017 Dec; AR 350–1: 17–9.
3. Army Training and Evaluation Program № 17 – 237 – 10 – MTP: Mission Training Plan for the Tank Platoon. Headquarters Department of Army 25.09.1996. Washington DC; 1996. 401 p.
4. Headquarters Department of the Army. Physical Fitness Training. Washington DC. 1992 September 30; FM 21–20: 14–26.
5. Army Command, Leadership, and Management: Theory and Practice. US Army War College, Carlisle Barracks, Pennsylvania; 1995. 465 p.
6. Romanchuk S., Yavorskyu A. Peculiarities of officers' fitness shape. Journal of Physical Education and Sport. 2015. Vol. 15, is. 3. P. 441–445.
7. Романчук С., Романчук В. Фізична підготовка в сухопутних військах збройних сил провідних держав НАТО. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т. 2. С. 205–209.
8. Mariani T. Time Course of Adaptations during Strength and Power Training. In: *Strength and Power in Sport*. Oxford: Blackwell Scientific Publications; 1992. P. 268–271.

Сербін М. О., Романюк О. А.

Юденко О. В.

кандидат педагогічних наук

Національний університет оборони України

Гласка П.

Литовська спортивна федерація інвалідів (Литовська Республіка)

Ву Чуаньчжун

Шанхайський університет міжнародних досліджень (Китайська Народна

Республіка)

ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК КУРСАНТІВ ВВНЗ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ: ІСТОРИЧНИЙ ТА ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД

Актуальність дослідження після 8 місяців повномасштабного вторгнення РФ підтвердила, що підготовка до виконання спеціальних завдань у водному середовищі залишається важливою складовою їх професійної діяльності; фактором збереження життя, життєво необхідною навичкою, яка потребує систематичного впливу засобами ЗФП і СФП, із розв'язанням ситуативних завдань, що максимально наближені до умов діяльності з урахування спеціалізації військ.

Мета роботи охарактеризувати засади формування військово-прикладних навичок курсантів ВВНЗ засобами плавання, враховуючи досвід країн НАТО.

Уміння плавати, пірнати, долати водні перешкоди, надавати

кваліфіковану допомогу потерпілому у воді необхідні для професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців екстремальних груп, які нерідко потрапляють в екстремальні (нетипові) умови під впливом природних сил довкілля. Ріки, моря та озера, поблизу яких виникли найдавніші цивілізації, служили джерелом добування їжі, шляхами торгівельного сполучення та обміну, що сприяло розвитку плавання як складової побуту, економіки, трудової та військової діяльності [6]. Лашко В.П. та ін. зазначають, що “Гай Юлій Цезарь, Геней Помпеї, Марк Антоній, Октавіан Август не лише самі були вмілими плавцями, але і уміло навчали плаванню своїх полководців” [4, с. 10]. Автори зазначають, що “в Афінах людину, яка не вміла плавати вважали неповноцінною; а римські війська мали на кораблях спеціально навчені загони плавців, яким ставилися в обов’язок ремонт підводної частини судів і морська розвідка” [4]. Уміння плавати часто допомагало слов’янам у походах і боях, під час яких їм доводилося долати різні водні перешкоди – безстрашністю перед водним середовищем прославлені в історії воїни Олега та Ігоря, які здійснювали походи на Константинополь по Дніпру і Чорному морю [4; 6]. Перші вказівки про доцільність організованого навчання плаванню віднесено до середини XVII в. [5]. Створення шкіл плавання для цивільних датовані початком XIX ст. Тоді створюють перші навчальні матеріали з плавання, де розкривається військово-прикладне значення вміння плавати, надаються вказівки та методичні рекомендації [5].

У системі ФП ЗС плавання, поряд з іншими розділами фізичної підготовки, є складовою частиною військового навчання та виховання, спрямованої на розвиток фізичних і військово-професійних навичок, що позитивно впливає на підвищення боєздатності військ. Із 1923 р. здійснювався акцент на особливостях організації занять, техніці та методиці навчання спортивним способом плавання, розроблено вказівки щодо плавання в одязі, надання допомоги потопаючим, особливості виконання пірнання та стрибків у воду. У другу світову війну змінилися форми роботи з плавання в армії в цілому, які підпорядковувалися розв’язанню завдань воєнного часу. Навчання проводилися в короткий термін за рахунок інтенсивного фізичного навантаження та носили суто прикладний характер. Найпоширенішою формою є комплексні заняття. Навчання сприяло успішним переправам через водні магістралі Дніпро, Вісла, Дунай, Тиса [2].

На сьогодні впровадження останніх досліджень науки та інновацій є невід’ємною частиною розвитку військово-прикладного плавання. Зазначимо, що уміння добре плавати, надавати першу домедичну допомогу є обов’язковою умовою успішної професійної (військово-професійної)

діяльності випускників ВВНЗ та ЗВО [5]. Основним способом плавання для ВВНЗ визначений “брас”, оскільки він має найбільше військово-прикладне значення. У системі ФП ЗСУ плавання є невід’ємною складовою підготовки особового складу всіх структур сектору безпеки й оборони. Для перевірки рівня ФП із військово-прикладного плавання в Інструкції з ФП в системі Міністерства оборони України встановлені такі вправи: 1) вправа № 30 – пірнання в довжину; 2) вправа № 40 – плавання в обмундируванні зі зброєю [2; 5, с. 32; 6]. Навчальні заняття з плавання є обов’язковими для всіх категорій військовослужбовців, які проводяться на спеціально обладнаних водоймах, водних станціях при $t +17^{\circ}\text{C}$ води – не нижче і в закритих басейнах [2, с. 9]. Ті, що не вміють плавати (пливуть менше 25 м), при навчанні техніці плавання виділяються в окрему групу.

Сьогодні “розвиток фізичної підготовки армії США відбувається завдяки розширенню завдань і змісту військово-прикладної підготовки” [6]. Про це свідчить заміна традиційного в корпусі морської піхоти США тесту з плавання та виживання на воді (Water Survival Qualification) на складніший комплекс “Виживання на воді в бойових умовах” (Combat Water Survival Training), який включає такі тести: 1) стрибок у воду в обмундируванні й повному бойовому спорядженні з висоти не менше 10 футів (3 м); 2) плавання на 25 м зі зброєю в положенні для стрільби з опорою на тактичний ранець солдата; 3) висадка з десантних плавучих засобів на прибережні ділянки акваторії; 4) плавання чи ходьба у воді на 500 м у бік берега [3, с. 96; 6]. У складі ЗС *Великої Британії* є частини і підрозділи, бойове призначення яких висуває особливі вимоги до їх плавальної підготовки. Програма бойової та спеціальної підготовки британських морських піхотинців передбачає відпрацювання способів десантування з вертольотів, кораблів, катерів (безпосадковим способом), плавання з аквалангом, веслування на надувних човнах тощо. В армії *Франції* навчання подолання переправ уплав і на підручних засобах є обов’язковим. Відпрацьовуються способи плавання в обмундируванні зі зброєю та спорядженням, за допомогою буйків і плотів, виготовлених з предметів штатного спорядження. Всі повинні вміти долати кожним способом не менше 50 м. ЗС *Німеччини* – програма передбачає оволодіння одним зі способів плавання на грудях і прийомам порятунку потопуючого; навчання: підготовчі вправи та адаптація до води та основи техніки плавання, тренування в плаванні на різні дистанції, техніка стартів і поворотів, плавання на швидкість і витривалість рівномірними, змінними, інтервальними і контрастними методами, виконання нормативів на “Значок німецького червоного хреста” і “Значок товариства порятунку на воді” [3, с. 96]. Розроблена система контролю військово-прикладної ФП у ЗС

Литовської Республіки передбачає виконання обов'язкових тестів всіма категоріями військовослужбовців (незалежно від роду військ, призначення органу управління, установи, військової частини, тощо) і тестів, визначених рішенням командира (начальника) військової частини залежно від специфіки покладених завдань, бойового призначення підрозділів [3, с. 25].

Тести з військового плавання I та II рівнів. Проводять з метою оцінювання психофізичної готовності військовослужбовців до застосування навичок плавання та подолання різних перешкод у воді. Невиконання означених вимог тестування (рис. 1) не передбачає фінансових покарань військовослужбовця – для нього розробляють індивідуальну програму підготовки та визначають 3-місячний термін для повторного складання тесту. У разі повторного невиконання тесту може порушуватися питання про припинення дії контракту з військовослужбовцем. Крім того, у ЗС Литовської Республіки впроваджена система постійних ротацій особового складу, у разі невиконання встановлених вимог до освітнього рівня та рівня фізичної підготовленості, неможливе кар'єрне зростання (військовослужбовців не призначають на посади з більшим рівнем грошового забезпечення). Для постійного удосконалення та підтримання високого рівня особистої ФП, у ЗС розроблена заохочувальна система нагородження нагрудними знаками “Труднощі не страшні” [3, с. 25]. Спрямованість, зміст і методика проведення плавання в різних формах ФП призначені для підвищення ефективності засобів, що використовуються і розв'язання завдань бойової підготовки. Зміст занять: 1) навчання та вдосконалення навичок плавання способами “брас” та “кроль” на грудях, на спині, на боку, старту та повороту, пірнання у довжину і глибину, стрибків у воду; 2) плавання в одязі зі зброєю з індивідуальними рятувальними засобами, з використанням поплавців, виготовлених з предметів обмундирування і спорядження; 3) плавання за допомогою підручних засобів, без них; 4) роздягання у воді; 5) подолання водяних перешкод з допомогою мотузки, телефонного кабелю; 6) надання допомоги потопаючому тощо [12, с. 562].

Таким чином, нами розкрито становлення військово-прикладного плавання як розділу фізичної підготовки; здійснено аналіз організації військово-прикладного плавання у збройних силах провідних держав членів НАТО; визначено зміст військово-прикладного плавання; плавання відіграє важливу роль в розвитку військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців ЗСУ, є професійно важливим завданням, яке потребує систематичного розвитку та удосконалення.



Рис. 1 Тестові вправи з прикладного плавання військовослужбовців Литви [13, с. 25]

Література

1. Витримка та виживання на полі бою : підручник / Вербин Н. Б. та ін. Київ : НУОУ, 2020. 190 с.
2. Гавріченко В. О., Гавронік Е. І. Військово-прикладне плавання: навч. посіб.; К. : УП «ДІЖАН-2000», 2004. 29 с.
3. Жембровський С. М., Шемчук В. А. Організація та проведення фізичної підготовки у збройних силах Литовської республіки: метод. реком. Київ: НУОУ імені Івана Черняхівського. 2019. С. 22–56.
4. Лашко В. П., Астахов В. А., Астахова В. В. Плавання теорія та методика: навч.-метод. посіб. Дніпро, 2018. С. 114–149.
5. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки у системі МО України : наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225.
6. Плавання та методика його викладання : навч. посіб. / Д. Оленев та ін. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2022. 124 с.

Счастливец В. І.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ПОЛІЦІЯ ЯПОНІЇ ЯК СЛУЖБА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРАВОПОРЯДКУ ПРЕФЕКТУРНОГО РІВНЯ

У 1872 р. уряд Японії направив суперінтенданта Т. Кавайї в Європу для вивчення досвіду створення національної системи поліції. На основі європейського досвіду в Міністерстві внутрішніх справ Японії вже в 1874 р. було сформовано столичний департамент поліції. Для державної влади це був новий орган, що став прообразом сучасної системи поліції. Після Другої світової війни в якості вищого органу поліції в 1948 р. було створено Комісію громадської безпеки, яка керувала системою національної та муніципальної

поліції на основі принципів демократизації та децентралізації управління.

Практика функціонування поліції на цій основі виявилася неефективною з багатьох причин, у тому числі через численні протиріччя між національним урядом і регіональною владою у сфері організації, управління та фінансування поліції. Через це в 1954 р. було ухвалено принципово новий Закон про поліцію, на основі якого зараз діє суворо централізована система у вигляді Національного агентства поліції.

Згідно з Конституцією Японії поліція є самостійною державною установою, яка підпорядкована уряду, але не входить до складу будь-яких міністерств і відомств. На вершині піраміди поліцейської системи країни стоїть Національна комісія громадської безпеки (до неї входять 5 членів на чолі з головою в ранзі міністра), яка зі схвалення прем'єр-міністра призначає главу Національного агентства поліції – Генерального комісара.

У столиці функціонує великий самостійний підрозділ – Metropolitan Police Department – з такими самими правами, як у поліції префектури, що діє в межах своєї юрисдикції. Шеф столичної поліції, як і керівник НПА, призначається за поданням Національної комісії громадської безпеки після затвердження його кандидатури прем'єр-міністром країни. Таким чином, в Японії вибудована суворо централізована вертикаль поліцейської служби.

У столиці та в префектурах юрисдикція поліції поділяється на округи й райони, у кожному з яких для спостереження за порядком функціонує своєрідна система поліцейських “будок” (“Koban”), започаткована ще за епохи Мейдзі 1874 р. Нині в них постійно чергують 20-25 працівників поліції з чотирьох змін (добове чергування, зміна добового відпочинку та дві зміни денної роботи), які стежать за порядком по численних телемоніторах і за допомогою радіозв'язку. У 9-мільйонному Токіо діють близько 110 відділень поліції, на кожне з яких “замикаються” 10-15 “Koban”; на початок 2017 р. в столиці функціонували близько 1200 таких поліцейських “будок”. Згідно з чинними нормативами у великих містах черговий поліцейський має прибути до місця події не пізніше 3 хв після телефонного дзвінка чи виклику по рації.

У районах із меншою концентрацією населення і в сільській місцевості функціонують такі самі поліцейські пункти “Chuzaisho” з тією різницею, що в них працює і, як правило, там само проживає один співробітник поліції (його функції багато в чому схожі з функціями дільничного). Вважається, що саме такі поліцейські пункти, розташовані по всій території країни та інтегровані в навколишні квартали (нині в Японії діють 6300 “Koban” і 6400 “Chuzaisho”), виконують основну роль у підтримці громадської безпеки на локальному рівні; в них працює до 60% усього особового складу поліції. Це означає, що основна робота з попередження та припинення правопорушень

зосереджена саме в низовій ланці. Саме ці пункти забезпечують високі показники ефективності японської поліції за рахунок її тісного зв'язку з населенням, формування дедалі ширшої мережі її добровільних помічників і високого рівня довіри громадян до поліції.

Основні функції поліції полягають у підтриманні громадського порядку, протидії злочинності, організації та забезпеченні безпеки руху дорожнього транспорту, здійсненні низки адміністративних режимів (наприклад, спеціальних заходів контролю за обігом наркотиків, дотриманням суворої заборони вогнепальної зброї, за перебуванням іноземців тощо).

У сфері боротьби зі злочинністю на поліцію покладено профілактичні, оперативно-розшукові та слідчі функції. Існують і профільні спеціалізовані служби поліції, чий підрозділи здійснюють, наприклад, спостереження за політичними організаціями, що “становлять загрозу безпеці суспільства”.

IV. Інформаційні технології у фізичній підготовці та спорті військовослужбовців



Котляренко Л. Т.
доктор біологічних наук, професор
Малахов Є. В.
Національний університет оборони України

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Нині неможливо уявити навчальний процес без використання сучасних технологій. Серед розмаїття форм і методів організації навчального процесу, застосування інноваційних освітніх технологій у вищій школі, пошуків альтернативних шляхів передачі знань лекційні заняття залишаються однією з провідних та головною формою навчання в абсолютній більшості вишів [1, 2]. Закон України “Про вищу освіту” (2014) визначає лекцію одним із основних видів навчальних занять [3].

Сучасні науково-методичні видання підкреслюють важливе місце лекції серед інших форм організації освітнього процесу і дають їй таке визначення: “Навчальна лекція (лат. *lectio* – читання) – логічно завершений, науково обґрунтований, послідовний і систематизований виклад певного наукового або науково-методичного питання, теми чи розділу навчального предмета, ілюстрований, за необхідності, наочністю та демонструванням дослідів” [4].

У дидактиці лекція, як і практичні заняття, розглядається як важливий засіб керування навчально-пізнавальною діяльністю студентів (курсантів, слухачів) для розв’язання освітніх завдань, визначених Стандартами вищої освіти, навчальними програмами та робочими навчальними програмами з навчальних дисциплін. На лекційні заняття в середньому припадає від 18 до 30 % усіх навчальних годин з вивчення предмета, саме з неї починається кожна дисципліна, розділ і більшість тем, що передбачені програмами. Лекція є незамінною формою організації навчання через те, що вона не повторює підручник, а доповнює його останніми даними науки, іноді ще неопублікованими, але вже відомими викладачу, фактами з життя, особистим розумінням і ставленням до матеріалу, що викладається [5]. Крім того, лекція відрізняється часовою економічністю, можливістю акумулювати та надати курсантам (слухачам) великий обсяг навчально-наукової інформації з навчальної дисципліни.

Успіх лекційного заняття на 90% залежить від того, наскільки вдало воно підготовлено. Досвідчений викладач знає, що починати підготовку до лекції слід набагато раніше, ніж вона з’явиться у розкладі занять. Адже часто підготовчий етап займає в кілька разів більше часу, ніж саме її проведення.

Відомо, що за відсутності технічних засобів навчання під час лекційних занять задіяні лише слухові аналізатори, в той час як приблизно 80-90% людей переважно отримують і запам'ятовують інформацію через канал “око-мозок”. За даними ЮНЕСКО відомо, той, хто навчається, на слух запам'ятовує приблизно 15% інформації, зором – 25%, при одночасному впливі на слуховий і зоровий апарат – 65%. Тому, використання інформаційних та інтерактивних технологій у навчальному процесі на сьогодні є обов'язковим компонентом навчання в сучасних умовах.

Інтенсивний розвиток технічних засобів надає великі дидактичні можливості, ефективність реалізації яких у значній мірі залежать від рівня кваліфікації лектора, його правильного вибору “технологічності” методичного забезпечення. Створення мультимедійних лекцій надзвичайно позитивно вплинули на сприйняття матеріалу курсантською (слухацькою) аудиторією й певною мірою це полегшило роботу лектора (якщо не враховувати, що на підготовку якісної презентації потрібно не один день). Крім значного збільшення швидкості отримання інформації можна відмітити низку інших переваг. Курсанти (слухачі) з більшою увагою сприймають таку лекцію під час якої, ілюстративний матеріал відрізняється чіткістю, яркістю та насиченістю. Лектор може вільно формувати послідовність викладу матеріалу за тезами на слайдах, які підбираються таким чином, щоб відобразити ключові моменти. Все це, у свою чергу, полегшує курсантам (слухачам) процес конспектування.

Впровадження комп'ютеризації однозначно суттєво покращило якість навчального процесу, а використання інтернету відкрило для викладачів і студентів великі можливості для розширення своїх знань. Проте одночасно виникли проблеми, які з одного боку пов'язані із залежністю постійної уваги до “картинки” на екрані, а з іншого – втрачання навиків проведення лекції без мультимедійного супроводу (що на сьогодні є актуальним у зв'язку з відключеннями електроенергії особливо після воєнних злочинів РФ на енергосистему України). Тому кожен лектор має володіти високою педагогічною майстерністю, щоб донести необхідний матеріал до курсанта (слухача) не будучи прив'язаним лише до технічних засобів, а використовувати навіть традиційні засоби та унаочнення, й, навіть, звичайну лекційну дошку. Ми часто рекомендуємо, а то й вимагаємо від наших курсантів (слухачів) конспект лекції. А чи кожен лектор готовий написати свій конспект своєї ж лекції без мультимедійного супроводу? В умовах сьогодення лектор кожного разу має бути готовим до таких викликів і володіти різними формами та засобами донесення необхідного матеріалу до аудиторії.

Сучасне суспільство є дуже комп'ютеризованим, дуже технічним, інтернет-залежним, що надзвичайно полегшує і спрощує наше повсякденне життя і навчання. Завдяки інноваційним технологіям ми можемо навчатися на різних дистанційних платформах як самостійно, так і з викладачем через екран [5]. Та якість передачі знань лектором і якість отриманих знань курсантами (слухачами), які сидять з різних сторін екрану монітора також суттєво відрізняються від тієї якості лекції та якості отримання знань, що проходить у живому форматі в аудиторії. Тому дуже важливо правильно обрати ту форму проведення лекції і ті засоби для її реалізації, які б були найбільш ефективними в конкретних постійно змінюючих умовах навчання під час воєнного стану.

Головним постулатом організації навчального процесу на кафедрі теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту, є його відповідність вимогам системи внутрішнього та зовнішнього забезпечення якості освітнього процесу в умовах воєнного стану:

орієнтація викладання дисциплін на конкретні результати навчання: що має знати, розуміти та вміти виконувати курсант (слухач);

студентоцентрикований підхід в організації освітнього процесу: заохочення та підтримка курсантів (слухачів), допомога їм у виробленні власних стилів та набуття досвіду навчання, вміння самоорганізуватись.

Теми лекцій відповідають структурній побудові навчального матеріалу у навчальних програмах і робочих навчальних програмах і тісно пов'язані з послідовним їх висвітленням протягом семестрів. Кожна лекція має конкретну освітню (навчальну) мету та дидактичну мету, що залежить від різних видів лекцій (вступна, тематична, настановча, оглядова) та від способу викладання навчального матеріалу під час лекції: інформаційна лекція, проблемна лекція, лекція-візуалізація, бінарна лекція, лекція із заздалегідь запланованими помилками, лекція-консиліум або конференція, лекція-бесіда, лекція-дискусія тощо.

Дидактичною метою лекцій виступають:

розвиток мотивації у курсантів (слухачів) до вивчення певного розділу навчальної дисципліни, зважаючи на важливість цих знань у подальшому вивченні інших розділів та в опануванні інших дисциплін;

створення умов для розвитку особистості курсанта (слухача), розуміння, осмислення, узагальнення та систематизації змісту навчального матеріалу лекції, передбаченого програмою з дисципліни;

надання курсантам (слухачам), методичних настанов щодо успішного оволодіння на практичних (семінарських) заняттях системою знань відповідного розділу дисципліни, що тематично пов'язаний з лекцією;

залежно від навчальної дисципліни, теми, розділу, окремих питань, які розглядаються на лекційних заняттях, обов'язково акцентувати увагу на актуальності отримання відповідних знань для їх застосування в цивільному житті чи у бойових умовах.

Важливою дидактичною метою лекції є також закладання фундаменту для формування компетентностей під час викладання дисципліни на практичних заняттях. Так, наприклад, лекція з анатомії людини за методом викладу навчального матеріалу може бути класифікована як інформаційно-проблемна лекція-візуалізація з використанням елементів інтерактивного навчання для зворотного зв'язку з аудиторією.

Колектив лекторів кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту приділяє значну увагу підготовці матеріалів до лекційних навчальних занять з урахуванням сучасних методологічних і методичних вимог до їх побудови. Кожен лектор готує план-конспект як структурно-логічну схему короткого викладу навчального матеріалу відповідно до теми та плану лекції, а також методичну розробку лекційного заняття, яка щорічно доповнюється новими науково-навчальними матеріалами. Дидактична сутність такої методичної розробки полягає у включенні до неї короткого опису тематичного лекційного матеріалу за планом лекції, що обов'язково корелює з питаннями рубіжного та підсумкових контролів. Таким чином, методична розробка лекції як матеріальний носій навчальної інформації відображає основний зміст лекції, порядок викладу навчального матеріалу та логічно побудовані взаємозв'язки між його блоками, а також включає перелік конкретних засобів унаочнення, що допомагає на лекції глибше розкрити суть питань: слайди, таблиці, схеми, муляжі, тощо. Така система методичних розробок до кожної лекції може використовуватись лектором, а також як своєрідний силабус для самопідготовки курсантом (слухачем) до лекції, написання ним реферату пропущеної лекції, а також доповнюватись під час конспектування лекції.

Лекторами кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту створені також електронні бази навчального матеріалу до кожної тематичної лекції, які накопичені на Дистанційній платформі НУОУ і є доступними для відповідного курсу, групи, курсанта (слухача) [6]. Така електронна лекційна база кафедри дає змогу кожному лектору, відповідно до теми лекції та її плану, творчо формувати і постійно вдосконалювати конкретний зміст лекцій та її аудіовізуальне оснащення. Сучасні курсанти (слухачі), які достатньо володіють ІТ-технологіями, налаштовані на емоційне, динамічне, візуалізоване сприйняття інформації. Саме тому сучасна лекція повинна бути ще більш змістовною, концентрованою,

проблемно-орієнтованою та використовувати супровідний лекційний матеріал на основі мультимедійних технологій.

Структурування лекційного матеріалу на кафедрі відповідає сучасним методичним рекомендаціям до розробки лекційного заняття [4] і містить вступ, основну частину і висновки. У вступі лектор доводить до відома курсантів мету лекції, її належне мотивування, повідомляє план лекції. Під час основного етапу у логічній послідовності викладається навчальний матеріал за темою лекції відповідно до плану та основних принципів дидактики вищої школи: науковості, зв'язку теорії з практикою, систематичності та послідовності, а також забезпечується належне сучасне оснащення викладу слайдами, таблицями, малюнками, схемами, муляжами тощо. На заключному етапі лекції надаються відповіді на питання курсантів (слухачів), висновки та методичні настанови для вивчення навчального матеріалу на відповідних практичних (семінарських) заняттях та під час самостійної позааудиторної роботи.

Все це, звичайно, вимагає певної лекторської майстерності, яка проявиться у викладача лише за умови постійного самоудосконалення на педагогічній ниві й самостійного творчого пізнання [7]. Сучасний лектор має бути готовим до викликів сьогодення й вміти застосовувати як традиційні, так і інноваційні форми та методи проведення лекційного заняття. Проте, проведення лекцій на високому науково-методичному рівні вимагає дотримання таких постулатів:

підбір фактичного матеріалу лекції, створення проблемних ситуацій, використання елементів інтерактивного навчання, мультимедійних технологій повинні здійснюватись лектором з урахуванням соціально-психологічного портрета сучасного студентства, а також з обов'язковим врахуванням досвіду відсічі збройної агресії РФ проти України;

лекційний матеріал доцільно викладати з використанням принципів компетентнісного підходу;

у лекційному викладанні є важливою присутність елементів контролю якості з навчальної дисципліни через часткове інтерактивне опитування під час лекції, контроль викладачем академічної групи знань з лекційного матеріалу під час відповідних практичних занять;

оптимальним у підготовці до лекцій є скерування курсантів (слухачів) на Дистанційну платформу НУОУ з матеріалами до кожної лекції відповідної навчальної дисципліни.

Література

1. Черкасов В. Г., Остапюк Л. І., Дзевульська І. В., Ковальчук О. І. Анатомічна лекція як важливий засіб формування корпоративної академічної

культури. *Медична освіта*, 2015. № 3. С. 90–93.

2. Бондаренко Т., Черняк В. Використання інтерактивних технологій під час дистанційного навчання у воєнний час. *Інновації в сучасній освіті: український та світовий контекст* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Тернопіль, 09-10 черв., 2022). Тернопіль : Вид. центр ТОКІППО, 2022. С. 96–99.

3. Про вищу освіту : Закон України. *Відомості Верховної Ради*. 2014. № 37–38. Ст. 2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII ВР.

4. Петриченко Л. О. Теоретико-методологічні засади управління якістю освіти у вищому педагогічному навчальному закладі : монографія. Х. : Компанія СМІТ, 2012. 520 с.

5. Жембровський С., Погребняк Д., Беліков І. Використання технологій дистанційного навчання в процесі проведення занять з фізичної підготовки. *Військова освіта*, 2021. № 2 (44). С. 68–81.

6. Використання технологій дистанційного навчання в освітньому процесі: метод. реком. Київ: НУОУ ім. Івана Черняховського, 2020. 41 с.

7. Ягупов В., Плохута І. Діагностувальна компетентність майбутніх фахівців як предмет науково-педагогічного дослідження. URL: http://www.apfn-journal.in.ua/archive/46_2021/part_2/33.pdf

Чеховська Л. Я.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Лужна М. Я.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Грибовська І. Б.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана

Боберського

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

Фітнес-індустрія зазнала значних змін за останні роки, і вона продовжуватиме змінюватися, як і багато інших галузей, а сучасні технології будуть ключовим рушієм [4]. Саме швидкий розвиток розумних технологій дає споживачам більше вибору та зручності, ніж будь-коли раніше. Рушійною силою цієї трансформації є сьогоднішній цифровий споживач фітнес-послуг, який очікує та вимагає мобільності від фітнес-індустрії. Саме тому фітнес-клуби повинні впроваджувати сучасні інновації в систему оздоровчого фітнесу.

На ринку фітнес-послуг з'являються як розумні пристрої та обладнання, так і спортивний одяг та взуття тощо. Вони допомагають спортсменам і споживачам фітнес-послуг досягти запланованого результату [5]. Під час пандемії Covid-19 багато фітнес-клубів, щоб утримати клієнта, перейшли на тренування в он-лайн форматі та почали співпрацювати

із медичними закладами через потреби здійснювати моніторинг здоров'я (кардіо-сканування, консультації з нутриціологом, дієтологом тощо). Достатньо популярними стали стартапи цифрового коучингу, інноваційні трекери тощо. Причому, окрім усіх відомих смарт-ваг, фітнес-браслетів та усіляких трекерів, інженери постійно пропонують нові гаджети для контролю за самопочуттям.

Мета – проаналізувати сучасні інноваційні технології, що використовуються в системі оздоровчого фітнесу.




Відтак під *інноваціями* в широкому змісті розуміється використання нововведень у вигляді нових *технологій, видів* продукції або послуг [2, 3]. Нині спостерігається активний розвиток та впровадження новітніх технологій в систему оздоровчого фітнесу. Розглянемо характеристику окремих технологій, які застосовуються (табл. 1).

Таблиця 1

Інноваційні технології системи оздоровчого фітнесу

Назва	Зміст
<p>Misfit Vapor</p> 	<p>Вологостійкий та водонепроникний смарт-годинник з GPS, в який вбудований датчик частоти серцевих скорочень, акселерометр, зростомір, гіроскоп, контроль сну і активності. Також у пристрої є Bluetooth для підключення навушників і Wi-Fi.</p>
<p>Nokia Steel HR</p> 	<p>Один з найбільш привабливих гібридних смарт-годинників, який можна використовувати як лічильник кроків/калорій, так і дає змогу цілодобово вимірювати пульс, розраховувати пройдену відстань та переходити у режим бігу, фіксуючи дистанції і зони пульсу. Акумулятор пристрою розрахований до 25 днів роботи без підзарядки, залежно від частоти вимірювання серцевих скорочень.</p>
<p>Under Armour HOVR Smart Shoes</p> 	<p>Високотехнологічні кросівки, що використовують фітнес-трекер. Найновіші марки смарт-взуття компанії: HOVR Phantom та HOVR Sonic будуть інтегруватися з додатком MapMyRun, в якому користувач зможе переглянути дані про свою активність.</p>
<p>SOLOS Smart Glasses</p> 	<p>Розумні окуляри, що дають змогу велосипедистам і бігунам переглянути показники ефективності в режимі реального часу, без необхідності приєднання до телефону чи фітнес-трекера. Окуляри також дають змогу слухати музику.</p>
<p>Peloton Tread</p>	<p>Нова бігова доріжка Peloton, що транслює фітнес-класи різних режимів на 32-дюймовий сенсорний монітор Tread. Peloton також запускає класи Total Body, що включають тренування в</p>

	<p>стилі Bootcamp, і класи Floor (силові тренування і розтяжка).</p>
<p style="text-align: center;">Nurope</p> 	<p>Розумна скакалка. Nurope пропонує інтерактивні та персоналізовані тренування із зворотним зв'язком у реальному часі через додаток. Також є можливість переглянути статистику тренувань, включаючи кількість стрибків, швидкість, темп та спалювання калорій тощо. Nurope може додавати нові класи та програми, “керовані експертами”.</p>
<p style="text-align: center;">Hydrow Rower Connected Rowing Machine</p> 	<p>Інноваційний веслувальний тренажер із вбудованим дисплеєм, що дає змогу підключатися до різних режимів. Також можна обрати прямий ефір з інструкторами з веслування на воді чи залі, або займатися за заздалегідь запланованими тренуваннями. Цей тренажер також можна використовувати для занять йогою, стретчингом і тренувань з обтяженнями.</p>
<p style="text-align: center;">Cubii Jr</p> 	<p>Еліптичний столик, що дає змогу тренуватися на робочому місці. Під час занять навантаження спрямоване на великі групи м'язів і можна обирати різні рівні опору. У девайс вбудовано лічильник калорій.</p>
<p style="text-align: center;">Tonal Intelligent Fitness System</p> 	<p>Це персоналізована тренажерна система з інтерактивними відео-вправами. Вона об'єднує тренажерний зал і послуги персонального тренера. Тренажерна система кріпиться до стіни і не займає багато місця. Перед початком занять можна пройти фітнес-тест, щоб визначити свій рівень фізичної підготовленості. Для тренування можна обирати різні програми і оптимальну вагу.</p>
<p style="text-align: center;">Skulpt Aim</p> 	<p>Пристрій, з яким можна швидко виміряти відсоток жиру в організмі, а також визначити стан м'язів і обмін речовин. Для цього потрібно прикласти девайс до певної частини тіла. За допомогою електричних імпульсів 12-ти сенсорів пристрій проаналізує всі необхідні дані. Skulpt Aim компактний, водонепроникний і простий у використанні.</p>
<p style="text-align: center;">North's Focals</p> 	<p>Спеціальні окуляри, що надають можливість отримувати дані про власне здоров'я безпосередньо на лінзи; відслідковується власна фізична активність за добу і тиждень, зокрема час у русі та частота серцевих скорочень. Для цього необхідно завантажити на смартфон спеціальний додаток Focals і у розділі Abilities обрати функцію Google Fit.</p>
<p style="text-align: center;">Lumen</p>	<p>Створений, щоб відстежувати метаболізм людини. Встановлюється спеціальний софт на смартфон, що аналізує рівень спожитих білків,</p>

	жирів і вуглеводів. Надає можливість отримати інформацію про надлишок або нестачу важливих органічних речовин. Крім того, мобільний додаток одразу ж запропонує страву, яку варто приготувати найближчим часом. Також Lumen вимірює рівень вуглекислого газу в повітрі, що видихається.
<p>Eume: наплічник-масажер</p> 	Наплічник, що масує спину власнику 4-ма вмонтованими масажерами. Обрати один із 3-х режимів масажу можна за допомогою кнопки на плечовому ремні.
<p>Розумне дзеркало з персональним тренером</p> 	Фітнес-обладнання Mirror, що є частиною повнорозмірного дзеркала і частково з LCD-екраном. Споживач фітнес-послуг отримує персональні домашні тренування з “віртуальним” тренером. Вбудований в пристрій мікрофон, динамік і відеокамера дає можливість тренеру побачити, що ви робите і, навпаки. Фітнес-тренери Mirror забезпечують зворотний зв’язок в режимі реального часу, як це робить особистий тренер в тренажерному залі. Під час тренування клієнти також бачать на екрані свої біометричні показники (маса тіла, зріст, ЧСС тощо).
<p>Fat Scale</p>	Китайська компанія Huawei представила свої власні розумні ваги, що отримали назву Yolanda Smart Body. Ваги мають низку датчиків, призначених для відстеження фітнес-параметрів. Зокрема, вони здатні аналізувати до 17 параметрів тіла (наприклад, пульс у стані спокою). Yolanda Smart Body Fat Scale також підтримують Wi-Fi і Bluetooth, що дає можливість автоматично відправляти інформацію на смартфон. Також підтримуються профілі для декількох користувачів.
<p>Розумна гиря</p> 	JaXJox розробила гирю, що має кілька розумних функцій: може змінити свою вагу від 5 до 19 кг (зміна ваги відбувається за рахунок використання різної кількості металевих дисків, що розміщуються всередині за допомогою кнопки на корпусі); контролює тренування й відправляє дані на смартфон. Гиря виготовлена з міцного пластику та працює без підзарядки до 14 годин.

Таким чином, інноваційні технології сприяють розвиткові системи оздоровчого фітнесу. Їх впровадження у тренувальний процес споживачів фітнес-послуг має низку переваг: оптимізує і робить його більш ефективним, підвищує мотивацію та інтерес до занять руховою активністю, показує і прогнозує результати, економить час тощо.

Література

1. Баль-Прилипко Л. В., Осейко М. І. Інноваційне технологічне рішення :

м'ясний фітнес-стандарт : зб. наук. праць. ХДУХТ. 2009. Вип. 1 (9). С. 94 – 102.

2. Грибовська Н., Грибовська І., Семаль Н. Діяльність ринку цифрових фітнес-технологій. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали XIII Міжнарод. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. С. 134–137.

3. Про інноваційну діяльність : Закон України від 04.07.2002 р. № 40-IV.

4. Чеховська Л. Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2019. 293 с.

5. Ярмоленко М. А., Шинкарук О. А., Максименко В. В. Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. С. 143–147.

Вербин Н. Б.

кандидат педагогічних наук, доцент

Шемчук В. А.

кандидат педагогічних наук, старший дослідник

Національний університет оборони України

ПІДГОТОВКА КЕРІВНИКІВ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ЗА ДОПОМОГОЮ ІНФОРМАЦІЙНО- КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Професійна підготовка офіцерів – майбутніх керівників форм фізичної підготовки має бути зорієнтована на сучасні світові тенденції, що прогресивно розвиваються в країнах-членах НАТО. Розвиток сучасних ЗСУ, його глобальна інформатизація й трансформація під стандарти НАТО потребують розробки принципово нових і адекватних часу підходів до підготовки майбутніх офіцерів у ВВНЗ.

Високий рівень інформатизації військової освіти розглядається як обов'язкова умова підготовки конкурентоспроможних військових фахівців. Тільки володіючи достатнім рівнем технологічної підготовленості та “інформаційної культури”, вони здатні адекватно діяти в навколишньому світі, орієнтуватися у проблемних ситуаціях, знаходити раціональні способи вирішення різних проблем. Діяльність військового командира обов'язково включає елемент отримання, обробки інформації та процес ухвалення рішення для подальших дій на основі наявних даних. Для прийняття правильного рішення керівнику форм фізичної підготовки необхідно мати якомога більший інформації про об'єкт, що розглядається (функціональний стан, рівень фізичної підготовленості тощо). Саме тому, метою застосування сучасних ІКТ в освітньому процесі у підготовці керівників форм фізичної підготовки ЗСУ є підвищення їх рівня професійної компетентності.

Підвищення рівня їх освіченості можливе під час виконання таких

умов: пошук нових форм і методів організації форм фізичної підготовки, використання в процесі проведення різних форм фізичної підготовки нових ІКТ, розробка спеціального програмно-методичного забезпечення орієнтованого на вирішення специфічних завдань під час проведення даних заходів.

Важливим чинником, що сприяє розвитку інновацій на шляху всебічного впровадження засобів ІКТ у підготовці керівників форм фізичної підготовки є можливості відповідного програмного забезпечення.

Впровадження ІКТ у фізичну підготовку в ЗС проходило в тісній взаємодії з фізичним вихованням різних верств населення. Однією з перших спроб впровадження інформаційних технологій у фізичному вихованні населення відбулось 2 січня 1929 року із використанням радіо під час циклу “ранкової гімнастики”. В США 23 вересня 1952 року в 31 місті в прямому ефірі відбулась перша в історії платна трансляція спортивної події – бій між боксерами Рокі Марчіано і Джо Уолкоттом.

Відомий факт, що революційною датою в історії вважається 1960 рік – рік олімпійського дебюту комп’ютерно-телекомукаційних технологій. Під час XVII літньої Олімпіади в Римі була реалізована перша міжконтинентальна передача телевізійного сигналу за допомогою супутника, а для збору, зберігання, перетворення і розподілу великих масивів була використана перша електронна система обробки даних на базі комп’ютерів ІВМ RAMAC.

На даний час, важко уявити будь-який процес у державі, в тому числі і в ЗСУ, де б не використовувались сучасні ІКТ.

Підготовка керівників форм фізичної підготовки, спрямована на підвищення рівня їх теоретичної та методичної підготовленості та проводиться на теоретичних і методичних заняттях, зборах і семінарах, інструктажах та в процесі самостійної роботи з фізичної підготовки. Відповідно до керівних документів форми фізичної підготовки військовослужбовців мають особливості змісту та методики навчання, розвитку, виховання та злагодження особового складу відповідно до спрямованості. До основних із них належать: навчальні заняття, спортивно-масова робота, фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності, самостійна робота (індивідуальне (самостійне) фізичне тренування) та ранкова фізична зарядка [7, 23].

Однією з основних форм фізичної підготовки є навчальні заняття, під час яких майбутні командири ознайомлюються з основними елементами фізичної підготовки, її формами, методами та засобами. А. Суценко вважає, що використання у викладанні навчальних дисциплін нових інформаційних

технологій є одним з напрямів інформатизації освіти і, разом з тим, сприяє формуванню інформаційної культури як складової частини професійної культури фахівця, формуванню таких професійно значущих якостей, як професійна компетентність, мобільність, гнучкість, самостійність [8].

В першу чергу, слід відмітити розробку та впровадження дидактичних засобів навчання, що базуються на мультимедійних засобах навчання. Л. Масол мультимедійні засоби навчання визначає як комплекс апаратних і програмних засобів, що дозволяють користувачеві за допомогою комп'ютера інтегрувати, обробляти і водночас відтворювати різноманітні типи сигналів, різні середовища, засоби і способи обміну інформацією [3, 532].

Відомо, що зоровий канал людини за своїми можливостями набагато перевищує можливості всіх інших каналів сприйняття інформації. Саме тому, під час навчальних занять фахівці фізичної підготовки можуть створювати необхідні їм дидактичні засоби з використанням кольорових презентацій, так і різних відеофільмів які висвітлюють основні методичні особливості вивчення вправ Інструкції з фізичної підготовки. Широкого застосування мультимедійні системи на базі персональних комп'ютерів набули з 24 лютого 2022 року з початком повномасштабної російсько-української війни, коли суб'єкти навчального процесу перебуваючи в різних укриттях могли за допомогою платформи дистанційного навчання проводити безпечно заняття. Також з використанням мультимедійних систем (планшет, персональний комп'ютер з проектором) фахівець фізичної підготовки може досконало розібрати техніку виконання вправ за елементами тих хто навчається, проведення ними різних частин заняття (підготовчої, основної чи заключної) та здійснювати самоаналіз своєї методичної майстерності.

Таким чином, мультимедійні дидактичні засоби, які забезпечують теоретичну та методичну підготовленість майбутніх керівників форм фізичної підготовки на навчальних заняттях, виконують одну із основних функцій процесів інформатизації.

Наступною, не менш важливою, формою фізичної підготовки є спортивно-масова робота, яка спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості та спортивної майстерності військовослужбовців, залучення їх до регулярних занять спортом, зокрема військово-прикладним та масовим, організацію змістовного дозвілля, яка проводиться в дні та години, передбачені розпорядком дня військової частини, основним змістом якої є: навчально-тренувальні заняття з видів спорту; спортивні та військово-спортивні змагання; спортивні свята, інші спортивні заходи [7, 27].

Сьогодні неможливо уявити організацію спортивно-масової роботи без інформаційного забезпечення. Ю. Юхно та І. Хмельницька визначаючи

основні напрями використання сучасних інформаційних технологій у фізичній культурі та спорті дійшли висновку, що інформаційні системи, які створюють бази даних в період підготовки до змагань і поповнюють їх безпосередньо в процесі проведення змагань, дають змогу забезпечити роботу журналістів і коментаторів з інформаційними терміналами в режимі реального часу, формувати інформаційно-довідкове середовище в місцях проведення змагання, візуалізувати інформаційні об'єкти для інтерфейсу телепередач, а саме оптико-електронні системи реєстрації та аналізу рухових дій спортсмена, автоматизовані системи аналізу техніко-тактичних дій спортсменів. Також науковці зазначають, що використання ІКТ і автоматизованих методик обслуговування спортивних змагань сприяє підвищенню об'єктивності суддівства, оперативності ухвалення суддівського рішення й, в підсумку, видовищності спортивних змагань [10].

Дослідники Р. Ахметов та Т. Кутек виокремлюють три етапи, що пов'язані з ІКТ забезпеченням проведення спортивних змагань: період підготовки; період проведення; період завершення спортивного змагання. Також вчені систематизували за 11 блоками інформацію, що використовується на етапі проведення та завершення спортивних змагань: інформація на сайті про хід змагань; інформація для тренерів; інформація для глядачів; інформація для ЗМІ; інформація для рекламодавців; інформація на сайті про результати змагання; підсумкова інформація для учасників змагань, керівників команд, тренерів; інформація для спонсорів; інформація для вищої за рангом федерації; інформація провідної організації [1].

Застосування ІКТ у СМР дає змогу надавати динамічності роботі спортивних організаторів, спрощує комунікацію суддівської колегії, спортсменів та організаторів заходу, а також надає видовищності глядачам, які в реальному часі можуть спостерігати за спортивними заходами які знаходяться в різних локаціях. Також, в умовах карантинних заходів для запобігання поширенню корона вірусу COVID-19 та повномасштабного вторгнення російських військ на територію України актуальності набуло проведення онлайн-змагань.

Поява сучасних фітнес-центрів та тренажерних залів надала поштовх до оновлення навчальної матеріально-технічної бази у військових частинах та навчальних закладах новими зразками тренажерів. За останні роки було закуплено чималу кількість тренажерів кардіогрупи та атлетичної підготовки у підрозділи та частини. Саме тому індивідуальне (самостійне) фізичне тренування як форма фізичної підготовки набула останнім часом нового характеру й мотивації у військовослужбовців займатись самовдосконаленням.

За результатами досліджень В. Молчанюк та Ю. Молчанюк стверджують, що сучасні ІКТ дають змогу коригувати тренувальний процес, а також висувають нові вимоги до спортивних споруд, тренажерів, снарядів і амуніції. Використання програмно-апаратних комплексів дає змогу проводити біомеханічний аналіз спортивних рухів, покращувати технічну підготовку спортсменів [6].

В спортивному тренуванні технології розвиваються з неймовірною швидкістю, надаючи нові рішення, що покращують якість життя. Саме поява фітнес-браслетів та трекерів дає можливість на тренуванні, а також і в повсякденному житті рахувати кількість калорій, відслідковувати якість сну та рухову активність. Ці пристрої відслідковують щоденні результати, забезпечують досягнення бажаних цілей, аналізують, своєчасно виявляють помилки та корегують їх. О. Качан зазначає, що характеристики фітнес-браслетів та трекерів надають більше можливостей керівникам занять в тренувальному процесі, а саме: досягнення цілей (постановка цілі, нагадування, повідомлення); контроль активності (шагомір, відслідковування активності, вибір виду тренувань); контроль ваги (лічильник калорій, щоденник харчування, сканер штрих-кодів); контроль сну (відслідковування сну через його кількість та якість, розумний будильник); контроль пульсу [4, 41–44].

Таким чином, аналіз сучасних підходів в дослідженнях науковців в галузі фізичної культури і спорту щодо застосування ІКТ у підготовці майбутніх фахівців засвідчує, що проведення різних форм фізичної підготовки неможливе без інформаційних дидактичних засобів навчання, що підвищують якість викладання, засобів контролю та самоконтролю під час самостійних занять та індивідуального фізичного тренування. Практика проведення спортивних змагань та свят засвідчила, що без використання ІКТ, що сприяють оперативності ухвалення суддівського рішення та видовищності спортивних змагань унеможлиблює їх високу якість.

Література

1. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Чернігів, 2011. № 86. С. 15–18.
2. 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 міжнар. наук.-прак. конф. К.: НУОУ імені Івана Черняхівського, 2019. С. 41–48.
3. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В. Г. Кремень. К.: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
4. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-

оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти : навч.-метод. посіб. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.

5. Корчагін М. В., Ольховий О. М., Баркатов І. В., Гунченко В. О., Цепляєв Ю. В. Система дистанційного навчання керівників форм фізичної підготовки. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. Т. 4, № 5. С. 390–394.

6. 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, 2021. С. 8–13.

7. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 р. № 225. Київ : МОУ, 2021. 340 с.

8. Сущенко А. В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Вісник Запорізького національного університету*. Запоріжжя, 2012. № 1(7). С. 104–111.

9. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. 468 с.

10. Юхно Ю. О., Хмельницька І. В. Основні напрями використання сучасних інформаційних технологій у фізичній культурі та спорті. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Випуск 10 (80). С. 148–152.

Маланчук Г. Г.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Іваночко В. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Грибовський Р. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

СТАВЛЕННЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО ТА ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

Нещодавні зміни у системі освіти, в умовах впровадження дистанційного та змішаного навчання, вплинули на проведення уроків у закладах загальної середньої освіти, особливо – на уроки фізичної культури. Адже неможливо змусити та прослідкувати за правильною технікою виконання вправ за екраном. Окрім того, в умовах змішаного навчання зменшується обсяг рухової активності, що відповідно не може задовольнити потребу в русі у достатньому обсязі [1].

Також основною проблемою дистанційного навчання предмету “Фізична культура”, що передбачає практичну діяльність учнів на уроці, є

складність у перенесенні запланованого теоретичного матеріалу, а також комплексів фізичних, спеціальних корекційних вправ з різних модулів навчальної програми з очної форми навчання на дистанційну [2].

Фахівцями встановлено, що обмеження спілкування при переході на віддалене навчання із застосуванням дистанційних освітніх технологій та мала рухова активність із значним психічним напруженням може спричинити несприятливі зміни функціонального стану, підвищення показників тривожності та депресії у дітей та підлітків [1, 5, 6]. Тому процес фізичного виховання у закладах освіти потребує впровадження інноваційних форм у дистанційне навчання, спрямованих на поліпшення здоров'я, виховання навичок систематичної рухової активності та, загалом, здорового способу життя [3, 4].

Отже, з метою залучення школярів до здорового способу життя та організації на уроках фізкультури нових видів спорту (петанк, фрізбі, workout, черлідінг, хортинг тощо), було запроваджено Всеукраїнський проект “Junior Z” для вчителів фізичної культури – “Онлайн-уроки з Junior Z”. Ці уроки містили вправи, які відповідають різним варіативним модулям шкільної програми з фізичної культури [7].

Зважаючи на те, що сучасні умови висувають нові вимоги до нашого життя виникає необхідність подальшого вирішення проблеми забезпечення рухової активності школярів в умовах дистанційного та змішаного навчання.

Метою нашого дослідження є вивчення ставлення школярів до уроків фізичної культури в умовах змішаного навчання.

Методи та матеріал дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури; соціологічний метод (опитування); методи математичної статистики.

Опитуванням було охоплено 85 учнів старших класів Жовтанецького опорного закладу загальної середньої освіти I-III ступенів Жовтанецької сільської ради Львівської області.

Результати дослідження. Опитування показало, що у період карантину у 65,48% осіб стан здоров'я погіршився; 11,90% учнів відповіли “не знаю”; 11,90% осіб зазначили, що не погіршився; а 10,71% респондентам було важко відповісти на це запитання. Більшість учнів (78,57%) зазначили, що набрали зайву вагу.

Виявлено, що більше половини опитаних учнів (61,90% осіб) старших класів не знають, яким має бути обсяг рухової активності щодня; 20,24% опитаних відповіли, що знають, а 17,86% учням було важко відповісти на це запитання. Опитування школярів щодо бажаної кількості уроків фізичної культури на тиждень виявило, що 22,62% опитаних не відмовилися б від 3

уроків, 35,71% респондентів – від 4 уроків, а 41,67% учнів, навіть, і від 5 уроків на тиждень. Це свідчить про зацікавленість учнів до уроків фізичної культури та бажання виконувати фізичні вправи.

Позитивним моментом є й результати відповідей на запитання “Чи подобаються взагалі заняття фізичною культурою у он-лайн форматі?”. Так, 41,61% учнів відповіли, що їм подобаються такі уроки; 29,71% – лише частково подобається, на жаль, 17,81% осіб зазначили, що їм байдуже і 10,88% учнів така форма уроків не подобається.

Для покращення якості уроків фізичної культури учні пропонують таке (респонденти обирали кілька варіантів відповідей): 34,52% осіб бажають урізноманітнення уроків фізичної культури; 30,95% опитаних хочуть збільшення кількості ігор та естафет; 28,57% учнів стверджують, що треба робити комбіновані уроки з використанням елементів із різних видів спорту; 27,38% респондентів висловили бажання ширше використовувати на уроках спортивне обладнання; 26,19% – відзначили потребу застосування індивідуального підходу; 16,67% осіб за впровадження інноваційних технологій та 14,29% – за покращення матеріальної бази.

Також з’ясовано, що фізичні вправи в он-лайн форматі 53,57% учнів переважно виконують вдома; а 46,43% осіб – на спортивному майданчику, що розташований поруч будинку. У вихідні дні 47,48% учнів переважно займаються ходьбою; 29,67% – їздять на велосипеді; 20,47% – катаються на скейт-борді та на ранкову прогулянку (біг) виходять лише 2,38% учнів.

Окрім того, для більшості опитаних (65,48%) важлива оцінка з фізичної культури; частково важлива для 14,29% осіб, дуже важлива для 14,28% учнів і майже не важлива для 5,95% учнів.

Таким чином, аналіз наукової та методичної літератури дає змогу стверджувати, що процес фізичного виховання у закладах освіти потребує впровадження інноваційних форм у дистанційне навчання. За твердженням 65,48% учнів стан їхнього здоров’я погіршився. Разом з тим, 41,61% учнів подобаються уроки у форматі он-лайн; 29,71% школярам лише частково подобаються, 17,81% осіб зазначили, що їм байдуже і 10,88% учням така форма уроків не подобається.

Література

1. Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Парац А. М., Станкевич Т. В. Вплив дистанційного навчання на психоемоційний стан школярів під час пандемії COVID-19. URL: <http://amnu.gov.ua/vplyv-dystancziynogo-navchannya-na-psyhoemocziynij-stan-shkolyariv-pid-chas-pandemiyi-covid-19/>

2. Удовиченко І. В. Дистанційний формат взаємодії суб’єктів освітньої діяльності: методичні рекомендації. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2021. 198 с.

3. Ільницька Г. С., Семашко С. А., Кривенцова О. В. Організація освітнього процесу з фізичного виховання в умовах дистанційної освіти. *Науковий часопис*

НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 4 (134). С. 55–60.

4. Галан Я. П., Огнистий А. В., Огниста К. М., Бешлей О. В. Інноваційні форми олімпійської освіти в процесі дистанційного навчання. *Інноваційна педагогіка*. Вип. 49, Том 1. 2022. С. 32–38. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/49.1.6>

5. Лук'янюк О. В. Організація дистанційної роботи викладача фізичного виховання в умовах карантину. *Актуальні питання здоров'язбереження людини у координат сучасних парадигм*. К.: ПВТП «LAT&K», 2021. С. 68–70.

6. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С. 51–60. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-051.

7. Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання: навч.-метод. посіб. Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2021. 120 с.

Мордвінов С. Л.

Національний університет оборони України

Бичіхін Ю. І., Сєрий О. А.

Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут

ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПІДГОТОВКУ ФАХІВЦІВ РОЗВІДКИ

Нині поняття інноваційних технологій навчання сприймаються виключно як застосування високотехнологічних гаджетів чи роботизованих комплексів з штучним інтелектом у процесі набуття знань. Безперечно, це має велике значення, але інноваційне навчання – є як впровадженням здобутків технологічного прогресу в освітній процес, так і постійним прагненням до переоцінки цінностей, збереження тих із них, які мають провідне значення та відокремлення тих, які втратили актуальність. Інновації у навчальній діяльності пов'язані з активним процесом створення, поширення нових методів і засобів для вирішення дидактичних завдань підготовки фахівців, зокрема, в гармонійному поєднанні класичних традиційних методик та результатів творчого або креативного пошуку [1].

Мета дослідження полягає в розкритті особливостей підвищення ефективності професійної підготовки фахівців розвідки за рахунок впровадження інноваційних технологій.

Вирішувати це завдання необхідно за рахунок створення умов навчального середовища, які б забезпечували повноцінний особистісний і професійний розвиток у максимально можливому діапазоні індивідуальних психологічних ресурсів [1].

Проблемами, що не дають повністю реалізувати інноваційні технології навчання у ВВНЗ є: обмежене фінансування, застаріла навчально-матеріальна база, підходи на кшталт “поступив – майже випустився” (практики припинення навчання з причини низької успішності майже не існує, зазвичай відраховують з ВВНЗ за дисциплінарні проступки); набір абітурієнтів, які не завжди відповідають заявленим до них вимогам (з метою створення конкурсу чи виконання запланованого набору за кількістю слухачів). Про виявлену протягом навчання професійну непридатність (з наданням пропозиції подальшого навчання після переведення в інший ЗВО, ВВНЗ) не говорять взагалі. Не останнє місце займає фізичний стан (стан здоров’я, зокрема) та фізична підготовленість кандидатів. В гонитві за показниками, мали місце випадки, коли у ВВНЗ вступали молоді люди з явними ознаками порушення метаболізму, зайвою вагою, опосередкованими ознаками пристрасті до паління і вживання заборонених речовин тощо. Фізичне виховання та підготовка враховувалась, проте її результати впливали на рейтинг посередньо, майже на рівні поради. За рідким виключенням служба в лавах армії виправляє людину в її звичках та схильностях. І, в комплексі, ці підходи стають причинами поповнення підрозділів ЗСУ особовим складом не готовим у повному обсязі виконувати покладені на них функції.

У системі вищої освіти США відсутній постійний пошук шляхів поліпшення навчальної бази чи виправлення абітурієнта – майбутнього офіцера. Курсанти (слухачі) прагнуть отримувати знання та розвиватися фізично самостійно, тому що не маючи відповідної кваліфікації та показників розраховувати на омріяну посаду чи роботу немає сенсу (вважається зневагою та величезним мінусом відсутність будь-яких спортивних досягнень і навпроти може бути бонусом при створенні рейтингу для членів збірних спортивних команд у будь-якому виді спорту при ВВНЗ чи національному (регіональному) рівні). Практика постійної конкуренції, рейтингів та заняття вакансій за конкурсом – це норма. Разом з тим, велика кількість нововведень в освітньому процесі є ініціатива тих, хто навчається. Державні стипендії, можливість проходити практику в елітних підрозділах – привілей лише для найкращих та активних слухачів [4]. Система підготовки офіцерів американської армії на різних її рівнях допускає до відбору лише визначену категорію осіб, які вже відповідають низці критеріїв. Конкурс завжди є великим від 3..4 осіб на місце до 25-40 осіб. Відбір скорочує це співвідношення до 1:1,2 (1), але і під час навчання можна бути відрахованим за низкою показників у навчанні. Про випадки вживання заборонених речовин навіть не йдеться. Як правило, кількість випускників сягає 75...70%

та нижче від замовлення і це є, практично, нормою. Основним критерієм оцінювання навчання є відповідність вимогам стандартів, компетенції та спроможностей, якостей, що є у офіцера – на кожному з шаблів, етапах навчання та по випуску. Ступінь цієї відповідності (рейтинг першості) є критичною, а його статус (наявність родини, фізична підготовка, відношення до дотримання здорового способу життя тощо) – визначальним під час розподілу випускників по структурах, підрозділах, напряму діяльності, регіону тощо.

Поряд з цим, у ЗСУ рейтинг курсантів (слухачів), отриманий під час навчання, до розподілу має відносно дотичне відношення, що знижує рівень набутих знань (коли частина курсантів (слухачів) знає чого досягне незалежно від успішності – вони не вчаться, разом з тим друга частина курсантів також знає, що незалежно від рівня знань, вони попадуть на ті посади, що залишаться і тому сенсу навчатися наполегливо також не мають). Конкуренція в здобутках наразі в ВВНЗ на дуже низькому рівні. Впровадження системи фізичного виховання притаманне більше слухачам, які проходять підготовку за фахом ДШВ (ССО), розвідки тощо. Вони займаються посиленими фізичними тренуваннями, вивчають сутність та методикку навчання системи бою “БАРС”. Проте до підрозділів розвідки потрапляють і випускники інших ВВНЗ, які іноді стають не опорою, а тягарем для відповідних командирів.

Відтак ми вважаємо, що запорукою якісної професійної підготовки та виховання офіцера, зокрема – офіцера-розвідника має бути ретельний відбір кандидатів. На наше глибоке переконання, одним з основних критеріїв цього відбору має стати оцінювання фізичного стану та комплексна оцінка здоров'я (фізичного, психічного, соціального та морального), а також первинна підготовка (фізична, національно-патріотична, психологічна, морально-етична, тощо) майбутніх фахівців військової справи. Вважаємо, що “насіння може дати якісний врожай виключно у підготовленому ґрунті”. Виховання майбутніх кандидатів слід проводити завчасно – з раннього віку (прикладом може стати рух “Пластунів”, що ґрунтується на етнічному, патріотичному вихованні та дотриманні здорового принципу життя) [2], який ґрунтовно охарактеризований О. Юденко, Д. Оленєв та співавторами. Фахівці також зазначили, що національно-патріотична система виховання “Пласт” як комплексна система виховання і всебічного розвитку особистості має складати важливу структурну складову комплексної системи фізкультурно-спортивної реабілітації осіб, які зазнали травматичного впливу подій війни в Україні.

Таким чином, вважаємо, що в подальшому під час здійснення

професійної підготовки в умовах ВВНЗ особливу увагу необхідно приділяти всебічному розвитку особистості здобувача освіти, зокрема виокремлювати час для саморозвитку як у фізичному, так і в освітньо-науковому напрямі й фізичному. Курси лекцій тим, хто навчається, з відкритою інформацією надавати в електродному вигляді, а решту проводити із застосуванням e-learning (електронне навчання) та m-learning (мобільне навчання) з використанням ресурсів служб захисту інформації у військових частинах та ВВНЗ [3], що буде сприяти постійному самоконтролю професійного зростання майбутнього фахівця з одночасним перебуванням його в середовищі майбутньої професії.

Література

1. Докучаєва В. В. Теоретико-методологічні засади проектування інноваційних педагогічних систем [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / В. В. Докучаєва. Луганськ, 2007. С. 21.

2. «Пласт» в системі фізкультурно-спортивної реабілітації для осіб, які зазнали травматичного впливу війни / О. Юденко, Д. Оленев, М. Василенко, О. Омельчук, О. Корнієнко. Scientific foundations of pedagogy and education: collective monograph. International Science Group. Boston : Primedia eLaunch, DOI – 10.46299/ISG.2022.MONO.PED.3.4.2. 2022. Pp. 198-214. : <https://isg-konf.com/scientific-foundations-of-pedagogy-and-education>

Фурманов К. М., Смовж М. А.

*Військовий інститут Київського національного університету
імені Тараса Шевченка*

КОМП'ЮТЕРНІ ПРОГРАМИ У СИСТЕМІ КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЧЛЕНІВ ЗБІРНИХ КОМАНД ВВНЗ З РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Інформаційні технології широко використовуються як інструмент фіксування спортивного результату для оцінювання фізичної підготовленості і стану здоров'я спортсмена. Використання комп'ютерних технологій дозволяє змогу аналізувати ці показники в динаміці і робити висновки про ефективність тренувальних режимів, об'єктивно оцінювати обсяг та інтенсивність навантажень, відстежувати медичні параметри тощо. Завдяки появі величезної кількості комп'ютерних програм, комп'ютер знайшов широке застосування в області контролю підготовленості спортсменів з різних видів спорту.

Однією з характерних особливостей сучасних комп'ютерних систем є уніфікація представлення інформації, адже система може обробляти будь-які дані, представлені в цифровому вигляді. Процес інформатизації в чималому

ступені торкнувся і сфери фізичної культури і спорту. Про це свідчить постійне збільшення кількості публікацій, пов'язаних з темою використання інформаційних технологій в спорті, оздоровчій діяльності, а також у підготовці фахівців з фізичної культури [1, с. 112].

Використання комп'ютерних програм значно підвищує достовірність та інформативність педагогічного тестування, але все одно не виключає суб'єктивного характеру інтерпретації отриманих результатів.

Основною проблемою використання комп'ютерних програм у підготовці збірних команд ВВНЗ з різних видів спорту на даний час є відсутність належної специфічної апаратури.

Психофізіологічний стан людини є складовою частиною загального функціонального стану організму, який об'єднує психічні процеси і стан фізіологічних систем. Психофізіологічні показники є інформативним відображенням функціонального стану спортсмена. Для контролю функціонального стану спортсмена в даний час найбільш доцільним є застосування безперервної реєстрації ЧСС за допомогою монітора серцевого ритму моделі "Polar" і програмного забезпечення "Polar Precision Performance".

Крім того, структурно-лінгвістичний аналіз показників варіабельності серцевого ритму для спортсменів може виконуватися з використанням комп'ютерної програми "Прогноз". За допомогою програми також може проводитися статистичний, геометричний, автокореляційний, гістографічний (варіаційна пульсометрія) і спектральний аналізи варіабельності серцевого ритму. Для кожного спортсмена після проведення ритмокардіографії програма "Прогноз" видає висновок з результатами статистичного, структурно-лінгвістичного аналізів, а також оцінює стан здоров'я, виявлення донозологічного стану на основі загальної оцінки активності регуляторних систем організму за даними математичного аналізу серцевого ритму, що реєструються під час сеансу ритмокардіографії [2, с. 298]. Система HDSHift створена, щоб спростити техніку щоденних тренувань, має багато ракурсів відеозапису і відео повторів. Стаціонарно встановлені і підключені камери не потребують обслуговування і настройки, а для управління тренер використовує простий пульт дистанційного керування.

Система Firstbeat sports надає об'єктивну оцінку фізичного навантаження, впливу позатренувальних навантажень; здійснює оцінку відновлення за допомогою вимірювань показників варіабельності серцевого ритму; містить набір функціональних тестів для визначення підготовленості спортсмена. Використовуючи дану систему тренер чи спортсмен отримує інформацію про стан організму, що надасть можливість вчасно вносити

корективи в тренувальний процес. Унікальність технології Firstbeat полягає в тому, що вона не тільки вимірює показники тренувального навантаження в реальному часі, й збирає цілодобову інформацію про стан автономної нервової системи спортсменів (симпатична і парасимпатичні системи). Наприклад, для розвитку просторового переміщення у системі контролю підготовленості спортсменів з бігу дистанції і контролю точності проходження дистанції доцільно застосування різних сучасних інформаційних технологій – програм “Strava”, “Garmin Connect”, “TrainingPeaks” .

Обстеження функціонального стану серцево-судинної системи за допомогою комп'ютерних програм показав, що у 15% спортсменів спостерігаються порушення адаптаційних процесів, значні витрати резервних можливостей організму. Таке явище пов'язано з інтенсифікацією тренувального процесу, недостатнім використанням відновлювальних засобів, фармакологічної підтримки.

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про те, що останніми роками відзначається створення низки авторських програм та методик на основі сучасних ІКТ щодо контролю різних сторін підготовленості спортсменів у системі контролю підготовленості спортсменів з різних видів спорту, але даний масив знань не об'єднаний в цілісну систему знань. Так само відзначається, що через відсутність належного матеріально-технічного забезпечення кафедр фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ВВНЗ, і недостатньої пріоритетної уваги до контролю, багато авторських програм не мають належного масового впровадження в практику армійського спорту, й так і залишаються непоміченими, що призводить до порушення взаємозв'язку науки і практики, і як наслідок, до зниження ефективності системи контролю й управління тренувальним процесом взагалі.

Література

1. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : Всеукр. електронна наук.-прак. конф. з міжнародною участю (Київ, 18 квіт. 2019 р.). К.: НУФВСУ, 2019. 285 с.

2. Котова О. В., Сем'янов О. В. Професійна підготовка фахівців з фізичної культури із використанням інформаційних технологій. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку* : I Всеукр. наук.-прак. інтернет-конф. (20–21 квіт. 2017 р.). Бердянськ, 2017. С. 297–299.

3. Шинкарук О. А. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : Матеріали II Всеукр. електронної наук.-прак. конф. з міжнародною участю. Київ, 18 квіт. 2019 р. К.: НУФВСУ, 2019. 285 с.

4. Котова О. В., Сем'янов О. В. Професійна підготовка фахівців з фізичної культури із використанням інформаційних технологій. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку*: матеріали I Всеукр. наук.-прак. інтернет-конф. 20–21 квіт. 2017 р. Бердянськ, 2017. С. 297–299.

V. Розвиток військово-прикладних видів спорту у секторі безпеки і оборони України



Мітова О. О.

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту*

Шинкарук О. А.

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

Малойван Я. В.

доцент

Полякова А. В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту*

ОБҐРУНТУВАННЯ ПІДХОДУ ДО ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ В КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ ТА КОМАНДНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Командні спортивні ігри в системі олімпійського та професійного спорту та підготовки військовослужбовців вирізняються особливою популярністю. Аналіз змагань високого рівня сьогодення свідчить про те, що командні спортивні ігри перетворюються на потужну індустрію, яка збирає десятки тисяч уболівальників на стадіонах і багатомільйонні аудиторії телеглядачів, що, у свою чергу, значно збільшує спортивну конкуренцію і видовищність змагань (R. Martens, 2014; О. Борисова, 2016; Е. Дорошенко, 2018; Р. Сушко, 2018; М. Пітин, Х. Хіменес, І. Карпа, І. Ріпак, 2019). Останніми роками спостерігається тенденція до підвищення популярності спортивних ігор і, в більшому ступені, командних ігрових видів спорту (М. Mandoni, 2000-2020; Г. Защук, С. Защук, В. Мельничук, 2005; Р. Сушко, 2017; М. Мішин, 2018; О. Пікінер, 2018; М. Strow, 2019; М. Безмилов, 2020; В. Гунченко, 2020; С. Овчаренко, Я. Малойван, 2020; О. Соловей, 2020; О. Мітова, 2021 та ін.). Окрім того, значної уваги потребує оновлення системи знань та наукового обґрунтування підходів до контролю та оцінювання командної діяльності у підготовці військовослужбовців, яка за багатьма параметрами подібна специфіці командних спортивних ігор.

Наукове обґрунтування методичного підходу до формування цілісної системи контролю у командних спортивних іграх, яка передбачає практичну реалізацію індивідуальних можливостей гравців та команди в цілому на різних етапах багаторічної підготовки є актуальною науковою проблемою у зв'язку з тим, що у різних складових існуючої системи контролю не враховано специфічні особливості командних спортивних ігор, у яких враховано відповідність контролю навчальному матеріалу, запропонованому на кожному етапі багаторічної підготовки. Окрім того, не враховано той факт, що об'єктом

контролю у командних ігрових видах спорту може бути не тільки один гравець, а й група гравців і цілком вся команда не тільки під час оцінки змагальної діяльності, а й під час оцінювання різних видів підготовленості.

Аналіз літературних джерел і узагальнення практичного досвіду підготовки спортсменів у командах зі спортивних ігор свідчать про недостатню увагу в сучасних наукових публікаціях щодо обґрунтування методичного підходу до системи контролю, що й зумовило актуальність проведення досліджень з цього напрямку.

Мета дослідження – науково обґрунтувати підхід до розробки системи комплексного контролю у командних спортивних іграх на основі аналізу сучасних тенденцій теорії спортивних ігор, особливостей змагальної діяльності, моніторингу управлінських дій тренерів щодо здійснення контролю в практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту та командній діяльності військовослужбовців.

Результати дослідження. При обґрунтуванні підходу до розробки системи комплексного контролю спортсменів у командних ігрових видах спорту ми враховували: 1) наявність: сучасних тенденцій розвитку дитячо-юнацького спорту (зміни правил гри, календар змагань протягом річного циклу, обсяг ігор); незгодженості навчального матеріалу за програмою ДЮСШ з заходами контролю (тестуванням) (вивчається одне – контролюється інше); однакових критеріїв контролю змагальної діяльності, як у спорті вищих досягнень, так і у дитячо-юнацькому спорті; 2) відсутність: диференційованого підходу до підбору тестів залежно від віку та етапу підготовки, періоду річного циклу; комплексної оцінки підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у командних спортивних іграх, у програмі для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ; програми оцінки техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності, розробленої спеціально для контролю опанування діями з урахуванням завдань етапу багаторічної підготовки юних спортсменів; розгляду об'єкту контролю у двох варіантах, як сума показників та як синергія, коли ціле (результат гри, ефективність ігрового фрагменту, інтегральні ігрові навички гравця тощо) більше, ніж сума показників.

Висновки. Обґрунтовано підхід до розробки системи комплексного контролю підґрунтям якого виступають принципи та положення системного, комплексного, синергетичного, диференційованого, особистісно-діяльнісного та індивідуального підходів. Система контролю у командних спортивних іграх повинна враховувати особливості побудови навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності на різних стадіях, етапах багаторічної підготовки спортсменів. Даний підхід можна екстраполювати до системи контролю військовослужбовців під час виконання групової та командної

діяльності, при виконанні тренувальних завдань під час підготовки та під час здійснення воєнних дій.

Пронтенко К. В.

доктор педагогічних наук, професор

Романчук В. М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

Андрейчук В. Я.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Національна академія Сухопутних військ імені гетьмана Петра

Сагайдачного

Боярчук О. М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ У РИВКУ ГИРІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

Підвищення популярності гирьового спорту у світі сприяє серйозному загостренню конкуренції на міжнародній спортивній арені. За умов гендерної рівності, сьогодні у змаганнях з гирьового спорту беруть участь представники як чоловічої, так і жіночої статті, серед яких у великій кількості є представники збройних сил та інших силових структур і відомств. Однією зі спортивних дисциплін сучасного гирьового спорту є ривок гирі, який є найбільш розповсюдженим серед військовослужбовців. Ривок гирі з однією зміною рук – швидко-силовий, багаторазовий повторювальний рух, який виконується протягом 10 хв [1].

На думку фахівців гирьового спорту, основною причиною, яка не дозволяє українським спортсменам перемагати на чемпіонатах світу у ривку гирі є те, що наші найкращі спортсмени суттєво поступаються провідним спортсменам світу у фізичній підготовці [2, 3].

Для дослідження результативності гирьовиків України, які спеціалізуються у ривку гирі, ми проаналізували протоколи чемпіонату світу з гирьового спорту 2021 року (м. Будапешт, Угорщина). З'ясовано, що в усіх вагових категоріях, як серед чоловіків, так і жінок, результати українських гирьовиків гірші, ніж у спортсменів провідних країн світу. Серед чоловіків, середній результат спортсменів національної збірної команди України у ривку гирі становить 170,7 підйому, а у переможців чемпіонату світу – 193,8 підйому, різниця становить 23,1 підйому. Це свідчить, що середній результат українських гирьовиків на 11,9% менший, від переможців чемпіонату світу.

Середній результат українських спортсменок становить 102 підйоми, а у чемпіонок світу – 175,2 підйому, різниця становить 73,2 підйому. Це свідчить, що середній результат українських спортсменок на 41,7% менший, ніж чемпіонок світу.

На рисунку 1 представлено зміни спортивних результатів чоловіків у ривку гирі вагою 32 кг на чемпіонаті світу 2021 р. за ваговими категоріями. Порівняльний аналіз результатів виступу чоловічої збірної команди України на чемпіонаті світу 2021 р. показав, що різниця в деяких вагових категоріях становить 45-48 підйомів (21,1 %) (рис. 1).

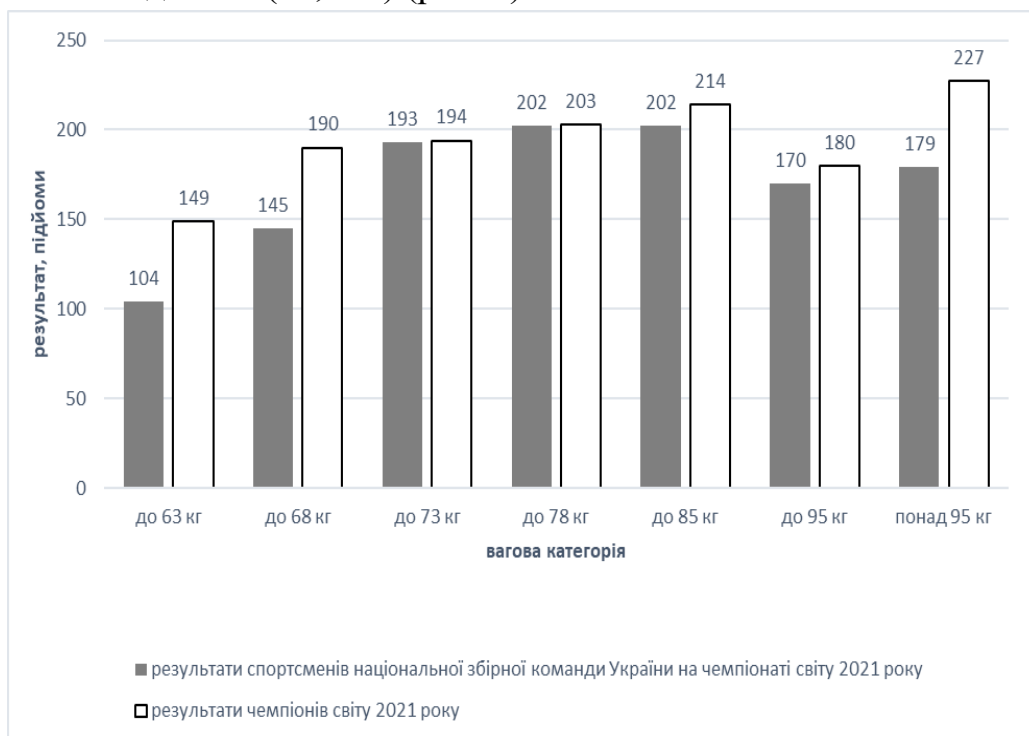


Рис. 1. Порівняльний аналіз результатів українських спортсменів (чоловіків) у ривку гирі вагою 32 кг з результатами чемпіонів світу 2021 р. за ваговими категоріями

На рисунку 2 представлено зміни результатів жінок у ривку гирі на чемпіонаті світу 2021 р. за ваговими категоріями. Порівняльний аналіз результатів виступу жіночої збірної команди України на чемпіонаті світу 2021 р. показав, що результати змагань українських спортсменок в усіх вагових категоріях є значно нижчими від результатів чемпіонок світу: найбільшу різницю зафіксовано у ваговій категорії до 68 кг; вона становить – 115 підйомів (58,3 %) (рис. 2).

Проведений аналіз обумовлює необхідність дослідження актуальних проблем розвитку спеціальної витривалості, як основної фізичної якості гирьовиків, які спеціалізуються у ривку гирі, з метою удосконалення тренувального процесу національної збірної команди України з гирьового спорту.

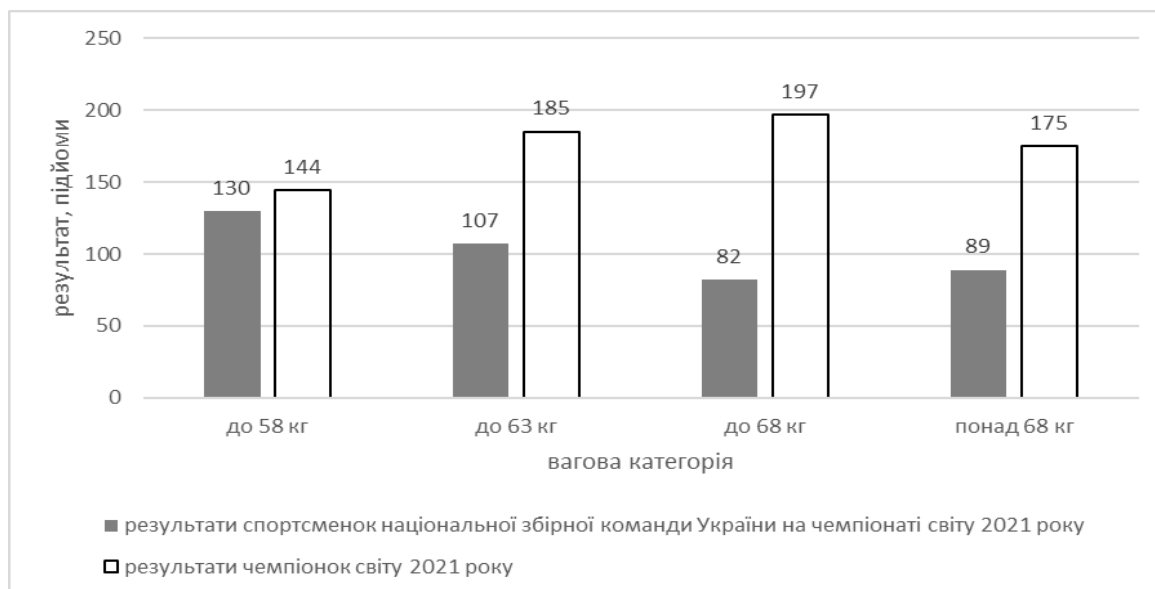


Рис. 2. Порівняльний аналіз результатів українських спортсменок у ривку гирі вагою 24 кг з результатами чемпіонок світу 2021 р. за ваговими категоріями

Література

1. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Вид-во «Рута», 2014. 400 с.
2. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. Львів : Тріада плюс, 2007. 500 с.
3. Prontenko K., Andreychuk V., Martin V., Prontenko V., Romaniv I., Bondarenko V., Bezpaliiy S. Improvement of physical preparedness of sportsmen in kettlebell sport on the stage of the specialized base preparation. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. 16 (2), P. 540–545. DOI:10.7752/jpes.2016.02085.

Овчарук І. С.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Сидорченко К. М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Ворона В. В.

Інститут Військово-Морських сил Національного університету

“Одеська морська академія”

Ольховий О. М.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Харківська державна академія фізичної культури

ПРОПОЗИЦІЇ ДЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ В СИСТЕМУ ПІДГОТОВКИ ІНСТРУКТОРІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ТА БОЙОВОЇ АРМІЙСЬКОЇ СИСТЕМИ ЗС УКРАЇНИ

Фізична підготовка особового складу підрозділів має бути спрямована на формування військово-прикладних рухових умінь і навичок відповідно до військової спеціальності, тому такими уміннями і навичками, в першу чергу,

мають володіти інструктори ФПіС. Для покращення їхньої підготовки пропонується:

1. Ввести в систему підготовки інструкторів проведення систематичних (1 раз у 4-и місяці) навчально-методичних зборів (НМЗ) тривалістю від 3-х до 5-ти діб у масштабі військової частини (від окремого батальйону до бригади).

2. Сформувати групи керівників вказаних зборів у складі 3-х осіб (2-а інструктори і начальник фізичної підготовки і спорту однієї з військових частин).

3. Основними видами занять НМЗ мають бути інструкторсько-методичні заняття за запропонованими темами: “Комплексний тренінг на ранковій фізичній зарядці”, “Фізична реабілітація”, “Прискорене пересування”, “Подолання перешкод”, “Військово-прикладне плавання”, “Рукопашна підготовка”, “Комплексне заняття”, “Проведення бліц-турнірів і змагань в підрозділі”.

4. Кожне третє заняття НМЗ має бути навчально-тренувальним (НТЗ), які проводити зі зброєю і спорядженням за такими темами: “Прискорене пересування”, “Подолання перешкод”, “Військово-прикладне плавання”, “Рукопашна підготовка”, при цьому, кожне третє повинно бути комплексним заняттям, де поєднувати 2,3-и теми із запропонованих.

5. Під час проведення навчально-методичного збору запланувати теоретичні заняття у вигляді лекцій, на яких розглянути: завдання інструкторів в конкретному періоді; питання методичної підготовки, процесу фізичного удосконалення і фізичної реабілітації військовослужбовців.

Пропозиції для системи підготовки інструкторів БАрС:

6. Двічі на рік організовувати і проводити інтенсивні курси підвищення кваліфікації інструкторів БАрС за програмою строком від 1-го тижня до 3-х місяців, залежно від поставлених завдань і вимог до інструкторського складу.

7. Успішність оволодіння інструкторами (слухачами) відповідними програмами залежить від рівня їхньої фізичної підготовленості, тому важливого значення набуває проведення вхідного контролю з метою встановлення цього рівня.

8. Передбачити внесення змін до програм підготовки інструкторів, з урахуванням їхнього рівня фізичної підготовленості за результатами вхідного контролю.

9. Навчально-методичні і НТЗ проводити комплексно (за видами БАрС) щоденно протягом 5-7 годин.

10. Основними видами підготовки для вказаного контингенту мають бути тактико-спеціальна, рукопашна та методична. Гірська (висотна), вогнева

підготовка та заняття з тактичної медицини можуть проводитись на окремих курсах (якщо тривалість діючого курсу менше 3-х місяців) і повинні забезпечуватись відповідними умовами (наявність тиру або стрільбища), матеріально-технічним обладнанням (спорудами) і спорядженням.

За підсумковими результатами вказаних заходів видавати учасникам навчально-методичних зборів і слухачам курсів відповідні сертифікати або, у разі незадовільної успішності, клопотати перед командуванням про переатестацію того чи іншого інструктора.

*Костів С. Ф.
доктор філософії,
Скорик Д. Р.*

Національний університет оборони України

ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ РУКОПАШНОМУ БОЮ ПІД ЧАС ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

З початком повномасштабного вторгнення РФ на територію України постало питання щодо удосконалення підготовки військовослужбовців ЗС України. У зв'язку з веденням в державі правового режиму воєнного стану підготовка курсантів переходить на скорочену програму, що здійснюється за найважливішими напрямками, серед яких є рукопашна підготовка.

Воєнний стан передбачає вчити військовослужбовців тільки тому, що потрібно на війні, відповідно під час навчання рукопашному бою потрібно використовувати прийоми та дії, що будуть ефективними у виконанні бойових завдань. Підбір прийомів обов'язково здійснювати з метою простого навчання та легкого засвоєння військовослужбовцями під час виконання бойових завдань.

В Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України виділяють три комплекси прийомів рукопашного бою.

Перший комплекс прийомів рукопашного бою РБ-1 включає в себе: положення підготовки до бою, положення до бою без зброї, для підготовки до бою з ножом, для підготовки до бою з автоматом (карабіном), перекид вперед, перекид назад, перекид через ліве (праве) плече, самострахування при падінні вперед, назад, на лівий і правий бік, самострахування при падінні назад, комплекс прийомів рукопашного бою без зброї на 8 рахунків, комплекс рукопашного бою з автоматом на 8 рахунків, прийоми рукопашного бою з автоматом, захист підставкою автомата, відбивави автоматом, звільнення від захоплень противником автомата (карабіна).

Другий комплекс прийомів рукопашного бою РБ-2 включає в себе: прийоми рукопашного бою без зброї, захист від ударів рукою, удари ногою, захист від ударів ногою, удари піхотною лопатою, відбиви піхотною лопатою, обеззброєння противника при уколi багнетом, обеззброєння противника при ударі піхотною лопатою зверху або справа, обеззброєння противника при ударі піхотною лопатою навідмах або тичком, прийоми рукопашного бою з ножем, ріжучі удари ножем, загин руки за спину, важіль руки усередину.

Третій комплекс прийомів рукопашного бою РБ-3 включає в себе: обеззброєння противника при ударі ножем прямо, обеззброєння противника при ударі ножем зверху, обеззброєння противника при ударі ножем знизу, обеззброєння противника при ударі ножем навідмах, обеззброєння противника при спробі дістати пістолет з кобури (кишені), обеззброєння противника при спробі дістати пістолет з-за ременя штанів (кобури попереду), обеззброєння противника при загрозі пістолетом впритул спереду, обеззброєння противника при загрозі пістолетом впритул ззаду, звільнення від захоплення противником шиї спереду (одягу на грудях), звільнення від захоплення противником шиї ззаду, звільнення від захоплення противником тулуба ззаду, звільнення від захоплення противником тулуба спереду, звільнення від захоплення противником тулуба з руками спереду, ухилення від захоплення противником ніг спереду, звільнення від захоплення противником ніг ззаду, задушення ззаду, звільнення від захвату одягу спереду, задня підніжка, кидок через спину, кидок через голову, кидок із захопленням ніг та задушення, зв'язування противника мотузкою, зв'язування противника ременями, зв'язування противника ременем від штанів або мотузкою, зв'язування противника за допомогою палиці, здійснення обшуку противника, обшук лежачи на землі, конвоювання на больовому прийомі, у разі затримання озброєного противника, метання ножа з хватом за лезо, метання ножа з хватом за руків'я, метання піхотної лопати.

Зважаючи на прискорений термін навчання військовослужбовців доцільно використовувати такі прийоми :

З першого комплексу прийомів рукопашного бою: положення підготовки до бою зі зброєю та без зброї, самострахування при падіннях, прийоми бою з автоматом, захист автоматом, звільнення від захоплень автомату.

З другого комплексу прийомів рукопашного бою: прийоми рукопашного бою без зброї (удари руками та ногами і захист від них), прийоми рукопашного бою з ножем (ріжучі та колючі удари), загин руки за спину.

З третього комплексу прийомів рукопашного бою: обеззброєння

противника при ударі ножом прямо, зверху, знизу та на відмах, звільнення від захоплення противником шиї спереду, ззаду, звільнення від захоплення противником тулуба спереду та ззаду, задушення ззаду, задня підніжка, зв'язування противника, здійснення обшуку противника та конвоювання.

На нашу думку, вибрані прийоми рукопашного бою дадуть змогу підготувати військовослужбовця, що сприятиме якісному виконанню бойових завдань. Розвиток військово прикладних рухових навичок з рукопашного бою вплине на результативність виконання обов'язків під час патрулювання в місті, чергування на блок постах, виконання бойових завдань в тилу противника, а також супроводження озброєння і військової техніки.

Таким чином, впровадження даних прийомів в систему підготовки військовослужбовців в освітній процес навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій дасть змогу розвинути спеціальні фізичні якості з рукопашного бою, що допоможе успішно діяти в нестандартних бойових ситуаціях.

Кузнецов М. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Лецінський О. В., Логінов Д. О.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ПРОБЛЕМА НАДЛИШКУ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ І ЇЇ ВИРІШЕННЯ ПРИ БУДІВНИЦТВІ ТА ОСНАЩЕННІ СТРІЛЕЦЬКИХ ОБ'ЄКТІВ

Проблема надлишку стрілецької підготовки не є принципово новою. Ця проблема вже піднімалася, але розглядалася в найзагальніших рисах. Але якщо у багатьох науковців проблема надлишку підготовки спортсменів ставиться в широкому сенсі для різних видів спорту і стосується морфофункціональних та фізіологічних особливостей організму спортсмена, тобто кінезіології, то в нашому випадку доцільно розглядати не тільки кінезіологічний, а й інші механізми роботи з формування та використання надлишку спортивної підготовки.

Це перша відмінність, яка визначає наукову новизну роботи. Другим фактором новизни є розробка проблеми надлишку спортивної підготовки безпосередньо у стрілецьких видах спорту та дисциплінах. Але якщо перший і другий викладені фактори мають відносний характер, у тому сенсі, що дана проблематика досліджувалась, і в дуже обмеженому варіанті публікувалася до нас, то в цій роботі можна виділити третій чинник наукової новизни, що

має абсолютний характер. Йдеться про розробку проблеми надлишку підготовки стосовно “практичної стрільби” як галузі спортивного та прикладного виду спорту, що забезпечує цю надмірність.

Все вищевикладене визначає актуальність наукової роботи в загалом і даного її фрагмента зокрема. Отже, визначаючи надлишок як процес та результат створення збільшеного ресурсу, резервних структур, що дозволяють зберегти або досягти високого результату як в одному виді спорту, за умови суттєвого ускладнення стрілецьких завдань, так і в різних суміжних видах спорту, хочу звернути увагу на суттєву роль, поряд з іншими механізмами формування надлишку, будівництва та оснащення стрілецьких тирів та стрільбищ, створюваних на основі концепції саме практичної стрільби.

Закритий стрілецький тир в концепції практичної стрільби являє собою споруду (що окремо стоїть або вбудована в більш велику багатофункціональну будівлю, як правило, в цокольну або підземну частину), в якому міститься вся необхідна інфраструктура для забезпечення занять (кімнати зберігання зброї та патронів до неї, навчальні класи, роздягальні, інші допоміжні та адміністративні приміщення) і саме стрілецькі галереї, де ведеться стрільба з вогнепальної зброї. Стрілкова галерея має зону безпеки в «тилу», решта галереї є вогневою зоною, в якій із нарізної вогнепальної зброї стрільба ведеться на 180 градусів, тобто кулеприймальні пристрої повинні розташовуватись і вздовж стін галереї (вогневої зони).

Це перша радикальна відмінність практичної стрільби від усіх інших спортивних стрілецьких видів, де є фіксована лінія вогню, та стрільба ведеться у бік мішеней, розташованих за “фронтом”, в одному постійному напрямі. Другою істотною відмінністю є інтенсивність стрільби, або кількість пострілів за одиницю часу. Так, у практичній стрільбі спортсмен може проходити вправу з 200-250 пострілів, а іноді й більше, за одну годину, що в рази перевищує показники інших стрілецьких дисциплін. Звідси впливає висока вимога до продуктивності системи вентиляції закритого стрілецького тиру.

Третя відмінність практичної стрільби від інших стрілецьких дисциплін в аспекті вимог до властивостей тиру – це змінна дистанція до мішені – від 1 метра до максимально можливої для існуючого приміщення (дистанція змінюється внаслідок переміщення спортсмена по маршруту вправи щодо стаціонарних мішеней, а також за рахунок переміщення рухомих мішеней). Цей фактор, крім вимог до рівномірності та варіативності освітленості приміщення, ставить і особливі вимоги до властивостей пересувних кулеприймальних пристроїв та самих мішеней, технічні характеристики яких, у свою чергу, небезмежні.

На малих дистанціях рикошет кулі чи її фрагментів зберігає смертельно

небезпечну енергію. Ця обставина “включає” у спортсмена високий рівень усвідомленості імпульсного процесу, яким є постріл. Одне з правил безпеки, яке входить до кодексу стрільця, звучить так: “перед пострілом я завжди перевіряю, що знаходиться перед мішенню і що за нею”. Таким чином, у практичній стрільбі спортсмен поряд з усіма іншими деталями процесу утримує увагу і аспект фізичної безпеки, своєї і тих людей, які є поблизу, коли кожен наступний постріл проводиться з нової дистанції або з нового положення, або в іншому напрямку, та наслідки влучання кулі після ураження (пробиття) мішені чи промаху, теж враховуються самим спортсменом.

Такої проблематики, що стосується балістики до пострілу та після влучання або промаху по мішені не ставиться в інших стрілецьких видах та дисциплін, і в цьому аспекті яскраво спостерігається надлишок підготовки, виявляє більш широкий стрілецький інтелект спортсмена в практичній стрільбі. І, використовуючи тир за концепцією практичної стрільби, де також розташовуються мішені для кульової стрільби, п'ятиборства, біатлону, тренер отримує можливість доповнити навчально-тренувальний процес, “непотрібними” у цих дисциплінах на перший погляд, елементами стрілецької підготовки спортсменів – практиків, такими як постріл у мішень на дистанції в 1 м, за якого у стрільців інших видів відбувається виявлення нестабільності навичок виробництва пострілу при умовах, які повністю змінилися.

Почуття страху перед пострілом “впритул” виявляє і, згодом, дозволяє диференціювати та деталізувати утримання у увазі (фактор психологічної підготовки) виготовлення, тобто позу стрілка, утримання зброї, прицілювання, обробку спуску. Наявність у вогневій зоні відеокамер високої роздільної здатності та системи відеозапису дозволяє зробити спільний зі спортсменом аналіз його дій, де погляд на себе з боку, при виконанні нестандартного завдання, підкреслено на слабкі місця вищезгаданих деталей виробництва пострілу.

Навчально-методичний, тобто педагогічний фактор, що дозволяє грамотно, тобто покроково вивести стрілка на потрібний результат, мінімально залежить від надлишку підготовки на будь-які, навіть суттєві зміни вхідних умов, що забезпечується відповідними якостями облаштування тиру як і полігону для навчально-тренувальних занять.

Як загальний висновок є підстави констатувати доцільність та ефективність розгляду технології конструювання тирів на основі концепції практичної стрільби.

Як окремий висновок, або висновків, можна ще раз перерахувати ті найбільш важливі моменти конструювання, які вище зазначені, а саме:

ефективність системи вентиляції за високої інтенсивності стрільби з

різних рубежів;

безпека кулеприймальних пристроїв при пострілі “впритул” та на 180°;
можливість використання мішеней різних типів в одній галереї;
варіативність системи освітлення;
використання сучасних засобів відеозапису.

Трачук С. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання та спорту Україна*

Шемчук В. А.

*кандидат педагогічних наук, старший дослідник
Національний університет оборони України*

Меркур'єв А. І.

Національний університет фізичного виховання та спорту Україна

ВЕКТОРНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ СИЛ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Сучасний досвід бойових дій і результати наукових досліджень свідчать, що фізична підготовленість, військовослужбовців та їхня фізична готовність являє собою одну із головних складових у вирішенні ними бойових завдань на полі бою. У зв'язку з цим постає проблема модернізації контекстної фізичної підготовки та інтеграції досвіду армій країн НАТО в їх фізичну підготовку [1].

Спираючись на успішні моделі фізичного виховання у різних арміях країн НАТО, можна виділити перспективний напрям удосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців – інтеграція специфічних фізичних вправ із різних видів спорту, які у симбіозі із військово-прикладними вправами могли би значною мірою підвищувати ефективність підготовленості особового складу [1, 2].

Круцевич Т. зі співавторами у дослідженні концептуальних підходів до організації систем фізичної підготовки військовослужбовців у провідних країнах НАТО загальним для реалізації її основних завдань визначає використання прикладних видів фізичної підготовки (елементи легкої атлетики, гімнастичні вправи, плавання, спортивні ігри, єдиноборства) [2].

Нині існує багато наукових праць у вітчизняній і зарубіжній науці, які стосуються вдосконалення організації фізичної підготовки та вдосконалення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців різних спрямувань [3].

Відповідно обґрунтування програми фізичної підготовки

військовослужбовців на основі професійно-прикладної фізичної підготовки з комплексами індивідуалізованих і вузько спрямованих потреб окремих військових підрозділів для виконання завдань за призначенням є на часі. А удосконалення програми загальної фізичної підготовки військовослужбовців ЗС України, НГ України, ДПС України та інших військових формувань Сил оборони України із включенням варіативного компонента та диференційованого підходу в залежності від військового спрямування підрозділу визначатиме якісний етап їх фізичної підготовки.

Література

1. Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО: навч.-метод. посіб. Львів: ЛВІ, 2005. 115 с.
2. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Підлетьчук Р. В. Концептуальні підходи до організації систем фізичної підготовки військовослужбовців у провідних країнах НАТО. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021; 2: 76–80 DOI: 10.32652/tmfvs.2021.2.76–80.
3. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / Глазунов С. І. та ін. К. : НУОУ, 2012. 284 с.

Беловодов І. Ф.

Військова академія

Шлямар І. Л.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Національна академія Служби безпеки України*

ПІДСУМКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СИСТЕМИ БАрС У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ, ПРИКЛАДНИХ ФІЗИЧНИХ НАВИЧОК ТА ВМІНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Досвід бойових дій в Україні свідчить, що бойова діяльність військовослужбовців ЗС України відбувається в екстремальних умовах, за наявності значних фізичних і психологічних напружень, наростаючої втоми та інших несприятливих чинників бойової діяльності, що особливо гостро проявляються під час ведення ближнього бою з противником. Спроможність долати несприятливі чинники, що супроводжують бойову діяльність потрібно формувати заздалегідь. Тому у сучасних умовах залишається актуальним питання відповідності спеціальних фізичних вправ вимогам професійної діяльності військовослужбовців. Нині система фізичної підготовки не надає можливість якісно підготувати військовослужбовців до професійної діяльності в умовах ближнього бою. Основна проблема в тому, що вправи фізичної підготовки, що визначені керівними документами не забезпечують ефективне поєднання розвитку фізичних якостей, та 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. Успішне застосування отриманих навичок в бойових обставинах можливо лише за умови відповідної психологічної підготовленості військовослужбовців.

Частково підготовка військовослужбовців за зазначеними напрямками може бути вирішена із застосуванням стандартів фізичної підготовки, що містять елементи вищезазначених рухових дій, але більш ефективно здійснювати таку підготовку в рамках цілісної системи, якою може виступити система БАРС. В межах НДР за шифром “БАРС-СТАНДАРТ”, що проводилась у Військової академії (м. Одеса) протягом 2021-2022 років, було дослідження зазначеної системи та її спроможність ефективно формувати стійкі фізичні та психологічні якості, прикладні навички та вміння. Під час досліджень були проаналізовані педагогічні експерименти, що проводилися протягом 2016-2018 років відносно ефективності розвитку фізичних якостей шляхом опанування прикладних вправ, чи окремих її складових під час проведення занять за програмою загальновійськової базової підготовки. Крім того, був проведений констатуючий психологічний експеримент, а існуючі вправи за БАРС оцінені експертами щодо їх ефективності у моделюванні ними рухових навичок та вмінь, що необхідні для виконання бойових завдань. Результати роботи показали, що систему БАРС та її окремі складові доцільно застосовувати під час проведення усіх форм фізичної підготовки та інших дисциплін у якості підготовки військовослужбовців до ближнього бою та рукопашної сутички з противником. Опанування спеціальними вправами, прийомами та діями за БАРС мають позитивний вплив, а саме:

суттєво розширення спектру рухової спроможності військовослужбовців прикладного характеру, що покращує загальну навченість особового складу;
сприяє розвитку певних загальних та спеціальних фізичних якостей (сили

та силової витривалості, спритності, точності координації рухів, просторового орієнтування, стійкості до заколихування) в результаті чого частково вирішуються завдання загальної фізичної підготовки.

Разом з тим, дослідженням виявлено низку проблем самої системи, а також щодо її впровадження у загальну систему підготовки ЗС України. Їх виникнення, насамперед, було обумовлено відсутністю ключового керівного документа з організації підготовки за БАрС у вигляді Настанови (інструкції), за яким здійснюється юридичне врегулювання усіх питань підготовки за БАрС. Саме на підставі зазначеного документа мають створюватися усі програми підготовки за БАрС, а також відображатися питання застосування прийомів та елементів БарС в навчальних дисциплінах з якими БАрС має безпосередній взаємозв'язок (фізична, вогнева, тактична підготовка, тактична медицина). Тому виникла низка суперечностей та система БАрС не змогла зайняти місце в рамках цілісної системи з єдиними поглядами та підходами. Так, фактично не існувало чіткого розмежування поняття індивідуальної підготовки за БАрС та методичною підготовкою інструктора БАрС. Навчання на 3-х місячних курсах інструкторів фактично являло собою вивчення вправ за БАрС та тренування їх виконання за нормативними показниками без проведення методичної підготовки інструктора. Не проводились заходи науково-методичного супроводження впровадження БАрС, експертизи щодо прикладної спрямованості вправ, їх нормативних показників та умов виконання. За відсутністю керівного документа підготовки за БАрС були відсутні єдині погляди та підходи щодо критеріїв оцінювання військовослужбовців особливо у вправах, що не мали часових показників, а оцінювання на розсуд викладачів різних навчальних закладів складало передумови до спотворення вправ, необ'єктивності та виникнення суперечок.

Підготовка за БАрС носила показовий характер з демонстрацією керівному складу прийомів та елементів, що потребують для опанування значного ресурсу часу, але мають обмежувальний характер застосування та не несуть практичної цінності для військовослужбовців. Насамперед, це стосується висотно-штурмової підготовки. При цьому більш практичним напрямкам підготовки не приділялось належної уваги. Зокрема, це стосується вправ та прийомів тактичної медицині за БАрС, а також пересуванню з елементами тактичних дій, що складає основу навичок ближнього бою.

Дослідженнями було констатовано, що робота по внесенню змін до настанов зі стрілецької справи (автомат АК-74 та 9-мм ПМ) з метою застосування під час занять з вогневої підготовки прийомів та правил ведення стрільби за БАрС була виконана неякісно, з порушеннями методики навчання і проведення стрільб. В оновлених керівних документах були

додані вправи стрільби за БАрС, але залишено навчання за попередніми підходами щодо прийомів та правил ведення стрільби, що, в принципі, не може поєднатися між собою. Зазначене фактично унеможливило проводити комплексне відпрацювання елементів БАрС під час вогневої підготовки.

Під час виконання НДР проведена робота щодо удосконалення системи БАрС та сформовані пропозиції з метою виправлення помилок щодо її впровадження. Так, за результатами експертних оцінок, висловлених пропозицій та рекомендацій експертів в галузі підготовки фахівців військової розвідки, Сил спеціальних операцій, Десантно-штурмових військ та морської піхоти відкориговано низку вправ БАрС, умови їх виконання та нормативні показники, створені нові вправи, що спрямовані на моделювання рухової діяльності під час бойових ситуацій. Відпрацьований детальний опис усіх вправ, які демонструються відповідними ілюстраціями, схемами руху, об'єктами навчально-матеріальної бази за БАрС тощо. Вправи за БАрС об'єднані у стандарти індивідуальної підготовки за БАрС базового та підвищеного рівня, в яких сформовані єдині умови для проведення сертифікації рівня індивідуальної підготовки, проведена апробація стандартів для визначення оптимальних умов виконання та нормативних показників. Сформовані пропозиції щодо внесення змін у керівних документах зі стрілецької справи з метою узгодження та застосування елементів БАрС під час занять з вогневої підготовки.

Отже, результатом роботи стала розробка проєкту керівного документа з організації підготовки за БАрС в ЗС України – Настанова з бойової армійської системи Сухопутних військ Збройних Сил України.

Бігун І. І.

Михайлов В. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Національний університет оборони України

СТАН РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ВІЙСЬК

Фізичні якості є необхідними для підвищення рівня фізичної готовності курсантів для подальшого виконання завдань за призначенням, відповідно до займаних посад. Однією з найважливіших загальних фізичних якостей військовослужбовця варто виділити швидкість. Швидкість (швидкісні здібності) – спроможність військовослужбовця здійснювати рухові дії за мінімальний час. Швидкість розвивається переважно вправами з бігу на

короткі дистанції з максимальною швидкістю та тими, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів. Співвідношення складових фізичного навантаження характеризує певні методи практичного виконання вправи: сенсорний, повторний і змагальний [2-3].

Ефективний розвиток швидкісних можливостей курсанта відбувається за умови правильного обрання фізичного навантаження, що напряду залежить від рівня їхньої підготовленості.

Мета дослідження – визначити стан розвитку швидкості курсантів – майбутніх фахівців з фізичної підготовки і спорту військ.

В дослідженні взяли участь 39 курсантів-чоловіків 1-4 курсів НУОУ, які були перевірені у вправі біг на 100 м. Вправа виконувалася у стандартних умовах відповідно до інструкції [1] (табл. 1).

Таблиця 1

Результати виконання вправи “біг на 100 м” курсантами НУОУ, n=39

Курс	К-ть	Результат, с		
		Найкращий	Найгірший	Середній
1	13	12,5	14,8	13,5
2	8	13,0	14,6	13,9
3	7	11,5	13,0	12,5
4	11	12,0	15,4	14,4
Загалом	39	12,5	15,4	13,6

Аналіз результатів бігу на 100 м показав, що найкраще підготовлена група курсантів 3 курсу, друге – третє місце розподілилися між курсантами 1 та 2 курси та найслабкіші результати у групи курсантів 4 курсу.

Висновки.

1. Загальний стан розвитку швидкості курсантів – майбутніх фахівців із фізичної підготовки і спорту військ показали високий рівень розвитку швидкості ($M=13,6$ с).

2. Найкращі результати у бігу на 100 м показали курсанти 3 курсу ($M=12,5$ с), найгірші – курсанти 4 курсу ($M=14,4$ с).

Література

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки у системі Міністерства оборони України : наказ МО України від 05.08.2021 № 225.

2. Михайлов В. В., Михайлов В. В. Розвиток швидкості у військовослужбовців : навч.-метод. посіб. Л.: ЛВІ, 2003. 92с.

3. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. / М. Ф. Пічугін та ін.; за ред. Г. П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.

Богданов М. В.

ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНІ ВИДИ СПОРТУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Сьогодні як ніколи актуальним є питання удосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців.

Важливість щодо необхідної фізичної підготовленості під час бойових дій та війни проти російського агресора відзначають представники військового командування. Так, значний вплив на результати перших тижнів і місяців проведення АТО, як відзначає І. Руснак, “чинив низький рівень бойової підготовки особового складу підрозділів, залучених до АТО. Тим більше, що вагому частку сил, котрі брали безпосередню участь в АТО, становили недостатньо навчені і фізично підготовлені добровольчі підрозділи”.

З оголошенням часткової мобілізації командування ЗС України зіткнулися з таким явищем: з одного боку – високий морально-психологічний підйом і готовність громадян захищати Батьківщину, але з іншого – низький військовий вишкіл та рівень фізичної підготовленості, особливо тих, хто не проходив військової служби. Зміна характеру військових дій призвели до “...нових вимог до бойової готовності військовослужбовців, яка стала показником не тільки підготовки військ до безпосередньої участі у військових діях, а й ефективності в різних видах військової праці, в тому числі й у фізичній підготовці”.

Фізична підготовка впливає на усі компоненти боєздатності військовослужбовців. Успіх у результатах бойових дій у значній мірі залежить від фізичного стану бійців, основними якого є фізичний розвиток та фізична підготовленість. Фізична підготовка за усю історію розвитку людства завжди була одним із основних складових бойової підготовки війська, складовою частиною, яка забезпечувала боєздатність збройних сил у цілому. Нині у концепції виховної роботи в ЗС України фізична підготовка є загальновійськовою дисципліною, тісно пов’язаною з процесом професійного становлення військовослужбовців, яка сприяє вирішенню специфічних завдань бойової підготовки.

Військово-прикладні види спорту входять до Всеукраїнської єдиної спортивної класифікації окремим розділом, який має назву – “Військово-спортивні багатоборства” – це спортивно-технічні і прикладні види спорту, створені в кінці 90-х років в Україні. Входить до “Переліку видів спорту, що визнані в Україні” та є не олімпійськими видами спорту.

До категорії військово-прикладних видів спорту входять такі

дисципліни: офіцерське триборство, авіаційне багатоборство, оберти на лопінгу і гімнастичних колесах, смуги перешкод (для танкістів, десантників, мотострілків), рукопашний бій, парашутний спорт, підводне орієнтування, плавання у військовій формі з автоматом, пірнання у довжину.

Це означає, що військово-прикладні багатоборства є офіційними видами, з яких проводиться на законних підставах присвоєння спортивних розрядів та звань. Військово-прикладні види спорту, з яких проводяться спортивно-військові змагання і які ще офіційно не визнані, є не менш значимими в системі бойової підготовки військовослужбовців.

Головне призначення військово-прикладних видів спорту – підготовка до навчально-бойової діяльності, розвиток фізичних та морально-вольових якостей, загартування та підвищення опірності організму до несприятливих умов військової діяльності. Тому більшість з цих видів спорту за характером навантаження є близькими до навантажень військово-професійної діяльності.

Військово-прикладні та службово-прикладні види спорту:

сприяють вихованню в службовців почуття причетності до держави, її історичної спадщини, життя суспільства в цілому. Проведення подібних змагань дає можливість розвивати патріотизм через ознайомлення з історичними експонатами, досягненнями технічної та наукової думки;

виступають запорукою розвитку готовності захищати державу, дають можливість виробити бажання до поповнення лав збройних сил.

Навчально-тренувальні заняття проводяться, як у військових частинах, де проходять службу військовослужбовці, так і в спортивних ротах. В спортивних ротах військовослужбовці тренуються під час спортивних зборів, а також на постійних засадах. Головна мета таких тренувань, підготуватися до участі у військовій спартакіаді з обраного виду спорту. Тренування проходять під керівництвом цивільних тренерів або військових фахівців фізичної підготовки і спорту.

Виходячи з аналізу розвитку військово-прикладних видів спорту, можна підкреслити, що дані види, які розглядалися є перспективними видами спорту для військовослужбовців. Сучасні умови ведення бойових дій на території України, рівень розвитку бойової техніки, тактики та оперативного мистецтва вимагають від фахівців ЗС України високої якості фахової підготовки. Це, у свою чергу, потребує високого рівня розвитку рухових якостей у курсантів – майбутніх фахівців ЗС України, формування у них необхідного рівня фізичної підготовленості, військово-прикладних рухових навичок, професійно важливих психологічних якостей, оптимального рівня функціональних можливостей організму та стану здоров'я.

Література

Ворок С. С., Діуца І. В.

Військова академія

Бірюков О. А.

Національний університет “Одеська юридична академія”

ВПЛИВ ТРЕНУВАННЯ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.

У темі дослідження розглянута суть силового тренування жінок військовослужбовців у системі застосування доступних по техніці виконання фізичних вправ.

Як вказує суттєвість побутового життя жінок військовослужбовців, вони у своєму повсякденному житті зайняті військовою службою і домашніми турботами і зовсім їм бракує часу на заняттям спортом. Що кінець кінцем веде до погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості. Одній з причин цього явища фахівці називають недостатню рухову активність. Багато науково-дослідницьких інститутів світу проводять дослідження по впливу фізичної активності на емоційний стан людини. Як показали дослідження, часткове або навіть повне виключення руху не є смертельно небезпечним для людини, проте може викликати ряд серйозних, негативних змін в її організмі: зниження м'язового тонусу і як наслідок цього, порушення постави і роботи внутрішніх органів, розлад діяльності серцево-судинної, дихальної і нервової систем, погіршення обмінних процесів, зміна емоційного стану.

Одним з кращих способів досягнення здоров'я і продовження молодості являється жіноча атлетична гімнастика і силова аеробіка, яка займає істотне місце в системі фітнесу. Пропонована методика фізкультурно-оздоровчих занять з жінками військовослужбовцями носить силову і комплексну спрямованість, включає елементи атлетичної гімнастики, комплекси силової аеробіки, хореографії, кросфіту. Яка спрямована на корекцію статури і поліпшення психоемоційного стану тих, хто займається. Відзначається істотне поліпшення фізичної підготовленості тих, хто займається – збільшення силової витривалості м'язів черевного пресу на 18,6%, вибухової сили на – 5,4%, гнучкості на 14,7%. Ряд наукових досліджень у цьому напрямку відзначають, що пропонована методика фізкультурно-оздоровчих занять не стомлює, а навпаки піднімає настрій і життєвий тонус, відновлює

сили після напруженої діяльності, відволікає від особистих переживань і заспокоює.

Таким чином, проведений аналіз отриманих результатів дослідження дозволяє стверджувати, що використання пропонованої методики занять силової спрямованості дозволяє робити ефективну і цілеспрямовану корекцію статури жінок військовослужбовців, при більше вираженому поліпшенні показників силових здібностей і гнучкості окремих ланок тіла. Відновлює життєвий тонус.

Георгієва О. В.

*Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського*

ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ У ГРУПОВИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Психологічна наука налічує три фактори, на основі яких встановлюють ефективність роботи у спорті: здібності юніора та його обдарованість; професіональність наставника; умови, в яких проходить тренувальна та змагальна активність.

Якщо мова йде про здатності, їх важливо відрізнити від обдарованості. Перші є достатньо чітко вираженим функціоналом, це добре розвинена окрема психічна функція. Обдарованістю зветься сума характеристик – здібностей, які допомагають опанувати діяльність – це фізіологічні та тілесні задатки, від яких заняття якимось видом спорту полегшується для людини у сприйнятті та самоорганізації в ньому. У випадку коли виноситься вирок, чи підходить особа для спортивної діяльності чи ні, застосовується термін “придатність”. Саме він розділяє кандидатів на тих, що підуть далі розвиватися, й тих, кому варто вибрати інший вид активності.

Проблема у сучасному спорті стосується поняття придатності – досвід спортсменів різних категорій, з різними рівнями здатностей, які перебували в одному виді діяльності, показує, що недостатньо підводити підсумки з огляду тільки на видимі, очевидні в активності характеристики. Сьогодні чимала роль відведена природним схильностям, що вражаються у темпераменті, організації психічної роботи, спрямованості. Це означатиме, що придатність – це й емоційний, інтелектуальний, ціннісний та мотиваційний компоненти.

Натомість, сильний тип НС функціонує таким чином, що швидше приходить до стану стомлення, так як витрачають багато енергії і на фізіологічному рівні відновлюють її менше під час втрати. Інший тип є

економним у цьому плані, вони структурують свою активність так, щоби виконане завдання забирало щомога менше сили.

Перенасиченість є станом, більше властивим слабкому типу НС. Під час нього відчувається роздратованість та відраза до заняття. Психологи вважають, що періодами такі відчуття супроводжують кожного спортсмена, коли той змушений упродовж довгого терміну виконувати монотонну роботу без перемикання на інше.

Ще один стан – фрустрація, присутній в обох типів. У сильного, в основному, його причина стосується неуспіху на змаганні чи демонстраціях, коли невдача повторилася кілька разів. Тоді юніор переживає розчарування і всіляко бажає доказати, що поразка є всього лиш випадковістю, невдалим збігом обставин. Людині зі слабкою НС достатньо й одного разу помилитися, як розгортаються сумніви у власних силах, а від цього й думки щодо припинення діяльності.

Ми бачимо, що популярність стилю у кожному видіві спорту пов'язується з індивідуальністю спортсмена та його можливостями. Тому фактори, які безпосередньо його визначають, розширюються до бажань та доцільності його застосування, а типологічний аспект не є вирішальним.

Риси, вкладені основу поведінки, визначають її тип. Він є причиною, чому один юніор проходить далі та стає чемпіоном, а інший залишається на тому ж рівні чи здається і покидає спорт. Також на його базисі вибудовують стосунки з тренерами та командою або гравцями – противниками, з якими є спільні заняття (що не рідкість, навіть, у приватних спортивних школах).

Прийнято виокремлювати три типи за поведінковими рисами: вольовий; пасивний; емотивний.

У першого цілеспрямованість є регулятором життєдіяльності. Це позначається на самодисципліні – відповідальності, пунктуальності, зацікавленості та виконуваності, прояву уваги до поваги до порад тренерів, намаганні дійсно зрозуміти їх та виконати завдання за всіма технічними вказівками. Робота продовжується, поки елемент не досягне ідеалу. Не має потреби додатково заохочувати чи вказувати, що робити – такий тип самостійно шукає помилки і так само їх виправляє.

Інертний або пасивний тип не схильний проявляти ініціативність, він виконує усе навантаження, але без очевидного інтересу, а під час відпочинку спокійно спостерігає осторонь. Складність типу в тому, що поради хоч і виконуються, та не аналізуються внутрішньо. Тому, коли поступає неочікувана задача, справитися з нею без тренера складно, тим більше якщо та вимагає іншого підходу, а не за вивченою схемою.

Останній аспект, який потребує обговорення в цьому розділі –

розбіжність у готовності спортсменів групових та індивідуальних видів спорту до змагальної діяльності.

Ми визначили, що групові заняття частіше обираються людьми з сильним типом НС, а індивідуальні – зі слабким. Ми й надалі відштовхуємося від цього поділу, коли справа стосується конкуренції, вимірюваної кубками, грантами, зайнятим місцем та оваціями. Коли потрібно вийти зі звичного спортивного залу та показати всі найкращі свої вміння та технічну підготовленість перед суддями і такими ж юніорами, які так само переконані у своїй унікальності та так само бояться, що це спростується після неправильної постави, оберту чи іншого руху, не пійманого м'яча чи кинутого занадто далеко. Саме тоді психодинамічні характеристики ведуть спортсмена, визначають його витривалість і впевненість.

Чим більш важливим буде захід, тим більш панічним буде налаштування спортсмена. На це впливає розуміння, що момент стає вирішальним, що багато людей побачить виступ, а значить, і всі неточності в ньому, що саме зараз визначиться майбутнє спортсмена тощо.

Сильна НС на змаганнях виражається у, навпаки, більшій результативності, коли всі сили зосереджені на тому, щоб перемогти чи показати найкращу гру, вміння, техніку.

Проте індивід готовий показати майстерність лише на масштабних заходах, а меншу публіку, залу чи маловідому команду часто розцінює як непотрібну для його діяльності витрату часу. Від цього формується не зовсім об'єктивне бачення супротивника та цінності самої гри.

Кирилов Р. Р., Корнієнко О. Д.

Оленів Д. Г.

*доктор педагогічних наук, доцент
Національний університет оборони України*

Кадієва М.

Тілбурзький університет (Нідерланди)

Кішка Д.

*Спортивний клуб для людей з обмеженими можливостями опорно-
рухового апарату «Інва-профіль» (Республіка Молдова)*

Височіна Н. В.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, старший дослідник
Національний університет оборони України
Сполучені штати Америки*

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ОБОРОННОГО СЕКТОРУ: ІСТОРИЧНІ ТА КУЛЬТУРОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

“Фізична культура” складний термін включає в себе два поняття “культура” плюс “тілесність”. Поняття “культура” з грецької мови означає вирощування, обробіток і стосувалося, в основному, землеробських робіт. З часом поняття розширюється [1]. На даний час фізична культура має наступне визначення: складова частина культури, пов'язана з системою фізичного виховання, організації спорту, спеціальних наукових дослідів, технічних засобів, потрібних для фізичного виховання і спорту, суспільної та особистої гігієни, раціональної організації активного відпочинку тощо.

Одна із галузей науки, що вивчає фізичну культуру має відповідну назву “Історія фізичної культури та спорту”. Як зазначав (С. Степанюк) [1] в свої дослідках: історія фізичної культури і спорту – цікава і захоплююча наука. За час свого існування вона накопичила величезну кількість матеріалів, що наочно показують поступальний розвиток фізичної культури і спорту (далі – ФКіС) від нижчих форм до сучасного стану. Історія простежує еволюцію виникнення і розвитку фізичної культури і спорту з найдавніших часів і до наших днів. Вона знайомить читача з походженням і поширенням у світі засобів, форм, методів, ідей, теорій і систем фізичного виховання і спорту, що існували в різні періоди людського суспільства. Історія розглядає ФКіС як органічну частину всієї людської культури, виховання й освіти людей, підготовки їх до трудової і військової діяльності. На стан і розвиток ФКіС в суспільстві впливають виробничі відносини людей, економіка, політика й ідеологія, досягнення науки, філософії, естетичні, релігійні й інші погляди людей на ту або іншу суспільно-економічну формацію. Але водночас вони чинять зворотний вплив на багато сторін життя суспільства:

медицину, педагогіку, військову справу, науку тощо [2]. Дані С. Степанюка [2] дають підстави констатувати, що: 1) *Передумовами розвитку ФКіС в суспільстві є*: а) трудова діяльність; б) розвиток мислення та свідомості людини; в) різноманітні ритуали; г) географічне середовище і кліматичні умови; 2) *Теорія походження ФКіС*: а) теорія праці; б) теорія гри; в) теорія надмірної біологічної енергії; г) теорія війни; 3) *Причини появи фізичної культури*: а) біологічна потреба людини в руховій активності; б) умови життя стародавніх людей; в) ріст свідомості первісних людей; г) розвиток магічних обрядів та вірувань. Отже, у прадавньому суспільстві ФК існувала у вигляді елементів фізичного виховання в побуті, трудових процесах, обрядах і звичаях суспільного життя і була складовою частиною всієї культури суспільства, але не від'ємної від інших її частин; виступала засобом підготовки людини до трудової діяльності. На останніх етапах існування первісного ладу з'являються елементи військової фізичної та прикладної підготовки.

Однією з найвідоміших систем, яка наглядно демонструє зародження та соціально-політичний розвиток ФКіС були: Спартанська та Афінська система фізичного виховання. Прадавні греки систему виховання поділяли на розумову та фізичну складові. Обидві системи мали спільні та відмінні елементи: мали схожу структуру освіти, яка поділялась на інтелектуальну та фізичну, з'явилась педагогічна ієрархія, та розподіл їх на граматиків (займались інтелектуальним розвитком людини) та педотрибів (займались фізичним розвитком). *Спартанці* робили акцент на фізичний розвиток людей, яку можна розподілити за віковими показниками, а саме: 1) дітей до 7 років навчала сім'я; 2) від 7 до 12 років державні виховні заклади (займались фізичними вправами: їх загартовували, навчали переносити холод, спрагу, витримувати біль, ін. фізичне загартовування); 3) від 12 до 18 років державні виховні заклади (режим хлопчиків будувався так, щоб привчити їх до невибагливості та максимальної витривалості); 4) 18-20 років переходили у групу людей, що досягли повноліття і несли гарнізонну військову службу. *Афінська система* є більш спрямованою на розвиток моральних і духовних якостей, зумовлено це появою рабства, перенесенням всієї важкої роботи на них; вона мала такий вигляд: 1) господарі, мали розумове, моральне, духовне та фізичне виховання; 2) середній клас, в пріоритеті було військово-фізичне виховання; 3) раби. *В цілому система виховання* мала такий вигляд: а) до 7 років під наглядом раба; б) від 7 до 16 років державні, або приватні школи; в) від 16 до 18 років гімназії; г) 18-20 років військові державні організації.

Вважаємо, що головним поштовхом для розвитку фізичної культури як в історичному так і соціальному понятті, було створення Олімпійських ігор.

Ідеали, покладені в основу Олімпійських ігор Стародавньої Греції, дуже важливі для людства. Ці ідеали відродити Олімпійські ігри, зробили олімпійський рух благородним і популярним явищем, перетворили спорт у свято миру, дружби і прогресу, гармонії тіла й духу, величі розуму, справедливості. Перші згадки про Олімпійські ігри знаходимо в легендах та міфах. За одним переказом, ці ігри заснував Зевс на честь перемоги над своїм батьком Кроносом та іншими титанами. За однією з легенд засновником Олімпійських ігор є Геракл. У літописах їх початок визначено датою 776 р. до н. е. – спортивне свято (проводили 1 раз на 4 роки), є запорукою миру на час їх проведення. В іграх приймали участь всі бажаючі, не зважаючи на походження та соціальний статус – державні діячі, філософи, поети, воїни, лікарі, тощо. Головна ідея змагань закладена в прадавні часи, лишається актуальною і сьогодні – за рахунок власних силових здібностей показати найкращий спортивний результат [3].

На жаль, на сьогодні в концепті збереження здоров'я нації та людини, сучасний стан ФКіС в Україні вчені та практики констатують як критично кризовий: зниження ціннісної орієнтації людей на ФКіС, “щорічному зменшенні кількості молодих людей, що займаються ФКіС”. Українська інтелігенція стурбована прогнозованими перспективами – лише 60% сучасних 16-річних юнаків України досягають пенсійного віку; при цьому кожна 5 народжена дитина вже має тілесні патологічні порушення різного рівня, до 70% школярів мають хронічні захворювання, а 80% випускників ЗВО – мають вади здоров'я.

Філософсько-антропологічний аналіз сутнісних рис спортивної діяльності виявляється у взаємозумовлених її елементах, сприяє трансформації специфічних властивостей “спортивного тіла” в еталонний різновид ФКіС – перетворити індивідуальні тілесні, біофізичні, всі духовно-психічні властивості спортсмена на феномен соціально-культурного процесу. Вважаємо, що сучасна галузь ФКіС є соціально значущою, підноситься на рівні інтелектуальної складової суспільства, визнається як чинник стабілізації культурної ідентичності етносів [4]. При цьому в умовах сьогодення це виводить підготовку майбутніх фахівців ФКіС на якісно новий рівень, робить її важливим державним пріоритетом. Модернізація системи освіти ставить перед ЗВО завдання з удосконалення професійної підготовки та виховання майбутніх фахівців. Це дуже важливе, оскільки більшість майбутніх фахівців мають низький або задовільний рівень фізичної підготовки; більше 50% випускників ЗВО не здатні демонструвати правильну техніку виконання вправ, до оптимального щоденного фізичного навантаження [5]. У більшості здобувачів вищої освіти майже відсутній

інтерес до рухової активності; не застосовується диференційований підхід до характерних вправ і навантажень, засоби для підвищення мотивації до занять ФКіС. Вони важливі для здоров'я, але відсутні конкретні (об'єктивні) критерії, які використовуються на заняттях для повзання недостатнього рівня теоретичної обізнаності та практичної діяльності здобувачів вищої освіти.

Слід вирішувати питання переходу здобувачів вищої освіти в стан самоуправління – важливе завдання професійно-прикладної фізичної підготовки. У більшості людей є сьогодні недостатній розвиток загальних професійно важливих якостей, яка гальмує засвоєння рухових компонентів обраної спеціальності, їх подальшу професійну адаптацію [6]. Рухова діяльність є фізіологічно важливою для більшості живих організмів, на рівні із харчуванням, сном, вживанням води [7]. Проблема низького рівня підготовленості майбутніх спеціалістів – це результат невідповідного існуючого стану організації професійно-прикладної фізичної підготовки сучасним вимогам та стандартам якості професійної освіти, реалізації її лише на рівні традиційних підходів, які не завжди враховують специфіка професійної діяльності [8]. Із 1963 р. в ЗВО для студентів введено як обов'язкова – професійно-прикладна фізична підготовка.

Висновок. Походження ФКіС закладено з прадавніх часів; ґрунтується на багатьох професійно-побутових елементах; має економічну, соціальну і професійно-прикладну (для військових спеціальностей) забарвленість. Розвиток і діяльність прадавнього суспільства сприяли виникненню ОІ (із вагомим соціальним, політичним, освітнім внеском). Але, низький рівень професійної підготовки майбутніх фахівців з рухової діяльності свідчить про те, що існуючий стан організації професійно-прикладної фізичної підготовки вимагає її адаптації до сучасних вимог та Стандартів якості професійної освіти.

Література

1. Степанюк С. І., Гречанюк О. О., Маляренко І В. Історія фізичної культури за блочно-модульною системою : метод. посіб. для вивчення дисципліни. 2006.
2. Степанюк С. І., et al. ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. 2016.
3. Рудь Я. В., Зубенко В. Ф. Символіка та атрибутика Олімпійських ігор. Diss. КНТУ, 2010.
4. Ibragimov Mukhailo. Філософія спорту в генезі історико-культурологічних студій та у вітчизняних перспективах. *Filosofska Dumka*. 2014. С. 97–110.
5. Сіренко Р. Р. Характеристика працездатності студентів та її взаємозв'язок з фізичним станом і підготовленістю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2007. № 12. С. 46–49.
6. Positive youth development through sport / ed. N. L. Holt. *International studies in physical education and youth sport*. London; New York: Rutledge, 2008. 140 p.
7. Giulianotti R., Robertson R. Globalization and sport / ed. Malben: Blackwell publishing, 2008. 144 p.

8. Осіпцов А. В. Пристинська Т. М., Трададюк А. Аналіз сучасного стану та перспективи оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальних закладах різних типів і рівнів акредитації. *Молода спортивна наука України НВФ «Українські технології»*. 2006. Вип. 10. С. 313–318.

Мартиненко Р. О.

Національний університет оборони України

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КРОСФІТУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до розвитку ринку оздоровчих, рекреаційних та реабілітаційних послуг, зокрема серед нових напрямів спортивних тренувань сьогодні набуває популярності кросфіт, який характеризується комбінованим виконанням вправ з важкої атлетики, гімнастики, легкої атлетики, занять із власною вагою, плавання тощо. Саме інтенсивністю тренувань та субмаксимальними навантаженнями за короткий період часу спричинено дискусію щодо користі та шкоди кросфіту для здоров'я спортсменів серед тренерського складу, медиків та науковців у галузі спорту [1].

Розгляд та узагальнення різних підходів щодо ефективності даної системи тренувань та можливих негативних наслідків для фізичного стану тих, хто займається, допоможе більш глибоко зрозуміти природу кросфіту, його вплив на їх організм та можливі засоби уникнення негативних наслідків тренування. Зважаючи на малу кількість експериментальних досліджень, маємо протилежні погляди на зазначену систему фізичної підготовки у науковій літературі.

Метою дослідження є систематизація інформації щодо особливостей впливу тренувань із кросфіту на спортсменів та уникнення негативних наслідків в подальшому на організм військовослужбовців.

Дослідники М. Булатовата та Ю. Усачов двояко підходять до розуміння впливу кросфіту на організм та фізичну підготовленість спортсменів: від позитивного до відверто негативного. Вчені зазначають, що використання елементів кросфіт під час тренувань покращує стан фізичної підготовленості та психологічного стану спортсменів. Варіативність вправ з різних видів спорту дає змогу широко застосовувати засоби кросфіту для урізноманітнення тренувань спортсменів з різним рівнем підготовки [2].

В наукових дискусіях кросфіт розглядається як засіб урізноманітнення тренувань спортсменів даного напрямку. Так, підготовка в деяких видах спорту направлена на швидке отримання результатів та нарощування маси

м'язів, що характеризується переважанням силових вправ та нівелюванні аеробного навантаження, необхідного для розвитку життєво важливих систем організму. Змінити ситуацію та урізноманітнити заняття може використання елементів кросфіт-тренувань, для яких характерне поєднання силової та кардіоскладових, застосування елементів з різних напрямів атлетичної підготовки (Ю. Ермакова, Е. Осокіна, 2016).

Противники даного напрямку, які наводять приклади, коли через надмірну інтенсивність та прагнення виконати різнотипові вправи за короткий проміжок часу у спортсменів виникає небезпека отримання травм та розвитку такого захворювання як рабдоміоліз (руйнування м'язових тканин).

Дослідники Н. Базилевич та О. Тонконог наводять результати експериментального дослідження позитивного впливу занять кросфітом на фізичну підготовленість студентської молоді, а також на її зацікавленість новим незвичним видом спорту, що, в свою чергу, закріплює позитивну звичку до регулярної фізичної активності. Автори вказують також на необхідність врахування індивідуальних особливостей студентів при плануванні та організації заняття [3].

Загалом, дослідники погоджуються, що кросфіт та використання його елементів під час занять з інших видів спорту сприяє комплексному розвитку фізичних і психічних якостей та є одним із шляхів оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів.

Однак, серед науковців та тренерів є ті, хто вбачають негативний вплив кросфіту на організм людини. Одним з головних недоліків кросфіту – це екстремальні навантаження, які супроводжуються підвищеною травматичністю і ризиком серцево-судинних ускладнень. Виконуючи вправи, увага йде не на техніку, а на швидкість виконання вправи, тому ймовірність нанесення ушкоджень постійно збільшується (М. Мурашева, 2016).

Також серед аргументів негативного впливу на організм тренування засобами кросфіту є: ризик отримання травм; екстремальне навантаження; ризик виникнення рабдоміолізу; порушення м'язової тканини серця (зокрема, міокарда), що спричиняє проблеми в роботі серцево-судинної системи; відсутність системної підготовки тренерів з кросфіту; наявність технічно складних вправ, які не під силу непідготовленій особі під час швидкого виконання вправи; унеможливлення застосування індивідуального підходу відпрацювання технічних елементів вправи під час групових занять (Н. Тимохіна, Я. Калугіна, 2017).

Таким чином, аналіз наукових досліджень засвідчив, що на даний час кросфіт знаходиться в полі зору багатьох науковців та тренерів через достатньо популярність даного різновиду тренування. Вчені схиляються до

думки, що кросфіт є одним із засобів підвищення ефективності навчальних та самостійних занять з фізичного виховання у цивільних та військових ЗВО, спрямованих на формування потреб у фізичному вдосконаленні у різних категорій здобувачів вищої освіти, підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Заняття кросфітом дає змогу розвивати фізичні якості, рухові вміння та практичні навички, а також надає різноманітності та ефективності фізичній підготовці військовослужбовців ЗС України. Саме тому, у подальших дослідженнях нами буде розглянуто використання засобів кросфіту від час занять з майбутніми фахівцями фізичної підготовки і спорту.

Література

1. Дудорова Л. Ю., Корольова Н. Г. Кросфіт як інноваційна форма проведення занять з фізичного виховання студентів. *Освітньо-інноваційна інтерактивна платформа “Студентські підприємницькі ініціативи”*: матеріали V Всеукр. наук. Інтернет-конф. (3 груд. 2020 р., м. Київ). Київ : КНУТД, 2020. С. 138–142.
2. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання* / за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімп. л-ра, 2008. С. 320–354.
3. Базилевич Н. О., Токоног О. С. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. *Молодий вчений*. 2017. № 2. С. 113–117.

Матвієнко І. Г.

Національний університет оборони України

НЕСПЕЦИФІЧНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Застосування в процесі фізичної підготовки таких неспецифічних засобів фізичного вдосконалення військовослужбовців ЗС України, як: оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори, військово-професійні прийоми та дії, передбачено Інструкцією з організації фізичної підготовки в ЗС України та іншими керівними документами.

Оздоровчі сили природи (сонце, повітря та вода) являються природними факторами, з якими військовослужбовці знаходяться у постійній взаємодії. В цьому проявляється закономірність єдності людини та середовища. Мінливість метеорологічних умов (сонячне випромінювання, температура повітря та води, атмосферні опади, рух та іонізація повітря, атмосферний тиск) можуть викликати суттєві зміни в організмі військовослужбовців, що призводить до певних фізіологічних та психічних реакцій та зміни їх функціонального стану і працездатності.

Оптимальне використання впливу сонця, повітря та води сприяє вдосконаленню механізмів регуляції нервової діяльності, покращенню

обміну речовин, що у свою чергу призводить до зміцнення здоров'я військовослужбовців. Систематичне проведення всіх форм фізичної підготовки на відкритому повітрі та у відповідній формі одягу, а також поєднання виконання фізичних вправ з водними процедурами (розтирання снігом, вологе обтирання, холодний душ, контрастний душ, полоскання горла та миття ніг холодною водою, купання) сприяє загартуванню організму військовослужбовців, підвищенню його стійкості до різкої зміни температури повітря, стійкості до інфекційних захворювань.

Ефект загартування набутий в процесі фізичного вдосконалення військовослужбовців переноситься на їх військово-професійну діяльність створюючи передумови для підвищення стійкості організму до впливу різних несприятливих факторів, збільшенню працездатності.

Фізичні вправи дають необхідний ефект лише при дотриманні необхідних гігієнічних умов, які можна розподілити на дві групи.

До першої відносяться гігієнічні фактори, які забезпечують можливість повноцінних занять фізичними вправами: дотримання норм особистої та суспільної гігієни, режим бойової підготовки, праці та харчування, санітарно-гігієнічний стан місць занять, інвентарю та оснащення, зручність одягу тощо.

Другу групу складають фактори, які безпосередньо включені у процес фізичного вдосконалення військовослужбовців: оптимальне чергування навантажень та відпочинку під час виконання фізичних вправ, використання різних засобів відновлення після занять (масаж, сауна, фізіотерапевтичні процедури та ін.). Слід зауважити, що недотримання гігієнічних умов знижує не лише ефективність використання фізичних вправ, але й негативно відображається на здоров'ї військовослужбовців.

Багаторазове цілеспрямоване та певним чином організоване повторення на практичних заняттях з фізичної підготовки тих, чи інших прийомів та дій служить достатньо ефективним додатковим засобом фізичного вдосконалення військовослужбовців. Систематичне тренування військовослужбовців в багаторазовому повторенні військово-професійних прийомів та дій під час практичних занять в системі бойової підготовки, яка проводиться із урахуванням закономірностей фізичного вдосконалення людини, може певним чином компенсувати відсутність можливості для регулярних занять з фізичної підготовки.

Таким чином, фізичні вправи являються основним засобом фізичного вдосконалення військовослужбовців. Їх застосування повинно проводитись в невід'ємному зв'язку із використанням оздоровчих сил природи та гігієнічних факторів, комплексуватися з багаторазовим виконанням особовим складом під час занять з бойової підготовки, під час ранкової фізичної

зарядки, під час спортивно-масової роботи та інших форм фізичної підготовки специфічних військово-професійних прийомів та дій.

Матвієнко І. Г.

Національний університет оборони України

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Фізичні вправи представляють собою рухові дії людини, що виконуються для реалізації завдань фізичного виховання.

Рухова діяльність офіцера та взагалі людини різноманітна. Через сукупність рухів поєднаних в суцільні дії проявляються в кінцевому результаті активне відношення людини до навколишнього середовища, його потреби та емоції. Але не всі дії та рухи можна назвати фізичними вправами.

Важливою відмінністю є відповідність форми та змісту дій сутності фізичного виховання, закономірності за якими воно відбувається. Якщо наприклад в цілях фізичного виховання використовується ходьба, то вона лише тоді набуває значення адекватного засобу, коли їй надаються раціональні форми, виправдане з точки зору фізичної підготовки, та якщо рівень функціональної активності організму відповідає тому який об'єктивно необхідний для ефективного виховання фізичних якостей які забезпечать виконання професійної діяльності.

Таким чином, можна охарактеризувати кожну рухову дію, які виникли вперше у побуті, праці, військовій службі, а потім змінювались та ставали засобами фізичного виховання (біг, подолання перешкод, плавання, піднімання вантажів, рукопашний бій, боротьба). З цього випливає, що значна кількість фізичних вправ має зовнішню схожість з відповідними формами бойових та побутових дій, але їх в жодному разі неможна об'єднувати чи підміняти один одного.

Зрозуміло, що оптимально організоване виконання бойових завдань особливо при сприятливих умовах при відповідному дозуванні навантаження, може в певній мірі давати ефект який передбачає фізичне виховання. Взаємозалежність фізичної праці та фізичних вправ полягає не в тому, що вони можуть замінити один одного, а, перш за все, в тому, що виникнувши спочатку на основі рухів під час праці чи виконання бойових завдань, фізичні вправи стали незамінним засобом підготовки до служби та фізичної праці.

Враховуючи той факт, що майбутній офіцер – це педагог (професійно-компетентний у військовій та психолого-педагогічній справі спеціаліст, який вміє передавати на високому рівні професійні знання, уміння, навички виховувати доручений йому особовий склад на відповідному рівні який вимагає сьогодення), при розгляді змісту фізичних вправ з педагогічної точки зору важливі не стільки окремі фізіологічні, біохімічні чи інші часткові зрушення, які відбуваються під їх впливом в організмі, скільки надаючи ми можливостями для цілеспрямованого розвитку можливостей людини в єдності з формуванням певних умінь та навичок. Для офіцера педагога головним аспектом в осмисленні суті фізичних вправ повинен бути узагальнюючий педагогічний аспект, при якому відбувається їх значення для реалізації тих чи інших освітньо-виховних завдань.

Від особливостей змісту тієї чи іншої вправи залежить його форма. Форма фізичної вправи представляє собою її внутрішню та зовнішню структуру (побудову, організацію). Внутрішня структура фізичної вправи характеризується тим як пов'язані між собою різні процеси функціонування організму під час виконання даної вправи, як вони взаємодіють та узгоджуються один з одним.

Таким чином, для досягнення успіху в тій чи іншій фізичній вправі необхідно, в першу чергу, відповідним чином побудувати його змістовну частину, створивши умови для підвищення рівня функціональних можливостей організму на основі виховання силових, швидкісних та інших властивостей організму від прояву яких залежить результат даної вправи.

Михнюк О. В.

Пронтенко В. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Гусак О. Д.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

Хлібович І. В.

Управління Служби безпеки України

УПРОВАДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ ДО СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ: СТАВЛЕННЯ КУРСАНТІВ

Участь військовослужбовців ЗС України у війні проти російської армії дає право стверджувати про важливість набуття низки професійних компетентностей курсантами та формування достатнього рівня фізичної готовності до майбутньої професійно-бойової діяльності протягом навчання

у ВВНЗ [2, 3].

Фізична підготовка є однією з важливих складових у підготовці курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності [1, 2]. У ВВНЗ особливе значення у покращанні фізичної підготовленості курсантів відіграють заняття фізичними вправами у години спортивно-масової роботи (далі СМР) [4]. Однак, в період навчання у ВВНЗ у деяких курсантів спостерігається недостатній рівень мотивації до занять фізичною підготовкою та спортом, що призводить до систематичних пропусків занять у години СМР (з різних причин), і, як результат, зниження їхнього рівня фізичної підготовленості [3]. У зв'язку з цим, особливої актуальності набуває пошук шляхів формування мотивації курсантів до занять у години СМР, які б сприяли повноцінному розвитку їх фізичних, психологічних якостей та військово-прикладних рухових навичок та вмінь.

Аналіз літературних джерел [3, 5] уможливив виокремлення основних причин, що знижують ефективність формування мотивації курсантів до занять фізичними вправами та спортом, серед яких основне місце займає недостатня реалізація новітніх засобів та методів під час організації СМР у ВВНЗ.

Підтвердженням висновків вчених [3, 5] є результати дослідження (опитування), проведеного на кафедрі фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова (далі кафедра ФВСФПіС ЖВІ), в якому взяли участь 479 курсантів різних років навчання. В результаті дослідження встановлено, що зі зростанням року навчання збільшується загальна кількість курсантів, які незадоволені традиційною методикою проведення СМР. Виявлено, що показник з 20,4% курсантів на 1-му курсі виріс до 43,6% на 5-му курсі. На 1-му курсі кількість курсантів, які задоволені традиційною методикою, становила 51,3%, відповідно на 5-му курсі навчання показник зменшився до 17,9% (рис. 1).

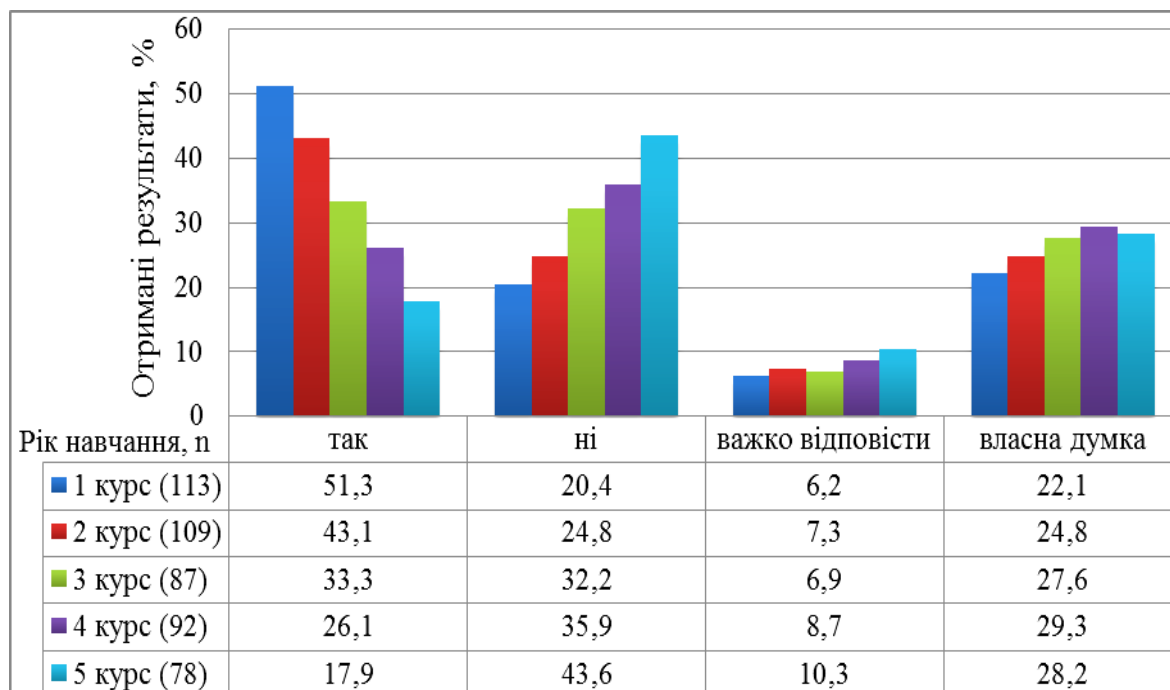


Рис. 1. Оцінювання задоволеності курсантів різних років навчання традиційною методикою проведення СМР (n=479, %)

На основі проведеного опитування виникає необхідність пошуку раціональних шляхів покращання мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до відвідування СМР.

Сучасні умови ведення бойових дій, рівень розвитку бойової техніки, тактики та оперативного мистецтва вимагають від майбутніх військових фахівців високого рівня професійної підготовки. Ця тенденція передбачає включення до змісту програм з фізичної підготовки таких засобів, що мають військово-прикладну спрямованість та здатні забезпечити максимально високий рівень як фізичної, так і психологічної готовності військовослужбовців.

На думку вчених [6, 7], ефективним засобом формування військово-прикладних рухових умінь та навичок у військовослужбовців у поєднанні з розвитком фізичних та психологічних якостей, які сприяють формуванню морально-вольової підготовки до виконання завдань за призначенням, є сучасні військово-прикладні види спорту. Опитування засвідчило, що 27% курсантів вважають ефективним впровадження військово-прикладних видів спорту, як військове п'ятиборство, поліатлон, спортивне орієнтування; 26,3% курсантів надали перевагу силовим видам спорту; 25,7% – бойовим мистецтвам; 17,7% курсантів вважають ефективним впровадження до СМР ігрових видів спорту (рис. 2).

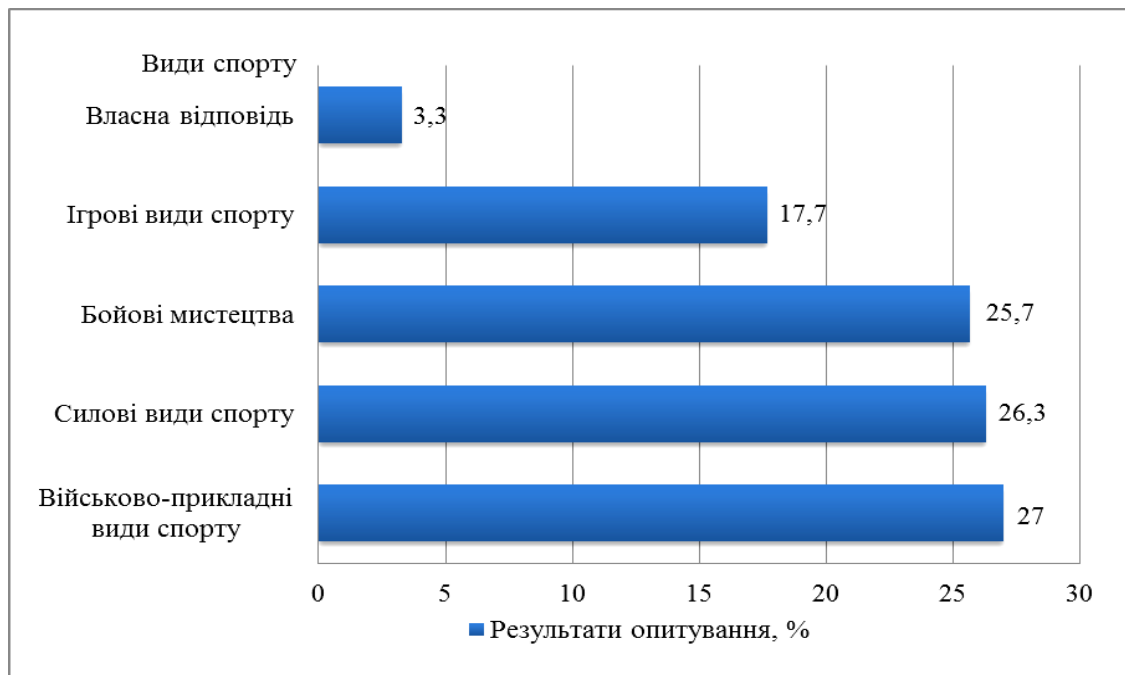


Рис. 2. Співвідношення відповідей курсантів щодо ефективності впровадження військово-прикладних видів спорту до СМР (n=479, %)

Результати проведеного дослідження свідчать, що на старших курсах навчання курсанти вважають за доцільне проведення занять з фізичної підготовки з використанням військово-прикладних видів спорту, оскільки вони сприяють покращенню майбутньої військово-професійної діяльності.

Отже, використання військово-прикладних видів спорту під час СМР сприятиме формуванню фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗС України до професійної діяльності, а також формування їх військово-прикладні рухових умінь та навичок, які є необхідними у сучасному бою.

Література

1. Фізичне підготовка у військах. Практичні рекомендації / В. М. Барков та ін. 2-ге вид. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2017. 272 с.
2. Романчук С. В., Одеров А. М., Федак С. С., Афонін В. М., Лесько О. М. Дослідження суб'єктивної думки учасників бойових дій щодо важливості фізичної підготовленості військовослужбовців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ. 2017. Вип. 5К(86)17. С. 286–292.
3. Формування психофізичної готовності курсантів засобами спеціальної фізичної підготовки : навч.-метод. посіб. / А. О. Хабчук та ін. Житомир : ЖВІ, 2020. 100 с.
4. Спортивно-масова робота в Збройних Силах України. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24486>
5. Антошків Ю. М. Мотивування курсантів та студентів до занять фізичним вихованням і спортом. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2009. № 3. С. 197–200.
6. Юр'єв С. О., Михнюк О. В., Родіонов М. О., Нікітін А. М., Биков Р. Г.,

Полозенко Д. П., Підопригора М. В., Ареф'єва Л. П. Роль та місце військово-прикладних видів спорту у фізичній підготовці майбутніх офіцерів Збройних Сил України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 5 (136) 21. С. 149–152.

7. Старчук О. О., Пронтенко В. В., Михнюк О. В., Барковський Д. О., Родіонов М. О., Краснопольський М. М., Корак Є. О. Теоретико-методичні основи формування фізичної готовності курсантів засобами спортивного орієнтування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 12 (144) 21. С. 148–151.

Петренко А. М., Кордіяка І. М.

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

КРОСФІТ – ОСНОВА ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СТАНОВЛЕННІ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ

У юнацькому віці спостерігається перехід протікання психічних процесів на рівень, притаманний для дорослих. Період 17-21 років характеризується інтенсивним ростом, підвищеним обміном речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції. На даний віковий період припадає пік розвитку образної і логічної пам'яті. В результаті вікових змін, процеси відновлення у курсантів після фізичного навантаження є своєрідними. Тому фізичне виховання набуває особливого значення для корекції і профілактики порушень фізіологічних та психічних показників курсантів у юнацькому віці.

Проведені нами дослідження по визначенню фізичного стану курсантів-рятувальників, показали, що вони за соматичними показниками суттєво не відрізняються від однокурсників з ВНЗ Львівщини. Вірогідні відхилення ($p < 0,05$) від нормальних величин спостерігаються у показниках маси тіла.

Фізіологічні показники, такі як частота серцевих скорочень (ЧСС) і артеріальний тиск (АТ), у курсантів, що нами обстежувалися, мають тенденцію до збільшення стосовно нормальних величин. У курсантів відмічається середній рівень показників фізичної підготованості. Разом з тим вони вирізняються хорошим рівнем соматичного здоров'я та задовільним рівнем адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи.

Для оцінки психічного стану курсантів з ЛДУБЖД, ми досліджували такі психічні процеси, як пам'ять та увага. Отримані нами результати свідчать, що увага у курсантів нестійка і з віком покращується, а пам'ять

оцінюється як добра. Спостерігається переважання образної пам'яті над слуховою.

Аналіз режиму дня, організаційних і методичних особливостей занять з фізичного виховання, які проводяться в навчальних закладах, свідчить про недооцінювання викладачами значення фізичної підготовки за програмою “crossfit”, як засобу фізичного виховання у процесі виховання, нераціональне використання існуючих умов для організації рухливого дозвілля курсантів, для привчання курсантів до систематичних занять фізичними вправами.

Що таке кросфіт? Передовсім слід зауважити, що кросфіт – вид тренувань, який поєднує у собі кардіонавантаження, гімнастичні та силові вправи. Тренування за програмою кросфіт спрямовані на розвиток: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.

Основні принципи кросфіту:

різноманітність – в кросфіті застосовується велика кількість вправ і багато варіантів організації тренувань. За допомогою цього ми отримуємо максимальне навантаження різних груп м'язів, а тренування цікаві і насичені;

висока інтенсивність – тренування дають максимальний ефект за мінімальну кількість часу (час тренування до 50 хвилин);

масштабованість – тренування можна проводити в будь-якому залі, маючи мінімальну кількість інвентарю, використовуючи вправи з власною вагою;

використання функціональних вправ – під час виконання таких вправ м'язи працюють і рухаються фізіологічним чином, що не створює зайвого навантаження в хребті та в суглобах, що зменшує ймовірність отримання травм.

Отже, кросфіт – система функціональних, високоінтенсивних тренувань, що включають елементи різних спортивних дисциплін.

На підставі організаційних особливостей закладу, психофізіологічних особливостей курсантів, нами була обґрунтована і доповнена авторська програма з фізичного виховання. Характерними особливостями її є:

запровадження комплексів з власною вагою як аналог ранкової гігієнічної гімнастики. Їх застосування не лише сприятиме позитивним фізіологічним змінам в організмі курсантів, а й привчить курсантів до систематичних занять фізичними вправами;

проведення занять з фізичного виховання з використанням програми підготовки “Crossfit” та професійно-прикладних видів спорту;

поступове здійснення переходу від малогрупового і групового до індивідуального методу організації курсантів;

збільшити частку використання професійно-прикладних тренувань,

спрямованих на розвиток психічних процесів – уваги, пам'яті.

Під час дослідження, ми спостерігали за курсантами: їх поведінкою, ставленням до однокурсників та викладачів, адаптацією до нових умов несення служби. Врахувавши всі ці особливості, а також проаналізувавши результати рівня фізичної підготовленості, ми розробили рекомендації щодо покращення процесу фізичного виховання курсантів ЛДУБЖД.

В першу чергу, слід належну увагу приділити ранковій гімнастиці (зарядці). Комплекс вправ кожного тижня повинен оновлюватися на 2-3 нові вправи. Бажано скласти 3-4 комплекси, які б включали дихальні вправи; вправи на корекцію постави, для профілактики плоскостопості; вправи на координацію з поступовим підвищенням навантаження. Слід чергувати вихідні положення – стоячи, сидячи і лежачи, змінювати положення рук, роблячи вправи різноманітнішими й цікавішими та інтенсивнішими. Від раціональної послідовності залежить їх ефективність. Кожну вправу повторюють у середньому 8-10 разів. Кількість повторень залежить від характеру вправ. Вправи комбінують для максимального ефекту розвитку сили, витривалості та гартування нервової системи. Закінчувати виконання вправ рекомендуємо спокійною ходьбою, під час якої слід застосовувати вправи на дихання з рухами рук, а також слід в кінці заняття провести 1-2 вправи на координацію.

Професійно-прикладні види спорту мають стати основним засобом фізичного виховання у ВНЗ. Рекомендуємо збільшити арсенал вправ, що використовуються, а також змінити програми тренувань, адаптуючи їх для цільової аудиторії. Привити курсантам любов до рухової активності, фізичної працездатності засобами фізичного виховання. Слід враховувати специфіку курсантів – їх психічний розвиток, стан нервової системи.

Взявши все це до уваги, пропонуємо використовувати комплекси вправ в яких будуть враховуватись особливості підготовленості учасників, їх вікові та індивідуальні особливості (фізичні та психічні).

Під час тренування курсанти надмірно збуджуються, що призводить до поспішних дій, тому слід контролювати хід тренування окремих учасників та в цілому. Дуже важливо вміло дозувати навантаження, адже надмірна емоційність під час тренування заважає курсантам контролювати свій стан. Тільки з'являються симптоми надмірної втоми (пасивність, порушення точності дій), потрібно зменшити навантаження: регулювати його можна скороченням тривалості тренування, введенням перерв, зміною кількості учасників, зміною правил тощо. Закінчувати тренування треба своєчасно, затягування може призвести до психічної і фізичної перевтоми курсантів. Передчасне або раптове закінчення викликає у них незадоволення. Щоб

уникнути цього, викладач повинен вкластися у відведений час для тренування. Закінчувати слід організовано, привчаючи курсантів до порядку, – зупиняють учасників, оцінюють результати, визначають кращих.

Серед курсантів можна вибрати собі помічників, з-поміж більш авторитетних і підготовлених – замісників командирів взводів, спортсменів. Доречно було б обирати помічників з найбільш активних курсантів, можливо порушників, що сприяло б розвитку у них дисциплінованості, чесності, почуття обов'язку та відповідальності.

Бажано проводити тренування щодня на свіжому повітрі, якщо ж умови не дозволяють, то перед заняттям рекомендується добре провітрювати спортивний зал. Вони мають задовольняти природну потребу в руховій діяльності, забезпечуючи активний відпочинок.

З курсантами можна проводити тренування протягом години. Спочатку дається завдання з незначною рухливістю, яка сприяє організації курсантів, зосередженню їхньої уваги, з поступовим зростанням активності. Подібний за якістю процес, але в зворотному напрямку, до необхідного зниження активності, забезпечує спокійний комплекс вправ наприкінці занять.

Один з важливих моментів проведення тренування є керівництво. Спостерігаючи за діями курсантів, викладач своєчасно пояснює їх помилки та спонукає до їх усунення, здійснює показ правильних прийомів, регулює навантаження, стимулює необхідний рівень напруги протягом усього тренування. Схему проведення занять слід змінювати залежно від кількості курсантів та інших умов, в яких проводиться фізична активність.

Література:

1. Claudino JG, Gabbett TJ, Bourgeois F, et al. CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Med Open*. 2018;4(1):11. Published 2018 Feb 26.
2. Choi EJ, So WY, Jeong TT. Effects of the CrossFit Exercise Data Analysis on Body Composition and Blood Profiles. *Iran J Public Health*. 2017
3. Esco, M. CrossFit Review. WebMD. <https://www.webmd.com/fitness-exercise/features/crossfit-review#1>

*Руденко В. А.
Котляренко Л. Т.
доктор біологічних наук, професор
Національний університет оборони України*

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС ПРОГРАМ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

Як важливе соціальне явище, спорт проник у всі верстви сучасного суспільства і має широкий вплив на основні сфери суспільного життя. Він впливає на державні відносини, ділове життя, соціальний статус, моральні цінності та спосіб життя людей. Соціологи постійно підкреслюють, що спорт має здатність акумулювати основні соціальні цінності: завдяки спорту основні цінності засвоюються індивідами та інтегруються в індивідуальні. Насправді спорт є мікрокосмосом самого життя і, таким чином, служить лабораторією, в якій може бути створена позитивна система соціальних цінностей. Фахівці з силової підготовки вважають спортивні змагання одним із найефективніших методів силової підготовки, а змагальні методи – найкращий спосіб підвищити результативність тренувальних занять і в кінцевому підсумку підвищити фізичну готовність до професійної діяльності. Використання цього методу вимагає надзвичайно високих фізичних і розумових здібностей, а також має надзвичайно високі вимоги до володіння технікою спортивного руху.

Військово-спортивну діяльність можна розділити на три рівні: 1) спорт вищих досягнень; 2) змагальний спорт; 3) масовий спорт. Жорсткого обмеження між ними немає, але інтенсивність вирішення кінцевої мети класу різна. Спорт вищих досягнень складають менший відсоток військовослужбовців, які займаються масовим спортом. Змагальний спорт підкреслює обов'язковість спортивної діяльності як засобу і методу орієнтування у фізичній підготовці курсантів і слухачів, що потребує відповідної системи занять. Змагальні види спорту забезпечують загальну фізичну підготовку та загальні спортивні результати.

Масовий спорт трактується як необхідний для зміцнення здоров'я протягом усього життя і як засіб активного відпочинку, оздоровлення та організації активного відпочинку. Його програма включає: заняття у спортивних секціях, заняття з оздоровчо-рекреативною метою, масові спортивні заходи. Цей напрям полягає у формуванні уявлень про потребу покращення своєї фізичної форми та рівень фізичних вправ.

Військовослужбовець повинен відповідати вимогам, визначеним

сучасними особливостями ведення бойових дій в умовах локальних конфліктів. Його вирізняють, передусім, фізична витривалість, сила, швидкість, точність, надійність дій в умовах дефіциту часу й відсутності допоміжної інформації. Водночас вивчення військової практики під час виконання бойових завдань в умовах локальних конфліктів виявило недостатній рівень фізичної й професійної підготовленості військовослужбовців [1].

Посилена увага до проблем удосконалення професійної та фізичної підготовки військовослужбовців для виконання бойових завдань пов'язана з потребою подолання суперечностей між потребами бойової практики в добре підготовлених військовослужбовцях, спроможних виконувати бойові завдання, і недостатньою розробленістю технологій, що формують такий рівень підготовленості.

У процесі аналізу наукових досліджень А. Андрес [2] виділено низку концептуальних позицій, які розглядаються як сукупність педагогічних основ, що забезпечують підвищення ефективності професійної та фізичної підготовки військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах збройних конфліктів. До найважливіших із них відносять такі:

- виконання бойових завдань військовослужбовцями при здійсненні тривалих маршів;
- ведення пошуково-розвідувальних дій, здебільшого в нічний час;
- виконання бойових завдань на фоні високого фізичного навантаження;
- здібності до оперативної реакції на екстремальну обстановку;
- розвиток рухових здібностей, мотивації професійної діяльності у військовослужбовців,
- урахування клімато-географічних умов (сильно пересіченого рельєфу місцевості, можливості раптових і різких змін погоди й водного режиму річок, утворення гірських і сніжних обвалів та завалів, затоплень, що посилює негативні впливи на роботу розвідників) тощо.

Досвід бойової підготовки та результати наукових досліджень показали, що важливим і найбільш ефективним засобом виконання завдань фізичної підготовки військової специфіки є використання найбільш близьких за структурою і характером рухів фізичних вправ і спортивних програм [2].

Потреби системи професійної фізичної підготовки сучасного військовослужбовця вимагають удосконалення методики підготовки та всебічного розвитку професійної підготовки та спортивних здібностей військовослужбовців.

Сучасний стан свідчить про те, що існуюча система підготовки фахівців

у галузі фізичної культури і спорту потребує подальшого реформування та вдосконалення, що уможливило якісно та ефективно вирішувати професійні завдання військовослужбовцями, які мають наслідки бойових травм, а також на високому професійному рівні надавати фізкультурно-спортивної послуги членам їх родин та працювати із родинами загиблих захисників України. В цьому аспекті О. Юденко та Н. Крушинська [3] виділили окремі етапи реалізації фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із використанням інноваційних фітнес-технологій (табл. 1).

Таблиця 1

Особливості реалізації програми із використанням інноваційних фітнес-технологій для військовослужбовців

Етапи	Мета	Форми роботи і кількість повторень	Темп + амплітуда виконання	Самостійна робота
Адаптивний	Попередження виникнення ускладнень бойової травми та сприяння попередженню виникненню вторинних ускладнень після травмування	Мала група – 2-5 осіб + 1-2 кола	Повільний + достатня, але без больових відчуттів	Завдання із 2-4 спеціальної простих вправ, які добре засвоєні – повторення 4-5 разів/день по 5-10 хв.
Корекційно-відновлювальний	Закріплення сформованих рухових навичок, соціальна адаптація та інтеграція через рухову активність, формування позитивної мотивації до активних занять + закріплення отриманого результату щодо рухового об'єму; сприяння формуванню стійкої мотивації та бажання до занять з використанням різних засобів та знайомство з інноваційними засобами	Мала група – від 2 до 5 осіб + 2-4 кола	Повільний/середній + середня (до відчуття легкого дискомфорту – болю не має бути під час виконання рухової дії)	Завдання із 4-6 спеціальних простих вправ, які добре засвоєні – повторення 3-4 рази/день по 10-15 хв.
Прогресивний	Закріплення сформованих рухових навичок, соціальна адаптація та інтеграція через рухову активність; оволодіння інноваційними технологіями із подальшою метою їх самостійного використання	За необхідності індивідуальне заняття; мала група – від 2 до 7 осіб + 4-5 кіл	Повільний / середній / за необхідності припустимо застосування прискорень + середня, в окремих вправах – тах амплітуда, але болю під час виконання рухів не повинно бути	Завдання із 7-10 спеціальних простих вправ, які добре засвоєні – повторення 2-3 рази/день по 15-20хв.

Автори розглядають рухову активність та адаптивні види спорту, не лише як засіб корекційно-реабілітаційного впливу на фізичному та психо-емоційному рівні, а і як вагомий важіль соціальної адаптації учасників бойових дій в Україні.

Саме тому фахівці, які працюватимуть із військовослужбовцями, що брали участь у бойових діях, а також із тими, які отримали бойові травми, мають додатково володіти знаннями чи для цього пройти спеціалізовані курси підвищення кваліфікації, тренінги чи майстер-класи щодо особливостей прояву та класифікації бойових травм, особливостей поведінки військовослужбовців із наслідками бойових травм (фізичні, соціально-комунікативні та психоемоційні особливості, що потребують корекційного втручання; на які можна впливати за рахунок індивідуально спрямованих засобів рухової активності); оволодіти практичними вміннями та навичками щодо вирішення професійних завдань фізкультурно-спортивної реабілітації та надання ефективних фізкультурно-спортивних послуг таким військовослужбовцям.

Література

1. Ролук О. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-розвідників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наукових праць*. 2016. №1 (13). С. 57–63.

2. Андрус А. С. Удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2006. 22 с.

3. Юденко О. В., Крушинська Н. М., Омельчук О. В. Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 3К (131, 2021). С. 445–451.

*Ткачук О. А., Рошупкін Є. С., Помогаєв І. В., Калита О. В., Крючков Д. М.
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЧАСТИН (ПІДРОЗДІЛІВ) ЗЕНІТНИХ РАКЕТНИХ ВІЙСЬК У ПРОЦЕСІ ВІДПРАЦЮВАННЯ ПИТАНЬ ВІДНОВЛЕННЯ ОЗБРОЄННЯ ТА ВІЙСЬКОВОЇ ТЕХНІКИ НА ТАКТИЧНИХ (ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНИХ) ЗАНЯТТЯХ

Тактико (тактико-спеціальне) навчання є вищою та найбільш ефективною формою бойової підготовки військових частин (підрозділів) зенітних ракетних військ (ЗРВ) Повітряних Сил (ПС) ЗС України, які проводяться у складі підрозділів (груп підрозділів) або військової частини для підвищення ефективності навчань, якості відпрацювання способів бойового застосування (бойових дій), питань взаємодії, забезпечення, а також економії сил і засобів на підготовку і проведення навчань. Військові частини та підрозділи приймають участь у навчаннях у повному складі. При цьому

слід враховувати, що при їх проведенні основним методом навчання військ є практична робота особового складу при виконанні своїх функціональних обов'язків у створених умовах обстановки.

В ході проведення навчань відпрацьовуються питання бойової готовності, підготовки та бойового застосування, управління військами та їх всебічного забезпечення. Як показав аналіз досвіду використання за призначенням частин (підрозділів) ЗРВ з 24 лютого 2022 року, на цей час набуло актуальності відпрацювання одного з питань логістичного забезпечення – відновлення озброєння та військової техніки (ОВТ) ЗРВ при підготовці та в ході ведення бойових дій.

Основними заходами при відновленні ОВТ є: управління, технічна розвідка, евакуація, ремонт, поповнення.

При цьому з аналізу досвіду бойових дій слід враховувати, що ремонтні заходи здійснюються в умовах інтенсивної розвідувальної діяльності противника, в тому числі з використанням безпілотних засобів, та можливого впливу засобів ураження. Виходячи з наведеного, під час відновлення ОВТ ЗРВ гостро постає питання швидкої скритної доставки (у тому числі по пересіченій та лісистій місцевості) потрібних засобів з місця зберігання до місць проведення ремонту з дотриманням заходів збереження життя військовослужбовців. Реалізація доставки ускладнюється:

- незручними ваго-габаритними характеристиками необхідних засобів та необхідністю обережного поводження з ними в зв'язку з вмістом в їх складі електронних компонентів, чутливих до ударного навантаження;
- характером місцевості;
- особливістю пересування від місця зберігання до місця проведення ремонту.

За результатами досліджень встановлено, що одним із ефективних шляхів вирішення даної проблеми є забезпечення реалізації методичних принципів фізичного виховання у процесі фізичних тренувань військовослужбовців, розробка та конкретизація змісту комплексів фізичних вправ відповідно до професійного спрямування військових фахівців з урахуванням специфіки та умов несення військової служби в певній обстановці. Встановлено необхідність удосконалення військово-прикладної (спеціальної) фізичної підготовки військовослужбовців ЗС України та силових структур України, яка забезпечить необхідний рівень їх фізичної та психологічної готовності до виконання службових (бойових) завдань в умовах сучасного бою. В зв'язку з наведеним, запропоновано для підготовки до проведення занять з спеціальної фізичної підготовки для фахівців ЗРВ виготовлення відповідних макетів, що за ваго-габаритними

характеристиками відповідають типовим засобам, що використовуються для проведення ремонту. Обираються ділянки місцевості, що за своїми характеристиками найбільш наближені до місць виконання завдань за призначенням підрозділів (частин) зенітних ракетних військ. Під час підготовки до навчання (яка повинна починатися не пізніше, чим за один-два місяці з військовими частинами, та не менш ніж за місяць з підрозділом або групою підрозділів) під час занять з фізичної підготовки з метою підвищення ефективності відновлення ОВТ ЗРВ відпрацьовуються питання, пов'язані з доставкою відповідних макетів до місць призначення. Результатами, що очікуються, одночасно повинні бути:

– адаптація до перемінного темпу руху у різних положеннях з навантаженням;

– забезпечення збереження засобів, що доставляються, у складних умовах обстановки.

За результатами проведення занять, крім підвищення показників фізичних якостей (сили, спритності та витривалості), покращення функціонального стану організму, удосконалення його рухових та вегетативних функцій під впливом м'язової діяльності, підвищується як загальна тренуваність організму – рівень його фізичної підготовленості та функціональних можливостей, так й спеціальна – характерна для визначених фахівців, що дозволить зменшити час доставки потрібного засобу (макету) у потрібному стані до встановленого місця з забезпеченням заходів маскування та зберігання життя військовослужбовців, що в загальному випадку підвищує ефективність виконання завдань за призначенням підрозділу (військової частини) ЗРВ ПС ЗС України.

Skrypchenko I. T.

Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs

THE WORLD MILITARY SAILING CHAMPIONSHIP: REVIEW OF THE RESULTS OF UKRAINIAN YACHTSMEN

The International Military Sports Council (CISM) is one of the largest multidisciplinary organizations in the world. The aim of CISM is to promote sport activity and physical education between armed forces as a means to foster world peace.

CISM annually organizes over twenty Military World Championships for approximately 30 different sports, including sailing. Military athletes often are competing against Olympic competitors in CISM World Games and World

Military Championships, hence the nickname “The Military Olympics”. The first sailing competition, as a military sport, was organized in 1949 in France. The number of participants gradually increased almost every year. The maximum number of athletes from 26 countries was recorded in 2011 [2].

The Concept and the Program of preparation of military athletes to the Military World Games was developed in Armed Forces of Ukraine. Results of performance and achievement of the Ukrainian military athletes in the Military World Championships (MWC) is not presented enough in scientific articles [1, 3]. Analysis of the results of the performance of Ukrainian yachtsmen on championships will allow to assess the quality of training and to identify weaknesses and outline ways to optimize it, taking into account modern trends.

Sailing MWC’s are organized every year since 1949 (with the exception of 15 years) making this sport one of the several sports that holds regular championships. Since 2000 there have been countries representing each of the continents at the championships and the number of countries, participating has averaged at 20 per event. The least quantity of participants of competitions was marked in 2006 (15 countries) and in 2013 (14 countries). Since 2013, there has been a decrease in the number of participants in the competition. In 2021, only 9 countries participated (DEN – ESP – USA – FRA – GRE – ITA – POR – RUS – UKR). The approach to the selection of yacht classes has changed. Preference is given to mixed crews. Accordingly, there are fewer participants in the competition.

However, the percentage parity of participants of a female gradually increases and makes 50% now: 18 Athletes (9 men, 9 women). In 2019, the largest number of women participation in the competition – 32 athletes (66%).

Boats for the competition must be a multi-crewed (two or more crewmembers) international or national class of dinghy/yacht. The boat selected for the championship must be of a design and configuration in which previous experience is not a dominating factor in the overall performance. The boat will also be of a design and configuration in which extreme athleticism, individual crew weight and size are a minor factor in the overall performance. At last competitions by organizers following classes of yachts which enjoy the greatest popularity in the world have been offered: «J24», «Omega», «Dragon», «Finn», «Monark 606», «Pirate», «Snipe», «Laser» and other. So in 2011 year it was «HPE 25», in 2013 - «Yngling», in 2014 – «470», in 2015 – «Laser 2000», in 2016 and 2018 – «J80», in 2019 – «470» and mixed 370 class, in 2021 – «Snipe». The sailing championships consist of twelve races. Five races are required to constitute a regatta.

Table 1

The results of yachtsmen’s performance at CISM sailing (2015-2022)

Name competition	Result
52th World Military Sailing Championship Marin (Pontevedra) Spain - 6-12 June 2021	1. ITA 2. RUS 3. UKR
51 th World Military Sailing Championship (Match) Wuhan (CHN) - 18 October to 27 October 2019	MALE Mixed 470 1. BRA 2. RUS 3. ITA 5. UKR FEMALE 470 1. POL 2. FRA 3. SLO 8. UKR
50 th World Military Sailing Championship (Match) Helsinki, Finland 14 June to 21 June 2018	1. Brazil, 2. Russia, 3. Poland
49 th World Military Sailing Championship (Match) Karachi, Pakistan 27 October - 02 November 2016	1. Russia 2. Pakistan 3. Norway 4. Ukraine
48 th World Military Sailing Championship Mungyeong, South Korea, 2–11 October 2015	MALE - 1. UKR 2. BRA 3. RUS FEMALE - 1. USA 2. Russia 3. Brazil 5. UKR

The analysis of results of yachtsmen's performances in the championships show, that leaders are sportsmen of Russia, Brazil and Poland (Table 1). The worthy competitor to these teams last years became Team Ukraine. Into structure of the Ukrainian combined team in different years entered such known yachtsmens as Olympic champion Evgen Braslavets (2003, 2009, 2011), prize-winners of Olympic games George Leonchuk (2009), Anna Kalinina (2011), Svetlana Matevushcheva (2006), the world champion Timokhov Sergey (2009, 2011) [4].

In 2013 the Ukrainian sportsmen have conceded to Brazilians only one point and have taken the second place in a class of yachts 'Yngling'. In a team, there were masters of sports Igor Tsvetkov (the participant of the championships of 2000 & 2003), Igor Severyanov and Andrey Yadrin. Five female and 13 male crews participated in competitions.

The 47th World Military Sailing championships was organized in Doha Sailing Club. The Boat was used in the CISM World Championships was 470 Class Boat. In 2014, Ukraine was represented by the men's crew of the yacht «470» Borys Shvets and Pavlo Matsyev who took second place. The female crew of Anna Kyselova and Anastasiya Krasko took the 4th place from seven countries.

The 2015 Military World Games, the largest military sports event, were held in South Korea. 72 male athletes from 20 countries and 42 female athletes from 14 countries participated in sailing. Three regattas of Fleet Race (mixed and female) were held at Pohang Yeongildae Beach. Fleet Race mixed and Fleet Race female were raced simultaneously. In 2015, experienced yachtsmen Shvets Borys (from Kyiv) and Matsuyev Pavlo (from Mykolaiv) won gold medals in the yacht class «Laser 2000». The female crew of Gafenko Anastasiya and Krasko Anastasiya was the fifth. In 2016 on the boat «J80» sailors Borys Shvets, Pavlo Matsuyev, Igor Severyanov, Ivan Paveusyk, Valeriy Kudryashov took the 4th place.

During 2003-2007, the recession was observed in Ukraine Sailing Team. Since 2008 there was a distinct tendency to rise of sports results in the World Military Sailing Championship. Unfortunately, Ukraine was not represented in the competition in 2018. In 2019, the team showed an average result, but hitting the prizewinners.

During the 7th CISM World Military Summer Games, the world's best military sailors met at East Lake in the center of Wuhan City. The 52nd World Military Sailing Championship included two competitions: nine teams competed in the women's 470 race and eleven teams in the mixed 370 class.

At these competitions Ukrainian yachtsmen A. Kyselova and A. Synhaievska took 8th place in the Women 470 Class Race. A. Koshova and B. Shvets took 5th place in the Mixed 470 Class Race.

52th World Military Sailing Championship was held in Marin (Pontevedra) Spain at 6-12 June 2021. The Ukrainian crew of Andrii Husenko and Sofiia Naumenko took 3rd place [5]. Such stable results of the performance of our yachtsmen military personnel indicate that, despite the difficult economic problems in Ukraine, there is a high-quality training system.



Ukrainian crew of Andrii Husenko and Sofiia Naumenko on the 52th World Military Sailing Championship

Conclusion. Sailing is popular among military servicemen all over the world. The program of Military Championships constantly changes. The trend of gender equality in competitions is being reversed. It was revealed that Ukrainian yachtsmen successfully compete with world leaders in sailing, such as Italia, Brazil, and Poland. However, for a stable and high sports result, targeted training, good constant funding, training of a personnel reserve and material and technical

equipment of athletes are required.

References:

1. Долбишева Н. Г., Скрипченко І. Т. Всесвітні ігри серед військовослужбовців: динаміка, стан та перспективи виступів українських спортсменів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. Вип. 112. Т. 4. С. 99–104.

2. Долбишева Н. Г., Шевляк І. М. Всесвітні ігри у міжнародному спортивному русі: навч. посіб. Днепропетровск: Інновація, 2016. 356 с.

3. Skrypchenko I. T. The Analysis Of Performances Of Sportsmen On The Military World Games And The World Military Sailing Championship. *Сборник научных трудов SWORLD*. Иваново: Маркова А.Д., 2014. Вып. 2. Т. 34. С. 41–47.

4. Skrypchenko I. T., Scherbina A. D. Performances of Ukrainian sportsmen on the World Military sailing Championship. *Наука – образованию, производству, экономике: материалы XX(67) : регион. науч.-практ. конф. преподавателей, науч. сотрудников и аспирантов*. Витебск, 12-13 марта 2015 г.: в 2 т. Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. Т. 1. С. 373–374.

5. CISM – International Military Sport Council Sailing [Electronic resource] // Access mode: <https://www.milsport.one/sports/sailing>

VI. Проблеми фізичної підготовки і спорту на період дії правового режиму воєнного стану в Україні



Грибан В. Г.
доктор біологічних наук, професор
Невінчана К. Е., Чоботько І. І.
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

НАСЛІДКИ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ 2022 РОКУ

Робота присвячена висвітленню наслідків воєнних дій та пов'язаним з ними регулярним виникненням надзвичайних ситуацій у різних регіонах на території України. Аналізуються загибель та поранення мирних жителів, матеріальні збитки, окремо проаналізовано війну Росії проти України у різних її аспектах.

В Україні наразі є, як ніколи, актуальними питання воєнного характеру, тому буде доречним спочатку розглянути дефініцію воєнного стану для визначення контексту. Згідно Закону України “Про правовий режим воєнного стану”, “воєнний стан – це особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності...” [2]. Президент України видав Указ № 64/2022 “Про введення воєнного стану в Україні”, що був затверджений Верховною Радою. Згідно з указом, воєнний стан був запроваджений з 5:30 24 лютого 2022 року. Таке рішення було ухвалено у зв'язку з повномасштабним нападом Російської Федерації на Україну [3, 4].

Характеристика надзвичайних ситуацій під час воєнних дій зазвичай не залежить від контексту конкретного конфлікту. Після початку індустріалізації економіки, війни також індустрілізувалися: наприклад, розробкою зброї масового ураження, що підвищило показники летальності і ступеня руйнування навколишнього середовища.

Надзвичайні ситуації воєнного характеру – це ситуації, пов'язані з наслідками застосування зброї масового ураження або звичайних засобів ураження, під час яких виникають вторинні фактори ураження населення внаслідок зруйнування атомних і гідроелектричних станцій, складів і сховищ радіоактивних і токсичних речовин та відходів, нафтопродуктів, вибухівки, сильнодіючих отруйних речовин, токсичних відходів, нафтопродуктів, транспортних та інженерних комунікацій тощо [5] й перевищує їх. Під час воєнних дій застосовується значна кількість зброї, яку поділяють на звичайну та зброю масового знищення [6]. На озброєнні сучасних держав, як правило, використовується звичайна зброя. Проте ЗС США, Росії, Китаю, Індії, Пакистану, Великобританії, Франції та Північної Кореї мають і ядерну зброю.

З метою гуманізації збройних конфліктів та зменшення заподіюваної ними шкоди підписано низку міжнародно-правових документів, у яких сформульовано правила ведення війни, серед яких першою є Декларація про заборону застосування вибухових та запалювальних куль, а фундаментальними можна вважати Гаазькі конвенції про закони та звичаї війни (1899 і 1907 рр.), Женевський протокол про заборону застосування на війні задушливих, отруйних або інших подібних газів та бактеріологічних засобів (1925); Женевські конвенції про захист жертв війни (1949); Конвенція про заборону розробки, виробництва і нагромадження запасів бактеріологічної (біологічної) і токсичної зброї та про їх знищення (1972); Конвенція про заборону розробки, виробництва, нагромадження і застосування хімічної зброї та про її знищення (1993) р., та інші.

Четверта Женевська конвенція “Про захист цивільного населення під час війни” встановлює певні норми захисту, які стосуються кожної особи, яку зачепить збройний конфлікт, незалежно від її національності чи території, на якій вона проживає. Особливу увагу в цій Конвенції приділено цивільним, жінкам та неповнолітнім особам, які знаходяться під владою супротивника.

Щодо цивільних об’єктів забороняється:

здійснювати будь-які акції проти історичних пам’яток, творів мистецтва та місць культу, що становлять культурну і духовну спадщину народів;

нападати на об’єкти, необхідні для виживання цивільного населення, спричиняти голод серед цивільного населення як методу ведення війни. Це стосується складів з продуктами харчування; сільськогосподарських районів, які виробляють продукти харчування, посівів; худоби, споруд для постачання та забезпечення запасів питної води; іригаційних споруд.

Не підлягають нападу також споруди, що несуть у собі небезпечні сили (греблі, дамби і атомні електростанції та ін.) і внаслідок руйнування яких можливі великі і тяжкі втрати серед цивільного населення.

На жаль, слабкою стороною цих договорів є їх добровільні засади, тому у випадку, коли країна не має бажання дотримуватись принципів гуманізму при веденні воєнних дій, змусити її це зробити буде майже неможливо прямим шляхом, лише опосередковано (наприклад, через різного роду санкції). Норми, які встановлюють караність дій, що є власне порушенням законів та звичаїв війни, містять кримінальні кодекси РФ, США, країн ЄС та ін; але проблема полягає у тому, що правосуддя неможливе, якщо та чи інша країна не визнає сам факт проведення нею війни [8].

Наслідки НС під час військових дій в Україні показує статистика як втрат серед населення, так і завданих матеріальних збитків, починаючи з введення воєнного режиму. У репорті ООН станом на 10 жовтня

повідомляється, що з 24 лютого 2022 року, коли розпочалося повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну, до 9 жовтня 2022 року Управління Верховного комісара ООН з прав людини (УВКПЛ) зафіксувало 15 592 втрат серед цивільного населення в країні: 6221 убитий і 9371 поранений [9]. Варто зазначити, щойдеться тільки про повністю підтвержені та ідентифіковані випадки. За даними МОМ і УВКБ ООН з початку бойових дій майже третина українців були вимушені покинути свої домівки. Це одна з найбільших міграційних криз сучасному світі. В Україні понад 6,2 мільйона осіб залишаються переселенцями через війну. Станом на 07.10.2022 зафіксовано понад 7,6 млн біженців з України в Європі. Подали прошення на тимчасовий притулок або аналогічні державні схеми захисту понад 4,2 млн біженців з України. 2,8 млн біженців з України прибули до РФ [10].

Падіння економіки також є важливим наслідком воєнних дій. На початку квітня Світовий банк прогнозував спад економіки України в цьому році на рівні 45,1% при інфляції на рівні 15% і її відновлення в 2023 році всього на 2,1%. За оцінками Світового банку, наприкінці березня збитки, завдані інфраструктурі та спорудам, становили приблизно 60 мільярдів доларів США. На даному етапі, прямі фізичні збитки становлять понад 100 мільярдів доларів США. Якщо додатково враховувати економічні втрати, яких зазнали компанії і приватні особи через війну, збитки зростуть в два або три рази [11]. Економічна катастрофа є, на нашу думку, надзвичайною ситуацією національного масштабу не меншою мірою, тому що вона тісно пов'язана з гуманітарною катастрофою (голодом, неможливістю опалення тощо) і веде, серед іншого, до інфляції, дефолту, безробіття.

За даними Київської школи економіки (KSE), яка разом із урядом веде підрахунок втрат, завданих Україні російською агресією, сума прямих задокументованих збитків інфраструктури станом на 22 серпня 2022 року становить 113,5 млрд. доларів [12]. Як повідомили в Міносвіти та Міністерстві охорони здоров'я України, загалом з початку війни Росії проти України пошкоджено, зруйновано 15,3 тис. багатоповерхівок, 115,9 тис. приватних будинків, 2061 закладів освіти (261 школа зруйнована повністю), 934 медичних закладів (127 лікарень зруйновані повністю), 798 дитячих садків, 715 культурних споруд, 388 підприємств, а для відновлення зруйнованих активів мінімальні потреби наближаються до 200 млрд. дол. [13].

Соціальні проблеми, з якими вже зіткнулася або які чекають нашу країну попереду, досить повно описані у “Наслідки війни в Україні: готуємося зараз до прийдешнього дня” – статті вченого-практика, що спеціалізується на конфліктах, Рея Сальваторе Дженнігса. Оскільки українці потребують від свого уряду соціальних виплат, засобів до існування та

відновлення послуг, уряд, окрім іншого, намагатиметься надати реабілітаційні послуги мільйонам чи більше українців, які справедливо вважатимуться “ветеранами” цього конфлікту, а також допомогу 70 % населення, яке, як очікується, зіслизне у прірву бідності внаслідок війни до кінця 2022 року. Мають бути розроблені справедливі та прозорі заходи для винесення судового рішення щодо майнових втрат та надання компенсації. Необхідно вжити заходів для запобігання поширенню хвороби – лихо туберкульозу, резистентного до ліків, так як епізоотичний стан з цієї хвороби в Україні є одним із найгірших у світі [14].

Іншою проблемою соціально-медичного характеру є той факт, що зараз система охорони здоров'я перевантажена як звичайними зверненнями громадян, так і наданням медичної допомоги тим, хто постраждав від поранень, пов'язаних з війною – і цивільних, і військових. “Єдине в чому ми безсилі – у нас руйнуються заклади охорони здоров'я і це руйнування є суттєвим. З 24 лютого вже було зруйновано 18 лікарень, які були призначені для госпіталізації пацієнтів з COVID-19. Ще 15 частково зруйновані, близько 100 лікарень перебувають на тимчасово окупованих територіях. Враховуючи такі втрати медичної інфраструктури, можуть виникати проблеми щодо маршрутизації пацієнтів або якості надання меддопомоги” – стверджує І. Кузін, заступник міністра охорони здоров'я, головний державний санітарний лікар [15].

Хоча до закінчення воєнних дій та повної де окупації території України зарано робити висновки про збитки, нанесені воєнними діями, та кількість постраждалих, проте наявні дані розкривають колосальні людські, інфраструктурні та фінансові втрати. Міграційна та економічна криза в Україні стала викликом, з яким нам ще доведеться впоратися спільними зусиллями після закінчення воєнних дій.

Література

1. Кодекс цивільного захисту України : Кодекс України від 02.10.2012 р. № 5403-VI : станом на 6 серп. 2022 р.
2. Про правовий режим воєнного стану : Закон України від 12.05.2015 р. № 389-VIII : станом на 29 верес. 2022 р.
3. Про введення воєнного стану в Україні : Указ Президента України від 24.02.2022 р. № 64/2022 : станом на 17 серп. 2022 р.
4. Про затвердження Указу Президента України "Про введення воєнного стану в Україні". Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2102-20#Text> (дата звернення: 07.10.2022).
5. Левчук К. О., Романюк Р. Я., Толлок А. О. Цивільний захист: навч. посіб. Дніпродзержинськ : ДДТУ, 2016 р. 325 с.
6. Воробієнко П. П., Захарченко М. В., Орел Л. В. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. Одеса: ОНАЗ ім. О. С. Попова. 2013. 45 с.
7. Зброя масового ураження // Митна енциклопедія : у 2 т. / І. Г. Бережнюк (відп. ред.) та ін. Хм. : ПП Мельник А. А., 2013. Т. 1 : А–Л. 472 с.

8. Яценко С. С. Порухення законів та звичаїв війни // Велика українська енциклопедія (дата звернення: 13.10.2022).

9. Україна: Втрати серед цивільних осіб станом на 9 жовтня 2022 року. <https://ukraine.un.org/uk/202668-ukrayina-vtraty-sered-tsyvilnykh-osib-stanom-na-9-zhovtnya-2022-roku> (дата звернення: 10.10.2022).

10. Ukraine situation: Flash Update #32 07-10-2022. 2022. URL: <https://data.unhcr.org/en/documents/details/96052> (дата звернення: 10.10.2022).

11. Аруп Банерджі, Регіональний директор Світового банку у справах країн Східної Європи. Рушійною силою відновлення України має стати динамічний, конкурентоспроможний приватний сектор і орієнтація на ЄС. 2022. URL: <https://www.worldbank.org/uk/news/opinion/2022/06/28/a-dynamic-competitive-private-sector-and-an-eu-orientation-should-be-the-driving-force-in-ukraines-recovery> (дата звернення: 10.10.2022).

12. KSE. Звіт про прямі збитки інфраструктури та та попередня оцінка потреб України у фінансуванні відновлення. 2022. URL: <https://www.minregion.gov.ua/napryamki-diyalnosti/oczinka-zbytkiv-ta-potreb-na-vidnovlennya/rezultaty-zbytkiv-ta-potreb-na-vidnovlennya/zvit-pro-pryami-zbytku-infrastruktury-ta-ta-poperednya-oczinka-potreb-ukrayiny-u-finansuvanni-vidnovlennya-kse/> (дата звернення: 10.10.2022).

13. Assessment of damages in Ukraine due to Russia's military aggression as of September 1, 2022. KSE Institute, 2022. URL: <https://kse.ua/russia-will-pay/> (date of access: 01.11.2022).

14. Ray Salvatore Jennings. Наслідки війни в Україні: готуємося зараз до прийдешнього дня. Just Security. 2022. URL: <https://www.justsecurity.org/81387/wars-aftermath-in-ukraine-preparing-now-for-the-day-after-ua/> (дата звернення: 10.10.2022).

15. Наталія Молчанова. ми спостерігаємо початок осінньої хвилі COVID-19 // Укрінформ. 2022.

Афонін В. М.

кандидат педагогічних наук, професор

Лойко О. М.

кандидат історичних наук, професор

Петрук А. П.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра

Сагайдачного

ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Останнім часом у зв'язку з необхідністю в бойових умовах тривалий час перебувати і виконувати рухову діяльність у бронезилеті, для військовослужбовців підвищилось значення статичної силової витривалості. В даному випадку під нею слід розуміти здатність м'язів зберігати працездатність при частковому стисканні протягом відносно тривалого часу, яка характеризується недостатнім постачанням у м'язи крові внаслідок

порушення їх насосної функції. М'язи працюють майже у безкисневих умовах, що значно скорочує їх працездатність. При цьому підвищених навантажень зазнають не лише м'язи, які безпосередньо виконують рухи руками, плечовим поясом і тулубом, але і так звані глибокі м'язи, основною функцією яких є забезпечення прямостояння.

Робота м'язів в умовах нестачі кисню є несприятливою не лише для м'язів, але й для всього організму. При такій роботі підвищений тиск у легенях погіршує притоки крові до серця, газообмін у легенях і тканинах. Усе це призводить до помітного гальмування певних функцій організму, до погіршення роботи організму в цілому.

Для підвищення працездатності м'язів та запобігання можливих негативних наслідків впливу їх тривалого стискання, необхідно завчасно тренувати м'язи саме до статичних напружень. Вправи динамічного характеру до необхідного результату призвести не можуть.

Суть статичних (ізометричних) вправ полягає у напруженні м'язів, яке не супроводжується зовнішнім рухом. Наприклад, людина щосили намагається випрямити напівзігнуті ноги, спираючись плечима у нерухомо закріплену перекладину, або утримування маси власного тіла в положенні вису на зігнутих руках на перекладині. Можливий також варіант протягом певного часу утримувати неграничне напруження м'язів.

Ізометричні вправи ефективні при розвитку максимальної сили, а за умови різкого напруження – і вибухової.

Недоліками цих вправ є їх негативний вплив на роботу серцево-судинної системи, погіршення швидкісних можливостей військово-службовців, менша ефективність порівняно з динамічними вправами, а також обмежене перенесення статичної сили на динамічну у зв'язку з суттєвими відмінностями в нервово-м'язовій регуляції м'язових зусиль.

Особливість ізометричних силових вправ полягає і в тому, що вони дозволяють впливати на м'язові групи всього тіла, викликаючи в них відповідні адаптаційні зміни до навантажень без будь-яких приладів. Їх можна виконувати у будь-якому приміщенні і на свіжому повітрі. Ізометричні вправи – це атлетична підготовка без обтяжувачів. В її основі лежить принцип само опори.

Деякі спеціалісти з фізичного виховання вважають, що атлетична підготовка без обтяжувачів за своєю ефективністю не поступається традиційним формам силових вправ з використанням обтяжень, еспандерів, тренажерів. Стверджують, що тренінг за принципом самоопори є універсальним, дозволяє моделювати високий ступінь м'язового напруження, що дорівнює напруженню, яке досягається у вправах з обтяжувачами; що

статичні вправи без знарядь позитивно впливають на суглоби, і зокрема на хребет, оскільки осьовий тиск на міжхребцеві диски при виконанні ізометричних вправ для м'язів ніг, тулуба і рук відсутній. Цими вправами можна займатись у будь-якому віці.

Ступінь напруження м'язів при виконанні ізометричних вправ не залежить від зовнішніх факторів, таких як вага штанги, гирі, еспандера чи тренажера. Сила впливу на м'язи визначається тим, хто виконує вправи. Це і обумовлює доступність цих вправ.

У будь-якому разі, при відсутності можливості займатись у спортивному залі з використанням тренажерів і обтяжень, ізометричні вправи можуть служити ефективним засобом розвитку м'язів або, принаймні, недопущення їх детренованості. Вправи рекомендується виконувати з напруженням м'язів 80-95% від максимальної ізометричної сили по 5-8 напружень м'язів в одному підході тривалістю 5-8 с кожне.

Тренування ізометричними вправами дозволяє підготувати м'язовий корсет до тривалого перебування тіла військовослужбовця в стислих умовах ношення бронежилету.

Афонін В. М.

кандидат педагогічних наук, професор

Панькевич Я. А.

доктор філософії

Бобко Ю. Б.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра

Сагайдачного

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ІНЖЕНЕРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Формування базової фізичної підготовки у курсантів інженерних спеціальностей є надзвичайно актуальною проблемою, оскільки саме належний рівень загальної фізичної підготовленості є надійним фундаментом для розвитку професійно-прикладних якостей курсантів – майбутніх командирів і спеціалістів інженерних підрозділів.

Сьогодні проблема інтенсифікації службової діяльності вимагає підвищення якості підготовки фахівців до конкретних видів трудової діяльності і відповідно виникає необхідність профілювання фізичного виховання адаптованого до вимог обраної професії. Фізична культура є важливим чинником, який підвищує рівень здоров'я і працездатності

спеціалістів, а також сприяє оволодінню професією. Проте найбільшу користь фізичні вправи принесуть лише за умови, що поряд із вирішенням головного завдання – всебічного фізичного розвитку буде здійснюватися і спеціальна (прикладна) фізична підготовка, спрямована на підвищення якості військової праці.

Спеціальна фізична підготовка курсантів технічних ВНЗ має носити прикладний характер і професійну спрямованість. Особливості діяльності фахівців та чинники, які негативно впливають на їх організм, дають підставу стверджувати, що професійна діяльність вимагає від фахівця значної психофізичної підготовленості, оскільки вона ставить високі вимоги до нервової і серцево-судинної систем, резервних можливостей організму, а також особистих якостей фахівців.

Аналізуючи діяльність офіцера-інженера, необхідно відмітити, що більша частина із виконуваних видів робіт пов'язана зі значними фізичними зусиллями, які вимагають в основному хорошого розвитку сили, а також спеціальної спритності, побудованої на координації рухів і злагодженості дій різних частин тіла.

Ефективність праці військового інженера багато в чому залежить від його індивідуальної здатності до продуктивної розумової і фізичної діяльності, ступеня витривалості і відновлювання його організму, тобто від його працездатності. Важливе значення для успішної службової діяльності військового інженера має добрий стан його серцево-судинної й центральної нервової систем, які найчастіше “виходять з ладу”, що веде до цілої низки захворювань.

На основі вищевикладеного нами розроблена спеціальна таблиця, яка характеризує професійну діяльність військових спеціалістів інженерного профілю і її вплив на функціональний стан організму (табл. 1)

Таблиця 1.

Характеристика умов професійної діяльності спеціалістів інженерних підрозділів

Основні завдання інженерного забезпечення загальновійськового бою:	Характер робочого навантаження	Функціональні зміни організму, що найчастіше зустрічаються
Інженерна розвідка супротивника, місцевості і об'єктів	Навантаження динамічного характеру з участю м'язів рук, ніг і плечового поясу середнього фізичного напруження. Розподіл і концентрація уваги	Підвищення частоти серцевих скорочень. Зниження рівня кисневого насичення крові. Уповільнення сенсомоторних реакцій
Фортифікаційне	Переважає робота	Погіршення

устаткування позицій, рубежів, районів, пунктів управління	статичного та мало динамічного характеру на технічних засобах автодорожніх машин Фіксована поза “сидячи” в умовах ізольованого приміщення. Помірний темп робочих рухів (20-60 за хвилину)	функціонального стану нервово-м'язової системи, зорового аналізатора. Погіршення координації рухів
Влаштування і утримання інженерних загороджень та здійснення руйнувань	Навантаження динамічного і статичного характеру значного фізичного напруження	Стомлення від фізичних навантажень, підвищення ЧСС
Установка і розміщення мін і фугасів	Динамічні навантаження середнього й значного фізичного напруження. Концентрація уваги та її розподіл	Стомлення зорового аналізатора, підвищене емоційне напруження, зростання ЧСС
Знищення і знешкодження мін супротивника	Динамічні й статичні навантаження малого й середнього напруження. Значна концентрація уваги	Значне стомлення м'язів рук і спини, зниження функціонального стану зорового аналізатора і уваги
Пророблення і утримання проходів в загородах і руйнуваннях	Динамічні навантаження значного й середнього фізичного напруження. Силкові статичні напруження	Ускладнення роботи серцево-судинної системи, значне підвищення ЧСС
Підготовка і утримання шляхів руху військ (сил); експлуатація і технічне прикриття військово-автомобільних доріг	Динамічна робота різного ступеня фізичного напруження з маніпулюванням важелями приладів, пристроїв	Стомлення зорового аналізатора, зниження розподілу і концентрації уваги, стомлення м'язів спини
Подолання загороджень і руйнувань та влаштування переходів через перешкоди	Навантаження динамічного характеру з участю м'язів всього тіла середнього фізичного напруження.	Погіршення стану м'язової і серцево-судинної систем Розподіл і концентрація уваги зменшується
Установлення і утримання переправ при форсуванні водних перешкод	Навантаження переважно динамічного характеру, з великими та середніми навантаженнями та значною інтенсивністю роботи м'язів	Стомленість м'язів усього тіла, значне напруження центральної нервової системи
Розмінування місцевості і об'єктів	Динамічні й статичні навантаження малого й середнього напруження.	Значна концентрація уваги, стомленість ЦНС, погіршення стану зорового аналізатора
Інженерні заходи щодо маскування військ і об'єктів	Динамічні навантаження значного й середнього фізичного напруження. Силкові статичні напруження.	Стомлення м'язів усього тіла
Добування і очищення води та обладнання пунктів водопостачання	Переважає робота статичного та мало динамічного характеру на	Погіршення координації і стану м'язів рук, стомлення м'язів спини,

	технічних засобах спеціальних машин Фіксована поза “сидячи” в умовах ізолюваного приміщення	
--	---	--

Необхідність удосконалення перелічених якостей лягла в основу розробки змісту програми професійно-прикладної фізичної підготовки військових спеціалістів інженерного профілю, яка розроблена в Національній академії сухопутних військ.

Глазунов С. І.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Військовий інститут Київського національного університету
імені Тараса Шевченка

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Важливого значення в умовах війни набуває організація підготовки військових фахівців (курсантів) у військових навчальних закладах. Організація освітнього процесу залежить від безпекової ситуації в кожному населеному пункті. Структура та тривалість навчального тижня, дня, занять і відпочинку, а також форми організації освітнього процесу визначаються командуванням військового навчального закладу в межах часу, передбаченого освітньою програмою. Специфічний режим функціонування навчального закладу суттєво впливає на організацію та проведення форм фізичної підготовки курсантів. Ефективність засвоєння навчальної програми дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” багато у чому буде залежати від систематичності та змісту проведення ранкової фізичної зарядки та спортивно-масової роботи. Можливості ефективного проведення зазначених форм фізичної підготовки обмежуються деякими факторами воєнного стану: повітряні тривоги, несення служби у посиленому добовому наряді, перенесення на собі зброї, боєприпасів, індивідуальних засобів захисту, нестабільний розпорядок дня, зміна раціону харчування, виконання розвантажувальних робіт в межах гарнізону тощо.

Одним із шляхів мінімізації впливу зазначених чинників на успішність процесу фізичного вдосконалення курсантів є більш інтенсивне використання таких форм фізичної підготовки, як самостійна підготовка та фізичне тренування під час навчально-бойової діяльності. В умовах воєнного

стану вони виглядають більш стабільними та прогнозованими для фізичного вдосконалення курсантів. Під час самостійної підготовки курсанти мають можливість обрати пріоритетний для них вид та місце тренування, а також регулювати інтенсивність навантаження відповідно до зовнішніх умов та власного самопочуття. Однак, самостійне тренування не гарантує ґрунтовного засвоєння курсантами, особливо молодших курсів, прийомів та дій, техніки виконання нових вправ, а також належний рівень їх підготовленості через непрогнозований та варіативний характер підготовки в умовах воєнного стану та недостатнього педагогічного контролю з боку фахівців. Важливим елементом педагогічного супроводження самостійних тренувань курсантів може бути оф. та он-лайн консультації фахівців фізичної підготовки, дистанційна робота, самостійне вивчення рекомендованої літератури, перегляд спеціалізованого відеоконтенту з техніки виконання та методики тренування фізичних вправ.

На фоні загального перевантаження психоемоційного стану курсантів, яке викликано факторами воєнного стану, посиленими вимогами командирів, відсутністю міжсеместрових відпусток, можливістю побачитися з рідними та іншими обмеженнями, фізична підготовка має сприяти психоемоційному розвантаженню курсантів та більш інтенсивному формуванню у них, потрібних на полі бою, морально-вольових якостей. Вирішенню цього завдання у повній мірі допомагають заходи спортивно-масової роботи.

Важливо дотримуватися збалансованого та пропорційного розподілу фізичного навантаження на організм курсантів для збереження їх здоров'я та навчальної працездатності. Більший акцент у виховному впливі слід робити на формування у курсантів усвідомлення важливості підтримання належних показників фізичної підготовленості та мотивації до самостійних занять з фізичного вдосконалення. Умови мотивації можуть бути знижені у разі збереження порядку та правил оцінювання фізичної підготовки курсантів за діючою системою перевірки та оцінювання з нормативами мирного часу. За відсутності стабільних умов для занять систему перевірки та оцінювання фізичної підготовки військовослужбовців слід спростити. Доцільним, на наш погляд, є спрощення порядку оцінювання фізичної підготовки курсантів та послаблення нормативів. За умов воєнного стану, немає потреби включати у перевірочні комплекси курсантів випускних курсів п'ять вправ, достатньо трьох. Серед вправ, які включаються для перевірки рівня фізичної підготовленості курсантів обов'язково має бути вправи, які характеризують рівень розвитку витривалості, сили, професійно необхідну якість. Корегування потребує і система нарахування балів за виконання вправ та загалом система оцінювання. Ми вважаємо, що при відсутності реальних

умов дотримання вимог керівних документів з організації та проведення фізичної підготовки, дотримання розпорядку дня та норм забезпечення у військових навчальних закладів допустимо зниження показників задовільної оцінки за виконання фізичних вправ курсантами на 10-15%.

Таким чином, фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів під час дії воєнного стану залишається важливим елементом загальної системи підготовки майбутніх офіцерів до професійної діяльності. Фізичне вдосконалення курсантів має бути побудоване з урахування чинників воєнного стану, наявність яких має бути врахована у системі перевірки та оцінювання фізичної підготовки курсантів.

Іващенко О. О.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Дніпровський державний аграрно-економічний університет*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ АДАПТАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Фізичне виховання як навчальна дисципліна в університеті прив'язана до сучасних умов, поряд з традиційним удосконаленням фізичних якостей і рухових здатностей, формуванням умінь і навичок використання фізичних вправ для особистого та суспільного благополуччя, сприяти становленню особистості здобувача та його культури, що може бути реалізовано через процес фізкультурної освіти.

Для здобувачів вищої освіти характерним має стати формування соціокультурних підвалин рухової діяльності та орієнтація на фізкультурно-спортивну активність. Для цього вікового періоду фізкультурна освіта має виражатися у цілеспрямованому формуванні фізичних якостей та оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності з точки зору її ефективності. Тут можуть використовуватися елементи самовиховання та саморозвитку. Незважаючи на різнобічні захоплення сучасних здобувачів, певна частина їх робить вибір на користь спортивних занять. Провідним чинником успішності фізичного виховання здобувачів у вищій школі є спеціально організований процес адаптації до певних навантажень, параметри яких визначаються закономірностями тренування та адекватні стану організму студентів, ритмом їх вікового розвитку та особистісними настановами, інтересами та рівнем домагань.

Таким чином, фундаментальною основою вирішення найважливіших

завдань фізичного виховання є виявлення та розвиток індивідуальних спортивних здатностей здобувачів, формування навичок і вмінь самостійного використання фізичних вправ.

Вироблення ціннісної орієнтації на фізичну культуру сприяє особистості успішно соціалізуватися, реалізовувати свої потенційні можливості у різних сферах життя, розвивати внутрішню потребу у безперервному самовдосконаленні.

Одним із основних завдань адаптивно-розвивальної освіти у системі фізичного виховання є формування у здобувачів мотивації до рухової активності, необхідних знань, умінь і навичок визначення індивідуальних режимів м'язової діяльності, що поліпшують їх функціональний стан здоров'я.

В умовах самоізоляції освіта передбачає дистанційне навчання. Реалізація дисципліни “Фізичне виховання” передбачає безпосередній вплив викладача на студента, правильну організацію місця роботи з урахуванням методики викладання дисципліни.

З метою виявлення рівнів адаптованості здобувачів вищої освіти до умов дистанційного навчання та оцінювання ставлення до занять фізичними вправами в дистанційному форматі ми провели опитування, в якому брали участь 1022 здобувача 17-18 років (2021–2022 навчального року (далі – н.р.) – період карантину) і 958 здобувачів 17-18 років (2022–2023 н.р. – період воєнного стану).

Заняття з дисципліни “Фізичне виховання” проводилось у 2021–2022 н.р., і 2022–2023 н.р. в онлайн форматі з використанням програми для організації відеоконференцій, розробленою компанією Zoom Video Communications.

Опитування щодо ключових аспектів проведення дисципліни “Фізичного виховання” у дистанційному форматі показало, що адаптувались до дистанційного навчання в умовах карантину 75% здобувачів; 16% – не дуже; 9% – не визначились, а у воєнний стан: 79% – адаптувались; 14% – не дуже; 7% – не визначились. 100% – опитаних під час карантину / під час воєнних дій вважають необхідним займатись фізичними вправами кожен день, але займаються – 22% / 28%, відповідно.

На питання “Які ваші мотиви щодо заняття фізичними вправами в період самоізоляції?” були отримані відповіді у здобувачів під час карантину, що 78% – займаються для зміцнення здоров'я та задоволення потреби в русі; 12% – для контролю маси тіла; 10% – для зняття психологічного стресу. Відповіді здобувачів, що знаходились під час воєнного стану 86% – для зміцнення здоров'я та задоволення потреби в русі додали, ще й підвищення

фізичної форми та витривалості; 14% – зняття психічного стресу. З цього можна зробити висновок, що розуміння необхідності бути фізично міцним дає більше шансів вижити в екстремальних умовах, де контроль маси тіла не має значення.

Оцінюючи своє психічне здоров'я під час самоізоляції, 9% здобувачі під час карантину відмітили високу тривожність, помірну – 16%, низьку – 75%. Така оцінка показала, що негативні емоції викликані через невизначеність строків карантину та ризиком захворіти. Під час воєнного стану висока тривожність у 56%, помірна – 37%, низька – 7%. Підвищена тривожність під час воєнного стану пов'язана з відповідальністю не лише за себе і свій стан, а й за спроможність допомогти іншому.

Негативним мотивом для здобувачів вищої освіти у проведенні дистанційного заняття з дисципліни «Фізичне виховання» під час карантину / воєнного стану, стало: низький рівень фізичної підготовленості – 8% / 10% відповідно; погане самопочуття – 8% / 8%; не цікаво організовано заняття – 34% / 27%; завантаженість іншими дисциплінами – 13% / 19%; відсутність комфортних умов для заняття – 37% / 36%.

Віддали перевагу не займатись самостійно фізичними вправами під час самоізоляції в умовах карантину і під час воєнного стану – 58% / 42%. Основною причиною є не можливість себе замотивувати, при розумінні, що це необхідно.

Переважним негативним мотивом серед здобувачів вищої освіти залишається лень, відсутність комфортних умов для занять фізичними вправами.

Враховуючи вище наведене можна стверджувати, що оптимізація дистанційних занять з дисципліни «Фізичне виховання» необхідні. В ситуації, що склалася в даний час в Україні, необхідно організовувати онлайн заняття більш ніж 2 години на тиждень, а виконання фізичних вправ повинно задовольняти потребу у русі, заряджати здобувачів позитивом та оптимізмом, компенсувати брак спілкування. Викладач фізичного виховання має великий вплив на здобувачів, є прикладом здорового способу життя. Його завдання – мотивувати студентів щодо ведення здорового способу життя та бути щасливими в буд-якій ситуації.

Таким чином, фізичне виховання в освітньому просторі сучасного вишу повинно мати таку спрямованість, яка зможе переорієнтувати діяльність студента з традиційної, спрямованою лише на придбання рухових вмінь, навичок та розвиток фізичних якостей, на діяльність, спрямовану на накопичення досвіду творчої пізнавальної діяльності; освоєння знань і методів управління своїм фізичним розвитком та фізичним станом; корекцію

свого фізичного стану в залежності від професійних і життєвих завдань; формування активно-перетворювального ставлення до одержуваної інформації з дисципліни “Фізичне виховання”; проектування стратегії індивідуального способу життя; використання методів самовиховання.

Література

1. Дзензелюк Д. Актуальність самостійних форм занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. *Молода спортивна наука України*, 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 47–51.

2. Прибилова В. М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. *Проблеми сучасної освіти*, 2013. Вип. 4. С. 27–37.

3. Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. Полтава: Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка: Сімон, 2021. 120 с.

Кононович В. Г.

кандидат наук з державного управління

Національний університет цивільного захисту України

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ДСНС УКРАЇНИ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДЛЯ ДІЙ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Фізична підготовка є органічною частиною професійної підготовки майбутніх фахівців-рятувальників ДСНС. Теоретичний і практичний курси навчальної дисципліни здійснюються з використанням різноманітних форм урочних і позаурочних занять протягом усього періоду навчання: фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня і спортивно-масова робота в позаурочний час. Ніяка досконала техніка в багатьох аварійних ситуаціях не може замінити людину, особливо в період воєнного часу, коли якісна фізична підготовка стає на перший план, а постійна небезпека обстрілів пред'являє підвищені вимоги як до спеціальних знань, так і до фізичної та психофізіологічної підготовки особового складу рятувальних сил ДСНС України [1]. Ці вимоги обумовлюються також і низкою несприятливих факторів, що діють на організм рятувальника під час аварійно-рятувальних робіт, великим потоком інформації, яка надходить в надзвичайних ситуаціях, у тому числі наявність вибухонебезпечних предметів, гострим дефіцитом часу для прийняття рішення, підвищеним нервово-психічним напруженням, пов'язаним з відповідальністю за прийняття рішення в умовах постійного ведення бойових дій. Все це постійно вимагає негайного поліпшення якості підготовки рятувальника, підвищення фізичних і психофізіологічних можливостей фахівців служби порятунку. Чимала роль у вирішенні цієї

проблеми відводиться фізичному вихованню. Від кожного рятувальника, пожежного вимагається не тільки міцне здоров'я і різнобічний фізичний розвиток, а й володіння навичками свідомого та правильного застосування навиків фізичної культури і спорту в режимі професійної праці та відпочинку з метою підвищення і збереження на високому рівні працездатності. Крім того, вимагає виховання специфічних фізичних і психофізичних якостей, постійного самоконтролю, так необхідних у майбутній професійній діяльності.

Особливо важливими професійними якостями випускників ЗВО зі специфічними умовами навчання підпорядкування ДСНС України є сила, витривалість, увага, швидкість сенсомоторних реакцій, швидкість оперативного мислення, точність і координація рухів, стійкість до несприятливих чинників професійної діяльності, до яких відносимо бойові дії та постійну загрозу обстрілів [1]. Для виховання цих якостей необхідно використовувати в комплексі види фізичних вправ. Найбільш ефективними з них є спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика, плавання. З метою вивчення значущості фізичної підготовки у професійній діяльності рятувальників, виявлення професійно важливих психофізичних якостей під час проведення пошуково-рятувальних робіт та навчально-тренувальних занять були проведені спостереження. Вони показали, що більшість пересувань рятувальники змушені здійснювати в досить високому темпі, в умовах задимленості або різних видів загазованості в респіраторах, часто по завалах, крутих сходах, ухилах і схилах, під обстрілами.

Пошуково-рятувальні роботи при цьому можуть проходити і в місцях, де неможливий проїзд машин і застосування авіаційної техніки. Це свідчить про те, що однією з основних вимог до рятувальників є високий рівень розвитку загальної та силової витривалості динамічного характеру, а також швидкісних здібностей. Безпосередньо біля вогнища виникнення аварії доводиться пересуватися на відстані 80 – 200 м з максимальною швидкістю. Високий темп рятувальних робіт, наявність великої кількості небезпечних ситуацій пред'являють підвищені вимоги до розвитку та інших психофізіологічних якостей рятувальника: перемикання, розподілу, концентрації і стійкості уваги, оперативного мислення. Головна риса, що характеризує високий рівень загальної фізичної підготовленості – це вміння свідомо володіти рухами свого тіла, досягаючи найбільших результатів в найкоротші терміни при найменшій витраті сил.

Під фізичною підготовленістю розуміється результат фізичної активності, який забезпечує розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, підвищення рівня працездатності, що переважно виражається в руховій діяльності людини. На заняттях з фізичної підготовки

формується та удосконалюються більшість фізичних і психофізіологічних якостей. Оздоровчий ефект розвитку і формування основних рухів загальновідомий, так як в цих рухах бере участь одночасно велика кількість м'язових груп, що сприяє підвищенню обміну речовин в організмі, посилення функціональної діяльності внутрішніх органів, вдосконалюється рухливість нервових процесів [3]. На кожному практичному занятті курсанти виконують різноманітні фізичні вправи, які в підсумку створюють певне фізичне навантаження. У систему вправ, які від заняття до заняття повторюються, поступово вводяться нові, потім рівень складності підвищується, а фізичне навантаження зростає – це загальнорозвиваючі й спеціальні, підготовчі вправи. Різноманітний рівень знань, умінь і фізичної підготовленості курсантів, різноманітність їх інтересів припускають додатково використовувати різноманітність форм самостійних позаурочних занять фізичними вправами, спортом. Фізична підготовка в позаурочний час створює умови для найбільш повного забезпечення всебічного розвитку особистості, вирішує завдання безпосереднього залучення курсантів в самостійну фізкультурно-спортивну діяльність, сприяє розвитку його творчої індивідуальності і сприяє більш повному задоволенню інтересів молоді [2]. Фізична підготовка передбачає вирішення не тільки виховних, освітніх і оздоровчих завдань, а й дає розуміння соціальної ролі фізичної культури в розвитку особистості й підготовки її до професійної діяльності.

Література

1. Настанова з фізичної підготовки особового складу МНС України : наказ МНС України № 10 від 5.08.04 року.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. Львів : Штабар, 1997. 207 с.
3. Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: наук.-метод. посіб. К.: Видавництво А.С.К., 2004. 192 с.

Костів С. Ф.

доктор філософії,

Національний університет оборони України

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВВНЗ НА ПЕРІОД ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабна війна росії проти України є основною причиною щодо модернізації освітнього процесу в ВВНЗ. Оновлення програм навчальних дисциплін повинно ґрунтуватися на бойовому досвіді, а їх зміст

наповнено відповідною тематикою, що дасть змогу опанувати важливі та необхідні аспекти підготовки військовослужбовців для успішного виконання бойових завдань на війні.

Так, поставка ЗС України різного сучасного озброєння і військової техніки від країн – партнерів змінює способи введення бою, що передбачає оновлення вогневої, спеціальної, технічної, тактичної, оперативної та стратегічної підготовок, у тому числі й фізичної.

В Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України виділяють 51 (п'ятдесят одну) фізичну вправу та 4 (чотири) комплекси вільних вправ, що спрямовані на розвиток загальних, спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок і вмінь військовослужбовців.

На період дії правового режиму воєнного стану термін навчання у ВВНЗ скорочується, відповідно корегуються програми навчальних дисциплін, що передбачає зменшення кількості годин на вивчення тематики навчальних дисциплін. Виникає необхідність у наповненні змісту фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців актуальними та *реальними* формами і засобами, що забезпечать їх фізичну підготовленість.

Для оптимізації змісту фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану пропонуємо:

1. Визначити сучасний стан застосування форм і засобів під час фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ:

провести анкетування серед наукових і науково-педагогічних працівників, які є фахівцями у сфері фізичної підготовки з метою використання ними форм і засобів фізичної підготовки у процесі навчання курсантів і слухачів, а також отримати від них пропозицій щодо застосування необхідних форм і засобів фізичної підготовки на період дії правового режиму воєнного стану;

провести анкетування серед слухачів оперативного та стратегічного рівнів щодо визначення актуальних форм і засобів фізичної підготовки з урахуванням бойового досвіду.

2. За результатами проведеного анкетування визначити ефективні форми та засоби фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів і слухачів на період дії правового режиму воєнного стану.

3. Обґрунтувати та експериментально перевірити застосування визначених форм і засобів фізичного виховання та спеціальної фізичної

підготовки військовослужбовців ВВНЗ.

4. Розробити методичні рекомендації щодо оптимізації змісту фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану.

Вважаємо, що на основі отриманого бойового досвіду слухачів і досвіду проведення навчальних занять фахівцями фізичної підготовки під час воєнного стану дасть змогу визначити необхідні форми та засоби фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки.

Таким чином, обґрунтуванні та експериментально перевірені актуальні форми та засоби фізичної підготовки сприятимуть оптимізації змісту фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ, а методичні рекомендації забезпечать наукових і науково-педагогічних фахівців фізичної підготовки організовувати якісно навчальний процес з метою підвищення фізичної підготовленості курсантів і слухачів.

Михайлов В. В.

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

Петрук А. П.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Афонін В. М.

*кандидат педагогічних наук, професор
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра
Сагайдачного*

ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАВЧАЛЬНИХ ЦЕНТРАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Досвід ведення бойових дій ЗС України під час відбиття збройної агресії РФ переконливо свідчить, що фізична готовність військовослужбовців до подолання фізичних та психічних навантажень, які виникають в процесі навчально-бойової діяльності, суттєво впливає на боєздатність підрозділів та військових частин. Важливу роль у забезпеченні цієї боєздатності відіграє спеціальна фізична підготовка, яка спрямована на набуття та удосконалення військово-прикладних знань, вмінь і навичок військовослужбовців із застосуванням відповідних фізичних вправи та дій.

Аналіз навчальних програм базової та фахової підготовки у навчальних центрах провідних країн-членів НАТО, в тому числі Сполученого

королівства Великої Британії та Північної Ірландії, за якими проходять підготовку військовослужбовці ЗС України, показує відсутність навчальних годин з предмету фізична підготовка, окрім годин, виділених на вхідний контроль. Враховуючи визначений рівень фізичної підготовленості особового складу під час вхідного контролю, до предметів бойової підготовки включаються вправи та дії зі спеціальної фізичної підготовки. Окрім того, військовослужбовцям більш підготовленого особового складу виділяється час на самостійну підготовку для додаткового фізичного навантаження та емоційної розрядки.

Методи дослідження – метод аналізу та узагальнення.

Результати дослідження. У навчальних центрах ЗС України (далі – НЦ ЗСУ), за аналогією до НЦ країн-членів НАТО, спеціальна фізична підготовка проводиться під час базової загальновійськової підготовки для підготовки мобілізаційних ресурсів та фахової підготовки військовослужбовців. Визначена кількість навчальних годин, що відведена на вказані види підготовки в НЦ ЗСУ, не передбачає проведення окремих навчальних занять та інших форм організації фізичної підготовки. Вхідний контроль з фізичної підготовки у навчальних програмах базової загальновійськової та фахової підготовки для підготовки мобілізаційних ресурсів у НЦ ЗСУ не передбачено. Це вимагає оптимізувати застосування методів проведення фізичної підготовки за рахунок посилення інтегрування її до предметів бойової підготовки, а саме: тактичної (тактико-спеціальної), вогневої, психологічної підготовки. Окрім цього, існує потреба включення індивідуальної фізичної підготовки в години занять самостійною підготовкою.

Відповідно до вказаних рекомендацій робочою групою були розроблені методичні рекомендації щодо організації і проведення заходів спеціальної фізичної підготовки в НЦ ЗСУ.

Отже, відпрацювання спеціальних вправ (дій) та їх комплексів під час навчального процесу з тактичної (тактико-спеціальної), вогневої, психологічної підготовки у НЦ ЗСУ дає змогу сформувати та вдосконалити військово-прикладні знання, вміння та навички, необхідні у навчально-бойовій діяльності для набуття військовослужбовцями відповідного рівня фізичної готовності до виконання бойових завдань відповідно до їх військово-облікових спеціальностей.

Література

1. Настанова з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України : наказ командувача Сухопутних військ Збройних Сил України 11 грудня 2020 року №960. К. УП у ВВНЗ та НЦ. 84 с.

Підлетейчук Р. В.
доктор філософії
Полозенко Д. П., Барковський Д. О.
Військова академія

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ

З початком повномасштабного вторгнення на територію України російських окупаційних військ, залишається актуальним та невирішеним питання щодо налаштування системи фізичної підготовки в ЗС України до реалій сьогодення.

На теперішній час, Інструкція з фізичної підготовки в повній мірі є актуальним документом тільки для вищих військових навчальних закладів, навчальних центрів, частково, органів управління. Решта військових колективів, а це переважна більшість Збройних сил України, зіштовхуються з певними труднощами у виконанні діючої Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 (далі ІФП), або взагалі не можуть її виконати. Такий перебіг подій, в свою чергу, нівелює значення ІФП в системі керівних документів Збройних сил України, створює передумови до символізму в напрямку фізичного виховання військовослужбовців.

Каталізатором для загострення даної ситуації слугує:

відсутність посад фахівців фізичного виховання та інструкторів з фізичної підготовки в підрозділах територіальної оборони та інших відмобілізованих частин;

неможливість дотримання стандартного алгоритму з досягнення концептуальної мети щодо забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, основою якої є гармонійне поєднання теоретичних знань, методичних умінь та навичок і практичних спроможностей військовослужбовців;

різний рівень початкової фізичної підготовки та стану здоров'я відмобілізованих військовослужбовців;

неможливість використання навчально-матеріальної бази;

обтяжливість змістовного наповнення та незручністю у роботі з (ІФП).

До того ж, на фоні невтішних перспектив щодо ймовірної довго тривалості збройного конфлікту, виникає гостра необхідність прийняття необхідних рішень на період інтенсивної фази бойових дій, що стабілізують та виправляють прогалину, утворену внаслідок ведення повномасштабних

військових дій.

Проблемність і унікальність питання полягає ще в тому, що, в цілому, не можливо взяти за основу досвід провідних країн НАТО та світу, так як при створенні та впровадженні стандартів і систем фізичної підготовки, бойові дії не відбувались на території їхніх країн.

Тому в основу документу потрібно вкладати пропозиції провідних фахівців фізичного виховання, висловлених на Міжнародній науково-практичній конференції “Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правових органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України”.

Зважаючи на висвітлене проблемне поле, враховуючи високу рухову активність при веденні бойових дій та надмірне емоціональне виснаження на передній лінії зіткнення, на нашу думку, потрібно впровадити тимчасовий документ, паралельно з ІФП, що має діяти тільки на період ведення активної фази бойових дій та забезпечувати вирішення нагальних потреб підрозділів, які беруть безпосередню участь в бойових діях, за трьома основними напрямками: фізична рекреація; фізична активність; фізичний контроль.

За цими напрямками необхідно відпрацювати стандарти, що мають бути створені з врахуванням відсутності навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки в місцях розташування, можливістю проведення стандартів в рамках просторового обмеження.

Як підсумок, зазначене дасть змогу забезпечити ситуативне використання для відновлення, у разі перевантаження, тренування – у разі обмеженої рухової активності, контроль – для визначення ступеня придатності, з подальшим врахуванням інформації при плануванні окремих військових завдань.

Попов Ф. І.

кандидат педагогічних наук, доцент

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана

Кожедуба

Марченко О. Г.

доктор педагогічних наук, доцент

Харківський національний університет внутрішніх справ

МОДЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЬОТЧИКІВ-ІНСТРУКТОРІВ

Одним із напрямів удосконалення системи фізичної підготовки льотчиків є поетапне планування та раціональний відбір засобів і методів фізичної підготовки (Р. Макаров, Ф. Попов, В. Золочевський та ін.).

На основі аналізу літературних джерел, результатів пошукового експерименту, досвіду практичної роботи у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) льотного профілю в річному циклі нами було виокремлено чотири етапи фізичної підготовки льотчиків-інструкторів:

перший етап: грудень–лютий – загальна та профілактична;

другий етап: березень–квітень – спеціальна;

третій етап: травень–липень – профілактична (вивізні польоти у курсантів);

четвертий етап: серпень–листопад – загальна та індивідуальна (самостійні польоти курсантів).

З метою перевірки ефективності моделі фізичної підготовки льотчиків-інструкторів і поетапного розподілу загальних і спеціальних засобів нами був проведений педагогічний експеримент на базі одного із льотних ВВНЗ. Так, на першому етапі професійної діяльності відбір фізичних вправ, а також методика їх проведення були спрямовані на досягнення високого рівня загальної фізичної підготовленості. Під час проведення занять на другому етапі, який буде передувати інтенсивній льотній діяльності, використовувалися фізичні вправи і спортивні ігри, за допомогою яких вдосконалювалися професійно важливі якості (до 70 %). На третьому етапі проводилися комплексні заняття, зміст яких сприяв “налаштуванню” на льотну діяльність у нічних польотах та зняттю нервово-емоційного напруження льотчиків після польотів у першу зміну. На четвертому етапі вирішувалися завдання фізичної підготовки, яка сприяла збереженню та підтримці досягнутого рівня фізичної підготовленості.

До експериментального дослідження були залучені дві групи льотчиків-інструкторів у віці 24-36 років контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ). Було встановлено, що на початку експерименту рівні фізичного розвитку, фізичної та професійної підготовленості в обох групах приблизно однакові.

Досліджувані експериментальної групи займалися за розробленою нами програмою, яка враховувала етапи професійної діяльності, контрольна група – за програмою фізичної підготовки льотного складу. Заняття, які проводилися в ЕГ, були в основному комплексними, у КГ – 80 % – предметними (гімнастика, прискорене пересування, лижна підготовка, спортивні ігри тощо) та 20 % – комплексними (гімнастика + спортивні ігри, прискорене пересування + рухливі ігри, оберти на лопінгу + плавання та ін.).

Результати досліджень показали, що за період експериментальної роботи, який охоплював увесь річний цикл, рівні загальної і спеціальної фізичної підготовленості льотчиків у ЕГ були достовірно вищими, ніж у КГ.

Про перевагу експериментальної програми свідчать зміни у функційних показниках досліджуваних, які вимірювалися за допомогою апаратури “Фізіолог – 3М” під час реальних польотів, а саме: частоти серцевих скорочень (ЧСС), частоті дихання, хвилинному об’ємі дихання (ХОД). При цьому відповідно до складності етапів польоту (зліт, горизонтальний політ, посадка) середні ЧСС, ХОД у ЕГ спостерігалися достовірно нижчі, ніж у КГ. Необхідно зазначити, що рівень фізичної підготовленості, який був досягнений до кінця першого етапу, в ЕГ зберігався й на четвертому етапі, на відміну від КГ, в якій у льотчиків спостерігалось виразне зниження рівня витривалості та сили м’язів живота .

Таким чином, результати проведених досліджень свідчать про те, що поетапний розподіл загальних і спеціальних засобів фізичної підготовки з урахуванням особливостей діяльності льотчиків-інструкторів позитивно впливає на збереження, профілактику та укріплення здоров’я льотчиків і сприяє підвищенню надійності людського фактору в системі “літак – льотчик – середовище”.

Ураховуючи сучасні вимоги до підготовки льотних кадрів у період дії воєнного стану вважаємо актуальним оновлення навчальних програм та навчально-бойової підготовки льотного складу з урахуванням пори року, наявності навчально-спортивної бази в умовах лагерних аеродромів та засвоєння авіаційної техніки країн НАТО.

Пронтенко В. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Радкевич О. М., Щербина І. А., Дятел А. В.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

Хлібович І. В.

Управління Служби безпеки України

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДО БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВВНЗ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Нинішня воєнно-політична обстановка в державі, яка вже протягом восьми місяців перебуває в умовах воєнного стану та чинить героїчний опір загарбникам, є напруженою: постійна небезпека ракетно-бомбових ударів й артилерійських обстрілів, вторгнення та окупація певних регіонів України, масові вбивства військових та цивільного населення, намагання зруйнувати важливі об’єкти інфраструктури, фізичний и психологічний тиск з боку окупантів тощо. Такі обставини викликають суттєву небезпеку державній

незалежності та територіальній цілісності України. Відповідно, підвищуються й вимоги до бойової готовності військовослужбовців ЗС України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб України.

Однією із важливих ролей у забезпеченні боєздатності та боєготовності військ належить фізичній підготовці військовослужбовців, в тому числі і курсантів – майбутніх офіцерів, які під час навчання у вищому військовому навчальному закладі (ВВНЗ) в умовах воєнного стану мають сформувати високий рівень фізичної готовності до бойової діяльності [1; 3; 5; 7].

На нашу думку, одним із засобів фізичної підготовки, який може забезпечити високий рівень фізичної готовності майбутніх офіцерів у процесі навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану, може бути рукопашна підготовка (РП). Формування у майбутніх офіцерів вмінь та навичок захисту від нападу противника, його знищення, травмування або полонення на дистанції ближнього бою з використанням вогнепальної та холодної зброї, підручних засобів та прийомів бою без зброї – виступають метою РП [2; 6]. Відповідно, завданням РП у ВВНЗ є спеціальна фізична, технічна та психологічна підготовка майбутніх офіцерів до ведення рукопашного бою (РБ) та виховання впевненості в своїх діях [2; 4].

Метою роботи є дослідження впливу занять рукопашною підготовкою на забезпечення фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ до бойової діяльності у процесі навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану.

Для досягнення мети роботи, нами було організовано та проведено дослідження на кафедрі фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=20), майбутні офіцери якої займалися в секції інституту з рукопашного бою, та контрольну групу (КГ, n=20), де майбутні офіцери вдосконалювали свої навички за інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Заняття проводилися у спеціалізованому залі РБ та на спеціально обладнаному вуличному майданчику для занять РБ.

Ґрунтовний аналіз розвитку фізичних якостей та рухових навичок майбутніх офіцерів обох груп показав, що рівень розвитку силових та швидкісних якостей, а також сформованості військово-прикладних рухових навичок і вмінь у майбутніх офіцерів, які займалися у секції інституту з РБ, наприкінці дослідження є достовірно вищим ніж у КГ ($P < 0,05$) (табл. 1).

Силові якості майбутніх офіцерів оцінювалися за результатами перевірки вправи підйом силою на перекладині, швидкість – біг на 100 м, формування військово-прикладних рухових навичок і вмінь – за

результатами перевірки вправи загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод з метанням гранати.

Таблиця 1

Розвиток фізичних якостей майбутніх офіцерів ЕГ та КГ засобами рукопашної підготовки протягом дослідження

Етапи дослідження	ЕГ (n=22)			КГ (n=22)			Достовірність різниці
	\bar{X}	σ	m	\bar{X}	σ	m	
Підйом силою на перекладині, у разях							
Вихідні дані	6,21	2,72	0,45	6,25	2,49	0,49	>0,05
1-й етап	6,89	2,14	0,33	6,82	2,12	0,32	>0,05
2-й етап	9,17	2,36	0,39	7,76	2,25	0,45	<0,05
3-й етап	11,22	2,3	0,36	8,91	2,31	0,47	<0,05
Біг на 100 м, у с							
Вихідні дані	14,43	1,24	0,28	14,39	1,19	0,27	>0,05
1-й етап	14,13	0,97	0,22	14,26	1,15	0,26	>0,05
2-й етап	13,91	1,01	0,23	14,15	0,92	0,21	>0,05
3-й етап	13,83	0,94	0,21	14,02	0,86	0,19	<0,05
Подолання єдиної смуги перешкод, у с							
Вихідні дані	139	11,8	2,64	140	10,01	2,24	>0,05
1-й етап	134	9,31	2,08	138	9,62	2,15	>0,05
2-й етап	130	8,72	1,95	136	9,03	2,04	>0,05
3-й етап	126	7,55	1,86	135	8,54	1,97	<0,05

За результатами дослідження підтверджено позитивний вплив занять з рукопашної підготовки на забезпечення фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ в умовах воєнного стану, що дозволить їм ефективно виконувати бойові та службові завдання за призначенням, вирішувати інші завдання їх навчання та виховання під час війни.

Література

1. Бородін Ю. А., Романчук В. М., Романчук С. В. Зміст та організація форм фізичної підготовки на етапах навчання у ВВНЗ : навч. посіб. Житомир : ЖВІ НАУ, 2007. 164 с.

2. Зарічанський А. О. Рукопашний бій як засіб формування морально-вольових якостей військовослужбовців військової служби правопорядку. *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 II міжнар. наук.-практ. on-line конф. (м. Київ, 14-15 лют. 2021 р.). Київ : НУОУ, 2019. С. 151–153.

3. Кириченко С. О. Методичні рекомендації з організації та проведення навчальних занять з фізичної підготовки (2-ге видання): метод. посіб. Львів : НАСВ, 2017. 290 с.

4. Муштатов Ю. В., Корнієнко О. Д., Барков В. І. Рукопашний бій як основа психологічної підготовки до бою у Збройних Силах 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 II міжнар. наук.-практ. on-line

конф. (м. Київ, 14-15 лют. 20219 р.). Київ : НУОУ, 2019. С. 173–175.

5. Організація спеціальної фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах з урахуванням досвіду АТО : метод. реком. / Хабчук А. та ін. Житомир : ЖВІ, 2016. 72 с.

6. Рукопашний бій : навч.-метод. посіб. / Анохін Є. Д. та ін. Львів : ЛВІ, 2004. 221 с.

7. Фіногенов Ю. С. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. 468 с.

Федак С. С.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра

Сагайдачного

Данилюк М. М.

Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса

Шевченка

Байдала В. Р.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра

Сагайдачного

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВИХ ДІЙ

Виклики, які нині ставить перед нашою державою і ЗС України, зумовлені повномасштабними бойовими діями на теренах нашої країни, а особливо з переходом від оборонних до наступальних дій, потребують ґрунтовного осмислення способів дій ЗС України для забезпечення національного суверенітету й територіальної цілісності. З огляду на це, виникає об'єктивна необхідність аналізу та узагальнення теоретичних і практичних розробок реалізації штурмових дій в цілому та варіантів (способів) зокрема, передовими державами у збройних конфліктах.

З огляду на тенденції, що спостерігаються у трансформації способів та форм ведення збройної боротьби у війнах сучасності, перенесенням бойового простору з полів битв на відкритій (пересіченій) місцевості до урбанізованого середовища, де конкурентна перевага противників вирівнюється і скорочується, виникає необхідність перегляду пріоритетів та модернізації методик підготовки військових підрозділів для штурмових дій.

Основними особливостями наступальних (штурмових) дій на пересіченій місцевості є те, що особовий склад проводить дані дії як на техніці та в пішому порядку, на достатньо великій відстані поля бою. Наступальні дії на техніці застосовуються у випадку, коли оборона противника надійно подавлена і більша частина його протитанкових засобів

знищена, а також при наступі на поспішно зайняту оборону. Атака у пішому порядку застосовується при прориві підготовленої оборони противника, а також на місцевості, де просування бойових машин ускладнене. Крім того, під час штурмових дій на пересіченій місцевості військовим підрозділам доводиться долати природні перешкоди, водойми, підйоми та схили на рельєфі, важко прохідні місця лісної місцевості (в тому числі кущі, чагарники тощо).

Особливістю штурмових дій в урбанізованій місцевості (населених пунктах) є протистояння в умовах обмеженого простору, в приміщеннях, у підземних комунікаціях, на дахах будівель тощо. За даних обставин можна припустити, що на противагу “традиційному” бою, який ведеться на оптимальній дистанції у межах досяжності зброї (авіації, ракет, артилерії, стрілецької та ін.) штурмові дії підрозділів в умовах міста носитимуть характер ближнього бою.

Проте, як засвідчила практика наступальних дій, завдання, які виконують підрозділи ЗСУ на пересіченій місцевості, не передбачають особливих довготривалих фізичних навантажень, оскільки пересування “вперед” відбувається на техніці, а за умов переходу в наступ в пішому порядку, військовослужбовці долають значні дистанції.

Окрім того, військовослужбовці виконують (наступальні) штурмові дії в даних складних умовах із значним обтяженням (бронежилет, шолом, тактично-розвантажувальна система, аптечка, стрілецька зброя, бойовий комплект, одноразові гранатомети тощо), що, своєю чергою, додатково знижує у військовослужбовців термін максимально ефективно виконувати завдання за призначенням.

Отже, ефективне ведення бойових (штурмових) дій вимагає високого рівня бойової підготовленості та фізичної готовності військовослужбовців. Також хочемо зазначити, що в умовах сьогодення орієнтовно 70% особового складу бойових підрозділів є мобілізованими або призваними з корпусів резерву, які мають недостатній рівень бойової та фізичної підготовленості. Окрім того, в одному підрозділі (взводі, роті) є військовослужбовці різного віку (від 25 до 60 років), а це також є негативним чинником у виконанні бойових завдань.

Таким чином, на нашу думку, необхідно більш детально дослідити, проаналізувати методи та способи ведення наступальних (штурмових) дій, що уможливить підвищення фізичної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій.

Ягодзінський В. П.
кандидат педагогічних наук
Нікітін А. Ю.
Військова академія
Корнієнко О. Д.
Національний університет оборони України

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ВІДНОВЛЕННЯ БОЄЗДАТНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ЧАСТИН

Враховуючи особливості участі підрозділів ЗС України у військових операціях та досвід ведення бойових дій, все більшого значення набуває психофізична готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням у формуванні якої основну роль відіграє спеціальна фізична підготовка. На даний час більшість бойових військових частин бере участь у проведенні повномасштабної російсько-української війни, внаслідок чого виникає нагальна проблема у проведенні заходів відновлення боєздатності. Одним із елементів відновлення боєздатності є проведення заходів бойового злагодження.

Підтримання і своєчасність відновлення боєздатності військ полягають в організації та проведенні ряду заходів щодо забезпечення їхньої життєдіяльності, здатності протистояти ударам засобів масового ураження противника і швидко відновлювати боєздатність підрозділів і частин.

Відновлення боєздатності військ – найважливіше завдання командирів і штабів. Воно полягає у проведенні великого комплексу заходів, основними з яких є: відновлення порушеного управління; уточнення бойових завдань підрозділам, які зберегли боєздатність; виведення підрозділів, які потрапили під ядерні та вогневі удари, в райони відновлення їхньої боєздатності; поповнення підрозділів (частин), які відновлюють боєздатність, особовим складом, озброєнням, технікою, матеріальними засобами: зміцнення морально-психологічного стану особового складу.

Відновлення боєздатності військ здійснюється, як правило, в попередній організаційній структурі, але можливе також створення зведених формувань. Його проводять у терміни, які забезпечують випередження противника під час переходу до активних дій. Спочатку відновлюють частини (підрозділи), які мають найменші втрати і призначені для дій на головному напрямку.

Постійне підвищення вимог до рівня професійної підготовленості особового складу ЗС України, викликає необхідність забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності. Кожен

військовослужбовець несе особисту відповідальність за свій рівень підготовленості і повинен вживати заходів, щодо раціонального використання часу під час занять фізичною підготовкою.

Під час проведення заходів по відновленню боєздатності військових частин фізичну підготовку проводити та спрямувати на набуття та закріплення у військовослужбовців професійно-прикладних навичок за військовою спеціальністю шляхом застосування у навчальному процесі військово-прикладних вправ та дій у подоланні загальних, спеціальних, тактичних та психологічних смуг перешкод, прискорення пересування по пересічній місцевості у повному спорядженні зі стрільбою, рукопашної підготовки, прикладному плаванні, метані гранат, силових вправ.

1. Під час періоду підтримання навченості (I етап) – вивід (заміна) військової частини із району виконання бойових завдань, організація відновлення боєздатності.

Фізичну підготовку проводити лише у формі індивідуального фізичного тренування, за відповідними програмами, що розробляються особисто кожним військовослужбовцем за рекомендаціями спеціаліста з фізичної підготовки і спорту.

При організації індивідуального фізичного тренування слід враховувати, що до самостійних занять фізичними вправами можуть бути допущені лише військовослужбовці, які ознайомлені з принципами та методикою фізичного тренування, методами контролю за функціональним станом організму, а також мірами попередження травматизму. Вони повинні володіти навиками виконання фізичних вправ, які виконують.

Організація індивідуального фізичного тренування повинна передбачати методичний контроль за проведенням занять з боку спеціалістів з фізичної підготовки і спорту (1 раз на місяць), які б надавали військовослужбовцям методичні рекомендації.

Необхідною умовою надання спеціалістом з фізичної підготовки і спорту правильних рекомендації щодо регулювання фізичного навантаження є ведення військовослужбовцями щоденнику самоконтролю за функціональним станом свого організму і самопочуттям.

Індивідуальне фізичне тренування може проводитись під час самостійної роботи та позаслужбовий час. Краще за все таке тренування планувати через день (наприклад: понеділок, середа, п'ятниця чи вівторок, четвер, субота).

З позиції фізіології кращий час для занять з 11.00 до 13.00 та з 17.00 до 19.00.

У сучасних інформаційних джерелах розкривається зміст різних систем

підвищення фізичної тренуваності шляхом самостійних занять бігом, плаванням, гімнастичними та іншими фізичними вправами. Застосування обмеженого кола засобів самостійного фізичного тренування не буде сприяти підвищенню функціональних можливостей всіх систем організму. Доцільність застосування будь-якої системи тренування визначається тренувальним ефектом, який сприяє фізичному розвитку військовослужбовців та його підтриманню.

У зміст індивідуального фізичного тренування рекомендується включати ходьбу, біг, атлетичну гімнастику, плавання, спортивні ігри.

Вибір загально-розвиваючих вправ для індивідуального фізичного тренування повинен відповідати рівню фізичної підготовленості. Поперед усього необхідно зосереджувати увагу на вправах для груп тих м'язів, які в результаті малого навантаження недостатньо розвинені. Для окремих військовослужбовців наприклад, це будуть м'язи рук, а для інших – м'язи живота.

2. Під час базового періоду підготовки (II етап) – організаційні заходи з підготовки до бойового злагодження, індивідуальна (загальновійськова, фахова, курсова) підготовка.

Основними завданнями в процесі проведення занять індивідуальної підготовки вважати: набуття та поглиблення базових знань особового складу за предметом навчання фізична підготовка; покращення загальних і спеціальних фізичних якостей; удосконалення методичної підготовки офіцерів та сержантів; підвищення стійкості військовослужбовців до впливу несприятливих чинників (факторів) військово-професійної діяльності; прищеплення військовослужбовцям військово-прикладних навичок зі спеціальної фізичної підготовки; впровадження спеціальної складової фізичної підготовки бойової армійської системи у систему підготовки військових частин. Врахувати наступні особливості: в загальний розрахунок годин предметів навчання фізичну підготовку не враховувати. Фізичну підготовку проводити 4 навчальні години щотижнево.

Довідково. Планувати по 1 навчальній годині 4 рази на тиждень, або двічі – по 2 навчальні години (проведення занять планувати з 15.00 до 17.00).

3. Під час періоду інтенсивної підготовки (III етап) – проведення бойового злагодження.

Навчальні заняття з фізичної підготовки, як самостійного предмета бойової підготовки під час заходів бойового злагодження не планувати. Під час занять з тактичної, вогневої підготовки тощо підготовку проводити у формі супутнього фізичного тренування, основою якого вважати національні стандарти фізичної підготовки, з метою набуття та закріплення

(удосконалення) рівня спеціальної та військово-прикладної фізичної навченості, використовуючи отриманий бойовий досвід, нові форми і способи проведення занять, та досвіду підготовки підрозділів ЗС України фахівцями збройних сил держав-членів.

Під конкретні заняття з бойової підготовки розробляються фахівцями фізичної підготовки і спорту варіанти супутнього фізичного тренування, які можуть включати:

прискорене пересування дорогами і на пересічній місцевості з подоланням природних і штучних перешкод;

долання водних перешкод;

тренування у посадці та висадці з машин;

багаторазове долання перешкод та інженерних загороджень на навчальних полях;

метання гранат (предметів) на дальність і влучність, тощо;

марш-кидки на 5, 10 км у повному спорядженні по пересічній місцевості.

Контроль рівня фізичної підготовленості.

Оцінювання проводити у вигляді вхідного та вихідного контролів.

Вхідний контроль проводиться з прибуттям військовослужбовців в військову частину, у військовій (спортивній) формі одягу, з метою визначення рівня індивідуальної фізичної підготовленості військовослужбовця за результатами виконання комплексу контрольних вправ фізичної придатності. Під час вхідного та вихідного контролю здійснити перевірку керівної ланки військової частини (управління військової частини, командири батальйонів, дивізіонів та їх заступники) з виконання вправ: підтягування на перекладині, бігу на 100 м, бігу на 1-3 км у відповідності до вікових груп. Визначення рівнів фізичної придатності:

“виконав” – виконані порогові рівні за виконанням трьох вправ;

“не виконав” – не виконано пороговий рівень з однієї та більше вправ.

Необхідно ретельно враховувати якісний стан сил і засобів: рівень бойового досвіду частин (підрозділів), підготовку командирів і штабів усіх ступенів, рівень фізичної і моральної готовності особового складу до виконання бойових завдань, а систематичні заняття з фізичної підготовки покращують рівень здоров'я, функціональний стан і підвищують фізичну працездатність й емоційний тонус військовослужбовців. Саме систематичність, поєднана з доцільним і правильним підбором вправ, ефективно впливає на організм людини.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Фізична культура і спорт для працівників МВС в умовах воєнного стану, без сумніву, важлива для розвитку фізичних якостей особистості, яка забезпечує успішне оволодіння основами виконання прийомів боротьби і зміцнення здоров'я. Удосконалення рівня фізичної підготовки працівників МВС в умовах воєнного стану необхідно для вирішення визначених завдань: формування і розвиток рухових якостей і навичок, які необхідні для працівників в повсякденній службовій діяльності і в екстремальних ситуаціях, вивчення і відпрацювання прийомів боротьби, в тому числі дотримання навичок особистої безпеки працівників на тлі фізичних і психічних навантажень, в умовах максимально наближених до реальних ситуацій силового протистояння з правопорушниками, які активно чинять опір [1, с. 47].

Спорт – це змагальна діяльність, яка проявляється в конкретних змаганнях, де порівнюються, зіставляються і виявляються людські можливості на основі чітко встановлених правил виконання завдань і умов. В даний час найчастіше складаються ситуації, які показують, що фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ поступається рівню фізичної підготовки правопорушників [2, с. 24]. Це відбувається через те, що працівники не опановують необхідні знання, вміння, навички і, що більш важливо, не підтримують їх на належному рівні і не прагнуть до досягнення професійного майстерності.

Застосування фізичної сили в діяльності працівників органів внутрішніх справ в умовах воєнного стану стало звичайним заняттям. Здебільшого доводиться стикатися з невиконанням законних вимог працівника або невмотивованою агресією громадян, що змушує поліцейського застосовувати фізичну силу. Таке застосування сили безпосередньо пов'язано з ризиком спричинення тяжких травм і каліцтва людям, а в деяких випадках і ставить під загрозу здоров'я і, навіть, життя людини. Отже, можна сказати, що особливе значення має проблема забезпечення прав громадян, дотримання законності в діяльності підрозділів органів внутрішніх справ. Для того, щоб ефективно виконувати свої службові обов'язки та інші оперативно-службові завдання, діяти потрібно тактично, рішуче, професійно і успішно при захисті життя та здоров'я, прав і свобод громадян, суспільства в цілому і держави від злочинних посягань,

працівники МВС в умовах воєнного стану зобов'язані постійно вдосконалювати свою фізичну підготовку, вивчати нормативно-правові акти та іншу документацію, пов'язану з застосуванням фізичної сили [3, с. 36].

Ефективне використання фізичної сили при припиненні кримінального або адміністративного правопорушення залежить від двох основних умов: по-перше, точного правового регулювання застосування фізичної сили, по-друге, рівня спеціальної професійної підготовки працівників органів внутрішніх справ, спрямованих на вироблення психологічної стійкості, а також стійких фізичних навичок володіння прийомами боротьби.

Виконання першої умови використання фізичної сили також ускладнено, прогалини в праві не дають навіть чітке формулювання тих чи інших понять. Виконання другої умови застосування фізичної сили можливо при високому рівні психологічної і стресовій стійкості, підготовленості до надзвичайних обставин поліцейського [4, с. 232].

Недостатність самовладання, прогалини у фізичній підготовці, неправильний аналіз ситуації і невміння застосування прийомів боротьби призводять до поганих результатів. Стан постійної готовності – це перше правило і запорука успіху при самозахисті, без цього все фізичні навички і вміння абсолютно марні. Психологічну, як і фізичну готовність, потрібно постійно розвивати і удосконалювати.

Отже, професійна діяльність працівників органів внутрішніх справ в умовах воєнного стану пред'являє цілий ряд вимог до рівня розвитку певних вмінь і навичок, спеціальних фізичних якостей, однак, справжня система фізичної підготовки в територіальних підрозділах поліції не в повній мірі відповідає поставленим завданням. Як вже було сказано, фізична підготовка є одним з необхідних чинників, який безпосередньо впливає на ефективність виконання працівниками службово-оперативних завдань. Тому необхідно постійне вдосконалення процесу фізичної та психологічної підготовки працівників правоохоронних органів і силових структур.

Література

1. Бондаренко В. В., Магльований А. В. Фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України як основа здоров'я курсантів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. № 15. Вип. 4 (59). С. 47–50.
2. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. Харків : «ОВС», 2007. С. 8–35.
3. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посіб. Харків : «ОВС», 2007. С. 36–47.
4. Жевага С. І., Пронтенко К. В., Безпалый С. М. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України : навч.-метод. посіб. Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. 232 с.

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ОФІЦЕРІВ-ВСТУПНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Успіх у результатах бойових дій в значній мірі залежить від фізичного стану військовослужбовців, основними складовими якого є фізичний розвиток, функціональний стан організму та фізична підготовленість. Разом з тим, як свідчать наукові дослідження, рівень фізичної підготовленості військовослужбовців не завжди відповідає необхідним вимогам і в багатьох випадках є недостатнім для виконання завдань за призначенням.

Сьогодні значний відсоток військовослужбовців ЗС України не в змозі виконати деякі фізичні вправи, особливо вправи на силу та витривалість.

Метою публікації є аналіз та представлення результатів фізичної підготовленості офіцерів-вступників під час зарахування їх до Національного університету оборони України (далі – НУОУ) також принципів підходів до системи оцінювання і пропозиції щодо її удосконалення.

Вивчення рівня фізичної підготовленості вступників до НУОУ було здійснено за трьома періодами, з 2019 по 2022 роки, який перевірявся за нормативами визначеними Тимчасовою Настановою з фізичної підготовки в Збройних Силах України 2014 р. та Інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України 2021 р.

В 2019 р. оцінювання рівня фізичної підготовленості офіцерів-вступників здійснювалось під керівництвом представників кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту. Практична перевірка офіцерського складу дала можливість спеціалістам кафедри реально встановити стан фізичної підготовленості вище зазначеної категорії військовослужбовців. В основу перевірки були покладені нормативи, які включали в себе фізичні вправи: біг на 100 м, біг на 1, 2, 3 км, підтягування на перекладині, комплексна силова вправа та визначення показників індексу маси тіла.

У березні 2020 року було змінено порядок вступу до НУОУ в зв'язку з обмежувальними заходами, що були пов'язані з інфекційною хворобою на COVID-19 що включали в себе відбір та підготовку кандидатів на навчання атестаційними комісіями військових частин та органів військового управління за місцем проходження військової служби офіцерів-вступників.

В 2022 році в умовах воєнного стану практичне оцінювання рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання не проводилося, а здійснювався відбір слухачів за їхніми особовими справами, які надсилалися

до НУОУ встановленим порядком.

У 2019 році аналіз рівня фізичної підготовленості офіцерів-вступників, які перевірялись під керівництвом фахівців фізичної підготовки і спорту НУОУ, свідчив про принциповий підхід щодо оцінювання кожного кандидата на навчання за вказаними вище фізичними вправами та визначення фактичного стану основних фізичних якостей офіцера. Даний аналіз оцінювання та періодичний контроль виконання нормативів, позитивно сприяв на подальший процес навчання та фізичний розвиток офіцерів під час проведення практичних занять, здачі ними підсумкових заліків та екзаменів.

В умовах змін, що відбулися у 2020 році роль керівника з питань перевірки фізичної підготовленості кандидатів на навчання було покладено на керівників органів військових управлінь та командирів військових частин в пунктах постійної дислокації. Рівень фізичної підготовленості кандидатів здійснювався внутрішньо перевірочними комісіями. Результати перевірки, які надавались у вигляді оціночних відомостей до НУОУ показали, що 100% перевірених кандидатів на вступ до НУОУ мали позитивні оцінки, а показники індексів маси тіла не перевищували норми. Після практичної перевірки рівня фізичної підготовленості слухачів першого курсу навчання комісією НУОУ був зроблений висновок, що надіслані результати не відповідають дійсності та є занадто завищеними.

У 2022 році перевірка фізичної підготовленості офіцерів-вступників проводилась після зарахування їх до списків слухачів НУОУ. Практична перевірка зазначеної категорії проводилась згідно Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України та включала в себе виконання фізичних вправ: з бігу на 100 м (човниковий біг 10x10м), підтягування на перекладині (згинання розгинання рук в упорі лежачи), згинання та розгинання тулуба, біг на 1, 2, 3 км. Аналіз результатів показав, що 90% офіцерів отримали незадовільні оцінки за всіма категоріями та віковими групами, труднощі виникали під час виконання вправ на силу – згинання та розгинання тулуба та вправи на витривалість – біг на 1, 2, 3 км.

Таким чином, оцінювання рівня фізичної підготовленості вступників представниками кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту під час вступних випробувань, дає можливість стверджувати, що реальний облік, принциповий, об'єктивний та систематичний контроль сприяють подальшому фізичному розвитку офіцерів протягом їх періоду навчання, що позитивно впливає на результати виконання вправ з фізичної підготовки та сприяють фізичному вдосконаленню, покращення загального стану здоров'я та самопочуття

військовослужбовців.

Аналіз результатів перевірки фізичної підготовленості офіцерів-вступників в 2020-2022 роках свідчить про те, що самостійні заняття з фізичної підготовки вищевказаної категорії в місцях проходження військової служби організуються на досить низькому рівні, контроль та облік результатів перевірки військовослужбовців проходив формально без практичної перевірки, значний відсоток командирів на місцях не приділяли належної уваги якості організації занять з фізичної підготовки, як наслідок, завищені результати перевірки на місцях та значний відсоток незадовільних оцінок під час реального контролю рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання до НУОУ.

*Гришко А. В.
Цимбалюк Ж. О.
Яровий М. В.*

*кандидат фізичного виховання і спорту, доцент
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана
Кожедуба*

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ППО СВ

Реформування ЗС України, впровадження стандартів НАТО відбивається у змісті військової вищої освіти, що вимагає розробки сучасних освітніх програм на рівні міжнародних вимог до військових фахівців. На сьогодні важливим завданням військової освіти України з урахуванням сучасних вимог є професійна підготовка офіцерів, готових і спроможних професійно і компетентно виконувати службові обов'язки. Головним критерієм оцінювання якості навчання має стати вміння професійно діяти в реальних умовах бойової обстановки.

Спираючись на досвід підготовки військових фахівців у країнах Європи, США, враховуючи набутий досвід під час військового конфлікту та режиму воєнного стану в державі виникає потреба в створенні якісно нової системи фахової підготовки.

Поняття “професійна компетентність” у науковій літературі немає однозначного тлумачення. Але більшість авторів визначає професійну компетентність як індивідуальну характеристику ступеня відповідності вимогам професії, можливість діяти самостійно і відповідно, здатність та вміння виконувати професійні функції.

По відношенню до підготовки майбутніх військових фахівців,

професійна компетентність – це ступінь оволодіння офіцером своєю професійною діяльністю, усвідомлення своїх прагнень до даної діяльності, оцінка особистісних якостей як майбутнього фахівця та їх відповідності об'єктивним вимогами до цієї діяльності, планування свого професійного зростання, самовдосконалення. Формування професійної компетентності військового фахівця здійснюється в рамках всебічної підготовки і становлення військових кадрів у цілісній системі військової освіти та стає одночасно її метою, результатом і критерієм продуктивності.

Нині якісно змінюється характер вимог до рівня підготовленості й професійної діяльності офіцерів частин військ ППО СВ. Враховуючи сучасні умови виконання дій за призначенням, офіцеру необхідно постійне підтримання бойової готовності. Такі умови, як: цілодобове несення бойового чергування, робота з бойовою технікою – свідчать про необхідність формування такої складової професійної компетентності як компетентність у професійній діяльності. Військовослужбовець бойових розрахунків ППО СВ повинен володіти сучасною зброєю, мати відмінну реакцію, щоб вразити швидкісну повітряну ціль, вміти вирішувати складні розрахункові завдання за короткий проміжок часу, відрізнитися швидкістю мислення. У його діяльності переважають логічні операції мислення, автоматизовані сенсорні реакції спостереження та вибору. Більшу частину інформації він отримує за допомогою зорового аналізатору. Діяльність військовослужбовців здійснюється в умовах постійного впливу різних несприятливих факторів небезпеки, раптовості, новизни обстановки, високої інтелектуальної складності, а також необхідності поєднання кількох дій.

З іншого боку праця офіцера ППО СВ – це робота з підлеглими. Вона потребує від офіцера бездоганної професійної підготовки, оволодіння новими методами навчання військовослужбовців, впевненості в собі і рішучості, дисциплінованості і відповідальності, стійкості до морально-психологічних навантажень. Це потребує формування такої складової професійної компетентності як компетентність у професійному спілкуванні.

Сучасний протиповітряний бій з його різко мінливою обстановкою, раптово виникаючими складними ситуаціями вимагає від офіцера ППО СВ високої морально-психологічної стійкості. Успіх у сучасному бою багато в чому залежить від рівня професійної підготовки офіцера, вміння на практиці творчо застосовувати отримані знання.

Від офіцера в умовах бойових дій буде потрібно величезна стійкість в умовах високих стресових навантажень, поєднання рішучості з розумною обережністю, а також вміння ментально орієнтуватися в складних і небезпечних ситуаціях. Від того, наскільки він проявить ці якості, буде

залежати життя – його власне, і підлеглого особового складу. Це вимагає формування такої складової професійної компетентності як компетентність у реалізації особистості професіонала.

Отже, формування емоційно – стійкої, цілісної особистості, утворення у неї мотивів, установок, досвіду, надання психічним процесам і властивостям таких особливостей, які забезпечують можливість ефективно діяти в екстремальних ситуаціях є результатами навчання та виховання майбутнього офіцера ППО СВ у ВВНЗ та критеріями їх готовності до військово-професійної діяльності.

*Курбакова С. М., Степчук О. О., Никитюк В. В.
Українська військово-медична академія*

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ В УКРАЇНСЬКІЙ ВІЙСЬКОВО-МЕДИЧНІЙ АКАДЕМІЇ НА ПЕРІОД ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Українська військово-медична академія в умовах воєнного стану вимушено перемістила частину навчальних підрозділів до міста Вінниця, де на даний момент має розміщення на базі цивільних медичних закладів освіти. Поряд з цим, збільшилась кількість відриву слухачів від навчального процесу, пов'язана із залученням їх до чергувань та інших робіт в лікувальних закладах гарнізону.

Належний рівень фізичної підготовки є однією з обов'язкових вимог до підготовки медичних працівників військовослужбовців. Проблема їх готовності до професійної діяльності є надзвичайно актуальною в режимі воєнного стану. Через те, що саме належний стан фізичної підготовленості є фундаментом для розвитку їх спеціальних якостей, а також зміцнення здоров'я, підвищення розумової працездатності та покращання професійної діяльності, тяму під час планування і проведення занять з фізичної підготовки необхідно враховувати те, що воєнний час вимагає інтенсивних методів навчання. Освітній процес у цей період має охоплювати мінімальний, однак високоефективний обсяг рухових дій, вмінь та навичок.

Через проведення занять на двох базах: м. Київ – підготовка слухачів оперативно-тактичного рівня та м. Вінниця – підготовка слухачів тактичного рівня, відбувається відпрацюванням навчальної програми та перерозподілом навчальних годин в бік збільшення годин самостійної роботи слухачів.

Проте, навіть, при проведенні занять з фізичної підготовки викладачі стикаються з проблемою – надходження сповіщення про повітряну тривогу.

Згідно з алгоритмом дій під час сигналу повітряної тривоги всі

учасники навчального процесу прямують до укриття та за можливістю продовжують здобувати знання в безпечному місці. І це перший етап, де викладачі стикаються із проблемою, через те, що не всі фізичні навантаження можливо проводити в укритті. Наступний етап – кількість часу проведеного в безпечному місці. Відновити заняття не завжди є можливим через те, за розкладом заняття завершилось, перенести заняття на інший час або день також складно, адже така ситуація виникає не лише з однієї дисципліни. Звісно, можна дати запланований об'єм навантаження на самостійну підготовку військовослужбовцю, проте в нього в даному види підготовки і так заплановані певні завдання.

Викладачі фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки Української військово-медичної академії бачать розв'язання проблеми зриву планових занять у допоміжних консультативних тренуваннях.

Згідно зі затвердженим розкладом започатковано проведення щоденних консультативних тренувань. Це дало змогу залучити до занять весь особовий склад факультету підготовки військових лікарів, як мінімум двічі на тиждень. Тренування акцентуються на вправах для розвитку та удосконалення сили, а також загальної витривалості. Нині це доцільний метод тренування та удосконалення навичок та умінь фізичної підготовленості військовому.

Для контролю та перевірки виконання самостійних завдань надаємо перевагу у використанні створених онлайн груп та за можливістю використання гаджетів.

Отже, не дивлячись на складність ситуації у проведенні занять, завдяки правильному підходу та мотиваційній складовій учасників освітнього процесу, готовність до професійної діяльності має змогу бути максимально наближеною до навчальної програми.

Неборачок Я. В.

Національний університет оборони України

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

Сучасні військові спеціальності вимагають підвищений рівень вимог до фізичної підготовленості й психічної рівноваги військовослужбовця, а відносно короткий час перебування на військовій службі вимагає, щоб ця підготовка розпочиналась у навчальних закладах освіти під час занять з фізичного виховання. Важливе місце у процесі удосконалення системи фізичної підготовки ЗС України займає питання визначення показників контролю фізичної готовності військовослужбовців до навчально-бойової

діяльності. Насиченість військ складною бойовою технікою, напруженість і динаміка бойових дій, характер військового навчання і виховання особового складу, необхідність підтримки постійної бойової готовності підрозділів вимагають удосконалення бойової підготовки. Заняття фізичними вправами, як будь-яка діяльність, яка виконується протягом певного часу має строго визначену мету і передбачає кінцевий результат.

Провідною концепцією системи організації фізичної підготовки військовослужбовців повинна бути теорія переносу фізичних якостей, яка у практичному відношенні виявляється в позитивному впливі тих чи інших фізичних якостей на виконання роботи в умовах ведення бойових дій. У період реформування ЗС України з'явилася можливість відмовитися від застарілих методів організації фізичної підготовки і впровадити найефективніші. Актуальне питання перед розробкою нових технологій полягає в дослідженні та проведенні аналізу системи організації фізичної підготовки військовослужбовців ЗС провідних країн НАТО.

Питання військово-фізкультурної освіти висвітлювали такі науковці: В. Афонін, О. Лойко, О. Ольховий, С. Романчук, Ю. Фіногенов [2] та ін. Особливо аргументовано розкрили значення військово-фізкультурної освіти В. Афонін та ін. [3]. Учений О. Лойко досліджував створення та шляхи удосконалення системи фізичної підготовки ЗС Північно-атлантичного альянсу упродовж останніх 50-ти років. Історію підготовки військово-педагогічних кадрів фізичного виховання для ЗС розглядали В. Афонін, О. Лойко. Етапи формування спеціалістів з фізичної підготовки для армії досліджували А. Демків, О. Лойко [4].

Прогресивні зміни форм бойового застосування ЗС та способу їх комплектування зумовлюють перебудову всієї системи фізичної підготовки, зокрема системи контролю та перевірки, яка забезпечує ефективне управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців. В силу недостатньої військово-прикладної спрямованості тестів фізичної підготовленості неможливо якісно перевірити готовність військовослужбовців до професійної діяльності в різноманітних умовах.

Література

1. Василенко М. М., Дутчак М. В. Історичні передумови формування системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура та спорт). 2018;3К(97)18. С. 103–107.

2. Бородін Ю. А. Фізична підготовка курсантів ВВНЗ інженерно-операторського профілю. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 417 с.

3. Афонін В. М., Лойко О. М. Історія підготовки військово-педагогічних кадрів фізичного виховання для збройних сил. *Сухопутні війська Збройних Сил*

України: історія, сучасність, розвиток (до 20-річчя Збройних Сил України) : матеріали доп. наук.-практ. конф. 24 листоп. 2011 р. м. Львів. – Львів : АСВ, 2012. С. 153–156.

4. Афонін В. М., Кізло Л. М., Федак С. С. Психічний стан та результативність фізичної діяльності військовослужбовців. *Молода спортивна наука України*. 2013. Вип. 17, т. 2. С. 10–14.

Правдюк С. О.

Національний університет оборони України

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК

Нині все більше відбувається погляд на широке залучення жінок до військової служби. Вони забезпечують військову діяльність у військах зв'язку, медичній та продовольчій сферах, здійснюють правову та фінансово-економічну діяльність в підрозділах ЗС. Велика кількість жінок навчаються на військових журналістів, перекладачів, топографів і геодезистів, розвідників та інших. До того ж жінки (віком від 19 до 40 років), що мають медичну чи іншу спеціальну підготовку (освіту), обліковуються або приймаються (за особистим бажанням) на дійсну військову службу за фахом близьким до військових дефіцитних спеціальностей.

Проте гострим залишається питання про фізичні можливості жінок та їх участь безпосередньо у бойових діях. За оцінкою більшості фахівців, фізична сила жінок, в середньому, складає тільки 60-80 % від сили чоловіків (при однакових показниках росту і ваги). Це, безумовно, ображається на якості практичної діяльності жінок у військах під час навчання.

Участь жінок у безпосередніх бойових діях до теперішнього часу викликає різне ставлення з боку фахівців-соціологів і психологів. Частина з них стверджує, що жінки здатні витримувати значні фізичні та психологічні навантаження у ході бойових дій. Деякі, навпаки, вважають за доцільне заборонити готувати та використовувати жіночий військовий персонал у безпосередніх бойових діях.

Якщо раніше військовослужбовці-жінки знаходили застосування тільки в окремих спеціальностях (медичного та операторського профілю, зв'язку та ін.), то в умовах сьогодення, не зважаючи на безліч проблемних моментів щодо проходження ними військової служби, вони призначаються на традиційно чоловічі посади і навчаються нарівні з ними.

Основною метою фізичної підготовки військовослужбовців-жінок є формування і розвиток якостей, що забезпечують високий рівень індивідуальної військово-професійної майстерності сучасного воїна (миттєве розуміння ситуації, швидкість, точність і маневреність дій, фізична і

розумова витривалість).

Збереження високого рівня фізичної підготовленості у військовослужбовців-жінок досягається шляхом комплексного застосування всього арсеналу форм, методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

В процесі фізичної підготовки військовослужбовців-жінок потрібно використовувати не лише загальнорозвиваючі вправи, а й спеціальні – військово-прикладні, що передбачені програмою з фізичної підготовки для певного роду військ і мають спеціальну спрямованість. Найефективнішим способом організації фізичної підготовки є саме такий, коли використовуються вправи, що мають подвійну спрямованість – загальну і спеціальну.

На сучасному етапі взаємозв'язок фізичної підготовки і боєздатності військ проявляється не настільки наочно й безпосередньо як раніше. Різноманітні транспортні засоби прискорюють і полегшують пересування військ, ліквідують необхідність тривалих переходів пішки, скорочується імовірність рукопашного бою під час безпосереднього контакту з противником – все це, на перший погляд, дає підстави вважати, що в сучасних умовах ведення бою роль фізичної підготовки знижується. Проте наукові дослідження та повсякденна практика доводять, що фізична підготовка, яка проводиться систематично і цілеспрямовано, є необхідною і значущою частиною бойової підготовки. Вдосконалення бойової техніки і способів збройної боротьби жодним чином не знижує значення фізичної підготовки для військовослужбовців-жінок, а тільки потребує більш чіткого обґрунтування навчально-тренувальних завдань, більшої прикладності, ретельнішого підбору засобів і методів.

Професійна діяльність військовослужбовців-жінок іноді відбувається на тлі значних нервово-психічних напружень, що викликає суб'єктивне відчуття втоми. Стан втоми значно знижує функціональні можливості організму, негативно впливає на якість роботи. У випадках, коли окремі умови службової діяльності не можуть забезпечити особовому складу належного відпочинку, регулярні заняття з фізичної підготовки формують високий рівень загальної та спеціальної витривалості, підвищують поріг втомлюваності, прискорюють процеси відновлення в організмі, знімають зайве емоційне напруження і, таким чином, підтримують здатність військовослужбовців-жінок якісно виконувати тривалу роботу. Цьому також сприяють спеціальні комплекси фізичних вправ, що виконуються до початку роботи, під час коротких інтервалів у основній діяльності та після неї. Це особливо важливо для тих, чия службова діяльність пов'язана зі статичними

напруженнями та вимагає тривалої концентрації уваги. Проте для ефективного використання фізичних вправ у боротьбі зі втомою потрібно враховувати особливості військово-професійної діяльності, характер змін якісних і кількісних показників функціонування жіночого організму та самопочуття.

Найчастіше підходи до організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок ґрунтуються на традиційній системі організації фізичної підготовки військовослужбовців-чоловіків і не завжди відповідають особливостям функціонування жіночого організму.

Отже, для створення передумов високоефективної професійної діяльності військовослужбовців-жінок потрібним є впровадження до їх навчально-виховного процесу всіх форм, розділів і видів фізичної підготовки, організація яких має ґрунтуватись на наукових дослідженнях у галузі психології, педагогіки та фізіології і спрямовуватись на формування готовності жіночого організму до ефективної діяльності у специфічних умовах військової служби, підвищення працездатності та зміцнення здоров'я.

Усачов Д. В.

Національний університет цивільного захисту України

ВДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДСНС

Проблеми спрямованості та методики фізичної підготовки рятувальників досить широко розглядалися у науковій та спеціальній літературі. Багато питань з цієї теми підіймалися у наукових публікаціях, при написанні яких, за основу брали нормативно-правові документи, що свідчать про важливість та актуальність фізичної підготовки осіб рядового та начальницького складу.

Якщо розглянути питання ролі ДСНС у взаємодії з іншими органами виконавчої влади для забезпечення підтримки правопорядку та безпеки цивільного населення під час воєнного стану в нашій державі, то вона дуже висока. В нормативних документах вказано, що Державна служба України з надзвичайних ситуацій – центральний орган виконавчої влади, що забезпечує реалізацію державної політики в сферах цивільного захисту, захист населення і територій від надзвичайних ситуацій та запобігання їх виникненню, ліквідацію надзвичайних ситуацій, рятувальної справи, гасіння пожеж, пожежну та техногенну безпеку, діяльність аварійно-рятувальних служб, профілактику травматизму не виробничого характеру, а також

гідрометеорологічної діяльності [1].

Від ефективної та злагодженої роботи всіх підрозділів ДСНС з іншими силовими структурами МВС України, органами місцевого самоврядування та громадянами, багато в чому, залежить безпечне та розмірене життя не тільки суспільства, окремо взятого громадянина. Якщо брати до уваги фахівців із цивільного захисту, ми маємо говорити про реальних співробітників, осіб зі високими моральними принципами, з знаннями нормативно-правових документів, гідною правовою та фізичною підготовкою. Знання норм закону та вміння застосувати їх у службовій діяльності є необхідним елементом ефективної служби в підрозділах ДСНС, проте нині, в період активних бойових дій на території України, від людини, яка перебуває на службі, все більше потрібна висока фізична підготовка.

Не можна не відзначити позитивний вклад фізичних вправ та навантажень на особовий склад підрозділів ДСНС України. Оскільки одним із найважливіших завдань рятувальника є робота в команді, до якої висуваються високі вимоги.

Основи фізичної підготовки в ЗВО ДСНС включають елементи загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки. При цьому звертається увага теоретичним основам фізичної підготовки, які виражаються, як правило, у лекціях та практичних заняттях. В основу курсу загальної фізичної підготовки включені такі види вправ, як легка атлетика, біг, подолання перешкод, плавання, лижна підготовка, гімнастика, спортивні ігри [2]. Зміст цих розділів реалізується у ЗВО не в повному обсязі і потребує доопрацювання та певних поправок в нижніх умовах.

Існують певні недоліки в освітніх програмах з фізичної підготовки, розроблених для здобувачів вищої освіти, які вступають на навчання у навчальні заклади ДСНС. Треба внести певні поправки, що будуть відповідати сучасним стандартам НАТО, в розділ “Бойові прийоми боротьби”, який має включати сучасні прийоми боротьби стоячи й лежачи, задушливі прийоми, звільнення від захоплень, обхватів та виконання бойових вправ в засобах індивідуального захисту та ін. Крім того, доцільно переробити курс з прийомів рукопашного бою рятувальників – жінок.

Визначну роль в вихованні осіб рядового та начальницького складу є метод “прикладу” при пропаганді вступу в ЗВО ДСНС. Співробітник, який вже досяг певних результатів, має бути прикладом наслідування для молодого покоління, яке ще не вибрало сферу професійної діяльності.

Загалом фізична підготовка осіб співробітників ДСНС має розглядатися як педагогічний процес. Це багато в чому залежить від фізичної підготовки людини та зміцнює звички до регулярних фізичних тренувань.

Було б доцільним запровадження матеріальної винагороди за успіхи у покращенні фізичного стану, як себе, так і свого підрозділу, та штрафні санкції за невиконання загальнодоступних фізичних вправ за прикладом розвинених країн Європи.

Процес фізичного вдосконалення осіб, які вступають на службу в підрозділи ДСНС, зараз будується на основі теорії фізичного виховання, що відповідає стадії освітньої культури, яке своєю чергою значно обмежує його практичні можливості у виконанні завдань з ліквідації надзвичайних ситуацій, тому треба поступово переходити на новітні стандарти й впроваджувати практичні аспекти для підняття ефективності виконання дій за призначенням співробітників ДСНС.

Література

1. Про затвердження Положення про Державну службу України з надзвичайних ситуацій : постанова Кабінету Міністрів України від 16 грудня 2015 р. № 1052.

2. Гігієна та гігієна спорту : *підручник для студ. вищ. навч. закл.* / Ю. Д. Свистун, О. П. Лаптев, С. О. Полієвський, Х. Є. Шавель. Л. : ЛДУФК, 2014. 304 с.

Счастливцев В. І.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ДІЯЛЬНІСТЬ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнний стан – це особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, усунення загрози небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень. Після введення воєнного стану Національна поліція відповідно до постанови Кабінету Міністрів України “Про затвердження положення про Національну поліцію”, повинна сприяти відповідно до закону забезпечення правового режиму воєнного стану. Відповідно до цього, Національна поліція займає особливе місце в безпосередньому вирішенні завдань щодо внутрішньої безпеки та оборони

держави. 15 березня народні депутати ухвалили Закон (проект № 7147) “Про внесення змін до законів України “Про Національну поліцію” та “Про Дисциплінарний статут Національної поліції України” з метою оптимізації діяльності поліції, у тому числі під час дії режиму воєнного стану”.

Голова партії “Слуга народу” Олена Шуляк на своєму каналі у Telegram зазначила, що “завдяки ухваленню цього Закону ми зможемо забезпечити ефективну діяльність поліції та виконання нею завдань в умовах воєнного стану”.

Серед додаткових повноважень поліцейських:

за письмовим запитом безоплатно одержує від державних органів, органів місцевого самоврядування, юридичних осіб державної форми власності інформацію, необхідну для виконання завдань і повноважень поліції, зокрема про військовополонених;

конвоювання осіб, затриманих за підозрою в учиненні кримінального правопорушення, узятих під варту, обвинувачених або засуджених до позбавлення волі, а також охорона їх у залі суду;

може утримувати в ізоляторах тимчасового тримання осіб, затриманих за вчинення кримінальних або адміністративних правопорушень, осіб, щодо яких як запобіжний захід застосовано тримання під вартою, осіб, підданих адміністративному арешту, а також обвинувачених і засуджених;

оперативне розмінування: виявлення, знешкодження та знищення вибухонебезпечних предметів;

представництво та виконання зобов’язань України в Міжнародній організації кримінальної поліції – Інтерполі;

співробітництво з Європейським поліцейським офісом (Європол).

збір біометричних даних осіб, у тому числі шляхом дактилоскопіювання.

Адміністративний нагляд відповідно до закону.

Закон також передбачає, що на час воєнного стану атестування поліцейських не проводиться. Поліцейські призовного віку на весь період їх служби в поліції отримують відстрочку від призову. Також під час воєнного стану поліцейським гарантується безоплатне медичне забезпечення в закладах охорони здоров’я будь-якої форми власності.

Законодавець вказав у ЗУ “Про правовий режим воєнного стану” основні та найбільш важливі положення щодо діяльності органів внутрішніх справ щодо забезпечення охорони громадського порядку під час воєнного стану; сприяння діяльності суду, військової адміністрації, звітування про стан злочинності та ефективності діяльності на відповідній території.

Для ефективної діяльності та комунікації поліцейських при

забезпеченні публічної безпеки в умовах воєнного стану потрібно урахувати оперативну обстановку на території, визначити конкретні цілі та плани дії в надзвичайних ситуаціях, забезпечити додаткові сили та резерви, а також забезпечити технічну можливість поліцейських комунікувати між патрулями (підрозділами) на великих відстанях. Всі вище наведені вказівки дають можливість професійно, швидко та якісно діяти в надзвичайних ситуаціях.

При введенні воєнного стану начальник Національної поліції проводить оповіщення всього особового складу, проводить комплекс заходів спрямованих на приведення органу до бойової готовості та забезпечення громадського порядку на території обслуговування.

Робота поліцейського у період воєнного стану повинна включати в себе комплекс методів, які можуть впливати на людину. На мою думку, основним таким методом є переконання, бо саме працівник внутрішніх справ, який вдало комунікує з населенням, добре знає законодавство та вмiє його правильно застосовувати є важелем впливу на населення, тобто авторитетом для них. Не слід також оминати такий метод, як примус – вплив на поведінку людини в межах закону. Також важливими є заходи адміністративного припинення: застосування фізичного впливу, спеціальних засобів та зброї за для забезпечення охорони громадян та боротьби зі злочинністю.

Отже, працівники поліції відіграють важливу роль у забезпеченні внутрішньої безпеки у період воєнного стану це покладає на них обов'язок знати та вмiло користуватись тактикою діяльності в надзвичайних ситуаціях, знати чинне законодавство щодо порядку діяльності органів внутрішніх справ у період воєнного стану. Дії працівників поліції повинні бути юридично грамотними, так як вони діють від імені держави, роль якої – забезпечити конституційні права та обов'язки громадян та протидіяти воєнним загрозам.

Чепурний В. А.

Національний університет оборони України

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ РУКОПАШНОГО БОЮ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

24 лютого 2022 року російські війська повномасштабно атакували військові об'єкти і мирні житлові райони на території України. Це спричинило введення в Україні воєнного стану, Закон України “Про правовий режим воєнного стану” [1].

Основне завдання ЗС України є підготовка військовослужбовців до ефективного протистояння ворогу. Існуюча загроза національній безпеці України та не передбачуваний розвиток подій на фронті пріоритетного значення набуває завдання якісної підготовки військовослужбовців ВВНЗ.

Підготовка майбутніх офіцерів залежить від їх фізичної підготовленості тому, що військовослужбовці з високим рівнем розвитку фізичних якостей здатні адаптуватись до навантажень та ефективно виконувати завдання за призначенням.

Фізична підготовка в системі МО України організовується та проводиться з урахуванням особливостей службової діяльності військовослужбовців органів військового управління, з'єднань, військових частин, кораблів, ВВНЗ, військових навчальних підрозділах ЗВО, ЗФПВО, ВЛ, закладів, установ, організацій [3].

Рукопашний бій є одним із розділів фізичної підготовки, який активно і з успіхом використовується в програмі дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” та “Рукопашний бій та методика його викладання”. Основу рукопашного бою складають прийоми, запозичені з багатьох єдиноборств: самбо, дзюдо, бокс, кікбоксинг, фехтування, бої без правил тощо. Тому рукопашний бій має великий арсенал різноманітних прийомів, рухових дій, технік і тактик [4]. Цей спектр використання прийомів і дій дає можливість в процесі проведення занять з військовослужбовцями формувати й удосконалювати основні системи і функції організму, що допомагають успішно виконувати бойові завдання в процесі військово-професійної діяльності [2].

У ході навчання даний вид єдиноборства допомагає набути вміннь ведення рукопашного бою з супротивником, удосконалювати фізичні та морально-вольові якості, технічну, тактичну і психологічну стійкість до впливів несприятливих чинників, а також набуття навичок із застосуванням прийомів і дій, що формують впевненість у військовослужбовців під час рукопашних сутичок з противником, розвиток швидкості в діях, виховання вмілості та рішучості, впевненості у своїх силах та ініціативи [3, 4].

У ВВНЗ підготовка військовослужбовців з рукопашного бою відбувається з урахуванням їх військово-професійної діяльності та ймовірності зіткнення з противником під час виконання службових обов'язків і бойових завдань. Аналіз особливостей бойової діяльності дає підстави визначити мету, завдання і зміст навчання рукопашному бою для військовослужбовців різних родів військ. Основне завдання полягає в тому, щоб навчити військовослужбовців застосовувати прийоми рукопашного бою в різних нестандартних ситуаціях [2, 3].

Вимоги керівних документів щодо підготовки військовослужбовців ВВНЗ в умовах функціонування в особливий період передбачає їх навчання за скороченою програмою. Особлива увага приділяється спеціальній фізичній підготовці курсантів, що спрямована на набуття військово-прикладних рухових навичок. Серед найкращих засобів формування спеціальних фізичних якостей рукопашного бою є прийоми та дії.

Прийомам навчають відповідно до методики, що визначена в Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України та проводять за трьома основними етапами: ознайомлення, розучування та вдосконалення.

Ознайомлення: 1) назвати прийом, 2) зразково його показати, 3) пояснити техніку виконання та її призначення, 4) у разі потреби показати, прийом ще раз за частинами чи розділами із супутнім поясненням техніки його виконання.

Розучування – за розділами.

Вдосконалення: прийом у цілому в повільному (бойовому) темпі [2].

В умовах воєнного стану та інтенсивних бойових дій поблизу міста Києва на навчальних заняттях з рукопашного бою з курсантами навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій було відпрацьовано прийоми захисту і нападу зі зброєю у повному спорядженні. Враховуючи те, що час для проведення занять було скорочено навчання прийомам рукопашного бою здійснювалося за двома етапами: ознайомлення та вдосконалення.

Курсанти в парах відпрацьовували колючі та ріжучі удари ножем, удари магазином, удари і тички стволом автомату. З метою розвитку у курсантів психічних якостей та стійкості до бойового стресу у процесі проведення занять також використовувалися базові моделі (алгоритми) дій в екстремальних ситуаціях. Використовуючи метод розучування прийомів за двома етапами, не погіршив ефективність оволодіння руховими навичками до того рівня, який забезпечує його застосування в реальних умовах.

Таким чином, навчання рукопашного бою за двома етапами значною мірою прискорює оволодіння військовослужбовцем більшою кількістю прийомам в умовах обмеженого часу та впливає на більш якісну готовність до виконання бойового завдання. Відпрацювання курсантами у повному спорядженні ударів зі зброєю сприяло отриманню нових знань та вмінь, дало змогу адаптувати їх до умов воєнного стану та впевнено діяти у нестандартних ситуаціях.

Література

1. Про введення воєнного стану в Україні: Указ Президента України від 24.02.2022 № 2102-IX. Верховна Рада України. URL: <https://v.gd/xxBaGH>.

2. Костів С. Ф., Муштатов Ю. В. Рукопашний бій та методика його

викладання : навч.-метод. посіб. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 168 с.

3. Про затвердження інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ МО України від 5 серпня 2021 року № 225.

4. U.S. Army Combatives Hand-to-Hand Manual: Official Updated FM 3-25.150 – September 7, 2019 (Not Obsolete FM 21-50). 260 p.

Чоботько М. А.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ СЕРЕД ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Останнім часом в Україні загострюється увага до питань європейської інтеграції як умови політичної стабільності, демократичного розвитку та державної незалежності. Європейський рух визнається одним з головних орієнтирів зовнішньої політики. Перед державою виникає завдання гармонізації політичних, правових, економічних, соціальних та інших установ, національного законодавства із загальноєвропейськими стандартами та вимогами в умовах воєнного стану. Це завдання дуже складне для України, яка протягом тривалого часу не брала участі у розвитку інтеграційних процесів на європейському континенті. В цих рішеннях підкреслюється, що гендерна рівність пов'язана з фундаментальними уявленнями про якість соціальної справедливості прав людини і природи демократії. Крім того, залучення обох статей до формування політики дає можливість формувати більш ефективну політику, яка більшою мірою відповідає потребам громадянського суспільства.

Вивчення та імплементація норм міжнародного права направлено на вдосконалення нормативно-правової бази щодо забезпечення рівних прав та рівних можливостей жінок і чоловіків у всіх сферах життєдіяльності суспільства, в тому числі і правоохоронної. Вдосконалення діяльності органів внутрішніх справ України в умовах воєнного стану, визначення шляхів і умов їх подальшого розвитку, досягнення оптимальних результатів передбачає вивчення, аналіз і узагальнення досвіду, який вже накопичено правоохоронними системами різних країн світу. Зрозуміло, що вивчення і посилення на зарубіжний досвід не означає необхідності його прямого перенесення в практику роботи органів внутрішніх справ, проте аналіз цієї діяльності та застосування окремих підходів чи елементів є безумовно корисним. Відомо, що вивчення досягнень інших завжди збагачує власну діяльність, дає можливість скорегувати її, особливо, в таку тяжку пору для України.

За сучасних умов в поліцейській службі західних країн світу відбувається процес реформування. Більш чутливими стають ініціативи до етичних спільнот в поліції, потреб сексуальних меншин, більш гнучкою стає політика статевої рівноваги, положення і ролі жінки в поліції. Але в той же час, позитивний потенціал проблеми рівності в поліції ще остаточно не усвідомлений. Ці зміни проявляються поки ще тільки на структурному рівні, складу її персоналу – співвідношення чоловіків і жінок, представництво етнічних меншин тощо. Одним з проявів політики статевої справедливості і рівноваги в поліції західних країн є здійснення набору і прийому на службу представників етнічних меншин. Згідно з Рекомендаціями Rec (2001) 10 Комітету міністрів держав-членів Ради Європи від 19 вересня 2001 р. щодо Європейського кодексу поліцейської етики співробітники поліції, незалежно від посад на які їх приймають, мають набиратися на підставі їх компетентності та досвіду.

Процедури прийому на службу мають бути засновані на об'єктивних і недискримінаційних критеріях. Проте нині залишається не вирішеною така проблема як недосконалість правового регулювання проходження служби жінками-працівниками органів внутрішніх справ України і відсутність інформації щодо повного висвітлення закордонного досвіду роботи жінок-поліцейських в цій області. Цей факт досить негативно впливає на діяльність органів внутрішніх справ у цілому і, зокрема, на ті служби, де, в основному, працюють атестовані жінки. Залишається відкритою проблема щодо адаптації жінок до умов служби МВС. Аналіз цієї проблеми дасть змогу уникнути помилок поліції, де проблеми адаптації жінок спочатку не виносилися на рівень актуальних. Більшість країн світу переконалися в перевагах залучення жінок в якості поліцейських. З розгулом тероризму в сучасному світі спостерігається зростання масштабів залучення жінок до підрозділів служб безпеки.

Цей факт спостерігається у всіх видах правоохоронної діяльності – як державної, так і приватної. На думку деяких працівників правоохоронних органів, “жінки показали себе як найкращі терористки в світі, і тому справедливо, що їм повинні протистояти люди, які мають подібне мислення”.

Таким чином, питання гендерної рівності в органах внутрішніх справ в умовах воєнного стану є дуже актуальним в даний час для нашої країни. Умови, які необхідно дотримати для того, щоб створити Українську асоціацію жінок-співробітниць органів внутрішніх справ, є. Це і велика кількість жінок, які працюють в правоохоронних органах України, їх активний потенціал, значна кількість жінок-науковців у відомчих ЗВО, розгалужений громадський рух.

**VII. Психологічні та медико-біологічні аспекти
фізичної підготовки військовослужбовців
з урахуванням досвіду
бойових дій та військових конфліктів**



Присяжнюк С. І.
доктор педагогічних наук, професор
Оленєв Д. Г.
доктор педагогічних наук, доцент
Національний університет оборони України

СТАН ЗДОРОВ'Я ТА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

З метою визначення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу було проведено медичне обстеження та тестування рівня фізичної підготовленості Київського Національного університету архітектури і будівництва, Національного університету біоресурсів та природокористування України міста Києва. Всього було обстежено 1608 студентів (875 юнаки та 733 дівчат).

Початок ХХІ ст. характеризується тим, що у багатьох професіях все менше поєднуються елементи фізичної праці, і, все більше підвищується питома вага розумової праці. Поступово скорочується сфера використання важкої і одноманітної праці і збільшується відсоток інтелектуальних зусиль [1].

Прискорення розвитку науки і технологічних процесів у сфері виробництва вимагають значного кількісного зростання висококваліфікованих кадрів. При цьому зростає значення всебічної підготовки, тому що її рівень здійснює значний вплив на скорочення періоду опанування фахом, на підвищення продуктивності праці, на підвищення професійної мобільності. У зв'язку з цим підвищується соціально-економічне значення якісної підготовки спеціалістів вищої кваліфікації, чия праця в умовах сучасного науково-технічного прогресу має особливе значення [3, 5].

Разом з тим низький рівень фізичної готовності студентів до життєдіяльності і майбутньої трудової діяльності в сучасних умовах підтверджують дані багатьох авторів (М. Амосов, 2002; Г. Апанасенко, 2007; Н. Белкіна, 2006; Е. Булич, І. Муравов, 2003; Д. Воронін, 2006; Г. Грибан, 2012; І. Муравов, 1979; С. Присяжнюк, 2012, 2015, 2016; Р. Раєвський, С. Канішевський, 2010 та ін.). За даними проведених досліджень із 10 студентів 9 – мають суттєві відхилення у стані здоров'я. Біологічний вік студентства на 26-35 років перевищують календарний [2, 5], понад 60,0% мають низький рівень фізичної підготовленості, до 70,0% випускників ЗВО України фізично не готові працювати в екстремальних умовах сучасного виробництва. Знаменно й те, що недостатню фізичну готовність визнають і самі майбутні фахівці. 74,0% опитаних студентів заявили, що їхній нинішній

рівень фізичної підготовленості не відповідає або відповідає тільки частково вимогам, які пред'являються до неї з боку їхньої майбутньої активної життєдіяльності і високої професійної працездатності в умовах ринкової економіки. Найбільш ефективним засобом формування соматичного здоров'я і фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності майбутніх фахівців понад 90,0% опитаних керівників і 61,0% студентів вважають фізичне виховання, що здійснюється у ЗВО [5].

Заняття з фізичного виховання базуються на врахуванні індивідуальних психофізіологічних особливостей, фізичних можливостей кожного студента та реакції його організму на фізичне навантаження.

Кожен із засобів фізичного виховання має здатність стимулювати працездатність. Однак значно більший ефект виявляє комплексне застосування здоров'язбережувальних технологій різних форм. На нашу думку, здоров'язбережувальні технології під час навчання у ЗВО – це педагогічний процес формування, збереження, зміцнення і покращення здоров'я, спрямований на підвищення інтелектуальної і фізичної дієздатності засобами фізичної культури і спорту та виховання мотиваційних здібностей у студентства щодо свого фізичного самовдосконалення [1, 4].

Експериментальним шляхом багатьма дослідниками доведено, що вплив навчальних занять з фізичного виховання реалізується через участь основних механізмів адаптації, внаслідок чого ефективність їх зростає (Н. Бернштейн, 1966; В. Валуєв, 1989; І. Горобей, 2003; М. Коржова, 2007; Р. Макаров, 2003; В. Наскальний, 2006; О. Приймаков, Я. Ящанін, 2009; А. Ровний, 2001; Н. Фалькова, 2002 та ін.). Важливе значення для механізмів загальної адаптації мають такі результати занять з фізичного виховання, як:

удосконалення функції центральної нервової системи, а отже, і нервової регуляції функцій організму;

підвищення функціональних здібностей і стійкості ендокринних систем;

підвищення енергетичного потенціалу організму та збільшення можливостей транспорту кисню в організмі;

оптимізація окисних процесів (у зв'язку з посиленням утворенням мітохондрій) і економізація обміну речовин;

підвищення стабільності роботи іонних насосів, які підтримують постійний склад у клітинах.

Високі постійно зростаючі психофізичні вимоги до фахівців обумовлюють: інтелектуалізація, інтенсифікація, автоматизація, інформація та комп'ютеризація виробничих процесів, значне збільшення у життєдіяльності і професійній праці фізіологічних та психологічних

стресорів, об'єктивна необхідність продовження професійної дієздатності, значне збільшення у професійній діяльності екстремальних компонентів.

Для визначення рівня фізичної підготовленості студентів були використані Державні тести і нормативи оцінювання фізичної підготовленості населення України. Тестування проводилось на початку навчального року у вигляді змагань. Послідовність виконання тестів була такою: біг на швидкість (100 м), на силу – згинання і розгинання рук в упорі (дівчата) та підтягування на перекладені (юнаки), витривалість (біг на 2000 м дівчата та 3000 м юнаки).

В результаті проведеного тестування виявлено вихідний рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу (табл. 1, 2).

Таблиця 1

**Фізична підготовленість дівчат на початок навчального року,
у % (n-733)**

№ з/п	Тестові вправи	Рівень фізичної підготовленості			
		високий	достатній	середній	низький
1.	Біг на 100 м, с	7,9	10,2	15,8	66,1
2.	Згинання і розгинання рук в упорі, разів	17,7	11,5	26,7	44,1
3.	Біг на 2000 м, хв., с	5,8	16,5	12,5	65,2

Таблиця 2

**Фізична підготовленість юнаків на початок навчального року,
у % (n-875)**

№ з/п	Тестові вправи	Рівень фізичної підготовленості			
		високий	достатній	середній	низький
1.	Біг на 100 м, с	22,3	31,4	14,6	31,7
2.	Підтягування на перекладині, разів	33,0	21,4	11,6	34,0
3.	Біг на 3000 м, хв., с	17,3	11,6	29,8	41,3

Аналіз отриманих результатів тестування свідчить, що стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу викликає занепокоєння за майбутнє нашої країни, особливо у цей час коли Україна протистоїть у війні з російським агресором. Адже лише фізично здорові, з високим рівнем фізичної підготовленості, морально і технічно підготовлені та оснащені сучасною зброєю молоді люди спроможні дати гідну відсіч російському агресору, а майбутні фахівці спроможні творити нові технології, виробляти велику кількість якісних товарів різного призначення. Тільки здорові фахівці і, особливо, керівники підприємств, організацій, навчальних закладів, лікарі, науково-педагогічні працівники, офіцери вищих військових закладів та військових з'єднань, усі ті фахівці, які контактують з великими колективами, можуть створювати навколо себе позитивний емоційний фон, який має значний вплив на рівень як розумової, так і фізичної працездатності представників колективу у якому вони знаходяться.

Відомо, що здоров'я та рівень фізичної підготовленості молоді, що вимагається, залежить від того, у якій мірі вони володіють знаннями та вміннями з фізичної культури, і наскільки ефективно використовують їх на практиці.

Для перевірки теоретичної і методичної підготовленості студентів першого курсу нами було проведене анкетне опитування. Запитання анкети були підібрані таким чином, щоб надати можливість виявити у студентів вміння добирати фізичні вправи для оздоровлення, виявити рівень знань студентів у галузі фізичної культури та вміння визначати найбільш ефективні форми занять фізичними вправами. Аналіз отриманих відповідей на поставлені запитання уможливив такі висновки:

68% із опитаних студентів не мають достатніх знань з фізичної культури, решта студентів, які володіють цими знаннями, не використовують їх на практиці;

40% опитаних не можуть скласти комплекс вправ ранкової гімнастики;

45% – не можуть розробити для себе оптимальний руховий режим;

78% – не можуть порекомендувати обґрунтований режим харчування тощо.

Виходячи з цього, нами були розроблені методичні рекомендації щодо пропаганди фізкультурних, медичних і гігієнічних знань, поглибленого медичного обстеження, різні варіанти режиму дня, раціонального харчування, тижневої рухової активності залежно від ступеню фізичного розвитку, стану здоров'я та мотивації.

Література

1. Оленев Д. Г. Здоров'язбережувальні компетентності студентів під час навчання у закладах вищої освіти ІТ-технологій. Від теорії до практики : монографія. К.: НУБіП України, 2020. 328 с.

2. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика : монографія. К. : ЦП «КОМПРИНТ», 2012. 464 с.

3. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г., Краснов В. П. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти : навч. посіб. К. : НУБіП України, 2018. 571 с.

4. Присяжнюк С. І., Приймаков О. О., Ейдер Дж. Сучасні тенденції та перспективи вдосконалення фізичної підготовки курсантів у вищих військових закладах освіти. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, право охоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали V Міжнар. наук.-прак. on-line конф. Київ: НУОУ імені Івана Черняхівського, 2021. С. 27–31.

5. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. *Наука и техника*. Одесса. 2008. 556 с.

Присяжнюк С. І.

*доктор педагогічних наук, професор
Національний університет оборони України*

Приймаков О. О.

*доктор біологічних наук, професор
Щецінський університет (Республіка Польща)*

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ ТЕСТ ДЛЯ ПЕРЕДБАЧЕННЯ І ОЦІНЮВАННЯ МАКСИМАЛЬНОГО СПОЖИВАННЯ КИСНЮ ЛЮДИНИ, РІВНЯ ЇЇ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ВІКУ

Вимоги практики спонукають вишукувати прості і надійні методи оцінювання функціональних можливостей людини. Вони необхідні для осіб, які займаються оздоровчим тренуванням, щоб здійснювати у режимах, які з одного боку були безпечні, а з іншого – надавали достатньо фізичне навантаження з метою покращення функціональних показників.

Найбільш інформативним здебільшого функціональні можливості людини характеризуються величиною максимального споживання кисню (МСК). Разом з тим, вимірювання цього показника можливо лише у спеціально обладнаній лабораторії. Однак, є досить висока кореляція між величиною МСК і результатом, який визначається пробіганням досить довгої дистанції. Наявність такої кореляції дає змогу за результатами пробігання дистанції передбачати величину МСК бігуна.

Для розроблення таблиці були проведені дослідження серед студентів і науково-педагогічних працівників віком від 18 до 30 років (195 осіб чоловічої статі та 169 осіб жіночої статі) Національного університету біоресурсів і природокористування України.

Згідно рівнянь регресії, що характеризують залежність між результатом пробігання дистанції і величиною МСК, нами була розрахована таблиця, використовуючи яку за результатами пробігання дистанції у 1000 м можна передбачити величину МСК у особи, яка показала цей результат.

При виконанні такої тестової вправи необхідно звертати увагу на те, щоб біг на результат виконувався після доброї розминки і, щоб досліджуваний пробігав дистанцію “у повну силу”. Якщо розминка буде недостатня або досліджуваний не зможе примусити себе бігти з максимально можливою швидкістю, то передбачена по таблиці величина МСК буде менш реальною. Якщо ж розминка буде повноцінною, а мотивація у досліджуваного достатня для того, щоб він “виклався”, то помилка у передбаченні величини МСК не перевищить 3,2%.

Ефективність оздоровчих тренувань у значній мірі залежить від того,

наскільки заінтересовано відноситься до цих тренувань та чи інша особа. Якщо заінтересованість слабка, то й, відповідно, результати будуть нижче потенційно можливих.

Таблиця 1

Таблиця для передбачення МСК та оцінювання фізичної працездатності (РФП), а також функціонального віку

Результат 1000 м (хв.,с)	МСК (мл/хв./кг)	Оцінка РФП		Функціональний вік	
		чол.	жін.	чол.	жін.
6.52	30.0	0	1	65	65
6.37	31.0	0	1	63	60
6.22	32.0	0	1	60	55
6.08	33.0	0	1	58	51
5.56	34.0	0	2	55	46
5.44	35.0	0	2	53	41
5.33	36.0	0	2	51	36
5.23	37.0	0	2	48	32
5.13	38.0	0	2	46	26
5.04	39.0	0	2	43	22
4.55	40.0	1	3	42	20
4.50	40.6	1	3	41	18
4.47	41.0	1	3	39	18
4.40	41.8	2	3	38	18
4.39	42.0	2	3	36	18
4.32	43.0	2	3	35	18
4.30	43.3	2	3	34	18
4.25	44.0	2	4	32	18
4.20	44.7	2	4	31	18
4.18	45.0	2	4	29	18
4.12	46.0	2	4	26	18
4.06	47.0	3	4	24	18
4.00	48.0	3	4	22	18
3.55	49.0	3	5	19	18
3.50	50.0	3	5	19	18
3.44	51.0	3	5	19	18
3.40	52.0	4	5	19	18
3.35	53.0	4	5	19	18
3.30	53.8	4	5	19	18
3.31	54.0	4	5	19	18
3.26	55.0	4	5	19	18
3.22	56.0	4	5	19	18
3.20	56.6	5	5	19	18
3.19	57.0	5	5	19	18
3.15	58.0	5	5	19	18
3.11	59.0	5		19	
3.08	60.0	5		19	
3.04	61.0	5		19	
3.01	62.0	5		19	

Для того, щоб людина на тренуваннях працювала з повною віддачею, їй необхідна досить потужна мотивація. Одним із таких потужних стимулів,

особливо для осіб середнього і старшого віку, є бажання виглядати і відчувати себе молодшим своїх років.

Багатьма дослідниками і багаторічними нашими дослідженнями доведено, що біологічний вік людини зазвичай не співпадає з її паспортним віком. При малорухливому способу життя процеси старіння організму зростають швидше, ніж у осіб активних і достатньо рухливих. При цьому швидко знижуються показники серцево-судинної та дихальної систем. Тому, оцінивши функціональний стан цих систем людини і порівнявши їх з належними величинами для різного віку, можна отримати оцінку “функціонального” компоненту біологічного віку людини. Як відзначалось вище, інтегральним показником ефективності роботи цих систем є їх МСК. Вікова динаміка цього показника також добре вивчена науковцями. Це дало можливість нам розрахувати рівняння регресії залежно “Функціонального віку” відповідно до МСК від величини цього показника:

$$- \text{ФВ чол (років)} = (57,8 - \text{МСК (мл/хв./ кг)}) / 0,41.$$

$$- \text{ФВ жін (років)} = (44,7 - \text{МСК (мл/хв./ кг)}) / 0,21.$$

Грунтуючись на цих рівняннях, за результатами про бігання дистанції 1000 м і використовуючи таблицю 1, можна отримати оцінку “функціонального віку”.

Використання цієї методики протягом двадцяти років роботи зі студентською молоддю показало, що від 75 до 95 % з них мають значне перевищення “функціонального віку” над паспортним, не відаючи цього.

Коли студенти чи студентки дізнавалися, що вони “функціонально” значно старші свого паспортного віку, це здебільшого шокувало їх. Однак отримавши пояснення від науково-педагогічного працівника, що, активно займаючись фізичними вправами, додатково окрім занять з фізичного виховання передбачених розкладом занять, можна привести певною мірою свій “функціональний вік” у відповідність до паспортного, вони починали серйозніше ставитися до занять з фізичного виховання.

У наведеній таблиці наведені також оцінки рівня фізичної працездатності для осіб 18-35 років за результатами про бігання ними дистанції 1000 м та їх МСК. Вони наведені у 5-бальній системі, де одному балу відповідає низький РФП, 2 балам – РФП нижче середнього, 3 бала – середній РФП, 4 бала – РФП вище середнього і 5 балам – високий рівень фізичної працездатності.

РОЛЬ ЦІННОСТЕЙ В МОТИВАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ КУРСАНТІВ ВВІЗ ДО ВЛАСНОГО ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Успішні бойові дії ЗСУ в ході АТО, а потім, і повномасштабної війни з російськими загарбниками дали підстави багатьом військовослужбовцям увірувати, що сучасні озброєння і способи застосування військ не вимагають від військовослужбовців значних фізичних зусиль, що наявного в них рівня фізичної підготовленості є цілком достатньо для ефективної професійно-бойової діяльності. Багато хто зміцнився у думці, що роль ФП військовослужбовців в сучасних умовах зменшилась.

Дійсно, управління сучасною технікою не вимагає від військовослужбовців певних військових спеціальностей значних за величиною фізичних зусиль. Зменшилась і потреба в здійсненні підрозділами багатокілометрових піших маршів. Однак професійна діяльність військовослужбовців в бойових умовах насичена безліччю несприятливих факторів (необхідність тривалий час діяти в засобах індивідуального захисту, що ускладнює тепловіддачу і випаровування поту з поверхні тіла; наявність у повітрі, що вдихається, шкідливих домішок та інше), сукупний вплив яких пред'являє підвищені вимоги до їхнього фізичного розвитку і функціональних резервів (функціональних можливостей, резервних можливостей) організму.

Військовими фахівцями, що досліджували діяльність людини в екстремальних умовах (в тому числі і такої, що не містить значного рухового компоненту), встановлено, що саме функціональні резерви організму людини забезпечують адаптацію до незвичних фізичних, психоемоційних навантажень і впливу на організм несприятливих чинників зовнішнього середовища, мінімізуючи їх негативний вплив на організм та забезпечуючи належний рівень ефективності діяльності людини, її працездатність без шкоди для здоров'я; лімітують ефективність й надійність діяльності людини в екстремальних умовах. Останнє означає, що військовослужбовці з більш високим рівнем функціональних можливостей організму здатні більшою мірою, з більшою швидкістю і більш тривалий час реалізовувати наявні в них професійні знання і навички.

Академік М. Амосов, професор І. Муравов довели, що найбільш небезпечним способом підвищення функціональних резервів організму

людини є спеціально організована її фізична активність (в нашому випадку – фізична підготовка). Тільки в межах спеціально організованого педагогічного процесу є можливість регулювати навантаження не лише за силою впливу на організм, але і за тривалістю, періодичністю і поступовістю зростання і, тим самим забезпечити адекватну адаптацію відповідних систем організму до тренувальних навантажень.

Отже, ФП військовослужбовців, як і раніше, залишається одним з напрямів підвищення їх особистої боєздатності. А тим, хто схильний вважати ФП непотрібним елементом бойової підготовки військ, необхідно довести, що сучасні бойові дії не є для людини екстремальними.

Разом з тим, доводиться визнати, що незважаючи на випуск декількох редакцій Настанов з ФП військовослужбовців ЗСУ, вона і досі залишається клоном ФП радянських часів, нездатною забезпечити адекватного сучасним вимогам бойової діяльності рівня рухових спроможностей військовослужбовців і функціональних можливостей їх організму, що і дає підстави недостатньо освіченим з цієї надскладної проблеми посадовим особам думати, що ФП при сучасних засобах і способах ведення війни стала не актуальною.

Система ФП потребує кардинальних змін. І найбільш логічним, на нашу думку, було би їх почати з реформування системи фізичного виховання курсантів ВВНЗ. Саме від командирів усіх рівнів залежатиме ефективність функціонування системи ФП в ЗСУ в цілому.

За нашими дослідженнями останніми роками значна кількість осіб, що вступають до ВВНЗ та мають низький рівень фізичної підготовленості і не мають досвіду спортивних тренувань, що засвідчує відсутність в них ціннісного ставлення до власного фізичного вдосконалення. Для більшої частини молоді, представниками якої, власне, і є курсанти, фізична культура втратила здатність задовольняти актуальні життєві потреби. Вона перестала бути для них цінністю. Результат – низька активність курсантів щодо занять фізичними вправами. І чинна на даний час система фізичного виховання курсантів, що ґрунтується на застарілих підходах, і спрямована на розв'язання виключно прагматичних цілей, неспроможна змінити ситуацію і забезпечити належну ефективність навчально-виховного процесу з дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка”. Про це свідчить незначне зростання фізичної підготовленості більшості курсантів відносно початкового рівня, а також те, що в період навчання у ВВНЗ слабо формуються стійкі мотиви та інтерес до систематичних занять фізичною підготовкою як основи їхньої активності у власному фізичному вдосконаленні в інтересах боєздатності.

На наше переконання, найбільш раціональним шляхом підвищення ефективності педагогічного потенціалу фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки є її переорієнтація з розв'язання суто прагматичних цілей (розвиток фізичних якостей і військово-прикладних навичок) на формування курсантів ВВНЗ особистісної ФК, заснованої на цінностях ФК.

Цінність – це людський вимір речей і явищ оточуючого середовища, це ставлення до них людини з позицій своїх потреб та інтересів. Іншими словами, це те, що задовольняє потреби людини, відповідає її інтересам. Цінності об'єктивні за своїм змістом, але завжди переживаються і сприймаються суб'єктивно у відповідності з потребами та інтересами людини. Цінності – один з головних чинників, що визначають поведінку людини, її активність, спрямованість значущих для неї дій. В цінностях поєднуються особисте і суспільне, вибудовуються переваги людини [2]. Вони знаходяться в основі мотиваційної сфери індивіда, яка детермінує рівень і напрям його активності і присутні на всіх етапах формування мотиву.

Саме цінності є тим специфічним психічним утворенням, який запускає в свідомості людини механізм формування того чи іншого мотиву її активності. Сукупність цінностей, притаманних особистості, спрямовує її потреби та інтереси у певному напрямі, визначають вибір людиною мети і засобів її досягнення. Людина завжди діє спираючись на власну систему ціннісних орієнтацій.

Науковці визначають ціннісне ставлення до фізичного вдосконалення як системне і динамічне утворення, обумовлене певним рівнем спеціальних знань, фізичної культури людини, її соціально-духовних цінностей, набутих в результаті освіти і самоосвіти, виховання і самовиховання, мотиваційно-ціннісної орієнтації, втілених в практичній життєдіяльності й, яке формується впродовж навчання і змінюється в той чи інший бік впродовж всього її життя; як безперервний процес ціннісно-сенсового самовизначення щодо необхідності зміцнення свого тіла та здоров'я, набуття та розвиток такої мотивації, системи знань, вмінь, властивостей особистості, які забезпечують їй можливість продовж всього життя бути здатним ефективно виконувати життєво необхідні функції.

З огляду на сказане, саме формування ціннісного ставлення до ФП як засобу підвищення особистої боєздатності і зміцнення здоров'я має бути одним з пріоритетних завдань фізичного виховання курсантів, заснованої на принципах гуманістичної педагогіки і психології. А ефективність виховної діяльності з фізичного виховання має характеризуватись саме тим, якою мірою вона забезпечує формування та розвиток ціннісних ставлень курсантів до власного фізичного вдосконалення.

Ціннісне ставлення до фізичного вдосконалення можна вважати сформованим тоді, коли особистість активно і свідомо змінює себе й об'єктивні умови життя таким чином, що ФП стає життєво і професійно необхідною звичною, природньою, такою, що не вимагає постійних внутрішніх (вольових) зусиль і напружень. Ціннісне ставлення курсантів до ФП проявляється в мотиваційно-ціннісному ставленні до фізкультурно-спортивної діяльності, яка відбувається в рамках навчальної дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” і, яка стає їх потребою.

Обов'язковими умовами формування ціннісного ставлення до фізичного вдосконалення є добровільність вибору виду фізкультурної діяльності і суб'єктність особистості при її здійсненні. На нашу думку, найбільшим потенціалом для розв'язання цього завдання має така форма ФП як спортивно-масова робота (СМР). В процесі СМР є можливість надати курсантам, хай і не абсолютну, але можливість вибору виду спорту для спортивного вдосконалення у відповідності зі своїми інтереси і потребами. І створити умови для взаємодії з тренером і спортсменами на демократичних засадах, що створює умови для діалогового спілкування учасників навчально-виховного процесу, при якому учасники спілкування залучаються до цінностей іншого суб'єкта, вільно і емоційно приймають їх, вбирають в себе, роблячи їх своїми власними, особистісними ціннісними орієнтирами, переконаннями, життєвими установками, що цілком відповідає теорії цінностей М. Когана.

Саме з сьогоднішніх курсантів виростуть майбутні воєначальники, ставлення яких до ФП військовослужбовців значною мірою буде визначати ефективність функціонування системи ФП в ЗСУ. Адже переконаний в дієвості ФП може переконати в цьому інших.

Ковальчук Р. О.

кандидат психологічних наук, доцент

Токовенко О. Л.

Національна академія Державної прикордонної служби України імені

Богдана Хмельницького

РУКОПАШНИЙ БІЙ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

В умовах перманентного загострення нових викликів та загроз безпеці особистості, суспільству та державі, зокрема військової агресії проти України, актуалізується проблема професійної компетентності персоналу

ДПСУ, зокрема посилення його фізичної та психологічної підготовки.

Модернізація суспільства та нові виклики інформаційної епохи також детермінують необхідність підвищення якості підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників, їх конкурентоспроможність та професіоналізм. Ключову роль у цих процесах відіграють фізична підготовка, базова професійна мотивація та готовність курсантів до специфіки діяльності прикордонника. Оволодіння навичками рукопашного бою є складовою частиною як фізичної, так і психологічної підготовки курсантів Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Це також актуалізує завдання більш детального аналізу рукопашного бою як одного із засобів посилення рівня їх професійної підготовки загалом.

Специфіка професійної діяльності персоналу ДПСУ передбачає формування належного рівня фізичної підготовки прикордонників. Визнаємо, що сучасній системі фізичного виховання необхідно враховувати умови, що характеризуються застосуванням різних засобів ураження та захисту бойової техніки, ударів із усіх видів зброї, граничним напруженням моральних та фізичних сил особового складу. Саме тому фізична підготовка є ключовою частиною навчання і виховання курсантів.

Основними чинниками, що визначають вимоги до фізичної підготовки персоналу ДПСУ, є такі:

- характер прийомів та дій персоналу ДПСУ при виконанні військових завдань;

- особливості та величина фізичних навантажень і нервово-фізичних напружень у процесі служби;

- особливості впливу навчально-бойової та бойової діяльності на фізичний та психічний стан персоналу ДПСУ.

Загалом система фізичної підготовки має три складові: концептуальні засади, процес фізичного вдосконалення курсантів, управління процесами їхнього фізичного удосконалення.

Основними шляхами оптимізації системи фізичної підготовки персоналу ДПСУ до сучасних вимог виступають певні взаємозумовлені компоненти. Перш за все, йдеться про вибір найбільш оптимальних, раціональних методів, форм та засобів реалізації фізичної підготовки курсантів, здійснення систематичного моніторингу найбільш дієвих методів з подальшим їх удосконаленням та використанням у практичній площині.

Важливим у цих процесах є також встановлення наявного рівня фізичної підготовленості курсантів, завдяки якому викладач визначає характер і величину фізичного навантаження на організм курсантів. Однак,

щоб отримати належний ефект від навчального заняття, необхідно взяти до уваги рівень інтенсивності та обсягу фізичного навантаження, що детермінують ті чи інші фізіологічні зрушення та зміни в організмі курсантів.

Для досягнення максимального ефекту їх фізичного розвитку на навчальних заняттях необхідно використовувати диференційований підхід, що передбачає оптимальне поєднання групових та індивідуальних форм навчання і вдосконалення. Суть його полягає в проведенні основної частини навчальних занять не зі штатними відділеннями, а у підгрупах курсантів, які є приблизно тотожними за рівнем фізичної підготовленості. Використання тренажерів чи окремих засобів фізичної підготовки дасть змогу упроваджувати методи програмованого навчання, що передбачають точне дозування навантаження в ході навчального заняття й одночасне отримання цілком чітких відомостей про функціональний стан тих, хто займається.

Водночас зауважимо, що іншою невід'ємною та не менш важливою складовою підготовки персоналу ДПСУ є формування психологічної стійкості. Психологічна підготовка є системою взаємозумовлених впливів, що мають на меті формування та закріплення психологічної готовності та стійкості, шляхом удосконалення особистісних і розвитку професійно важливих якостей, набуття досвіду успішних дій та рішень в особливих умовах.

Професійна діяльність персоналу ДПСУ, незважаючи на успіхи науково-технічного прогресу, широкого застосування інформаційних технологій, продовжує супроводжуватися максимальними за обсягами та інтенсивністю як фізичними, так і психологічними навантаженнями, складністю і різноманітністю завдань в умовах тотального дефіциту часу і недостатністю інформації, систематичними ризиками і, навіть, загрозами життю. У зв'язку із цим оволодіння навичками рукопашного бою уможливило підвищити рівень професійної підготовки персоналу ДПСУ. Зокрема удосконалити його фізичні, спеціальні, психічні якості, такі як загальна, силова й швидкісна витривалість, спритність, точність дій та рухова координація, стійкість уваги й здатність до її широкого розподілу та переключення, загальна психологічна й емоційно-вольова стійкість, сміливість, рішучість і впевненість у своїх силах, наполегливість, завзятість та цілеспрямованість.

Безсумнівно, що достатній рівень володінням технікою рукопашного бою забезпечує розвиток фізичної та психологічної підготовленості, вирішує проблему втоми, зменшення уваги при виконанні професійних обов'язків.

Перспективи досліджень полягають у розробці й обґрунтуванні програми та методів удосконалення викладання курсу рукопашного бою для персоналу ДПСУ із використанням новітніх ІКТ.

Ковальчук Р. О.
кандидат психологічних наук, доцент
Шинкарук В. О.

*Національна академія Державної прикордонної служби України імені
Богдана Хмельницького*

ПСИХОЛОГІЧНО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

В сучасних умовах надзвичайної актуальності набуває питання психологічної готовності до виконання службових обов'язків під час виконання завдань по забезпеченню територіальної цілісності та недоторканості в умовах військового стану в країні. Одним з складових питань готовності є процес формування і підвищення морфологічних та функціональних властивостей організму, рівня фізичної готовності фахівців за рахунок впровадження ефективних, взаємозв'язаних і доцільних засобів та методів фізичної підготовки в навчальну-професійну діяльність.

Соціально-економічні перетворення в країні, глобальна екологічна, економічна, гуманітарна криза, повномасштабна збройна агресія РФ, зростання потенційних загроз національній безпеці на державному кордоні через погіршення криміногенної ситуації, інтеграцію транснаціональних злочинних угруповань, підвищення активності міжнародного тероризму, незаконної міграції та контрабандної діяльності актуалізували проблему фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я суспільства.

Фізична підготовка з процесом професійного становлення військовослужбовця, дає змогу їм вдало долати фізичне та психічне навантаження, зберігати їх працездатність та швидше відновлювати рівень боєготовності в незвичних умовах і сприяє вирішенню специфічних завдань бойової підготовки.

Зміст підготовки військовослужбовця зводиться до того, щоб максимально компенсувати недоліки, похибки у навчально-виховному процесі, повніше реалізувати його сили і намітити лінію поведінки, дії у службовій діяльності – здійснити вчинок. Усе це стосується мислення, почуттів та уяви, що безпосередньо пов'язані з проектуванням майбутньої діяльності.

Великого навантаження зазнає чуттєво-інтуїтивна сфера людини, що вирішує завдання психічного регулювання системи рухів у службовій діяльності, намагаючись домогтися кращих результатів. Але до цього потрібно завчасно готуватися, оскільки навіть розумний намір не реалізується, якщо для цього не підготовлені механізми психічної регуляції рухів і не досягнуто високої надійності їх функціонування.

Оволодіння тактичною майстерністю передбачає високий рівень розвитку людини й сенсорно-перцептивної сфери. Навчання тактичних дій, як і навчання раціональної регуляції рухів, будується переважно на законах психічного відображення, проектування і породження психомоторної дії, ускладнених гострою службовою діяльністю.

У процесі тактичного мислення і дії людина орієнтується на встановлення оптимального зв'язку між вирішенням психомоторного завдання й умовами, в яких вона діє. Велике значення для успіху дії має здатність передбачати події, передбачати ймовірну зміну ситуації.

Важливе значення має використання завчених алгоритмів, що зумовлюють успішне вирішення тактичних завдань. Ось чому потрібно навчати розумінню не тільки сутнісних ознак ситуацій боротьби, а й алгоритмам пошуку механізму психічної регуляції колективної дії відповідної меті.

Психічне відображення, що випереджає події, набуває своєї завершальної форми у змісті установки – одного із центральних утворень у психіці людини. Установка належить до несвідомих феноменів людської психіки.

Установка – готовність людини до психомоторної дії, здатність регулювати динаміку її відображення на етапі підготування діяти так, а не інакше. Установка утворюється під час зіткненні двох чинників – потреб людини і ситуації задоволення потреб, визначаючи спрямованість виявів психіки та її поведінки.

У психомоторній дії установка тісно пов'язана з потребою людини і утворюється незалежно від усвідомленості внутрішніх спонукань: потреб, прагнень, інтересів, намірів, бажань, інтенції тощо, які панують над нею і потрібні в певний момент. Утворюють установку і зовнішні чинники: середовище, в якому здійснюватиметься дія, ситуація дії, предметна дійсність, соціальні вимоги тощо, які стають пусковим механізмом початку дії.

В установці завдання психомоторної дії оцінюється ще до моменту початку його реалізації. Із багатьох варіантів вирішення завдання в установці автоматично добирається той, який найбільше відповідає ситуації дії, що виникла, і визначається шлях досягнення мети.

Таким чином, тактика у фізичному вихованні розглядається як особлива форма психічної регуляції психомоторних дій військовослужбовця. Особливістю тактичного мислення є його швидкість, наочність і дієвість. Чільне місце в тактичній майстерності посідають процеси антиципації установки на майбутню дію, що забезпечують їй економічність, швидкість і точність.

Правильність ухвалення тактичного рішення, мети дії, інформації про умови службової діяльності також залежать від індивідуального досвіду і підготовленості військовослужбовця, його здатності до прогнозування і ризику.

Розробка практичних рекомендацій щодо розвитку психологічно-педагогічних засад тактичного підготування з фізичного виховання військовослужбовців – це завдання є перспективним для подальших пошуків у даному напрямі.

Павелко І. І.

кандидат психологічних наук, старший дослідник

Військова академія

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНО-ПРОФЕСІЙНОГО КОМПОНЕНТУ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Психологічна діагностика є одним із елементів психологічного супроводу військовослужбовців під час занять загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вона спрямована на вимірювання та вивчення індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців, які є важливими при заняттях фізичною підготовкою.

Практичне використання методів психодіагностики дозволяє скоротити час та витрати на фізичну підготовку, підвищити її ефективність, підняти рівень та стабільність результатів з фізичної підготовки.

Результати, що були отримані нами при дослідженні мотиваційно-професійного компонентів діяльності курсантів (n=142) під час фізичної підготовки. За результатами дослідження міри центральної тенденції опитувальника “Мотиви військовослужбовців при занятті за системою БАрС” (адаптована нами методика А.В. Шаболтаса “Мотиви заняття спортом”) респондентів факультету військової розвідки (ВР) та десантно-штурмових військ (ДШВ) виявлено такі домінуючі мотиви (особистісні смисли) занять за даною системою фізичного вдосконалення:

за основними шкалами встановлено, що на першому місці відзначено “соціально-моральний мотив” методики “Мотивація до занять за методикою БАрС” середньогруповий рівень цього показника становить 7,635 при цьому рівень середньоквадратичного відхилення становить 5,320 (SD). Цей мотив свідчить про прагнення успіху свого військового колективу, заради якого і треба тренуватися, бажання мати гарний контакт зі своїми товаришами та

інструктором, тобто це тренування заради лідируючого становища свого військового колективу та усвідомлення свого особистого внеску у цю справу;

другий домінуючий мотив занять за системою БАрС – “мотив фізичного самоствердження” середньогруповий рівень цього показника становить 7,521 при цьому рівень середньоквадратичного відхилення становить 4,666 (SD). У цьому мотиві виявлено прагнення щодо фізичного розвитку та становлення характеру з допомогою фізичних вправ за рахунок фізичних вправ, підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службової діяльності та навколишнього середовища;

третій зазначений респондентами “мотив досягнення успіху у спорті” самоствердження середньогруповий рівень цього показника становить 7,260 при цьому рівень середньоквадратичного відхилення становить 4,460 (SD). Цей мотив свідчить про прагнення військовослужбовців до успіху та покращення особистих спортивних результатів щодо поставленої мети;

на четвертому місці у даному дослідженні перебуває “мотив підготовки до професійної діяльності”, середньогруповий рівень цього показника становить 7,479 при рівні середньоквадратичного відхилення становить 4,120 (SD). Цей мотив відображає прагнення займатися за системою БАрС з метою підготовки до вимог обраної професійної діяльності, тобто військової справи. На нашу думку, саме цей мотив є провідним для отримання військової спеціальності, тому що налаштовує військовослужбовців до перенесення екстремальних фізичних і психологічних навантажень у період підготовки та ведення бойових дій, допомагає вихованню морально-вольових якостей військовослужбовців;

на п'ятому місці у респондентів факультетів ВР та ДШВ визначено “спортивно-пізнавальний мотив” середньогруповий рівень цього показника становить 7,177 при цьому рівень середньоквадратичного відхилення становить 3,944 (SD). Він стосується прагнення вивчати питання технічної та тактичної підготовки науково-обґрунтованих принципів тренування та сприяє усвідомленим тренуванням на науково-обґрунтованій основі;

на шостому місці визначено “цивільно-патріотичний мотив” (середньогруповий рівень цього показника становить 7,115 при цьому рівень середньоквадратичного відхилення становить 4,739 (SD), де основним прагненням є спортивне вдосконалення досягнення високих результатів, які мають на меті захист свого підрозділу і країни;

на сьомому місці визначено “раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив” середньогруповий рівень цього показника становить 6,729 при рівні середньоквадратичного відхилення становить 4,566 (SD). Він відображає бажання займатися фізичною підготовкою для компенсації дефіциту рухової

активності, а ось спортивні результати мають другорядний характер;

на восьмому місці визначено “мотив емоційного задоволення” середньогруповий рівень цього показника становить 6,656 при цьому рівень середньоквадратичного відхилення становить 4,222 (SD). Основне прагнення – це отримання радості від руху та фізичних зусиль для підйому настрою та наснаги;

на дев'ятому місці за значимістю “соціально-емоційний мотив”, середньогруповий рівень цього показника становить 6,396 при цьому рівень середньоквадратичного відхилення 3,824 (SD). Цей мотив відображає прагнення до занять спорту через їх високу емоційність, соціальну та емоційну розкутість, неформальність спілкування;

на десятому місці за значимістю “мотив соціального самоствердження”, середньогруповий рівень цього показника становить 5,729 при рівні середньоквадратичного відхилення 4,511 (SD). Цей мотив відображає прагнення проявити себе через фізичні заняття та успіхи, які досягаються при цьому. Цей мотив переживається як підвищення особистого престижу, поваги товаришів та командирів.

За результатами дослідження міри центральної тенденції опитувальника “Мотиви заняття спортом” (А. Шаболтас) респондентів факультету матеріально-технічного забезпечення (МТЗ), які навчаються за звичайною програмою, виявлено наступні домінуючі мотиви/мету (особистісні смисли) занять з фізичної підготовки.

За основними шкалами встановлено, що на першому місці вказано “раціонально-рекреаційний мотив”, середньогруповий рівень цього показника становить 7,635 при рівні середньоквадратичного відхилення 3,532 (SD). Цей мотив свідчить про бажання займатися спортом для компенсації дефіциту рухової активності при розумовій (сидячій) роботі, а спортивні досягнення цікавлять меншою мірою.

На другому місці – “мотив емоційного задоволення” 6,943 при 4,324 (SD), який відображає радість від руху та фізичних зусиль;

на третьому місці “мотив фізичного самоствердження” 6,783 при 5,324 (SD), тобто прагнення до фізичного розвитку та становлення характеру;

на четвертому місці “соціально-емоційний мотив” 6,537 при 4,673 (SD), що означає прагнення до тренування через їхню емоційну насиченість, неформальне спілкування, соціальну та емоційну розкутість;

на п'ятому місці – “мотив досягнення успіху у спорті” 6,682 при 4,245 (SD), який констатує тренування з метою покращення особистих спортивних результатів;

на шостому зазначено респондентами “мотив підготовки до

професійної діяльності”, середньогруповий рівень цього показника становить 6,127 при цьому рівень середньоквадратичного відхилення становить 4,560 (SD), тобто прагнення займатися спортом для підготовки до вимог обраної спеціальності;

на сьомому місці “спортивно-пізнавальний мотив” 5,674 при 3,876 (SD), який показує прагнення до вивчення питань технічної та тактичної підготовки на науково-обґрунтованих принципах тренування;

на восьмому місці “мотив соціального самоствердження”, показник 4,764 при 4,213 (SD), коли заняття спортом розглядаються з погляду особистого престижу та поваги знайомих;

на дев’ятому місці “соціально-моральний мотив”, показник 4,895 при 3,246 (SD) при якому заняття за методикою БАрС розглядаються заради їх високої емоційності та неформального спілкування;

на десятому місці “цивільно-патріотичний мотив”, показник 4,962 при 3,652 (SD), тобто заняття для підтримки престижу свого військового підрозділу, міста, країни.

Таким чином, провідними мотивами занять за системою БАрС є: на факультеті ВР та ДШВ: “соціально-моральний мотив”, мотив “фізичного самоствердження” та мотив “досягнення успіху у спорті”. На факультеті МТЗ при заняттях з фізичного виховання провідними мотивами є: “раціонально-рекреаційний мотив”, “мотив емоційного задоволення” та “фізичного самоствердження”.

Вважаємо, що викладачеві/інструктору під час навчання доцільно звертати цьому на прикладні значення фізичної підготовки взагалі та, зокрема, фізичного вдосконалення за системою БАрС, щоб учні усвідомлювали, що фізична підготовка є важливою складовою професійної підготовки військовослужбовців. Бажано, щоб “мотив підготовки до професійної діяльності”, який надає особистісний зміст фізичному вдосконаленню став одним з провідних мотивів військовослужбовців при підготовці (а не займав почесне четверте або шосте місце). Саме цей мотив у подальшому налаштовує на усвідомлений підхід до занять у період підготовки та безпосередньо участі у бойових діях, допомагає вихованню морально-вольових якостей військовослужбовців.

Пазичук О. О.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Пазичук М. В.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана

Боберського

Хайвась С. О.

Державний навчальний заклад “Львівський професійний ліцей залізничного транспорту”

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТРІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКА ПІД ВПЛИВОМ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ РАЦІОНІВ ХАРЧУВАННЯ

Сьогодні стрілецький спорт розглядається як сфера діяльності, функцією якої є формування знань, вмінь та навичок ведення найбільш влучної стрільби по мішенях у різних умовах [5]. З метою пошуку шляхів покращення тренувальних занять більшість наукових досліджень спрямовані на вдосконалення всіх сторін інтегральної підготовки спортсменів [4]. Рівень фізичної підготовленості є об'єктивним чинником, який впливає на процес становлення й підтримки спортивної форми стрільців [2]. Фахівці, розглянувши комплексну систему контролю фізичної підготовленості стрільців із лука, зробили висновок, що вона повинна передбачати визначення показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості [1]. Результатом спеціальної фізичної підготовки є відповідний рівень підготовленості, що характеризується рівнем розвитку фізичних якостей і можливостей органів і функціональних систем, які безпосередньо визначають досягнення у вибраному виді спорту [3].

Мета нашої роботи – порівняти показники спеціальної фізичної підготовленості залежно від скорегованих раціонів харчування.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Організація дослідження. До дослідження було залучено 30 спортсменів СДЮШОР “Електрон” та КДЮСШ №1 СКА м. Львова. Для проведення педагогічного експерименту спортсмени були розподілені на дві групи – експериментальну та контрольну (по 15 спортсменів, відповідно).

Результати. Оцінювання технічної майстерності спортсменів передбачає визначення їхньої результативності у різних (тренувальних та змагальних) варіантах виконання стрілецьких вправ. Зокрема, спортсменам було запропоновано виконати максимальне зусилля, яке за своєю структурою відтворює одну з фаз цілісної техніки виконання пострілу, а саме – розтяг

лука. Для виконання цієї вправи спортсмени застосовують спеціальну стійку і докладають м'язові зусилля для натягу тятиви. Усі складові (захват тятиви, кут утримання лука, вектор руху тятиви тощо) були залишені сталими. Це дозволило максимально змоделювати умови виконання пострілу змагальної вправи. Спортсмени здійснили по дві спроби з повним відпочинком, що дозволило їм продемонструвати максимальні зусилля.

Зважаючи на те, що ця вправа широко використовується у практичній діяльності для підтримання м'язів у тонусі, спортсмени мають не тільки добре тренуватися, але і вживати продукти, які багаті на білки (м'ясо, риба), містять рослинні жири, мають оптимальну кількість вітамінів групи В (сприяє покращенню м'язового тонусу, нервової системи) та вітаміни групи D (для укріплення кісткового апарату).

Згідно з отриманими даними загальний груповий результат у спортсменів експериментальної групи становив $19,25 \pm 1,21$ кгс, а у спортсменів контрольної групи дорівнював $19,29 \pm 1,10$ кгс. Показники не мали суттєвих відмінностей ($p > 0,05$), а різниця між групами становила 0,03 кгс. Це свідчить про те, що фізична підготовленість кваліфікованих стрільців із лука однієї та іншої груп була на одному рівні.

У подальшому для спортсменів експериментальної групи нами була скоректована програма індивідуального харчування, а після її застосування було отримано наступні показники вправи сила натягу тятиви. Так, зокрема спостерігалися значні міжгрупові відмінності між спортсменами експериментальної та контрольної груп, які становили 0,23 кгс абсолютного значення та 1,1% відповідно ($p > 0,05$). Отримані дані свідчать, що стрільці із лука дотримувалися рекомендацій стосовно індивідуальної корекції харчових раціонів і це сприяло покращенню їхнього результату. Різниця наприкінці педагогічного експерименту між групами становить 0,51 кгс (2,45% переваги у спортсменів експериментальної групи порівняно із контрольною).

Висновок. Фізична підготовка стрільця з лука створює підґрунтя для ефективного виконання великих обсягів роботи щодо розвитку спеціальних якостей та досягнення високого спортивного результату. Загалом з'ясовано, що харчування спортсменів має вплив на організм, що призводить до підвищення витривалості м'язів та нарощування м'язових волокон.

Література

1. Антонов С. В. Характеристика системи контролю спеціальної фізичної підготовленості стрільців із лука. *Молода спортивна наука України*. 2014. 18(1).
2. Антонов С. В., Бабяк А. В., Пітин М. П. Характеристика засобів контролю фізичної підготовленості спортсменів у стрільбі з лука. *Молода спортивна наука України*. 2011. 15,1. С. 6–10.
3. Антонов С. В., Бріскін Ю. А., Пітин М. П. Показники спеціальної фізичної

підготовленості стрільців з лука на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. 3:18.

4. Павленко О., Павленко Ю. Система забезпечення спортивної підготовки. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2015. 33:1.

5. Пятков В. Т. Теорія і методика стрілецького спорту. Львів: Інтелект-Захід, 1999. 288 с.

Петрачков О. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Ярмак О. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Національний університет оборони України

АНАЛІЗ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВЕГЕТАТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Теоретичний аналіз наукових досліджень [2, 4, 6], спрямованих на аналіз повсякденної діяльності військовослужбовців вказують, що функціональний стан кардіо-респіраторної системи та рівень фізичної працездатності впливають на боєздатність особового складу та ефективність професійної діяльності. Саме професійна діяльність військовослужбовців ЗС України здебільшого пов'язана з дією широкого спектру екстремальних факторів, які висувають підвищені вимоги до їх функціонального та психічного стану [1, 6]. Ці вимоги характеризуються низкою чинників, які створюють стресові ситуації із різним впливом на організм і здоров'я в цілому. Серед найбільш вагомих чинників дослідники виділяють виконання завдань у стресових ситуаціях (збройні конфлікти), виконання завдань в умовах дефіциту часу та реальної загрози життю [5]. Пік такої екстремальності досягається під час виконання службових завдань в умовах небезпеки для життя. Саме такі умови передбачають тривалий час перебувати у військовому спорядженні з особистою зброєю, а також у засобах індивідуального захисту. Індивідуальне спорядження додатково несе навантаження на функціональний стан військовослужбовців [3, 6].

У зв'язку з цим, особливої уваги у контексті нашого дослідження заслуговують уваги результати у яких представлено процес адаптації до екстремальних умов на фізіологічному (біологічному) рівні з позиції формування та функціонування гомеостатичних станів, які дозволяють досягти максимальної ефективності.

Наукове дослідження було проведено на базі НУОУ, у якому взяли участь 26 майбутніх фахівців фізичної культури і спорту ЗС України,

середній вік досліджуваних становив 18,4 років. Курсанти були задіяні у дослідженні добровільно. Дослідження проводилося відповідно до етичних принципів Гельсінкської декларації Всесвітньої медичної асоціації.

У нашому дослідженні для характеристики стану серцево-судинної і дихальної системи, ми використовували інструментальні методи дослідження. Для оцінювання функціонального стану вегетативної регуляції системи кровообігу використовували ортостатичну пробу, за допомогою даної проби оцінювався тип реакції апарату кровообігу на зміну положення тіла з горизонтального у вертикальне положення. Оцінювання отриманих результатів здійснювали за методикою П. Готовцева.

Динаміка результатів ЧСС МФФКіС ЗС України під час виконання ортостатичної проби представлена на рисунку 1.

Загальновідомо, що один із значимих характеристик фізичного здоров'я прийнято розглядати саме функціональний статус людини, який відіграє важливу роль в адаптації організму під час фізичних навантажень, а показник ЧСС є уніфікованим показником напруження серцево-судинної системи, яка безпосередньо підпорядкована інтенсивності та емоційності фізичного навантаження [7]. Отримані нами результати реакції серцево-судинної системи на зміну вихідного положення тіла у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту вказують на домінування у даній категорії досліджуваних середнього рівня адаптаційних можливостей організму.

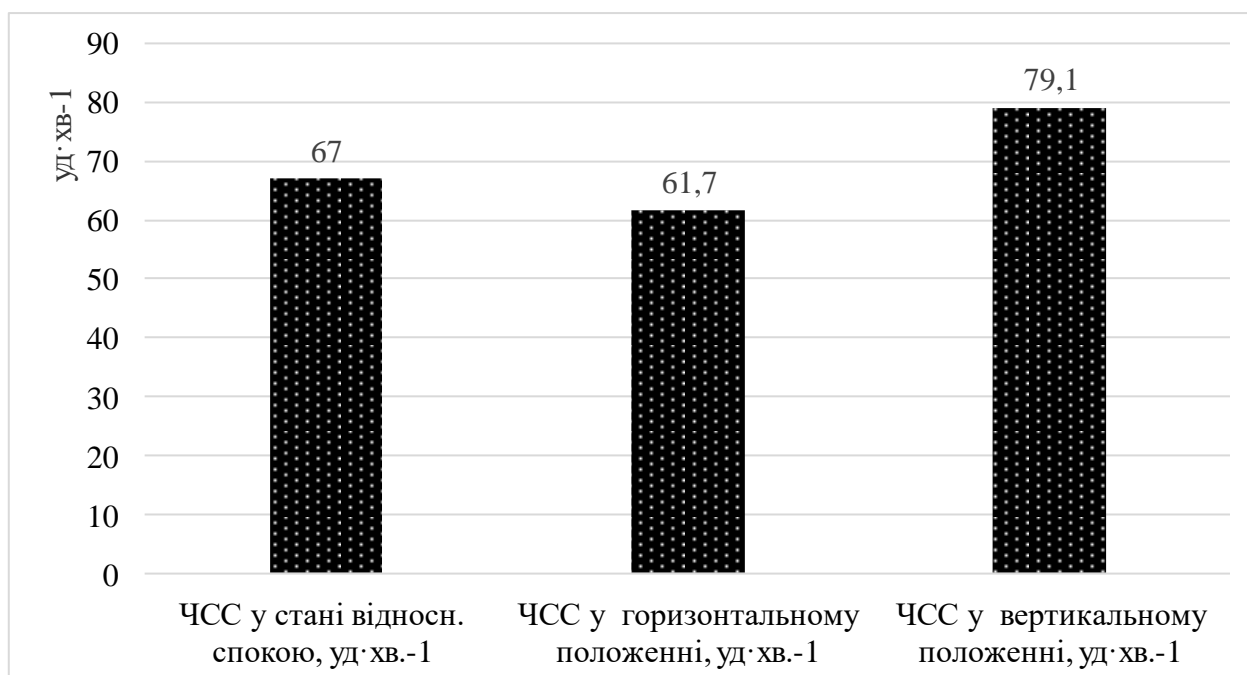


Рис. 1. Середні статистичні результати ЧСС під час виконання ортостатичної проби

Література

1. Вербин Н. Б. Вплив фізичної підготовленості військовослужбовців на

особисту безпеку в умовах виживання в екстремальних ситуаціях. *Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців* : матеріали наук.-метод. сем. 2015. С. 145–149.

2. Петрачков О. В. Диференціація вимог щодо фізичної підготовленості молодого поповнення на різних етапах його навчально-бойової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2011. (11). С. 180–184.

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. С. 74–79 DOI : 10.32652/tmfvs.2021.3.74–79

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. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2022. Вип. 24. С. 30–36.

5. Стасюк В. В. Екстремальні умови та їх вплив на індивідуальні особливості військовослужбовців. *Вісник Національної академії оборони України*. 2010. № 1. Вип. 15. С. 175–181.

6. Petrachkov O., Yarmak O., Biloshitskiy V., Andriieva O., Mykhaylov V., Shepurnyi 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). P. 2182–2189. DOI : 10.7752/jpes.2022.09278

7. Yarmak O., Kyselytsia O., Moseychuk Y., Dotsyuk L., Palichuk Y., Galan Y. Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old male youths with different motion activity level. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. 18(1). P. 276–281. DOI: 10.7752/jpes.2018.01037

Підкопай Д. О.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури*

ПРОЕКТ “ЗДОРОВА СПИНА СОЛДАТА”

Наявність потреби у здійсненні проекту:

1. Нині в Україні дійсно немає єдиного, дійсно професійного друкованого чи інтерактивного методичного посібника саме з питань профілактики гострих станів та хронічних захворювань хребта та суглобів кінцівок при довгому носінні бронезилетів та переносу великої кількості важкого вантажу: боєприпасів, амуніції, робіт з укріплення позицій тощо.

За даними військовослужбовців різних родів військ, ця проблема є

всюди, особливо у артилеристів, танкістів при переносі боєкомплекту, та у національних гвардійців, які при патрулюванні не знімають важкий бронезилет багато годин поспіль. Це підтверджують всі військові колеги.

Результатом невірною поведінкою з вагою в військових умовах є поширений зараз травматизм та гострі стани синдромів остеохондрозу хребта, які не просто дошкуляють солдату, а часто роблять його на певний час повністю небоєздатним. Санітарні втрати армії збільшуються ще до активних бойових дій. До того ж демобілізовані бійці, нажаль, дуже часто повертаються до суспільства з цілим “арсеналом” гострих та хронічних захворювань суглобів та м’язів.

2. Бійців вчать як користуватися пасивним захистом та обладнанням, але методиці відновлення після навантаження та використанню засобам запобігання травмам хребта та суглобів в процесі служби не навчають. На часі створення та запровадження методики навчання поведінкою з вагою в військових умовах.

3. Єдині наукові та методичні стандарти фізичної культури дозволяють зробити повноцінну програму саме практичного навчання та друковану, чи інтерактивну пам’ятку (методичку) про навчання поведінкою з вагою (техніка підйому, опусканню та переносу незручної ваги), а також відновлення працездатності безпосередньо в військових умовах (спеціальні фізичні навчальні та релаксаційні вправи, тракційні положення, елементи взаємомасажу тощо), для сержантського складу, інструкторів з фізичної підготовки, військових санітарів.

Початок втілення проекту у практику.

Проект “Здорова спина солдата” був розроблений після багатьох зустрічей, лекцій та практичних занять з бійцями ЗС та МВС України, де була відокремлена проблема захворювань, патологічних станів та функціональних розладів, пов’язаних з м’язами спини та суглобами хребта, що проявилися або активізувалися під час несення служби та значно заважають у професійній діяльності і у житті після демобілізації.

Хронічна перевтома окремих м’язових груп при довгому носінні бронезилету, завантаження/розвантаження військового спорядження, боєкомплекту артилерійських систем, а також гостри стани при різких рухах під час навчань та бойових завдань, зістрибуванні з техніки під час руху, будівництві укріплень тощо. Особливо актуальним проект може стати для військовослужбовців і співробітників, які мають середній, старший вік, та за професійною потребою витримують високі фізичні навантаження.

В рамках проекту ми розробили, організували і провели у 2016-2018 рр. курс методичний лекційних й практичних занять з інструкторами фізичної

підготовки та особовим складом:

в Управлінні внутрішніх справ в Харківській області, батальйоні поліції “Харків–1”, 45 осіб слухачів;

3-полку спеціального призначення ЗС України, м. Кропивницький; 9 осіб слухачів;

в тренувальному центрі навчальної бази НГ України у м. Золочів Львівської обл., навчання пройшли 47 осіб.

Найбільш ефективні формати впровадження результатів проекту.

Проект представлений не переліком вправ на папері, а завершеним методичним комплексом з навчання правильному виконанню спеціальних розвантажуючих вправ, методів само- та взаємомасажу, самоконтролю виконання на навичок профілактичних та запобіжних заходів.

Проект є розробкою, яка використовується практично, тому для дійсно оперативного та ефективного засвоєння військовослужбовцями і співробітниками вправ та методів розслаблення м’язів спини і розвантаження суглобів хребта дійсно корисним та повноцінним може стати подальша реалізація проекту в таких сучасних форматах:

1. Низка теоретичних та практичних навчальних занять в онлайн чи офлайн режимі для інструкторів фізичної підготовки, військових санітарів, а також публікація для цих занять друкованої чи електронної “Пам’ятки” (методички).

2. Навчально-методичний відеокурс, які може бути застосований при навчанні інструкторів фізичної підготовки, військових санітарів та курсантів військових училищ.

Для дійсно ефективної профілактики та попередження хронічних станів та гострих проявів захворювань м’язів спини та суглобів хребта необхідним є системний та цілком практичний підхід, який потребує впровадження в фізичну підготовку початкових рівнів розроблених в рамках нашого проекту методик навчання правильній техніці підйому/опускання і носіння вантажу, а також навчання методам розслаблення м’язів спини та розвантаження суглобів хребта, що утримують вагове навантаження для військовослужбовців та співробітників силових структур України.

Терещенко Т. О.
кандидат медичних наук
Національний університет оборони України

СТРУКТУРА БОЙОВИХ ТРАВМ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВОЄННИХ ДІЙ ТА ПОТОЧНИЙ СТАН СИСТЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У зв'язку з вдосконаленням зброї та зміною тактики ведення бойових дій зростає кількість множинних і поєднаних поранень, порівняно з даними про збройні конфлікти останніх років щодо тяжкості поранень. Сучасна бойова травма потребує тривалого періоду лікування та реабілітації, які невід'ємно пов'язані між собою [3]. Кількість військовослужбовців та цивільних, які потребують спеціалізованої медичної допомоги налічує десятки тисяч осіб та зростає щодня, у зв'язку з воєнною агресією Росії проти України. Тому лікування та реабілітація бойових травм є актуальним питанням, яке постає сьогодні не тільки перед військовою, але й цивільною медициною, службами соціального захисту [3].

Мета дослідження. Проаналізувати структуру бойових травм та доступність до сучасних засобів відновлення постраждалих під час війни Росії проти України.

Методи, організація досліджень. Аналіз даних літератури щодо структури бойових травм в умовах воєнних дій та потреб в реабілітації.

Результати дослідження. Вторгнення російських військ на територію України супроводжується інтенсивними бойовими діями з великою кількістю постраждалих. Враховуючи продовження воєнних дій та постійну зміну актуальних даних статистики, розглянемо структуру бойових травм отриманих під час проведення АТО (ООС) на Сході України. В одній з проаналізованих наукових робіт [5], присвяченій даній темі, зазначається, що за період 2017-2021 рр. усереднена частка осіб з бойовими механічними ушкодженнями, які потребували розширеного обсягу реабілітаційної допомоги, становила 16,69%. Домінуюче місце у постраждалих займали поранення кінцівок та кісток тазу – 43,7%, грудної клітки – 20,5%, голови та шиї – 17,9%, живота та органів малого тазу – 12,6%, обличчя – 5,3%. Найбільша частка ушкоджень припадала на травми нижніх кінцівок (6,59-11,24%), які здебільшого супроводжувалися ампутаціями. У структурі переважали випадки ампутації однієї нижньої кінцівки, що складало 66,10% від загальної кількості осіб з ампутаціями. Середній вік цих осіб складав $33,26 \pm 0,64$ роки.

В іншій науковій роботі [2] продемонстровано, що найбільш поширеною причиною інвалідності, а отже потреб в реабілітаційних заходах, були переломи зі стійкою інвалідизацією (36%), ушкодження периферичної

нервової системи (14%) та ампутації (11%).

Саме ампутації здебільшого призводять до інвалідності військовослужбовців [2]. ВООЗ виділяє ампутації, спинно-мозкові та черепно-мозкові травми у першочергову цільову групу осіб, що потребують реабілітації [5]. Проте за даними цієї ж організації, лише 5–15% людей у країнах із низьким рівнем доходу мають доступ до протезів. Багато в чому це пов'язано з низькою доступністю матеріалів і високою вартістю протезів [1].

У зв'язку зі значним збільшенням кількості постраждалих військовослужбовців ЗС України та цивільних осіб після вторгнення російської армії, МОЗ налагодило тісну співпрацю з Європейською комісією, з країнами ЄС та США. Вони прогарантували лікування понад 10 тисяч постраждалих, у тому числі й тих пацієнтів, що потребують протезування і подальшої реабілітації. До 24 лютого в Україні налічувалося понад 50 протезно-ортопедичних підприємств, які безкоштовно виготовляли протези для забезпечення потреб українців. На жаль, потужності виготовлення протезів в Україні сьогодні знизилися із-за активних бойових дій та тимчасової окупації територій [4], а досвіду ведення тяжких хворих у більшості спеціалістів недостатньо.

Висновки:

1. Кількість постраждалих з тяжкими пораненнями та інвалідизуючими травмами в результаті бойових дій зростає щодня і налічує десятки тисяч військовослужбовців та цивільних осіб.

2. Разом із збільшенням кількості постраждалих збільшується потреба у медичній реабілітації, система та потужності якої в Україні не відповідають сучасним вимогам.

3. Завчасне планування системи реабілітаційних заходів, удосконалення матеріально-технічної бази, навчання фахівців закладів охорони здоров'я необхідним навичкам, сучасним протоколам та роботі з високотехнологічним обладнанням дозволить забезпечити високу ефективність реабілітації для найшвидшого відновлення здоров'я і працездатності постраждалих та покращення їх якості життя.

Література

1. Abbady, Hnady EMA, et al. 3D-printed prostheses in developing countries: A systematic review. *Prosthetics and Orthotics International*, 2022, 46.1: P. 19–30.

2. Henigsberg N., Lagerkvist, B., Matek Z. & Kostovic I. War victims in need of physical rehabilitation in Croatia. *Scandinavian Journal of Public Health*, 1997.25(3), 202–206.

3. Гайда І. М., Бадюк М. І., Сушко Ю. І. Особливості структури та перебігу сучасної бойової травми у військовослужбовців Збройних Сил України. *Патологія*. 2018. № 1. 15. С. 73–76.

4. Право на протез. Як відбувається протезування цивільних, що постраждали від війни – МОЗ. <http://nrcu.gov.ua/news.html?newsID=99056> 27.10.2022.

5. Швець А. В. та ін. Прогностична оцінка потреби у медичній реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України на основі даних структури їх бойової травми. *Ukrainian Journal of Military Medicine*. 2022. 3.3. С. 110–117.

Чудик А. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Неділько А. С.

Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ПРИКОРДОННИКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З УНІВЕРСАЛЬНОГО БОЮ, ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ТА ЗАСТОСУВАННЯ СИЛИ

Сучасний етап розвитку Державної прикордонної служби України відбувається в складній динамічній обстановці, в умовах відсічі військового вторгнення РФ на територію України, зростання потенційних загроз національній безпеці на державному кордоні через погіршення криміногенної ситуації, інтеграцію транснаціональних злочинних угруповань, незаконної міграції та контрабандної діяльності. У зв'язку з цим суттєво підвищуються вимоги до професійної підготовки прикордонників. Від них вимагається не лише висока компетентність в галузі охорони державного кордону, військової справи, а й розвинуті професійні, зокрема морально-вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість, сміливість, рішучість, емоційна стійкість, самовладання та витримка, здатність до подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод.

Практика засвідчує, що морально-вольові якості відіграють особливу роль у професійній діяльності прикордонника, їх сформованість є важливою запорукою успішності не лише підготовки, але й професійної діяльності прикордонника.

Проведене нами дослідження засвідчило, що значний потенціал підвищення ефективності формування вольових якостей прикордонників мають заняття з універсального бою, особистої безпеки та застосування сили. Вони ставлять особливі вимоги до здатності свідомо організовувати та регулювати власну діяльність, мобілізувати вольові зусилля на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, концентрувати увагу на діях, керувати емоційним станом, долати несприятливі психічні стани і думки тощо.

В основу експериментальної методики формування та вдосконалення

морально-вольових якостей прикордонників було покладено такі педагогічні умови: створення у навчально-тренувальній діяльності ситуацій, що вимагають подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, напруження вольових зусиль; забезпечення органічного взаємозв'язку розвитку морально-вольових якостей з формуванням моральної свідомості та емоційної стійкості прикордонників; 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.

Розроблена програма занять включала в себе комплекс організаційних форм, методів і прийомів морально-вольової підготовки: теоретичні та практичні заняття з питань діагностики індивідуальних особливостей вольової поведінки; індивідуально-консультаційна робота; організація і керівництво самовихованням прикордонників; аналіз конкретних ситуацій; структуровані та спонтанні групові дискусії, спрямовані на обговорення та корекцію морально-ціннісних орієнтацій; психотехнічні вправи і тренінги; читання й обговорення наукової та науково-популярної літератури з проблем морального і фізичного самовдосконалення тощо.

Цілеспрямоване формування вольових якостей у прикордонників здійснювалося поетапно: підготовчий етап, етап самооцінювання, етап цілепокладання, тренувальний етап і підсумковий. Кожен етап передбачав реалізацію специфічних завдань і використання відповідних форм, методів та прийомів виховання.

Основні завдання підготовчого етапу полягали в теоретичній підготовці персоналу до самовиховання вольових якостей і формуванні у них мотивації до самовдосконалення. На цьому етапі прикордонники знайомилися з психологічними основами вольової поведінки, здобували знання про сутність, класифікацію, структуру і окремих вольових якостей.

Основне завдання самооцінювального етапу виховної роботи полягало в усвідомленні прикордонниками сильних і слабких сторін власної вольової сфери, особливостей поведінки в напружених ситуаціях, під час подолання труднощів і перешкод.

Основний зміст третього етапу експериментальної методики – етапу цілепокладання – полягав у розробці прикордонниками під керівництвом начальника підрозділу індивідуальних програм удосконалення морально-вольових якостей.

На тренувальному етапі створювалися умови для реалізації розроблених прикордонниками індивідуальних програм розвитку і

вдосконалення морально-вольових якостей у процесі подолання різних за змістом і складністю труднощів. При визначенні шляхів і засобів реалізації поставлених завдань ми виходили з того, що морально-вольові якості прикордонників розвиваються в процесі занять з універсального бою, особистої безпеки та застосування сили через подолання різних за змістом і ступенем складності перешкод. Тому в програмі передбачалися такі дії і вправи, що вимагали подолання перешкод у процесі навчальної і службової діяльності, фізичної і технічної підготовки, а також під час відпрацювання ситуативних завдань із застосування сили та спеціальних засобів. До них належали, наприклад, виконання вправ в умовах ризику і небезпеки, удосконалення техніки і тактики у стані наростаючої втоми, використання змагального методу в тренуваннях тощо.

Подолання перешкод вимагає вольових зусиль, часто дуже значних, граничних. Для успішної мобілізації вольових зусиль прикордонники повинні мати відповідні знання, мотиви, уміти переборювати внутрішні та зовнішні перешкоди. Під час занять моделювалися перешкоди, які викликають у прикордонників різноманітні за характером труднощі: фізичні, технічні, тактичні, психологічні. Як свідчить наш досвід, особливе значення мають несподівані труднощі, під час подолання яких потрібна гранична інтелектуальна активність і значні вольові зусилля.

Виховання вольових якостей потребує відповідної методичної організації занять з універсального бою, особистої безпеки та застосування сили, дотримання певних дидактичних принципів, врахування психологічних закономірностей вольового розвитку. Зокрема, наполегливість і цілеспрямованість розвиваються на основі виховання в прикордонників уміння доводити до кінця виконання посильних завдань. Позитивну роль у формуванні цих якостей відіграють значущі цілі й усвідомлення обов'язку та відповідальності за свою діяльність. Тому важливо навчити прикордонників не припиняти цілеспрямованих зусиль при виникненні перешкод, доводити почату справу до кінця.

Важливе значення у процесі виховання морально-вольових якостей прикордонників має реалізація принципу свідомості й активності у навчанні. Тому ми поступово зменшували міру керівного впливу, формуючи тим самим навички планування, організації та контролю власної діяльності. Це сприяло розвитку самостійного суб'єкта діяльності, здатного до її планування, самоорганізації, самоконтролю та самооцінки.

Слід зазначити, що становлення вольової сфери не обмежується періодом професійної підготовки прикордонників. Процес її трансформації, розвитку і корекції триває протягом усього періоду професійної діяльності

прикордонника. Тому значна увага в процесі виховної роботи має приділятися формуванню у прикордонників практичних умінь і навичок самодіагностики, рефлексивного аналізу та вдосконалення власних вольових якостей, розвитку в них установки на самовдосконалення.

Теоретико-методичний аналіз досліджуваної проблеми дав змогу обґрунтувати та перевірити педагогічні умови ефективного формування у прикордонників морально-вольових якостей у процесі занять з універсального бою, особистої безпеки та застосування сили.

Найбільшою мірою посилились такі якості, як наполегливість та завзятість, ініціативність і самостійність, самовладання та витримка, цілеспрямованість. Відбулося не тільки посилення морально-вольових якостей, а й зростання їх генералізованості, тобто широти вияву в різноманітних видах діяльності та ситуаціях. Наполегливість і завзятість почала демонструватися прикордонниками не тільки в процесі занять з універсального бою, особистої безпеки та застосування сили, а й у службовій діяльності, професійному самовдосконаленні, самовладання і витримка – не лише під час складних поєдинків, а й у ситуаціях спілкування з товаришами, командирами і підлеглими.

Література

1. Бака М. М., Корж В. П. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді : навч.-метод. посіб. К. : ПВА «Книга пам'яті України», 2004. 464 с.
2. Іванов О. Л. Методика навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Хмельницький, 2013. 16 с.
3. Іщенко Д. В. Виховання курсантів вищих військових навчальних закладів у процесі навчання : монографія. Хмельницький : Вид-во АПВУ, 1998. 216 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: в 2 томах ; за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2017. Т.1. 392 с.
5. Чудик А. В. Підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників до застосування спеціальних засобів та заходів фізичного впливу в процесі оперативно-службової діяльності: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2015. 223 с.

Юденко О. В.

кандидат педагогічних наук

Національний університет оборони України

Грицай В. В., Гром Т. В.

Національний інститут телекомунікацій імені Героїв Крут

Рааб Маркус

доктор філософії, професор

Лоффінг Флоріан

Німецький університет спорту Кельн (Федеративна Республіка Німеччина)

ЗАСОБИ ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЇ АКТУАЛЬНІ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ВІЩЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Відновлення стану здоров'я та якості життєдіяльності військовослужбовців в умовах воєнного стану має першочергове завдання для фахівців різних галузей. Вважаємо короткострокове і довгострокове відновлення фізичного, психо-емоційного, функціонального сану особистості провідним завданням і для командирів різного рівня, оскільки саме від цього часто залежить життя самого військовослужбовця та його підлеглих. Тому будь-які дослідження сьогодні щодо відновлення якості функціонального стану, фізичної та розумової працездатності військовослужбовця, які досягаються в стислий термін часу, є доступними, простими, але ефективними мають бути в тренді.

Мета роботи: охарактеризувати засоби та форми гідрокінезотерапії на засадах закордонного досвіду, які є актуальними у відновленні стану здоров'я військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Результати дослідження. Чимало історичних подій свідчать про те, що ще з часів римської імперії та прадавньої Греції люди знали про позитивний вплив прісної, мінеральної та морської води на організм людини; знали різні форми їх застосування та вдало використовували ці терапевтичні засоби для відновлення якості життєдіяльності воїнів після довгих військових походів (*довгострокова реабілітація*) та безпосередньо під час їх проведення (*короткострокове відновлення*) [3; 4]. Історичні факти свідчать про те, що у бельгійському містечку Spa воїни залізного Риму занурювалися в гарячі термальні джерела – ці процедури сприяли зменшенню болю у м'язах; стабілізували діяльність нервової, кардіо-респіраторної та імунної системи; сприяли більш швидкому відновленню після травматичних ушкоджень, тощо [4; 6]. Це історична версія щодо виникнення сучасного напрямку реабілітації як SPA-терапія, і є важливою складовою такого способу життя, який провідні фахівці в світі визначили як Wellness або здоров'язбережувальний [4; 6].

Д. Оленев та співавтори [5] підкреслюють у навчальному посібнику “Плавання та методика його викладання”, що плавання з прадавніх часів було і залишається життєво важливою навичкою суспільства всіх часів; вона має важливу соціально-економічну, військово-прикладну, профілактично-оздоровчу та терапевтичні складові. Авторами [5] звертається увага на те, що водне середовище на сьогодні для людини в сучасному суспільстві є зоною прояву максимально можливих фізичних здібностей (*спортивний аспект*), сприяє реалізації санітарно-гігієнічних вимог до безпечної життєдіяльності людини, сприяє оптимальному розвитку фізичних якостей людини, їх підтримці та удосконаленню протягом життя, надає можливості застосування різноманітних засобів фізичної рекреації та короткострокової реабілітації (*профілактично-оздоровчий, гігієнічний та фізкультурно-оздоровчий аспекти*) використовується як ефективний самостійний засіб корекції та відновлення стану людини або складова комплексних програм відновлення здоров'я людини, має позитивний вплив на весь організм в цілому, зокрема підвищує якість діяльності нервової, імунної, кардіо-респіраторної систем, оптимізує діяльність опорно-рухової апарату осіб із травматичними ушкодженнями та дисфункціями, має загартувальний ефект (*терапевтичний та реабілітаційний аспекти*) [2; 3; 5].

Автори [2] констатували, що національні та етнічні традиції в СПА є на сьогодні важливою складовою професійної діяльності фахівців з фізичної реабілітації, які вирішують професійні завдання на базі сучасних оздоровчих центрів. О. Погонцева [4] вивчала перспективні та трендові напрямки розвитку SPA & Wellness індустрії в Україні, застосування окремих напрямків цієї галузі, форм і методів їх застосування, що обумовлюють особливості формування відповідних компетенцій фахівців за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт”, вимагають розширення теоретичної обізнаності фахівців, набуття ними відповідних спеціалізованих практичних умінь та навичок (проведення процедур Talaso-терапії; застосування фіто-бочки та SPA-капсул, технології Watsu та інших методик гідрокінезотерапії (*традиційних і інноваційних*); вміти визначати особливості впливу різних температурних меж на стан організму людини та які фізичні, функціональні та психо-емоційні реакції є фізіологічною нормою після їх використання; які ефекти від застосованих засобів корекції та відновлення стану здоров'я має спостерігати фахівець та відчувати клієнт після надання зазначених послуг, тощо). О. Погонцевої та М. Василенко [6] засвідчили про недостатній, на наш погляд, рівень теоретичної обізнаності та практичної готовності фахівців спеціальностей 017 “Фізична культура і спорт” і 227 “Фізична терапія, ерготерапія” щодо вирішення спеціалізованих професійних завдань із

використанням засобів гідротерапії. Майбутні фахівці, звертається увага на те, що фактично усі важливі вміння та навички здобуваються ними вже тоді, коли він потрапляє на конкретний лікувально-оздоровчий заклад, і у відповідності до матеріально технічного його оснащення розширює та вдосконалює компетенції щодо використання різноманітних душів, ванн, гідро-термальних процедур, застосуванню гідрокінезотерапевтичних вправ (самостійно та із спеціальним обладнанням). Тренди реабілітації із застосуванням водного середовища подано нами на *рис. 1*.

Також вважаємо важливим розширення когнітивної складової процесу реабілітації самих клієнтів / пацієнтів, які мають абсолютно чітко усвідомлювати кінцевий результат від застосування кожної процедури; фахівці мають сприяти підвищенню рівня їх зацікавленості у споживанні означених процедур, навчати їх застосовувати різні форми гідролікування (ванни, душі, компреси, термальні аплікації – *рис. 1*) в самостійному форматі для екстреного відновлення та попередження виникнення вторинних ускладнень після перенесених захворювань, травм, наявності стану втоми, болю в м'язах, оптимізації діяльності НС людини, зокрема з метою подолання травмуючих негативних та деструктивних наслідків подій війни.



Рис. 1 Тренди засобів відновлення здоров'я із застосуванням водного середовища

Зазначимо, що означені нами вище різновиди води за мінеральним та хімічними складовими на сьогодні складають самостійні повноцінні засоби фізичної терапії такі як: *гідротерапія* (застосування пісної води), *бальнеотерапія* (використання мінеральних вод) та *таласотерапія* (застосування морської води та її похідних). Вони також є ефективними

складовими в комплексних програмах фізичної терапії, спрямованих як на досягнення короткострокового ефекту, так і довгострокового (мають пролонговану дію). Ґрунтовно особливості означених терапевтичних засобів визначено в навчальних посібниках та підручниках (Боголюбова; Н. Варвінська із співавторами; В. Міхіна; О. Юшковської та інших вітчизняних та закордонних фахівців) [3] з фізіотерапії, які розкривають методологічні та технологічні особливості використання цих засобів, представляють різні форми їх використання, визначають особливості поєднання засобів фізичної терапії між собою під час розробки комплексних програм фізичної терапії та фізкультурно-спортивної реабілітації (далі – ФСР). Наші дослідження (2018-2022 рр.) характеризують особливості застосування різних засобів гідрокінезотерапії та водолікування в комплексному відновленні осіб, які зазнали травматичного впливу подій війни; розкривають особливості застосування їх саме в комплексних програмах ФСР, зокрема для військовослужбовців із наслідками бойової травми та членів їх родин. Окрема увага приділяється інноваційним технологіям, які можуть використовуватися в сучасній системі ФРС для осіб з ознаками травми подій війни [1].

Висновки. В роботі авторами охарактеризовано актуальні, доступні та ефективні засоби гідрокінезотерапії для застосування в умовах воєнного часу.

Література

1. Юденко О. В. Інноваційні технології в системі фізкультурно-спортивних та реабілітаційних послуг для осіб з ознаками травми подій війни. *International scientific conference «The role of psychology and pedagogy in the spiritual development of modern society» : conference proceedings*. 2022, July 30–31. Riga, Latvia : «Baltija Publishing». Рр. 278-281. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-228-9-75>

2. Погонцева О., Губа І. Національні традиції в СПА-процедурах – важлива складова професійної діяльності фахівців з фізичної реабілітації в оздоровчих центрах. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. VIII Всеукр. наук.-практ. конф.* Львів. 2012. С. 254–258.

3. Основи курортології: [навч. посіб. магістрів спец. “Фізична реабілітація”] / Н. А. Варвінська та ін. Запоріжжя : ЗНУ. 2008. 100 с.

4. Погонцева О. В. Перспективні напрямки розвитку СПА в Україні, які зумовлюють особливості професійної підготовки фахівців за спеціальністю 017 «Фізична культура». *Нові концепції викладання у світлі інноваційних досягнень Європейської дидактики вищої школи : міжнар. наук.-метод конф.* 2017. С. 459–462.

5. Плавання та методика його викладання : навч. посіб. / Д. Оленев та ін. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2022. 124 с.

6. Погонцева О. В., Василенко М. М. Сучасний стан сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness. *Фізична*

культура, спорт і здоров'я нації: збір. наук. праць Вінницький держ. пед. унів. імені Михайла Коцюбинського. 2014. Т. 1. Вип. 18. С. 450-456. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2014_18\(1\)__92](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2014_18(1)__92).

Юр'єв С. О.

кандидат педагогічних наук

Зімніков О. О., Бабасєв Ю. Г.

Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут"

ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ НАПРУЖЕНОЇ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Виконання складних бойових завдань у військовослужбовців, здебільшого, супроводжується зниженням психологічних резервів організму, призводить до порушень життєдіяльності, несприятливих особистісних змін, які в подальшому негативно позначаються на загальному стані здоров'я, працездатності, стосунках з оточуючими тощо [1, 3]. Травматичний досвід, отриманий під час бойових дій, негативно впливає на стан здоров'я військовослужбовців. Зокрема, після повернення до мирного життя вони переживають нові стреси, пов'язані з соціальною адаптацією, нерозумінням близьких, труднощами в спілкуванні, професійному самовизначенні, самореалізації, створенням сім'ї тощо. Первинний стрес, отриманий під час бойових дій, підсилюється вторинним, що виникає після повернення додому. Цей стан стає внутрішньою основою психологічної та соціальної дезадаптації учасників бойових дій у суспільстві. За прогнозами фахівців, у 20% з учасників бойових дій в Україні в наступні роки буде діагностовано хронічний посттравматичний стресовий розлад, якому вже дали назву "синдром АТО" [1]. З огляду на це, нині виникла нагальна потреба в реабілітаційній діяльності, а нові умови ведення бойових дій в умовах гібридної війни вимагають швидкого реагування на запити військовослужбовців щодо організації та проведення комплексної реабілітації. Одним із засобів відновлення психоемоційного стану військовослужбовців після участі у бойових діях для підвищення ефективності їх реабілітації є спортивні та рухливі ігри [4].

За даними фахівців [2, 5], ефективним засобом відновлення, як фізичного, так і психологічного здоров'я учасників бойових дій є фізкультурно-спортивна реабілітація (важлива складова сучасних фізкультурно-спортивних послуг для військовослужбовців – учасників бойових дій та членів їх родин). яка, відповідно до Закону України "Про

фізичну культуру і спорт”, є системою 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.

Як зазначає у дослідженнях Ю. Бриндіков [1], з позиції філософії, гра – це непродуктивна діяльність, яка здійснюється не заради практичних цілей, а служить для розваги та забави, доставляючи радість сама по собі. Гра відрізняється, як від праці, так і від чисто інстинктивних дій, її відносять до певної стадії розвитку вищих істот – ссавців і людей; одна з головних і найдавніших форм естетичної діяльності, яку здійснюють заради неї самої, яка доставляє її учасникам і глядачам естетичну насолоду, задоволення, радість. З позиції культурології, гра – це вид непродуктивної діяльності, головний мотив якої полягає не в результатах, а в самому процесі; форма вільного самовираження людини, що припускає реальну відкритість світу можливого і розгортається або у вигляді змагання, або у вигляді подання будь-яких ситуацій, смислів і станів. Сучасна культурологічна думка висуває гру в якості самостійної галузі вивчення та обґрунтовує наскрізне значення гри в розвитку основних культурних форм людської діяльності – мистецтві, науці, філософії, політиці. У психологічному контексті, гра є формою діяльності в умовних ситуаціях, спрямованою на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, фіксованого в соціально закріплених у предметах науки і культури, а також у способах здійснення предметних дій; активністю індивіда, спрямована на умовне моделювання певної розгорнутої діяльності, для людини – формою діяльності в умовних ситуаціях.

Як зазначають науковці [6, 7, 8], висока ефективність гри обумовлена вагомими перевагами:

допомагає виразити себе в середовищі, реалізувати ті сторони духовного потенціалу людини, які не можуть бути затребувані при її звичайній діяльності;

конструює і створює уявний простір, ситуації, рольовий супровід і шляхом заміщення втілює нереалізовані бажання, що формують фрустраційний комплекс;

загострює сприйняття інших людей і розвиває здатність оцінювати і реагувати на їхні потреби та інтереси;

мотивує людину, сприяє соціалізації та професійному розвитку, дозволяє перевірити на практиці ефективність сформованих переконань, навичок та здібностей;

допомагає відчувати включеність в оточуючий світ та дає змогу побачити

особливості власного життя у цілому;

дозволяє краще зрозуміти і навчитися використовувати всю складність соціальних, психічних та організаційних процесів, які відбуваються під час спілкування між людьми;

спонукає учасників тренувати особистісні навички, необхідні у груповому процесі (відкритої комунікації, диференційованого сприйняття, прийняття рішень, постановки вимог, допомоги іншим, співробітництва, пошуку можливостей самодопомоги, особистісної відповідальності);

сприяє зняттю деяких захисних механізмів, оскільки дотримання групових норм дають можливість ефективно моделювати під час ігрової діяльності складні форми поведінки;

у грі можна нехтувати деталями, виключити з інформаційного масиву так званий “шум”, породжений властивостями реальних процесів, які не відносяться до справи;

змогу “жити швидше” або “повільніше”, прискорювати і уповільнювати хід подій;

у грі можна декілька разів програвати одну і ту ж ситуацію, підходячи до її рішення кожного разу по-новому;

передбачає різний масштаб охоплення ігрових ланок може значно скоротити терміни пошуку принципів рішень у різних умовах.

Виходячи із зазначеного вище, вбачаємо необхідність у проведенні подальших досліджень щодо ефективності застосування спортивних ігор у відновленні психоемоційного стану військовослужбовців, як у процесі бойової діяльності, так і після участі у бойових діях.

Література

1. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05. Тернопіль, 2019. 559 с.

2. Саїнчук А. М. *Invictus Games* в контексті соціально-медичної реабілітації військовослужбовців. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 19 листоп. 2020 р. Київ : НУОУ, 2020. С. 298–300.

3. Юденко О. В., Жембровський С. М. Сучасні аспекти розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації учасників військових локальних конфліктів з наслідками бойової травми. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 19 листоп. 2020 р. Київ : НУОУ, 2020. С. 312–315.

4. Юденко О. В., Мартиросян А. А., Білоус А. С. Про засоби фізкультурно-

спортивної реабілітації ветеранів АТО/ООС в Україні (на матеріалі регбі-7). *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 19 листоп. 2020 р. Київ : НУОУ, 2020. С. 316–318.

5. Юденко О. В., Білошицький В. В., Ляшук М. А. Екстремальні види спорту як складова системи фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій та членів їх родин. *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., м. Київ, 25 листоп. 2021 р. Київ : НУОУ, 2021. С. 335–338.

6. Бурлак А. М. Игровые технологии как средство социально-культурной реабилитации военнослужащих : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. М. : РГБ, 2003. 204 с.

7. Мельничук І. М. Особливості застосування інтерактивних ігор у вищому навчальному закладі. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2010. URL: https://www.google.com.ua/search?client=firefox-bab&dcr=0&ei=zQvNWq3yCafB6QT_mb

8. Поляков С. Ю. Ігрове навчання як спосіб підвищення і розвитку творчих здібностей курсантів вищих військових навчальних закладів. *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2012. № 3 (9). С. 189–193.

Ковач А. А., Сербін М. О.

Юденко О. В.

Національний університет оборони України

Дроздовська С.

Університет Лозанни (Швейцарська Конфедерація)

Сагаловська О.

Фонд Білий Діамант Варшава (Республіка Польща)

Міндреску В.

Асоціації гандбольних (баскетбольних) спортивних клубів VERAFLOR

(Румунія)

ВПРАВИ НА ВИТРИВАЛІСТЬ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІЗ ПОКАЗНИКАМИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ У ОСІБ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ТРАВМАТИЧНОГО ВПЛИВУ ПОДІЙ ВІЙНИ

Загальновідомим є той факт, що внаслідок травмування або хвороби в організмі людини значним чином зменшується фізична працездатність, погіршуються показники функціонування основних систем життєзабезпечення. Відновлення втрачених функцій та здібностей організму внаслідок хвороби потребує від людини тривалого часу, сили волі, свідомості та доволі високої мотивації до відновлення та корекції стану ушкодженого

здоров'я. В умовах воєнного стану корекція здоров'я, питання швидкого та якісного відновлення травмованих бійців із можливістю повернення їх до вирішення завдань за призначенням є актуальним питанням сьогодення.

Мета роботи: охарактеризувати вправи на витривалість та сучасне мобільне інноваційне обладнання, яке використовують у фізкультурно-оздоровчих та реабілітаційних заняттях у військовослужбовців із наслідками бойової травми з метою покращення їх якості життя.

Результати досліджень. М. Матяш та Л. Худенко [4] констатують, що “терапія больових синдромів, зокрема МФБС, який виникає і формується внаслідок різних причин є однією з актуальних проблем сучасної медичної практики” в усьому світі. На наше глибоке переконання це лише підтверджує необхідність застосування в сучасних комплексних програмах фізкультурно-оздоровчої реабілітації використання таких складових як вправи на підтримку оптимального рівня гнучкості, спеціалізованого стречінгу, обладнання для міофасціального релізу. Також ми рекомендуємо поєднувати рекомендовані фізичні вправи із використанням такого мобільного обладнання як функціональні петлі TRX, килим для координаційних та функціональних тренувань ProceDOS [1; 2; 5; 6]. Вважаємо, що підвищують ефективність загальної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців різних підрозділів ЗСУ можна за рахунок використання інноваційного мобільного обладнання – спеціалізовані палиці для скандинавської ходьби “Nordic Power Walking” [1; 2; 7]. Можливості його використання в тренувальній і змагальній діяльності бійців подано на *рис. 1*.





Рис. 1. Особливості використання фізичних вправ на витривалість у поєднанні із інноваційним мобільним фітнес-обладнанням (2018-2022 рр.) [1; 2; 5; 6; 7]

Грунтовно висвітлено особливості застосування такого обладнання як “Nordic Power Walking” як інноваційного засобу підготовки спортсменів в адаптивних видах спорту в дослідженнях І. Єфіменко та Т. Сіроткіної та співавторів [7]; визначено позитивний вплив від використання цього обладнання на організм людини; доведено, що це обладнання дозволяє максимальним чином урізноманітнити програми тренувань для осіб з інвалідністю, поступово, дозовано збільшувати навантаження за рахунок використання змінних ручок-важелів у палках для ходьби. Вважаємо таке обладнання ефективним для використання у підготовці військовослужбовців із наслідками бойової травми до марш-кидка у Шотландії “Cateran Yomp” – міжнародних змагань для військовослужбовців із наслідками бойової травми [1; 2].

В дослідженнях здійснених протягом 2017-2018 років зазначається, що військовослужбовці ЗСУ із наслідками БТ і члени їх родин в процесі реабілітації надають перевагу таким різновидам рухової діяльності: 1) *паралімпійські види спорту та неолімпійські види спорту, які можуть бути адаптовані для осіб з інвалідністю, зокрема із ампутаціями* (“Warrior Game’s”, “Invictus Game’s”, “Ігри Героїв”, Забіг морської піхоти США, тощо); 2) *екстремальним різновидам рухової діяльності, яка максимально споріднена із їх професійною діяльністю та спеціалізацією військовослужбовців* (спортивне орієнтування, військово багатоборство, парашутний спорт, дельтапланиризм, екстремальні гонки, такі як “Race Nation”, марш-кидок “Cateran Yomp”); 3) *спортивним і рухливим іграм, та*

будь-яким засобам фізичної рекреації, які дозволяють провести час разом з родиною, відновити комунікацію, покращити стан здоров'я, покращити стан імунної системи за рахунок загартовувальних засобів [1; 2; 4]. Саме тому рекомендуємо використовувати в комплексних програмах засоби спрямовані на розвиток витривалості, підвищення рівня функціонального стану основних систем життєдіяльності організму людини (оздоровчий ходьба і біг, скандинавська ходьба, їзда на велосипедах, каяках або SUP-дошках, оздоровче плавання та елементи аквафітнесу в природних водоймах).

Вважаємо позитивним для корекції та відновлення стану здоров'я військовослужбовців із наслідками бойової травми є застосування засобів гідротермальної терапії та загартовування

М. Матяш та Л. Худенко [4] наголошують на тому, що “індивідуальні особливості реагування особистості на біль впливають на його переживання та обумовлюються ситуаційним психологічним станом, характером соматичних порушень, їх локалізацією, природою патогенного фактору, індивідуальним життєвим досвідом, культурологічними особливостями”. Важливі теоретичні засади роботи із військовослужбовцями з інвалідністю внаслідок ампутації після поранень під час виконання спеціальних завдань за призначенням висвітлено в спеціалізованому виданні “Методичні рекомендації щодо роботи з пацієнтами-ветеранами та учасниками бойових дій” (2021) [3]. Вважаємо, що перед тим, як розпочати роботу із військовослужбовцями з інвалідністю начальник фізичної підготовки у військах ЗСУ повинен опрацювати цей навчально-методичний матеріал, який допоможе уникнути фізичних, морально-етичних, психоемоційних труднощів під час вирішення спеціалізованих терапевтичних завдань з означеними військовослужбовцями як чоловіками, так і жінками.

Зазначимо, що практично всі змагання на сьогодні в яких приймають участь ветерани бойових дій у світі ґрунтуються на засадах гендерної рівності; в командних змаганнях часто обов'язковою умовою участі в них є наявність жінки військовослужбовця. Прикладом таких змагань можуть бути Warrior Games, Invictus Games, Catering Yamp, Race Nations, змагання з вітрильного спорту, вейкбордінгу, змагання на каяках та SUP-дошках [1; 2]. Означені різновиди рухової активності потребують значного прояву витривалості учасників дійства.

Таким чином, проведений аналіз та узагальнення інформаційних джерел свідчить про те, що засоби ФСР, які пропонують на сучасному світовому ринку послуг ґрунтуються на застосуванні вправ на відновлення витривалості організму, підвищення рівня його функціональних можливостей основних систем життєзабезпечення, зокрема НС, ССС та ін.

Література

1. Використання інноваційних корекційно-відновлювальних засобів у військовослужбовців з наслідками бойової травми, які спеціалізуються в марафонському бігу : сучасні підходи (2021) / А. А. Вовк. *Science, theory and practice. Abstracts of XXX International Scientific and Practical Conference. London, England. June 15-18. Pp. 383-392. DOI: 10.46299/ISG.2021.I.XXIX*

2. Інноваційні засоби загальної фізичної підготовки військовослужбовців із наслідками бойової травми в системі фізкультурно-спортивної реабілітації (2021) / О. В. Юденко, О. В. Непомнящий, А. С. Білоус. *Topical issues of practice and science : The XXVI International Science Conference, May 18–21. London, Great Britain. Pp. 500-507. DOI - 10.46299/ISG.2021.I.XXVI*

3. Методичні рекомендації щодо роботи з пацієнтами-ветеранами та учасниками бойових дій. 2021. 120 с. (PDF 3.72 МБ) : https://ingeniusua.org/sites/default/files/other_file/veteran-1_0.pdf

4. Мультимодальний підхід в лікуванні віддалених наслідків мінно-вибухової закритої черепно-мозкової травми та посттравматичного стресового розладу в учасників АТО (2018) / М.М. Матяш, Л.І. Худенко. *Международный неврологический журнал. №3 (97). doi: http://dx.doi.org/10.22141/2224-0713.3.97.2018.133678. : http://www.mif-ua.com/archive/article/46159*

5. Спортивне орієнтування як ефективна складова комплексної фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів-військовослужбовців АТО і ОСС в Україні. / М. О. Тимошук. *Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту* : матер. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Івано-Франківськ – Київ: НУФВСУ [електр. рес.]. 2020. С. 88-96.

6. Сучасні підходи до формування програм фізичної терапії військовослужбовців АТО з травмами нижніх кінцівок (2019) / Я. В. Кравченко. *НПУ імені М. П. Драгоманова Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 3 (115 С) 19. С. 35-39.*

7. Nordic Power – як інноваційний засіб підготовки спортсменів в адаптивних видах спорту (2020) / І. Єфіменко, Т. Сіроткіна. *Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2020 : ХХ ювілейна міжнар. наук.-практ. конф., присвячена 120-річчю ОНМедУ. Одеса: ПОЛІГРАФ. С. 144-152.*

Бубон В. С.

Національна академія Служби безпеки України

ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХІЧНИХ СТИМУЛЯТОРІВ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ

Питання підтримання належного психічного стану та рівня фізичної підготовки в арміях більшості країн світу під час ведення бойових дій займає одне з найважливіших місць. З цією метою індивідуальні аптечки бійців доповнюють психічними стимуляторами.

Під час Першої світової війни основними засобами для знеболювання

при пораненнях і для зняття стресу були “важкі наркотики” – кокаїн та героїн. Військовий-морфініст став буденним явищем. У РФ був створений карколомний “позиційний коктейль”: суміш спирту з кокаїном. Під час Громадянської війни цю “радикальну суміш” вживали по обидва боки лінії фронту – і “білі”, і “червоні”. Після цього не спали цілодобово, в атаку йшли без страху, а при пораненні не відчували болю. Такий стан мав допомогти солдатам в жахливі воєнні часи. Але ось вийти з нього одні не встигали, інші не могли, треті не хотіли.

До початку Другої світової війни посилені пошуки в цій сфері велися практично в усіх країнах, які готувалися до військових дій. У Третьому рейху розроблялися стимулятори для спеціальних підрозділів. Так, операторам керованих торпед давали таблетки Д-9, які повинні були “відсікти втому, підвищувати зосередженість і критичні здібності, посилювати суб’єктивне відчуття м’язової бадьорості, послаблювати сечовипускання і кишкову діяльність”. Пігулка містила в собі рівні дози первитина, кокаїну і евкодала. Але очікуваного ефекту не вийшло: у випробовуваних спостерігалася короткочасна ейфорія з тремтінням рук, пригнічення центральної нервової системи, слабшали рефлекси і розумова діяльність, посилювалося потовиділення, і, за словами диверсантів, вони відчували щось на кшталт похмільного синдрому.

За даними американських військових психіатрів Другої світової війни, солдати далеко від лінії фронту були сповнені ентузіазму проявляти чудеса героїзму. Проте це тривало рівно до того моменту, поки в них не починали стріляти. У перших боях приблизно чверть солдат переповнював страх. Багато хто не міг контролювати свої фізичні потреби, а деякі тікали з поля бою прямо під вогнем ворога. Лише близько 2% з потрапивших під обстріл, могли адекватно реагувати на ситуацію, але й їх у тій чи іншій мірі вражав бойовий стрес. Запас психічної стійкості для американських солдатів під час Другої світової війни становив близько 60 днів бойових дій [1].

Психостимулюючі засоби – це речовини, що стимулюють психічні процеси. Виділяють дві групи психостимуляторів: психомоторні і психометаболічні стимулятори.

Психомоторні стимулятори ефективні при функціональних порушеннях розумової діяльності. Вони змінюють різні показники діяльності головного мозку, що можна зареєструвати за допомогою електроенцефалограми. Ці препарати підвищують розумову і фізичну працездатність, особливо на тлі її зниження, послаблюють почуття втоми, сонливість. При їх прийомі люди здатні довше і якісніше виконувати психічну й фізичну роботу, у них з’являється почуття впевненості в своїх

силах, зростає рухова і мовна активність. Найбільш поширеними допінговими психостимуляторами в арміях зарубіжних країн є амфетамін і його похідні. При цьому слід мати на увазі, що за класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я амфетаміни відносяться до наркотиків і вільне їх використання заборонено[2].

До психометаболічних стимуляторів відносяться препарати гамма-аміномасляної кислоти та її аналогів, а також деякі інші з'єднання. Препарати цієї групи ефективні при органічній розумовій недостатності. Вони покращують розумові функції без помітних нейрофізіологічних зрушень. До групи цих препаратів належать пірацетам (ноотропіл), власне гамма-аміномасляна кислота (аміналон, гаммалон), натрієва сіль гамма-оксимасляної кислоти (оксибутиратнатрію), фенібут, пантогам, пікамілон, пірідітол, ацефен. Їх все широко використовують у лікувальній практиці [2].

За даними незалежних джерел ВПС США використовують наркотичні засоби для боротьби з втомою у льотчиків, які роблять тривалі бойові вильоти. Не відстає від США і Великобританія, а також Франція, де, як і в США, військове командування вже давно і активно використовують психостимулятори в своїх арміях. Французький Іноземний легіон офіційно застосовує психостимулятори з 1991 року [1].

Амфетаміни поширені як у медичній практиці, так і в збройних силах. Вони і зараз зберегли своє "військове" значення – входять в комплект аптечки не всієї армії, звичайно, але в комплект спецпідрозділів армії США обов'язково. І в цьому немає нічого поганого. При помірному, контрольованому застосуванні препаратів амфетаміну боєздатність військовослужбовців підвищується без виражених побічних дій. В даний час американські фахівці шукають нові способи підтримки у солдатів високої боєздатності протягом тривалого часу замість психостимуляторів у пігулках. Наприклад, розробляється технологія стимулювання мозкових півкуль допомогою електромагнітних імпульсів для зняття втоми і стресу. Однак самим ефективним і надійним способом впоратися з втомою та стресом на сьогодні продовжують залишатися фармакологічні стимулятори, одними з яких є амфетаміни. Незважаючи на офіційну заборону застосування цих препаратів у США, Пентагон без зайвого розголосу відновив практику їх застосування в ході останніх військових операцій в Афганістані та Іраку. Згідно з твердженнями представників військового командування США, застосування подібних ліків необхідно для боротьби з втомою та стресом військовослужбовців, які беруть участь в бойових операціях, що тривають більше восьми дев'яти годин. У зв'язку з можливістю психічного звикання прийом амфетамінів викликає у фахівців США гострі суперечки, особливо

коли мова йде про льотчиків. Крім того, є ще одна негативна обставина застосування психостимуляторів. В умовах екстремальних фізичних і психічних навантажень пілоти настільки напружені стимуляторами, що для того, щоб взагалі заснути, їм потрібно сильна доза заспокійливого. Як стверджують медики, саме таке поперемінне застосування стимуляторів та транквілізаторів протягом тривалого часу може викликати непередбачувані реакції [3].

Увага до широкого використання допінгів у ВПС США залучив інцидент в Афганістані в квітні 2002 р., коли американський льотчик Гаррі Шмідт, прийнявши дві таблетки цього амфетаміну (на місцевому жаргоні просто “speed” або “GoPills”), помилково розбомбив в районі Кандагара колону канадських союзників, в результаті чого 4 людини загинули і 8 були поранені. З’ясувалося, що під впливом амфетаміну знаходився не тільки майор Шмідт, але і його напарник Умбах, тобто обидва пілота F-16 воювали в стані допінгового сп’яніння [4].

Необхідність застосування психостимуляторів в бойовій обстановці і незадовільні характеристики амфетамінів ініціювали пошук і дослідження нових речовин, що володіють психостимулюючими властивостями. В даний час військове керівництво США і їх союзників приділяє значну увагу вдосконаленню фармацевтичних стимуляторів, які можна використовувати для військових цілей [4].

За даними британської газети “Гардіан”, британська армія підсадила солдат на психостимулятори неамфетамінового ряду. Міністерство оборони Великобританії для забезпечення своїх військ в Іраку закупило величезну кількість ліків-психостимуляторів з досить суперечливою репутацією. Це препарат провігіл (Provigil) – модафініл, який також продається в аптеках України. Він “вимикає” потребу людини у сні. Даний стимулятор не відноситься до амфетамінів. Творці препарату заявляють, що у нього немає серйозних побічних ефектів, проте експерти сумніваються в цьому і стурбовані також можливими зловживаннями [4].

Слід зазначити, що точний механізм дії, а також можливі побічні ефекти препарату провігіл невідомі навіть виробнику. Згідно з деякими даними, провігіл може викликати підвищену нервозність, збудження, дратівливість, запаморочення і головний біль. Крім того, можливі шлунково-кишкові розлади (нудота і болі в животі), підвищення артеріального тиску і аритмія. Останні клінічні дослідження показали, що при прийомі провігіла можливі тривожність, зміни в стані психіки або настрої (сплутаність свідомості, депресія, спотворене мислення, галюцинації), біль у грудях, ознаки інфекції (підвищення температури, не проходить біль в горлі),

запалення слизової оболонки носа. Деякі з цих ознак зберігаються протягом довгого часу або навіть посилюються з часом [4].

Британці почали використовувати цей препарат ще в 2001 році в Афганістані. У 2003 р. у Великобританії провігил пройшов випробування і отримав ліцензію в якості препарату для лікування нарколепсії – порушення діяльності мозку, основною ознакою якого є напади нестримної сонливості. Зараз оборонне відомство Великобританії закупило більше 24000 капсул препарату, який ліцензований у Британії для застосування тільки у випадках важких психоневрологічних порушень, пов'язаних з патологічною денною сонливістю. Представники американських збройних сил вже заявили, що теж хочуть використовувати ці ліки для підвищення здатності військовослужбовців довгий час обходитися без сну і відпочинку. Англійці планують використовувати психостимулятор провігил для підтримки “у формі” бійців спецназу, який бере участь в операціях тривалістю більше 48 годин, а також для пілотів під час тривалого патрулювання повітряного простору [4].

Таким чином, застосування психостимуляторів у провідних арміях світу, що почалося під час Другої світової війни, продовжується до цих пір. Особливе застосування вони знаходять у ВПС і спецпідрозділах через складності і труднощі, з якими стикаються військовослужбовці цих частин під час ведення бойових дій. Основним психостимулятором на озброєнні армії США і її союзників до недавнього часу був амфетамін. Однак, враховуючи численні його побічні ефекти і звикання до нього, починаючи з 2000 х років за кордоном почали впровадження психостимуляторів неамфетамінового ряду, зокрема провігила. Слід зазначити, що досвід застосування психічних стимуляторів було б доцільно дослідити і спеціалістам військових формувань України, особливо для застосування в умовах бойових дій.

Література

1. Застосування психостимуляторів [Електронний ресурс].2015. Режим доступу до ресурсу: <http://medportal.ru/enc/narcology/reading/7/>
2. Стимулятори інтелекту [Електронний ресурс]. 2014. Режим доступу до ресурсу: http://texty.org.ua/pg/article/kulch/read/7120/LSD_vidstij_v_modi_stymulatory_intelektu
3. Застосування допінгу в іноземних арміях [Електронний ресурс]// 2015. Режим доступу до ресурсу:<http://www.specnaz.ru/article/?1469>
4. Застосування допінгу в іноземних арміях [Електронний ресурс]// 2015. Режим доступу до ресурсу: <http://bodyguards.com.ua/medicine/615-primeneniya-dopinga-v-inostranyx-armiyax-chtob-ne-strashno-v-boj-idti.html>

ЯКІСТЬ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ НАСЛІДКАМИ МІННО-ВИБУХОВИХ ТРАВМ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Війна в Україні призвела до різкого збільшення людей, як військовослужбовців, так і цивільних, які мають наслідки травматичного ушкодження під час бойових дій. Статистичні дані МОЗ України із 25 лютого 2022 р. свідчать про те, що наслідки мінно-вибухової травми (далі – МВТ) складають до 80 % всіх травматичних ушкоджень – це обумовлено хронічними терористичними обстрілами різних регіонів України з різних видів зброї. Також велика кількість осіб можуть травмуватися під час розмінування визволених з окупації регіонів – мінні пристрої, гранати, замаскована вибухівка – це все становить велику загрозу для життя людини та значним чином впливає на його якість внаслідок травмування [1; 2; 6]. Мінно-вибухова травма у відповідності до класифікації повинна розглядатися як політравма із відповідним протоколом відновлення стану здоров'я постраждалих [6]. За весь час ведення бойових дій в Україні із 2014 р. в разі зросла кількість осіб, які постраждали саме від МВТ – це і військовослужбовці, і звичайні громадяни різного віку (саме серед цивільних слід проводити інформативно-роз'яснювальну роботу) з метою профілактики таких різновидів травматичних ушкоджень під час воєнного стану.

Мета роботи: визначити рівень та якість життя військовослужбовців ЗСУ з мінно-вибуховими травмами та окреслити напрямки ефективного відновлення їх здоров'я за рахунок використання засобів фізичної підготовки та реабілітації.

Результати дослідження. МВТ є складним сполученим пораненням, бойовим багатофакторним ураженням, внаслідок імпульсної дії комплексу вражаючих елементів мінного боєприпасу; сукупної ушкоджуючої дії на організм ударної хвилі, газових струменів, вогню, токсичних продуктів вибуху та горіння, осколків корпусу боєприпасів, вторинних снарядів. Характеризується взаємнообтяжуючим впливом глибоких і значних пошкоджень тканин та розвитком загального контузійно-коммоційного синдрому (рис. 1). Відзначимо також, що “полі травма” є “нозологічною формою травматичного ушкодження, яка відображається ураженням 2-х і більше анатомічних ділянок постраждалого, тяжкість якої в першу чергу обумовлена синдромом взаємного обтяження; сукупність травм, які характеризуються значними змінами структури та функції органів і систем

органів”. Провідним вражаючим фактором є імпульс вибухової хвилі. При цьому специфічні вражаючі фактори вибухового пристрою призводять до більш швидкого і напруженого її перебігу з тенденцією до швидкого виснаження і зриву компенсаторних механізмів [2; 6].

<p>Факторами ураження під час мінно-вибухових травм є:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ударна хвиля; ✓ висока температура і полум'я; ✓ уламки, частки вибухового пристрою, і вторинні уражальні снаряди; ✓ механотравма – забій тіла через удари об землю та інші тверді тіла; ✓ баротравма (різке коливання атмосферного тиску); ✓ токсична дія газоподібних продуктів; ✓ акустична травма. 	<p>Виникає 3 зони змін у травмованих тканинах після МВТ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ зона відриву, розчавлювання і сепарування (відділення) тканин (необоротні зміни); ❖ зона контузії (вогніщеві незворотні процеси); ❖ зона комоції (структурні зміни судин і нервових стовбурів). 	<p>У постраждалих з МВТ спостерігаються:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ пошкодження груднини та реберного каркасу (у кожного 2-го); ➢ гемо- і пневмоторакс або забій серця (у кожного 5-го постраждалого); ➢ пошкодження очей, кісток лицьового та мозкового черепа; ➢ пошкодження органів черевної порожнини та ін.
<p>Періоди клінічного перебігу МВУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> □ період шоку та інших гострих розладів, обумовлених пораненням (12-48 год); □ ранній післяшоковий період (період численної органічної дисфункції і неспроможності травмованих органів) – від 3 до 7 діб; □ період інфекційних ускладнень або значного ризику їх розвитку (від 2 тижнів до місяця і більше); □ період сповільненої реконвалесценції або профічних порушень (від декількох тижнів до декількох місяців). 	<p>Події, при яких завжди спостерігається політравма (за З.Мюллер, 2005):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ у разі смерті пасажирів / водія автотранспорту; ○ коли постраждалого викинуто з автомобіля; ○ деформація транспортного засобу більш 50 см; ○ при здавленні постраждалого; ○ при аварії на швидкості; ○ при наїзді на пішохода або велосипедиста; ○ при падінні з висоти більш 3 м; ○ при вибухах; ○ у разі завалу зсувними матеріалами. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Множинна травма – декілька пошкоджень в межах однієї анатомо-функціональної ділянки. ▪ Поєднана травма – декілька пошкоджень в межах різних анатомо-функціональних ділянок. ▪ Комбінована травма – пошкодження, які виникають внаслідок одночасного або послідовного впливу на організм декількох травмуючих агентів. ▪ Політравма – тяжкі множинні і поєднані ушкодження, при яких виникає травматична хвороба, яка потребує надання медичної допомоги за життєвими показами. Обов'язковою умовою для застосування терміну є наявність травматичного шоку, а одне з ушкоджень чи їх поєднання являють загрозу для життя та здоров'я постраждалого. Патогенетичним обґрунтованим розвитком шоку при політравмі є гіповолемія, різновидом якої є геморагічний, опіковий та травматичний шок. ▪ «Травматична хвороба» – фазний патологічний процес, що поступово розвивається при тяжких ушкодженнях, в основі яких лежать порушення гомеостазу, загальних та місцевих адаптаційних процесів, а клінічні прояви залежать від характеру, кількості та локалізації ушкоджень.

Рис. 1 Особливості ушкодження організму людини під час МВУ

На сьогодні фахівці виділяють такі різновиди види МВТ як: а) вибухові ушкодження; б) відкриті ушкодження тканин організму, які спостерігаються, зокрема, при вибуху протипіхотних мін; в) заброневі ушкодження; г) закриті й відкриті травми, що виникають при дії вибуху на броньований транспорт, в якому перебуває особовий склад. Зазначається, що “обсяг і характер ушкоджень при ВТ залежать від потужності заряду, напрямку ударної хвилі, видів снарядів, від відстані й положення тіла потерпілого в момент вибуху”. Часто вони спричиняють вогнепальні переломи кісток, множинні осколкові поранення м'яких тканин, кровеносних судин, нервових стовбурів, забруднення ран землею, поєднані поранення голови, грудної клітки, таза, органів черевної порожнини. Беззаперечно такі складні різновиди травм впливають на якість життя та повсякденної побутової діяльності, іноді унеможливають можливості військовослужбовців у поверненні до попередніх професійних обов'язків, які вони виконували до поранення. За ініціативою Міністерства ветеранів України після початку повномасштабного вторгнення РФ, значного зростання кількості військовослужбовців з інвалідністю внаслідок виконання завдань за призначенням, ініційовано проекти, які сприятимуть всебічній інтеграції осіб з інвалідністю в соціум, їх професійну та фізичну реабілітацію, сприятимуть їх адаптації в соціум, комплексному

подоланню наслідків травм війни.

В табл. 1 надано результати дослідження (лютого-вересня 2022 р.) якості життя військовослужбовців ЗСУ із використанням SNATR-технології “Колесо життя” (в модифікації А. Білоус) [1; 3], отримані у представників: 1) ССО № 3 та № 8 – 15 осіб; 2) ДШВ 25 бригада – 12 респондентів; 3) 93 бригада (піхотинці) – 21 осіб. Військовослужбовці всі проходили курс реабілітації та мали наслідки МВТ середнього (множинні осколкові ушкодження різних частин тіла) та важкого (повний або неповний відрив сегмента кінцівки, тощо) ступеню ушкодження.

Таблиця 1

Середні показники якості життя військовослужбовців із наслідками мінновихової травми різних підрозділів Збройних Сил України (в балах)

Маркери діагностичної карти	ССО (15 осіб)		ДШВ (12 осіб)		ПІХОТА (21 особа)	
	До ФСР	Після	До ФСР	Після	До ФСР	Після
1 Здоров'я	2,07±0,56	5,93±0,78	2,17±0,65	5,46±0,78	2,19±0,72	4,83±0,73
2 Побут і комфорт	3,37±0,69	6,13±0,85	2,79±0,89	5,88±0,86	2,76±0,85	4,55±0,74
3 Відпочинок	3,20±0,77	6,07±0,75	2,75±0,72	5,71±0,99	2,52±0,70	3,66±1,04
4 Особистісне зростання	4,17±1,05	6,77±0,84	3,67±1,03	5,08±0,79	3,26±0,89	5,12±0,69
5 Поточні доходи та витрати	8,53±1,14	7,23±0,70	8,04±1,10	5,96±0,81	8,36±1,06	6,52±0,87
6 Робота, бізнес	1,70±0,65	4,77±0,62	1,96±0,94	3,96±0,69	1,48±0,54	3,54±0,77
7 Капітал, збереження	2,77±0,75	4,60±0,60	2,96±1,20	4,92±0,76	2,36±0,82	4,29±0,62
8 Досягнення в житті	6,07±0,88	7,67±0,79	4,42±1,43	6,54±0,89	4,10±1,10	5,45±0,59
9 Самооцінка	4,70±0,98	5,60±0,76	4,17±1,01	6,46±1,05	3,90±0,96	5,74±0,66
10 Стабільність і безпека	6,87±1,29	7,80±0,92	6,58±1,49	7,54±1,20	4,81±0,97	5,76±0,82
11 Подорожі, фізична рекреація, активний відпочинок	4,93±1,13	7,07±0,84	5,46±0,96	6,42±0,90	3,02±0,99	4,05±0,76
12 Благодійність	1,53±0,81	3,73±0,86	1,46±0,84	3,25±0,72	1,31±0,75	3,17±0,56
13 Радість та задоволення від життя	5,70±1,46	7,33±0,98	5,92±0,82	6,79±0,75	4,88±1,16	5,21±1,02
14 Сімейні стосунки	6,67±0,67	8,47±0,61	6,63±0,93	7,92±0,70	6,55±0,86	7,07±0,83
15 Друзі	6,60±0,99	7,73±0,82	6,21±0,89	7,96±0,54	6,19±0,81	6,93±0,71

Подані графічно результати дослідження на рис. 2 свідчать про те, що якість життя військовослужбовців ЗСУ внаслідок мінно вибухової травми різко втрачає при оцінюванні його якості за різними маркерами. Найбільш чутливими виявляються такі як “здоров'я”, “побут і комфорт”, “робота і бізнес”, “капітал і збереження”. Отримання цих результатів обумовлено об'єктивними причинами – важка політравма, яка потребує тривалого лікування та реабілітаційно-відновлювального, адаптаційного процесу в соціум. Найбільш стабільними маркерами на протязі дослідження виявилися такі маркери як “радість і задоволення від життя” (*радіють, що вижили та мріють повернутися як найшвидше до побратимів*), “друзі” та “родина” (вкрай важливим є під час такого травматичного ушкодження підтримка

рідних та друзів, їх розуміння, допомога, піклування, розуміння, тощо).



Рис. 2. Динаміка показників за маркерами якості життя військовослужбовців ЗСУ із наслідками мінно-вибухової травми в процесі ФСР

Висновки. Б. Михайлов та С. Мороз [5] констатують, що внаслідок хронічні психотравмуючі ситуації призводять до інвалідизації пацієнтів, незалежно від віку, статі та професійного спрямування – фізіологічні механізми їх однакові. Саме тому вважаємо необхідним звернути увагу фахівців з фізичної підготовки ЗСУ на роботи А. С. Білоус [1]; О. Курбасова та О. Юденко [3] та “Методичні рекомендації – фізична реабілітація ветеранів” [4], які пропонують оптимізувати щоденну діяльність військовослужбовців ЗСУ із наслідками БТ засобами ФСР, що сприятиме корекції їх здоров’я, фізичного, функціонального та психоемоційного стану, покращений рівень соціальної адаптації.

Література

1. Білоус А. С. Фізкультурно-спортивна реабілітація учасників військових локальних конфліктів засобами спортивних ігор (на матеріалі регбі): *кваліф. робота на здоб. освіт. ступ. магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Спорт»*. Київ: НУФВСУ, 2021. 88 с.
2. Крилюк В. О., Кузьмін В. Ю., Кузьмінський І. В., Максименко М. А., Крилюк О. Є. Домедична допомога при мінно-вибуховій травмі : метод. посіб. Київ. 2016. 38 с. URL : https://accemedin.com/img/content/materials/images/land_mine.pdf
3. Курбасов О., Юденко О. Інноваційні засоби фізичної терапії та фізкультурно-спортивної реабілітації військових із дисфункціями в колінному суглобі внаслідок бойової травми : Abstracts of IX International Scientific and Practical Conference Stockholm, Sweden. С. 166-173.
4. Методичні рекомендації – фізична реабілітація ветеранів. 2020. 46 с. URL : <https://ingeniusua.org/fizychna-reabilitatsiya-veteraniv>

5. Михайлов Б. В., Мороз С. М. Инвалидность как хроническая психотравмирующая ситуация. *Архив психиатрии*. 2008. Т. 14, № 2 (53). С. 4–8.

6. Вплив мінно-вибухової травми на організм людини. Основи медичних знань : захист Вітчизни. URL : <https://uahistory.co/pidruchniki/gydima-national-defense-bases-medical-knowledge-girls-10-class-2018/20.php>

Гоманюк С. В.

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана
Кожедуба*

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНУ НАДІЙНІСТЬ ТА ЛЬОТНЕ ДОВГОЛІТТЯ

Льотна праця, як вище втілення сучасної цивілізації, несе яскраве відображення її негативних наслідків, що відображається як на проблемі навчання льотного складу, так і на психофізичній надійності організму, безпеці польотів та льотному довголітті.

Велике профілактичне значення в боротьбі з негативними наслідками впливу стресу має м'язова активність. Так, зокрема, динамічна працездатність м'язів людини може бути підвищена за допомогою фізичної тренуваності в 3,7 рази. Фізична тренуваність підвищує навіть стійкість до таких несприятливих факторів зовнішнього середовища, як рентгенівські промені. Встановлено факт підвищення стійкості організму під дією м'язової тренуваності й до дії трихлоретиламіну. Таким чином, м'язову діяльність необхідно розглядати в якості потужного стимулу вдосконалення усіх фізіологічних структур та функцій організму, життєво необхідним елементом нашого нормального існування.

Фізичне тренування сприяє вдосконаленню механізмів управління, що надзвичайно важливо для надійної льотної роботи.

Для осіб професій операторського профілю необхідно знати, що фізичні вправи здійснюють вплив не тільки на фізіологічні системи організму, але й на психічні функції. Цей вплив сприяє розвитку психічних функцій та забезпечує стійкість розумової працездатності в простих та складних умовах професійної діяльності. Останнє набуває важливого значення для льотного складу, оскільки льотчик постійно має зіткнення зі стрес-факторами та екстремальними діями.

Фізичні вправи та висока мотивована необхідність до життя є основними факторами високої працездатності.

Високий рівень працездатності тих, хто займається фізичними вправами вказує на великі резервні можливості нашого організму.

Під дією фізичних вправ не тільки зміцнюється серце, але й розширюються можливості серцево-судинної системи. В цей же час серце тренованої людини працює економніше, доцільніше пристосовується до фізичних навантажень.

Серцева діяльність тісним чином пов'язана з дихальною системою. М'язова діяльність, активізуючи легеневу вентиляцію, стимулює обмін кисню та вуглекислоти в легенях, тим самим підвищує працездатність організму в цілому.

Під дією фізичних вправ збільшується життєва ємність легенів. У два рази збільшується вентиляція легенів у стані спокою, що робить дихання більш глибоким та рідшим, сприяючи більшому насиченню крові киснем.

Фізичні вправи є своєрідним регулятором злагодженої організації функціонування не тільки фізіологічних, але й психофізіологічних процесів організму. Тому фізичні вправи мають безпосереднє відношення до надійності нашого організму в його цілісному розумінні.

Таким чином, в процесі рухової активності активізується вся функціональна система організму, що являє собою цілісне утворення. Здійснюючи вплив фізичними вправами на серцево-судинну систему, ми залучаємо до роботи дихальну, видільну та інші системи організму.

Високий рівень функціонування цілісної системи організму є важливою базою для формування спеціальних адаптаційних механізмів, що забезпечують стійкість до несприятливих факторів польоту, що в значній мірі визначає ефективність льотної діяльності.

Дакал М. В.

Національний університет оборони України

СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПОНЯТТЯ КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Визначення змісту та сутності координаційних здібностей є актуальним питанням сьогодення для військовослужбовців в умовах військового часу. Ця здібність людини дозволяє бути оперативною під час вирішення окремих завдань професійного спрямування, якісно та швидко вирішувати складні рухові завдання в незручних, незвичайних та екстремальних умовах. Для військовослужбовців в умовах воєнних дій головним, є діяти максимально безпечно для себе і зберігаючи життя своїх побратимів швидко комунікувати та оперативно взаємодіяти.

Узагальнення інформаційних джерел дозволяє констатувати, що термін “координація” має латинське походження, яке означає узгодженість,

об'єднання, упорядкування. У відповідності до рухової діяльності людини вона розглядається як визначення ступеня узгодженості її дій з реальними вимогами навколишнього середовища. Але дослідивши низку інформаційних джерел бачимо, що в галузі фізичної культури і спорту існує декілька методологічних підходів до вивчення координації як рухової здібності.

Тлумачний словник визначає поняття “координація” як “узгодження діяльності м'язових груп, які належать до різних сегментів тіла, при виконанні рухового акту” [2].

Дослідники підкреслювали думку про те що, координація є такою характеристикою рухових дій, що пов'язана з управлінням, узгодженістю рухів та утриманням, при цьому тіла у необхідному положенні. За їх спостереженнями координація має складатися із таких елементів як: а) регуляція рухових дій щодо їх часових та просторових параметрів; б) точність оцінювання, диференціювання і відтворення параметрів рухів; в) влучність і спритність; г) здатність до розслаблення м'язів; д) регуляцію пози [1; 2].

Відома українська фахівчиня в галузі фізичної культури і спорту Т. Круцевич [3] зазначає, що “координація є здатністю узгоджувати рухи ланок тіла під час вирішення конкретних рухових завдань”. Розглядаючи її з позицій біомеханіки спеціалісти підкреслюють думку про те, що вона є здібністю до “подолання надмірних ступенів свободи органів руху, тобто перетворення їх у керовану систему”.

Інші фахівці об'єднані думкою про те, що координація є спроможністю людини максимально раціонально узгоджувати всі рухи частин тіла в процесі вирішення конкретного рухового завдання [3].

Враховуючи особливості участі підрозділів ЗС України у військових операціях та досвід ведення бойових дій, все більш важливого значення набуває становлення військовослужбовців в їх розвитку фізичних якостей, серед яких значна роль належить координаційним здібностям.

Слід також підкреслити, що на сьогодні також не існує єдиного погляду на визначення такого поняття як “координаційні здібності”. Його активно стали використовувати в практиці останні 25-30 років для більш конкретної інтерпретації одного з рухових якостей – спритності.

В. Усакова [5] визначає поняття “координаційні здібності” як “складний комплекс властивостей, не маючий єдиного критерію для оцінки”. Закордонні фахівці підкреслювали думку про те, що координаційні здібності є можливістю людини узгоджувати діяльність різних м'язових груп в процесі реалізації рухового акту, як найбільш досконале вирішення цих завдань, особливо складних і при раптових змінах зовнішніх обставин.

Вчені визначають “координаційні здібності” як можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії. Військовослужбовці при цьому не є виключенням. Координаційні здібності визначаються також як: 1) здатність швидко опанувати новими руховими діями; 2) як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність у раптово змінній обстановці [1; 5].

Вітчизняний дослідник М. Боген узагальнив ці два поняття та запропонував визначати термін “координаційні здібності” як “здібності доцільно координувати рухи при побудові і відтворюванні нових рухових дій; здібності перебудовувати координацію рухів при потребі змінити параметри засвоєної дії у відповідності до мінливих умов” [1].

У відповідності до Наказу МО України від 05.08.2021 № 225 “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”, спритність (координаційні здібності) слід визначати як “спроможність військовослужбовця виконувати рухові дії координовано і точно, своєчасно і раціонально вправлятися з новими несподіваними завданнями” [4].

Фахівці галузі фізичної культури і спорту мають на практиці в процесі вирішення професійно спрямованих завдань розрізняти елементарні і складні координаційні здібності. Елементарними вважають такі координаційні здібності, які виявляються під час ходьби, бігу; складними відповідно вважають такі, які яскраво виражені в таких різновидах рухової діяльності як єдиноборства, спортивні ігри, екстремальні види спорту [1].

Координаційні здібності відносяться до фізичних якостей, які характеризують фізичну підготовленість людини, і безпосередньо військовослужбовців, є важливими для всіх родів військ та підрозділів без виключення, але мають бути враховані окремі професійні складові в процесі вирішення завдань за призначенням. Ці особливості мають бути відображені в системі загальної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців.

Виділяють спеціальні, специфічні та загальні координаційні здібності, які тлумачать як “потенційні та реалізовані можливості людини, що визначають її готовність до оптимального та ефективного управління різними за походженням та змістом руховими діями”.

Будь-які рухові дії (ходьба, біг, стрибки, метання, катання на лижах, біг по пересіченій місцевості, плавання тощо) пов’язані зі зберіганням стійкого стану тіла. Саме це забезпечує нормальне функціонування всіх фізіологічних систем організму, оптимальну амплітуду рухів, раціональний розподіл м’язових зусиль, що призводить до економичності енерговитрат і підвищення ефективності рухової дії.

Координаційні здібності, що виявляються в руховій діяльності, залежать від швидкісних, силових, швидкісно-силових здібностей. У зв'язку з цим, вирізняють два типи показників координаційних здібностей: явні (абсолютні) і латентні (відносні). Абсолютні показники характеризують рівень розвитку координаційних здібностей без урахування швидкісних, силових, швидкісно-силових можливостей людини. Відносні показники надають можливість міркувати про прояв координаційних здібностей з урахуванням цих можливостей.

Отже, на підставі аналізу науково-методичної літератури, можна зробити висновок, що координаційні здібності військовослужбовців – це можливості військовослужбовців, що визначають їх готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії під час професійної діяльності.

Високий рівень розвитку координаційних здібностей дозволяє військовослужбовцям швидше навчатися, точніше оцінювати просторові, тимчасові, динамічні параметри своїх рухів, і найголовніше точно і швидко виконувати професійні завдання.

Література

1. Боген М. М. Навчання рухових дій. Київ: Фізична культура і спорт, 2005. С. 234.
2. Вадзюк С. Н. та ін. Фізіологічні терміни. Тлумачний словник / за ред. П. О. Неруша. Тернопіль: ТДМУ, 2005. 194 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: підруч.: у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 366.
4. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ МО України від 05.08.2021. № 225.
5. Сучасні наукові дослідження та передовий досвід вирішення проблем фізичного та психічного здоров'я школярів / [под ред. В. І. Усакова]. Краматорськ, 2006. 126 с.

Івахно О. В.

Національна академія Служби безпеки України

БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ПРОВЕДЕННЯ ОПЕРАЦІЇ ОБ'ЄДНАНИХ СИЛ

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.

Успішно затримати та знешкодити небезпечних злочинців можуть лише добре фізично розвинені співробітники, які досконало володіють зброєю, спеціальними засобами та прийомами рукопашного бою. Позитивного результату при цьому можна досягти лише тоді, коли співробітник має таку психологічну стійкість, яка дає змогу впевнено і холоднокривно застосовувати освоєні прийоми і дії у складній, швидкоплинній, насиченій небезпечними і критичними ситуаціями обстановці.

Пристосування організму військовослужбовців Служби безпеки України до умов повсякденної і екстремальної оперативно-службової діяльності забезпечується його резервами, які визначають їх здатність посилювати свою діяльність порівняно зі станом відносного спокою. Розмір резервів визначається різницею між максимально можливим рівнем і рівнем у стані відносного фізіологічного спокою. Медико-біологічна складова фізичної підготовки включає використання морфологічних, біохімічних, фізіологічних та психологічних резервів. Морфологічні резерви характеризуються особливостями будови тканин і органів, надлишком певних структурних елементів порівняно з потребою. Наприклад, у крові міститься в 500 разів більше протромбіну, ніж потрібно для згортання всієї крові. Біохімічні резерви пов'язані з запасом енергетичних речовин в організмі, які використовуються під час високих фізичних та нервово-психічних навантажень. Фізіологічні резерви зумовлюються функціональним станом окремих органів і організму в цілому, діяльність яких посилюється в результаті нейрорегуляції. Психологічні резерви пов'язані з психічними функціями людини. Вони є показником розумової працездатності і визначаються високою стійкістю до несприятливих факторів зовнішнього середовища [1, с. 88].

Загальні фізіологічні резерви військовослужбовця залежать від резервів його рухового апарату, дихальної та серцево-судинної систем. З фізіологічними резервами організму пов'язана його фізична працездатність. Мобілізації резервів за рахунок активізації фізіологічних функцій сприяє

м'язова діяльність. При цьому фізіологічні резерви використовуються послідовно залежно від вимог і умов роботи. Так, перша черга резервів включається відразу під час переходу організму від стану відносного спокою до неважкої м'язової діяльності. Друга черга резервів використовується під час виконання робіт, які вимагають дуже великих фізичних зусиль. Понад ці резерви робота взагалі неможлива. В умовах повсякденної фізичної підготовки військовослужбовець витрачає до 45% від максимального навантаження, яке людина може виконати, мобілізуючи свої фізіологічні резерви, а в бойових умовах витрата енергії може досягти 60%. Виходячи з цього, одним із завдань спеціальної фізичної підготовки є підготовка організму військовослужбовця до ефективного використання внутрішніх резервів організму в екстремальних умовах оперативно-службової діяльності.

Окрім фізичної підготовки організму військовослужбовця до виконання службових завдань, ефективність оперативно-службової діяльності співробітника СБ України в значній мірі залежить від його психологічної підготовки, тобто від його емоційної стійкості, здатності до тривалих вольових зусиль, цілеспрямованості під час виконання професійних завдань, психічної витривалості, подолання проявів зайвого збудження, пригнічення, тривоги і страху, навичок швидкого відновлення сил [2, с. 93].

Психологічна підготовка є особливою, рівноправною і невід'ємною частиною підготовки повноцінного співробітника спеціальної служби. При цьому слід враховувати емоційний стан кожного військовослужбовця та причини, що сприяють виникненню в них роздратування, тривоги, страху й негативно впливають на взаємодію з колегами.

Для подолання цих негативних явищ і підвищення успішності оперативно-службової діяльності вирішальне значення має саме психологічна підготовка, яка проводиться за допомогою спеціальних методик психологічного впливу. Але одразу треба зауважити, що можливості психологічної підготовки не безмежні. Наприклад, стани страху, які виникають в екстремальних ситуаціях, спостерігаються частіше у людей, котрі за своїм психотипом схильні до такого варіанту реагування. З цієї причини підготовка або самопідготовка регуляції психічного стану не виключають виникнення у подальшому станів страху. При природній схильності до панічних реакцій можна домогтися лише адаптування до визначеного рівня психічної напруженості за умови кропіткого навчання.

Спираючись на практичний досвід та наукові здобутки у сфері психологічної підготовки співробітників СБ України визначеного за доцільне поділяти її на загальну, спеціальну та безпосередню.

Загальна психологічна підготовка передбачає формування та посилення

рис особистості співробітника, необхідних для повсякденної службової діяльності, розвиток універсальних психологічних якостей, здатності до активної участі в повсякденному навчально-тренувальному процесі і оперативно-службовій діяльності. Спеціальна психологічна підготовка передбачає розвиток психічних якостей, необхідних для ефективної оперативно-службовій діяльності в екстремальних умовах. Безпосередня психологічна підготовка включає формування психічної готовності до ефективної участі в конкретних, в тому числі, екстремальних ситуаціях [3, с. 226].

Під час формування психологічної готовності слід також враховувати, що співробітники, які працюють у складних умовах й обмежені у часі, мають бути здатні не тільки чітко планувати, організовувати й виконувати завдання, а й здійснювати керівництво, навчання й виховання осіб з якими вони співпрацюють, ставити їм завдання та контролювати хід їхнього виконання, організовувати взаємодію з негласним апаратом. Обмеженість у часі при прийнятті рішення посилює почуття підвищеної відповідальності, що виникає внаслідок усвідомлення важливості своєї діяльності й того, що помилки, допущені співробітниками, можуть завдати шкоду людині, суспільству, державі. Також специфіка роботи ставить високі вимоги до нервово-психічної, особливо емоційно-вольової сфери, оскільки однією з головних умов успішного виконання оперативно-службових завдань є здатність співробітника протистояти ситуаціям стресу, що можуть бути пов'язаними зі складністю умов виконання оперативних завдань, розумовими та фізичним навантаженнями, необхідністю швидкого й адекватного реагування на проблемну ситуацію. Отже, при формуванні психологічної готовності до оперативно-службової діяльності слід робити акцент й на емоційно-вольовій стійкості співробітників.

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 [3, с. 234].

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.

Література

1. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах Служби безпеки України : навч. посіб. / В. В. Євтушенко та ін. Київ : Нац. акад. СБУ, 2014. 88 с.
2. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту : навч. посіб. : Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум. Київ, 2013. ч. 2, 93 с.
3. Спеціальна фізична та психологічна підготовка співробітників СБ України до оперативно-службової діяльності в умовах підвищеного ризику : навч. посіб. / В. В. Євтушенко та ін. Київ : Нац. акад. СБУ, 2016. 234 с.

Киченко К. Ю.

Національний університет оборони України

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПАРАМЕТРІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Формування особистості людини є надзвичайно важливим процесом, а на його ефективність суттєво впливають такі важливі складові особистості, як темперамент, типологічний склад та мотиваційні особливості. Проблема особистості людини багатогранна. Тому абсолютно зрозумілою є та велика увага, що приділяється проблемі психології особистості людини. Причому відбувається це в усіх сферах життєдіяльності людини. Не є винятком і служба в лавах Збройних Сил України.

Військова діяльність, як відомо, характеризується високою і до того ж постійною екстремальністю, а значить пред'являє підвищені вимоги до особистості військовослужбовця, особливо до його самосвідомості та емоційно-вольової сфери. Ці вимоги перш за все повинні забезпечувати психічну готовність воїна до подолання різноманітних труднощів служби. Таким чином, формування особистості у війську не менш важливо, ніж цілеспрямований розвиток у військовослужбовця професійних вмінь, навичок та якостей.

Для того щоб процес формування особистості у війську базувався на науковій основі, необхідно в першу чергу вивчати різноманітні прояви її свідомості в екстремальних умовах військово-професійної служби та готовність до такої діяльності. Загальноособистісна та морально-вольова готовність в значній мірі визначають ефективність майбутньої діяльності. Зазначимо, що окрім таких важливих складових особистості, як темперамент, типологічний склад і мотиваційні особливості, на ефективність діяльності воїна перш за все впливають спрямованість, а також професійні навички, виконавчі можливості особистості та його потенціал.

Готовність в армії – це стан, в процесі якого військовослужбовець

концентрує в напрямі майбутньої відповідальної професійної діяльності усі свої потенційні можливості, зокрема і резервні. В процесі такої концентрації відбувається певна взаємокомпенсація різнобічних аспектів готовності. Наприклад, недостатня спеціальна підготовленість частково може компенсуватись високою морально-вольовою готовністю та бажанням виконати поставлене завдання.

Будь-який вид військової діяльності у своїй основі передбачає одночасно матеріальну і духовну сторони.

Озброєне протиборство – це зіткнення не тільки фізичних, але й духовних, моральних сил ворогуючих сторін. І той хто має морально-вольову перевагу, той в більшій мірі, звісно при інших рівних обставинах, може розраховувати на перемогу. Історія війн знає багато прикладів, коли результат бою вирішувала не перевага в живій силі і техніці, а власне морально-вольова готовність особового складу. З розвитком форм і методів озброєної боротьби, значення психологічної підготовки постійно зростає. Тому очевидно, що зміцнення духовних, морально-психологічних устоїв Збройних Сил входить до числа пріоритетних напрямків військової політики держави і є надзвичайно актуальним практичним завданням армії і флоту.

Для вирішення завдань морально-вольового забезпечення підготовки особового складу успішно використовуються усі засоби вдосконалення можливостей людини. Широкі можливості для цього передбачають спеціально організовані засоби фізичної підготовки і спорту. Спортивній діяльності, на відміну від інших видів людської рухової активності, притаманний постійний стан психофізичної напруженості, що легко змінюється залежно від ситуацій, які часом неможливо моделювати за будь-яких інших умов. В цьому особлива цінність засобів фізичної підготовки і спорту.

У ЗС України фізична підготовка є одним з основних предметів бойової підготовки особового складу військ, важливою і невід'ємною частиною навчання й виховання військовослужбовця. Вона спрямовується на формування і розвиток якостей, що забезпечують високий рівень індивідуальної військово-професійної майстерності сучасного воїна: оволодіння зброєю і бойовою технікою та ефективне їх використання під час бою, перенесення фізичних навантажень і нервово-морально-вольових напружень в екстремальних ситуаціях, миттєве розуміння ситуації, швидкість точність і маневреність дій, фізичну і розумову витривалість та морально-вольову стійкість.

Завдання формування вольової особистості військовослужбовця постійно повинно бути в полі зору командування й вирішуватись на кожному

занятті, в усіх випадках спілкування з підлеглими. Фізична підготовка, як складова частина системи бойового удосконалення військ, дозволяє поліпшити процес морально-вольового забезпечення підготовки військовослужбовців, набути і накопичити досвід правильної поведінки в різноманітних ситуаціях, які, з одного боку потребують прояву морально-вольових якостей, а з іншого – удосконалюють і зміцнюють їх.

Проблема особистості включає в себе багато складових і повністю розкрити усі її сторони в одній роботі неможливо. Тому в нашій роботі ми намагались розкрити індивідуалізацію фізичної підготовки з урахуванням психологічних параметрів військовослужбовців

Література

1. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 384 с.

2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры. 2010. 279 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

*Козлов С. В., Скрипка К. М.
Військова академія*

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ВИКОРИСТАННЯМ МАРКЕРІВ ЗДОРОВ'Я В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Фізична культура військовослужбовця є одним з основних факторів від якого залежить здоров'я – найважливіша цінність людини і суспільства. Прийнято вважати здоров'я фізичною цінністю суб'єкта й суспільства в цілому.

Цінність здоров'я є єдиною і домінуючою потребою, вона виявилася однією з основних категорій культури людства. В останні роки уповільнення фізичного розвитку сучасної молоді, дефіцит їхньої рухової активності, погіршення соціальної обстановки призвели до зниження енергопотенціалу зростаючого організму і руйнуванню цінного ядра особи. Нині, як ніколи, в Україні особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичному вихованню.

Виходячи з реальних негативних тенденцій щодо характеристик здоров'я населення (зростання хронічних захворювань, зниження тривалості

життя і її якостей, зменшення чисельності і народжуваності населення, не соціально-орієнтований бюджет країни), слід зазначити й роль суб'єктивних факторів, поряд з вище наведеними. Це – несвідоме ставлення людини до свого здоров'я. Тим важливіше постає завдання вивчення специфіки трансформації потреби в стані несвідомого ставлення до здоров'я.

Формування у військовослужбовців мотивації свідомого ставлення до особистого здоров'я, як складного психологічного акту, вимагає від суб'єкта аналізу, оцінки і вибору, а зміст визначається системою цінностей людини, на який орієнтована особистість.

Потреба в здоров'ї, як потреба у розвитку і самовдосконаленні, повинна бути спрямована на цільову поведінку людини і відповідати критеріям здоров'я, які пов'язані в першу чергу, з конкуренцією будь-якого роду потреб, корінною зміною соціальних умов. Тому виховання у військовослужбовців потреби в здоров'ї повинно йти шляхом виключення негативних потреб і форм поведінки, вольового регулювання усіх видів потреб. Дослідження показують, що різні потреби не тільки взаємопов'язані, але і виступають часто настільки разом, що практично є однією потребою. Таким чином, необхідно формування у військовослужбовців цілеспрямованої потреби в здоров'ї та самоконтролю за особистим станом в процесі фізичних навантажень. Досягнення такої організації життя, також повинно йти шляхом формування стійкої потреби в здоров'ї на основі якої, будуть формуватися інші потреби. Виховання мотивації у військовослужбовців, як головного важелю керування поведінкою людини є основним у процесі самостійної оцінки свого фізичного стану організму та фізичної підготовленості на заняттях з фізичного виховання.

Таким чином, для формування у військовослужбовців свідомого ставлення до свого здоров'я з використанням показників фізичного стану організму, необхідно: по-перше – вивчення уявлень про особисте здоров'я та розробку методів оцінки здоров'я індивіда; по-друге – формування свідомого ставлення до свого здоров'я; по-третє – розробку методик з використанням маркерів здоров'я фізичного стану організму та фізичної підготовленості; по-четверте – впровадження в процес особистої фізичної підготовки показників стану здоров'я військовослужбовців; по-п'яте – розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості.

Самостійне використання маркерів здоров'я в процесі фізичної підготовки залежить від ступеню усвідомлення людиною важливості дій в цьому напрямі. Особи з високим рівнем свідомості стосовно дозованого фізичного навантаження прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки,

за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможлиблює самостійного контролю за своїм фізичним станом, прагнення досягти вищих показників і бути здоровим. Необхідно, в процесі фізичної підготовки, усім військовослужбовцям пропонувати використовувати маркери здоров'я, які об'єктивно характеризують реальні можливості (неможливості) фізичного стану організму.

Також необхідно враховувати можливості, які переважно залежать від самої людини. Тому моніторинг містить декілька індикаторів, що опосередковано спрямовані на виявлення таких можливостей. Це індикатор добробуту родини, який опосередковано характеризує потенційну можливість реалізації фізичних здібностей організму, індикатор ставлення найближчого оточення до цінностей здоров'я теж певний показник такої можливості, оскільки складно приділяти певну увагу особистому здоров'ю та фізичної підготовки при негативному ставленні друзів і знайомих. Певні уявлення щодо цієї можливості надають індикатори ступеня перманентного стресу і захворюваності. Хвора, або постійно психічна напружена людина обмежена в реалізації своїх фізичних здібностей.

Певну інформацію про об'єктивну оцінку військовослужбовцями наявних обмежень щодо реалізації своїх фізичних можливостей дають показники стурбованості питаннями занять фізкультурою і спортом.

З огляду на необхідність впровадження політики здоров'я серед військовослужбовців питання засобів цього впровадження є одним з головних. Для визначення функціонального стану організму людини в процесі фізичної підготовки, використовують дослідження нервово-м'язової, дихальної, серцево-судинної систем та реакції організму на дозоване фізичне навантаження.

Дослідження вегетативної нервової системи проводиться за допомогою проб (ортостатичної, кліностатичної) зі зміною положення тіла в просторі. Ортистатична проба проводиться при переході з положення лежачи в положення стоячи, відзначаються зміни в ЧСС. Зростання пульсу вище норми вказує на недостатню нервову регуляцію серцево-судинної системи.

Для визначення координаційної функції нервової системи використовуємо за даними проби Ромберга. Статична координація – це здатність організму до збереження рівноваги в простій і ускладненій позах.

Враховується тривалість стійкого стояння в позі Ромберга, наявність або відсутність тремтіння в'ї, рук, погойдування тулуба.

Для визначення динамічної координації в процесі фізичного виховання використовуються пальце-носова та колінно-п'яткова проби. При нормальному стані ЦНС відзначається точне влучення в ніс, при патології

ЦНС (травми, перелому) – промахування, тремтіння вказівного пальця або долоні. При переломі, травмах, ЦНС відзначається невлучення в коліно, тремтіння ноги при русі, неможливість провести п'ятою по гоміліці прямо.

Для дослідження вестибулярної функції використовуємо пробу Яроцького. За секундоміром визначається тривалість збереження рівноваги.

Інформація про м'язове зусилля досліджується за допомогою динамометра.

Проведення проб із затримкою дихання проводиться за допомогою проби Штанге – час затримки дихання після глибокого вдиху в секундах. На підставі виконаних досліджень робиться загальний висновок про функціональний стан апарату зовнішнього дихання. Надаються рекомендації про необхідність збільшення сили дихальних м'язів і функціонального стану дихальної системи, як одного з факторів, що лімітують працездатність організму.

Для дослідження функціонального стану серцево-судинної системи найбільш доступними для педагога з фізичного виховання є показники: частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), величина ударного кровообігу (УОК) і хвилинного обсягу кровообігу (ХОК).

Варто підкреслити, що для більш повної характеристики діяльності будь-якої системи організму, варто зіставити досліджувальні показники в стані спокою, а також до і після виконання фізичного навантаження (стандартного, додаткового, або спеціального). Необхідно також тривалість відновлення цих показників до вихідних показників. Отримані результати порівнюють з нормативними.

На величину АТ великий вплив роблять психоемоційний стан організму, обсяг виконаного рухового навантаження, нейроендокринні зміни в організмі, стан водно-сольового обміну, зміна положення тіла в просторі, час доби, вік, паління, прийом міцного чаю, кави.

Індекс Руфф'є застосовується для визначення адаптації до навантаження.

За зміною пульсу і АТ після функціональної проби можна зробити висновок про пристосовність апарату кровообігу до фізичного навантаження. Так, пристосування до навантаження тренованого серця відбувається в більшому ступені в результаті збільшення ударного обсягу й у меншому – за рахунок частішання серцевих скорочень. Не треноване чи не достатньо треноване серце реагує на навантаження великим збільшенням серцевих скорочень і меншим збільшенням ударного об'єму серця.

Про стан нормальної функції серцево-судинної системи можна судити по коефіцієнту економізації кровообігу. Зростання цього коефіцієнту вказує

на затруднення в роботі серцево-судинної системи.

Самоконтроль фізичного стану організму та фізичної підготовленості військовослужбовців з врахуванням маркерів здоров'я є вагомим доповненням до лікарського контролю, особливо в період військового стану.

Курбакова С. М.

Українська військово-медична академія

Гайдай К. В.

Національний університет оборони України

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ У ВІДНОВЛЕННІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ТА ПІСЛЯ УЧАСТІ У СТРИМАННІ ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ РФ ПРОТИ УКРАЇНИ

Вже восьмий місяць поспіль українські військовослужбовці героїчно стримують збройну агресію РФ проти України. Особливості умов військової служби сприяють надмірним стресам, перевтома та невизначеність неабияк виснажують кожного військовослужбовця.

Стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Стрес – реакція організму на небезпеку. Кортизол – глюкокортикоїдний стероїдний гормон, що виробляється наднирниками. Його також прийнято називати “гормоном стресу”, оскільки він активно виробляється у відповідь на стрес. Причиною надлишку вироблення кортизолу є те, що наша психіка не відрізняє реальну та уявну небезпеку. Наприклад, окупант, який готується напасти на нас, сприймається нами так само як стрес через загрозу ракетної небезпеки. Ми сприймаємо це як загрозу собі, своєму здоров'ю чи своєму життю і ця загроза викликає напруження. Якщо окупант це реальна небезпека з якою потрібно боротися, то напруга допомагає нам бути швидкими та вправними щоб здолати його. Коли ж стресова ситуація не потребує фізичної дії, боротьби з чимось, організм не завершує бойову готовність і зависає в такому стані, який ми називаємо хронічний стрес. Для того, щоб мозок послав сигнал у тіло що вже можна розслабитись, потрібно замкнути коло тривоги який розпочав стрес, і в цьому помічником нам стає фізична активність. Лише фізичне навантаження дозволить м'язам розслабитись, повернутись до стану спокою та зупинити надмірне вироблення кортизолу. Саме тому побутує думка про десять тисяч кроків які треба проходити щодня, адже це фізична дія, яка допомагає нам впоратись з негативними емоціями.

Задля зменшення рівня гормону стресу (кортизолу) необхідно

фізичною активністю посилити вироблення ендорфінів. *Ендорфіни* – група поліпептидних хімічних сполук, які виробляють нейрони головного мозку, за структурою схожі з опіатами. Це один із найвідоміший гормон щастя і задоволення, який виділяється під час коротких, приємних видів діяльності, що приносять задоволення (наприклад, таких як прийом їжі, тренування або секс). Окрім того, фізична активність – чудовий спосіб боротьби з негативними емоціями. По-перше, під час тренування є можливість побути наодинці зі своїми думками. По-друге, динамічні види спорту, такі як інтервальні тренування високої інтенсивності, біг допоможуть виплеснути злість та ненависть, які накопичились за увесь період війни та тиснуть на емоційний стан.

Після повернення із зони ведення активних бойових дій варто приділити увагу своєму психофізичному відновленню. В таких випадках слід розпочати із лікувального масажу, який сприятливо впливає на всі системи організму, покращує кровообіг, допомагає позбутися від наслідків стресу, зняти напругу і біль, розслабити м'язи і поповнити енергетичний баланс. Лікувальний масаж спрямований на глибоке пропрацювання спини, шиї та поясниці, Така процедура має заспокійливий, відновлюючий ефект. Або ж можна відвідати загальний масаж, який служить не тільки чудовим способом профілактики різних захворювань, але й допоможе зняти напругу з м'язів, зміцнити суглоби, нормалізувати роботу органів та систем, підвищити імунітет та покращити загальне самопочуття. Також буде доцільним спортивний відновлювальний масаж – як одна з ключових процедур, після великих фізичних навантажень. Результатом правильного впливу на тіло є підвищення витривалості, підняття тонуусу і заряд енергією, реабілітація після травм.

Один із видів фізичної активності дуже простий та ефективний це оздоровчий біг. Він допомагає підтримувати тіло у формі. Дослідження показало, що в людей, які бігають, знижується ризик смертності від різних причин на 27%, ризик серцево-судинної смертності на 30% та ризик смертності від раку на 23%. Оздоровчий біг сприяє покращенню серцево-судинної системи, метаболічної форми та як аеробна вправа, знижує артеріальний тиск та рівень холестерину. Допомагає відновити психічне здоров'я. Біг, як інші фізичні вправи, знімає стрес, покращує настрій, збільшує кількість ендорфінів в організмі. Це гарний засіб побороти тривожність. Покращує якість сну. У процесі бігу організм відчуває гострі метаболічні та фізіологічні зміни, зокрема, збільшення частоти та глибини дихання, серцевого викиду, коливання вмісту гормонів у крові тощо. Те, що біг корисний для підтримування здоров'я, зменшення ризику низки

захворювань, не викликає сумнівів. Варто розпочинати бігти в комфортному темпі, а потім робити перерву на ходьбу, аби дати тілу час на відновлення. Повторювати це впродовж певного часу або відстані. Згодом тривалість бігу буде збільшуватися, а ходьби – зменшуватися. Головне – не змушувати себе тренуватися понад власні можливості. Це лише посилить наявний стрес.

Перебуваючи в зоні ведення активних бойових дій, через високу напругу та надмірні стреси не маючи можливості та мабуть і бажання займатися масовим спортом, бажано хоча б робити невеликі розминки та зарядки, щоб розім'яти м'язи та суглоби. Корисними будуть такі вправи дихальної гімнастики як: Повороти голови – стоячи, руки опущені, повернути голову ліворуч – вдих, вихідне положення, видих, повернути голову праворуч – вдих, вихідне положення – видих.

“Вушка” – стоячи, руки в тому ж положенні, що і в попередній вправі. Нахилити голову (вухом до плеча) – вдих, до іншого плеча – видих.

“Маятник головою” – нахиляємо голову вниз (у тому ж вихідному положенні), робимо вдих, піднімаємо та закидаємо назад. Ще раз вдихаємо. Видихаємо, коли голова переміщується з одного положення в інше.

Якщо бракує мотивації, подумайте про майбутнє. Рано чи пізно війна закінчиться, а ваше тіло та здоров'я залишаться. Фізична активність – один з аспектів, який допоможе підтримати організм.

Саме тому у ЗС України таку велику увагу приділяють фізичному вдосконаленню військовослужбовців з метою сприяння розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей та формування військово-прикладних навичок, що виховують морально-вольові якості і сприяють підвищенню стресостійкості й забезпечують фізичну готовність військовослужбовців до професійної діяльності.

Степаненко Д. О., Пеценко Н. І.

Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського”

Івченко А. О.

Національний університет оборони України

СУДИННІ КАТАСТРОФИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК УСКЛАДНЕННЯ ВНАСЛІДОК ПОЛІТРАВМИ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ – АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ

В сучасному світі через загальну поширеність серцево-судинних захворювань (ССЗ) (особливо ІХС, інфаркт (горсте порушення кровообігу, яке призводить до некрозу міокарду), інсульт (гостре порушення мозкового

кровообігу яке призводить до загибелі мозкової тканини)) – ці стани, через високий ризик раптової летальності отримали назву “судинні катастрофи” [3]. Із особливим сумом можемо констатувати, що перебування військовослужбовців різних підрозділів ЗСУ в надважких фізичних умовах та у вкрай екстремальних умовах створює сприятливі умови для розвитку критичних станів в діяльності ССС, та спричиняє розвиток так званих “реактивних” інфарктів та інсультів. Саме в таких станах важливою є висококваліфікована робота наших парамедиків, які під шквальним вогнем рятують життя бійців, навіть ціною власного життя.

Мета роботи: охарактеризувати судинні катастрофи військовослужбовців як ускладнення внаслідок політравми під час бойових дій та актуальне питання сьогодення в системі “Охорони здоров’я”.

Результати досліджень. В наших попередніх дослідженнях [3] були охарактеризовані загально відомі причини, які спричиняють захворювання ССС та провокують кризи у цивільних осіб. При цьому автори багатьох досліджень констатують, що військовослужбовці не є виключенням – їм також притаманні шкідливі звички, наявність надмірної ваги, розлади харчового і питного режимів, порушення сну, тощо [1; 3; 5].

Вважаємо необхідним звернути увагу фахівців на те, що “негативний травматичний вплив подій війни значно погіршив ситуацію із судинними катастрофами серед всіх вікових груп ризику” [5]. О. Сайко [1, с. 86] підкреслює, що “поняття стрес набуло в сучасних умовах визначення “травматичний” (підкреслює інтенсивність впливу стресових чинників) і потенційну можливість травмування психіки під їх впливом”. Слід нагадати фахівцям із загальної та спеціально фізичної підготовки в лавах ЗСУ, що найпоширенішими відповідями організму на стрес є психічні, кардіоваскулярні, дихальні, ендокринні реакції [1, с. 86].

J. A. Boscarino, J. J. Boscarino [6]; K. A. Dahm, E. C. Meyer, K. D. Neff [7] досліджували особливості відновлення здоров’я військовослужбовців із наслідками БТ (в першу чергу спрямовані на подолання наслідків постійної психо-емоційної травми та хронічного бойового стресу).

Також окремої уваги, на нашу думку, заслуговують “Методичні рекомендації щодо роботи з пацієнтами-ветеранами та учасниками бойових дій” (2021) [2].

Дослідження 2014-2021 більшості вітчизняних фахівців (О. Богомолець, Н. Данілевська, М. Матяш, Л. Худенко, В. Стеблюка, О. Чабана та ін.) свідчать про наявність учасників російсько-української війни потужних тригерів кардіоваскулярних подій (систематичного вживання тютюну, періодичне вживання міцних алкогольних напоїв (майже 100%

обстежених), мають розлади ментального здоров'я, психосоматичні розлади та захворювання. Це підтверджує потребу розробку спеціалізованих корекційно-відновлювальних програм, які ґрунтуються на споживанні сучасних фізкультурно-спортивних послуг з метою подолання деструктивних наслідків травми війни.

В особливу групу ризику розвитку судинних катастроф сьогодні становлять військовослужбовці I-II зрілого віку різних підрозділів ЗСУ (їх професійна діяльність пов'язана із вирішенням завдань за призначенням в екстремальних умовах (бойові дії, смерть побратимів, руйнування, наслідки військових злочинів, тощо). Раптові судинні катастрофи на полі бою є частою причиною госпіталізації та інвалідизації (внаслідок загострень ІХС, ГХ, СМЗ). На жаль, це іноді вартує життя бійців та їх побратимів. Головнокомандувач України, Валерій Залужний, неодноразово підкреслює думку про те, що: “кожна людина – є найбільшою цінністю, і завданням командирів всіх рівнів має бути максимально можливе збереження їх життя, здоров'я і боєздатності” [1; 3; 5].

О. Сайко [1, с. 89] наголошує на тому, що “депресивно-тривожна симптоматика у військовослужбовців (78,3–87,0 % – за даними досліджень із 2014 р.) підсилює прояви набутих соматичних патологій, прискорює виникнення раптових гострих мозкових і судинних катастроф, сприяє більш швидкому прогресуванню розвитку хронічної ішемії мозку”.

Відзначимо, що у людини через погіршення кровотоку знижується працездатність, пам'ять, інтелект, зір, слух, погіршується фізична та розумова працездатність тощо [1; 3; 5]. Це особливим чином слід враховувати під час вирішення професійних задач начальниками фізичної підготовки у військах. Актуальність питання, обумовлена тим, що “від судинних катастроф страждають переважно особи найбільш активного працездатного віку” [3].

Ґрунтовно в дослідженнях Я. Кравченко [4] висвітлено та охарактеризовано сучасні підходи до формування програм фізичної терапії та надання фізкультурно-спортивних послуг учасникам російсько-української війни, зокрема їх травматичними ушкодженнями нижніх кінцівок. Зазначимо, що доволі частими сьогодні є мінно-вибухові травми та вогнепальні ушкодження, які призводять до різких змін в стані здоров'я (фізичного, психічного, соціального, морального) як самого військовослужбовця, так і значним чином впливають на його найближче оточення. Це призводить нас до висновків про те, що з позицій сьогодення вкрай актуальною є робота фахівців професійна діяльність яких дозволяє якісно, ефективно та пролонговано долати наслідки бойової травми, в першу

чергу, за рахунок корекції та відновлення, по можливості, втрачених фізичних можливостей та психоемоційного стану або формуванню та розвитку компенсаторних навичок (тимчасових і постійних).

Власні дослідження і практичний досвід з подолання наслідків бойової травми, дозволяє абсолютно погодитися із думкою О. Сайко [1] про те, що судинні катастрофи виникають у військовослужбовців “на фоні високої частоти прояву депресивного (78,3%) та тривожного (87,0%) синдромів” як поєднана травма, яка має фізичні та психоемоційні наслідки, а іноді призводить і до інвалідності, що потребує в подальшому “розробки та впровадження комплексних програм реабілітації військовослужбовців із дисфункціями ССС внаслідок бойових дій потребує негайного вирішення для збереження і відновлення стану здоров’я ветеранів війни; профілактики ССЗ внаслідок травматичного впливу подій війни” [1; 3].

Відомо, що через 6 місяців після відмови від цигарок виникнення інсульту зменшується на 50%; нормалізація АТ знижує ризик розвитку інсульту на 40% [3; 5]. Тому, ці шкідливі звички людини слід замінити на корисні, мотивувати до ведення ЗСЖ, приділяти час для соціальної адаптації та фізичній рекреації (адаптивній в тому ж числі).

Корисним є застосування засобів загартування (тренування ССС, ОРА та НС та за допомогою гідротермальних процедур, гідрокінезотерапії, SPA-терапії), які сприяють оптимізації функціонального стану судин [3; 4]. Важливим є застосування мобільного обладнання (TRX, ProceDOS, Nordic Power Wallking, Black-Roll та ін.); використання кардіо-програм різного напрямку з елементами скандинавської ходьби, оздоровчого бігу та плавання; застосування орбітреків, веслувальних та вело-тренажерів, теле-реабілітації та інноваційних технологій, тощо. ВООЗ вважає оптимальним руховим режимом для дорослої людини є виконання фізичного навантаження у 8000-10000 кроків (~ 6 км) [3; 4].

Висновки. Авторами в ході дослідження доведено, що судинні катастрофи військовослужбовців різних підрозділів ЗСУ, як ускладнення внаслідок політравми під час бойових дій є актуальною проблемою сьогодення, яка потребує негайного вирішення з метою відновлення якості життєдіяльності війця, повернення його в повній бойовій готовності до лав війська, готового до виконання бойових завдань за призначенням. Для успішного вирішення цих завдань вважаємо необхідним звернути увагу фахівців на використання як традиційних форм фізичної терапії, так і на інноваційні форми надання фізкультурно-спортивних послуг особам, які зазнали травматичного деструктивного впливу подій війни, мають схильність до розвитку раптових судинних катастроф. За потреби акцентуємо увагу на

необхідності залучення фахівців мультидисциплінарної команди спеціалістів різних галузей.

Література

1. Сайко О. В. Клініко-неврологічні особливості судинної патології головного мозку у військовослужбовців, евакуйованих із зони проведення ООС. *Медицина невідкладних станів*. 2019. № 8 (103). С. 85–90. DOI: 10.22141/2224-0586.8.103.2019.192377
2. Методичні рекомендації щодо роботи з пацієнтами-ветеранами та учасниками бойових дій. 2021. 120 с. URL: https://ingeniusua.org/sites/default/files/other_file/veteran-1_0.pdf
3. Юденко О. В., Степаненко Д. О. Судинні катастрофи у військовослужбовців внаслідок бойових дій: застосування засобів фізичної терапії. 2022.
4. Кравченко Я. В. Сучасні підходи до формування програм фізичної терапії військовослужбовців АТО з травмами нижніх кінцівок. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт* : зб. наук. праць. 2019. № 15. Вип.3. С. 35–39.
5. Стрес і хвороби системи кровообігу : посіб. / за ред.: В. М. Коваленко, В. М. Корнацького. Київ: Коломіцин В.Ю., 2015. 352 с.
6. Conceptualization of PTSD from the Vietnam War to Current Conflicts and Beyond / J. A. Boscarino, J. J. Boscarino. *Int. J. Emerg. Ment. Health*. 2015. № 17 (3). P. 661–663.
7. Mindfulness, Self-Compassion, Posttraumatic Stress Disorder Symptoms, and Functional Disability in U. S. Iraq and Afghanistan War Veterans / K. A. Dahm, E. C. Meyer, K. D. Neff [et al.]. *J. Trauma Stress*. 2015. № 28 (5). P. 460–464.

**Ткачук О. А., Васильєва Н. М., Мелешенко О. В., Гайбадулов Б. В.,
Овчаренко О. Ю.**

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРИ КОНТУЗІЯХ ГОЛОВНОГО МОЗКУ

Аналіз досвіду бойових дій з 24 лютого 2022 року показав, що контузія головного мозку є однією з найбільш поширених ушкоджень, яку отримують військовослужбовці. Вона являє собою патологічний стан, що виникає внаслідок удару всієї поверхні тіла або більшої його частини при впливі ударної хвилі при вибуху, завалах великими масами сипучих тіл (піску, дрібних каменів при обвалах) або ударах під водою (при підводних вибухах). Для контузії характерні генералізовані розлади, перш за все втрата свідомості, тривалість якої залежить від тяжкості (кілька хвилин при легкій та до доби і більше при важкій). Внаслідок контузії можуть виникати розлади кровообігу та дихання, небезпечні для життя, а також коми. Вказана

патологія є надзвичайно тяжкою та ускладнюється тим, що не всі військовослужбовці визнають травму, при цьому ознаки ударів нерідко зовсім відсутні або незначні. Одночасно з контузією можливі важкі місцеві ушкодження, такі як переломи, розриви внутрішніх органів, черепно-мозкова травма. Допомога після контузії при відновленні військовослужбовців можлива шляхом застосування нових способів організації фізичної підготовки та раціонального використання наявних засобів фізичного виховання.

При проведенні реабілітації військовослужбовців після контузії з метою стимуляції аутогенних відновлень порушених функцій та пристосування до активного способу життя, інтеграції їх у суспільстві, активність фізичної реабілітації обумовлюється функціональними можливостями дихальної та серцево-судинної системи, рухомістю суглобів, опорно-рухового апарату. Реабілітаційне лікування обов'язково включає в себе лікувальну фізкультуру, терміни призначення якої суто індивідуальні. Дихальну гімнастику і вправи для дрібних і середніх м'язових груп призначаються після припинення нудоти і блювоти, активну лікувальну гімнастику – за кілька днів перед тим, як постраждалому дозволять сісти. При порізах і паралічах призначають пасивну лікувальну гімнастику призначають, незважаючи на важкий стан хворого. Існують вправи при черепно-мозкових травмах, спрямованих на відновлення функцій головного мозку і всього організму в цілому.

Обстеження медичними фахівцями військовослужбовця з підозрою на контузію потрібно проводити перед початком реабілітаційного процесу для визначення його функціонального стану. Це необхідно для визначення проблем здоров'я та складання плану реабілітаційного втручання, одним із засобів якого є фізичні вправи.

Фізичні вправи підвищують пристосувальні можливості організму та його опірність до стресових ситуацій (усувають окремі чинники ризику, покращують психоемоційний стан та надають впевненості у свої сили і одужання). Під їх впливом покращується та прискорюється кровообіг. Внаслідок систематичних тренувань підсилюється функція регулюючих систем та їх здатність координувати діяльність життєво важливих систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової та інших) під час фізичних навантажень. Це підвищує спроможність виконувати професійну діяльність. Завдання тренування усіх опорно-рухових навичок військовослужбовців вирішується при повному відновленні його здоров'я, при цьому проводяться дихальні та деякі пасивні вправи, що виконуються в різних вихідних положеннях та різному темпі, при цьому дихання 1/3 і довільне.

Разом з тим, наведене лише доповнює активні рухи. У заняття необхідно включати вправи: на координацію, із предметами, рухливі ігри, плавання, дозована ходьба та велотренажер. Відновлювальні заходи мають ряд особливостей, наприклад, при виконанні дихальних вправ не допускається гіпервентиляція (може провокувати епілептичні напади і підсилювати небезпеку виникнення пізніх епілептичних випадків). Значне збільшення загального фізичного навантаження можливо при стабілізації кровообігу та ліквороциркуляції. Активні вправи, спрямовані на відновлення тимчасово порушених функцій або на перебудову та компенсацію втрачених функцій, можливі після формування чіткої клінічної картини посттравматичних порушень рухів, чутливості і вищих коркових функцій. Спеціальні фізичні вправи повинні бути адекватні локальному неврологічному статусу, цілеспрямовані та суворо дозовані. Особливість, черговість та число вправ підбирають індивідуально. В цей період спеціальні фізичні вправи, спрямовані на диференційоване оволодіння всією гамою м'язової діяльності, є особливо важливими, оскільки являють собою навчання мінімальним м'язовим напруженням, відновлення вміння дозувати м'язове напруження, швидкість руху, амплітуду руху, час перемикання і інші фізичні величини руху. Під час реабілітації велику увагу необхідно приділяти всебічному контролю стану військовослужбовця. У пізньому періоді контузії слід приділити увагу попередженню і усуненню можливих мимовільних судомних рухів, боротьбу з якими необхідно вести за допомогою активної вольової протидії з боку військовослужбовця, спеціальними проти судомними рухами в різних вихідних положеннях. Крім вказаних вище вправ, мають застосовуватися спеціальні вправи для ліквідації порушень координації рухів, до яких відносяться тренування сполучних дій у різних суглобах рук, ніг, тулуба при виконанні важливих рухових дій (ходьба, повороти на місці і в русі, пересування по пересіченій площині тощо). У цей період слід застосовувати вправи для відновлення та зміцнення функцій рівноваги та тренування стійкості, спеціальну вестибулярну гімнастику.

У проміжному та на початку пізнього періоду слід застосовувати вестибулярну гімнастику, рефлекторні та спеціальні вправи. Відновлюються точність і влучність. Тремор знижується і вестибулярна гімнастика сполучаються з іншими видами фізичної культури, входячи в загальний комплекс фізкультурно-оздоровчої програми. Ефективність занять лікувальною гімнастикою може бути підвищена спеціальними заняттями, що у сполученні з перерахованими методами фізичної культури активно сприяють фізичній, побутовій і соціальній реабілітації військовослужбовця

після контузії головного мозку.

Таким чином, в проведеному дослідженні наведені засоби фізичного виховання, застосування яких в залежності від складності та періоду контузії дозволить прискорити відновлення військовослужбовців після отриманої контузії та повернення його до виконання завдань за призначенням.

Чоботько М. А.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СИЛ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Нині рівень психологічної підготовки курсантів, майбутніх поліцейських занадто низький. Дуже значна кількість курсантів не готова до виконання службових завдань, а більшість не розуміє що несе за собою вираз “бути поліцейським”. Це залежить від того, що значна кількість навіть не розуміє усю суть роботи в поліції. Більшість йдуть навчатися в ЗВО зі специфічними умовами навчання, наприклад, подобається форма, або ж вважають що це престижно. Насамперед треба розуміти, що робота в поліції – це відповідальність, дисципліна та стресостійкість.

Завдання системи психологічного забезпечення:

- 1) психологічне вивчення об’єктів системи психологічного забезпечення;
- 2) психологічна підготовка об’єктів системи психологічного забезпечення;
- 3) психопрофілактична робота щодо об’єктів системи психологічного забезпечення;
- 4) підтримка та оптимізація соціально-психологічного клімату в колективах;
- 5) психологічне супроводження службової діяльності працівників поліції, у тому числі в ході проведення ними оперативних заходів та слідчих дій;
- 6) психологічне супроводження освітнього процесу у ЗВО та установах (закладах) Національної поліції, які здійснюють професійну підготовку поліцейських.

Відповідно до завдань системи психологічного забезпечення проведення психологічних заходів в органах і підрозділах Національної поліції України здійснюють психологи поліції, а у ЗВО – психологи ЗВО. Психологи поліції та психологи ЗВО забезпечують якісне, результативне,

ефективне проведення психологічних заходів, ведення обліку отриманої інформації психологічного змісту, подання звітної інформації керівникам підрозділів психологічного забезпечення.

Формування психологічної готовності забезпечується за допомогою цілеспрямованого та систематизованого комплексу заходів, що здійснюється в межах психолого-педагогічного процесу в поліції. Основними завданнями психологічної підготовки є: виховання почуття обов'язку, відповідальності; забезпечення особового складу системою знань і уявлень про особливості та умови діяльності, їх вимоги до особистості; формування у працівників вмінь і навичок виконання службових обов'язків у напружених та складних умовах; розвиток емоційно-вольової стійкості, здатності до ефективної саморегуляції при ускладненні ситуації; формування вмінь реально оцінювати рівень своєї підготовленості до виконання професійних завдань, вміння прогнозувати результати діяльності, коригувати свої вчинки. Завчасне формування готовності до дій у екстремальних ситуаціях передбачає формування "психологічної надійності", тобто таких якостей, як упевненість в собі та своїй підготовленості, у своїх колегах, цілеспрямованість, самостійність при прийнятті рішення, самовладання, вміння керувати своїми емоціями. У процесі такої підготовки засвоюються знання про можливі варіанти розвитку напружених ситуацій, їх сутність та адекватні варіанти реагування. Формування готовності до виконання складних завдань полягає в моделюванні умов майбутньої діяльності, обговоренні оптимальних дій та їх послідовності.

Danevski S.

*MsC, Military Academy "General Mihailo Apostolski" Skopje, North
Macedonia*

Trajkov H.

Chief of Delegation to CISM – North Macedonian Military Sport Council

ANALYSIS OF THE FRAMEWORK OF PHYSICAL ABILITY EVALUATION OF THE CADETS AT THE MILITARY ACADEMY

Abstract. The training of combat units is one of the most significant functional tasks that directly affect the overall combat readiness of the Army. A very important factor in the training process is the cadets' physical ability. The required level of cadets' physical skills is achieved through various types of instruction, most of which are practical forms of teaching, training, exercise, etc. To check the physical ability of army cadets, the responsible should find the most appropriate method of checking physical fitness. Since physical ability is closely

correlated to the combat readiness of a nation's armed forces, it can be stated that the greatest impact on this process comes from the mission, tasks, and doctrines of military warfare. This complex process requires a comprehensive approach from several key Army components.

War doctrine changes have improved the physical readiness of Army units and have also contributed toward the development of new frameworks for the evaluation of the physical ability of the recruited cadets. Therefore, the main aim of this research paper is to analyze the current framework for assessing the physical performance of recruited cadets.

Keywords: physical fitness, fitness test, pushups, sit-ups, running.

Introduction. Having in mind the contemporary security challenges, events, and threats on an international and national level, the continuous adaptation of the national strategies for sustaining and improving high combat readiness is necessary. Due to the enormous increase in security threats, as a consequence of terrorism, organized crime, illegal migration, drug trafficking, and ethnic conflicts, it is necessary to build capable, well-organized and highly professional armed forces, which will take part in the defense and guard security and stability of the state from the various security threats. This research was conducted for the purpose of creating an adequate and compatible program, because the end goal is the adaptation of officers, professional soldiers and cadets to the new security challenges and threats via the successful completion of physical fitness tests, which will ensure adequate and successful response in the course of their regular performance.

Method of work. The research was performed with a sample of participants of a total number of 100 male cadets at the Military Academy in Skopje at the ages of 19 to 23. In order to acquire results that are as valid and accurate as possible, the research was conducted with a sample of 25 male cadets from each generation. A test battery made up of three biomotor tests (USA Manual) was used with this sample of participants:

1. Pushups on a flat surface for 2 minutes (PUSHUP).
2. Sit-ups by lifting the torso from a lying position for 2 minutes (SIT-UP).
3. Running 3200 meters (R3200).

The results scored on these tests are presented in points in accordance with the manual on maintaining and testing physical fitness in the armed forces. In order to fulfill the standards, it is necessary to reach a minimum of 61 points (61%) on each biomotor test. The official rating, which is obtained from the total average of the points scored in the three sports disciplines, is displayed in several categories, namely: rating 1 – “very poor” up to 60 points; rating 2 – “poor” from 61 to 65 points; rating 3 – “good” from 66 to 75 points; rating 4 – “very good” from 76 to

85 points; rating 5 – “excellent” from 86 to 100 points. The physical fitness test for the cadets is conducted on a mandatory basis once a year; however, if they do not pass it an additional date for taking the test is scheduled.

The variables data from the research are processed by descriptive statistical procedures. When processing the data for each group of participants the mean from the biomotor tests is calculated, with a grouping of the data in classes – frequency analysis (f%). Upon finalizing this process, the difference is calculated between the means among the groups by using the T-test for independent samples.

Results and discussion. From the review of results from Table 1, a conclusion can be made that the first-year cadets have average physical fitness and the distribution of grades is equal in each category. However, it is worth noting that in each following academic year physical fitness in terms of arms, shoulder area, chest, and back is in continual increase. We can conclude that the operational plan and program are adequately developed and created in accordance with the cadets’ needs.

Table 1

Distribution of test results – pushups on a flat surface of all four generations of cadets

PUSH UPS	I	%	II	%	III	%	IV	%
EX	6	24	8	32	11	44	15	60
VG	6	24	8	32	5	20	4	16
G	5	20	2	8	6	24	5	20
P	2	8	1	4	0	0	0	0
VP	6	24	6	24	3	12	1	4

It is evident from Table 2 that in all four generations of cadets, progress may be noted, albeit insignificant. This might be due to the cadets’ considerable initial skills, required to enroll in the Military Academy. After all, the cadets represent a unique sample that has undergone several stages of psychological and physical tests, which all make them eligible to become part of the Military Academy.

Table 2

Distribution of test results – sit-ups on a flat surface from all four generations of cadets

SIT UPS	I	%	II	%	III	%	IV	%
EX	4	16	8	32	9	36	7	28
VG	4	16	8	32	4	16	3	12
G	2	8	0	0	1	4	5	20
P	3	12	1	4	2	8	3	12
VP	12	48	8	32	9	36	7	28

Table 3 is the best indicator of the excellent concept implemented at the Military Academy for maintaining and improving physical fitness, thus combat readiness as well. The analysis of the results shows significant differences between

the cadets in the researched biomotor environment, i.e. the improvement of the results more than once. Running as a biomotor endurance characteristic once again confirms the fact that a well-adjusted program, continuous work, dedication and an adequate approach can considerably contribute to its improvement.

Table 3
Distribution of test results – running 3200 meters from all four generations of cadets

3200m run	I	%	II	%	III	%	IV	%
EX	2	8	3	12	2	8	8	32
VG	5	20	7	28	6	24	5	20
G	3	12	2	8	7	28	4	16
P	1	4	2	8	2	8	1	4
VP	14	56	11	44	8	32	7	28

Table 4 presents the results of the applied T-test for the significance of the differences in the average values between the cadets. From the analysis of the results, it can be noted that there are differences between the cadets in the investigated biomotor space, but there are significant statistical differences in all the tests. This data clearly shows that among the cadets there is significant progress in basic biomotor skills during the study and the changes are in accordance with the educational goals outlined in the curriculum and programs of the Military Academy (syllabus).

Table 4
T-test composed of the biomotor abilities tests taken by the cadets

T-test	PUSH UP			ABS			R 3200m		
	I g.	II g.	III g.	I g.	II g.	III g.	I g.	II g.	III g.
II g.	-0.79	/	/	-2.13	/	/	0.749	/	/
III g.	-1.622	-0.682	/	-2.235	-0.108	/	1.474	0.665	/
IV g.	-2.557	-1.497	-0.945	-2.17	0.103	0.222	2.763	1.995	1.474

Constantly maintaining physical and combat preparedness at maximum level is the main goal and nature of the army profession. Only army personnel who is psychologically and physically prepared can fully perform the most complex combat tasks. In order to fulfill educational and combat criteria in Military academy are included various types of physical activities for the cadets. HIIT, morning workouts, long runs, marches, injury prevention sessions, team sports and activities, and endurance challenges are just some of the annual activities of the cadets with one target, to qualify the cadets to participate in specific combat activities in conditions of war and peace.

Conclusion. All activities for the cadets in the Military academy are planned with one aim, to provide a progressive approach over a period of four years. Thus, it is very important to the physical preparedness of the cadets to follow this

direction and criteria. It is very valuable to see that significant quality improvement is made with this program. The various activities which are part of it give us excellent feedback and send a message that investments that were made are totally correct. We can conclude that the program for physical activities at the Military academy is very well planned, systematic and progressive.

References

Headquarters Department of the Army (1992). Physical fitness training FM 20-21, Washington.

Casey G. W. (2011). Comprehensive soldier fitness: A vision for psychological resilience in the US Army. *American Psychologist*, 66, pp. 1-3.

Deklavs R.

Latvian Academy of Sport education

ANALYSIS OF THE PARAMETERS AFFECTING THE SHOOTING RESULT

Modern sports achievements have approached the highest level of human maximum abilities, and in high performance sports, every smallest mistake significantly reduces the effectiveness of the competition. Achievements in shooting sports have already reached such a level that it is not enough to improve the equipment, develop the athlete's physical strength or will power.

The shooting technique of high-class shooters today has improved to the point that it is almost impossible for a coach to identify mistakes made from the sidelines. Therefore, today's modern technologies, with the help of which it is possible to determine the parameters of the technique of execution of the shot, are of increasing importance.

The aim of the study is to determine the parameters of the shooting technique that most affect the shooting result and to adapt them to military shooting sports.

Methods. The training results of 32 leading shooters from different countries on the SCATT electronic trainer were analyzed.

The shooting simulator is recognized as the best simulator in the world for shooting training and improving technique. It is used in the training process by all the world's leading shooters.

No ammunition is required when training on the simulator. The shooter conducts "dry" training, i.e., simulates a shot without ammunition. An optical transmitter attached to the weapon follows the oscillation of the barrel relative to the target with high precision, and also records the moment of the shot.

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. 18 of them were used in the study:

1. Result integer.
2. Result fractional – result expressed in tenths.
3. Result average – The decimal result is divided by the number of shots and the average value of the hits is obtained.
4. Result for the shot group in relation to the center of the target. Here's what the decimal score would be if the average hit point was exactly in the center of the target.
5. Plus - minus ratio. The difference between the shot group score and the decimal score. This parameter is determined by a computer program SPSS v.20
6. Total shooting time.
7. Average time per shot.
8. Stability of time intervals between shots. Indicates such an important technique parameter as shooting pace..
9. Diametrical dispersion (group size) – the distance between the centers of the two most distant shots.
10. Stability of aiming – average points of the tracing are taken for a given interval of time before the shot, and the diametral dispersion of these points is calculated.
11. Accuracy of shooting – the average point of the points described above is calculated and its distance to the center of the target is measured.
12. Accuracy of triggering – the average point of the points described above is calculated and its distance to the center of the hit is measured.
13. Average steadiness in 10.0 – shows the amount of the final analysis (control) time up to the moment of shot release that the aiming point was within the 10,0.
14. Average length of a tracing – it is one of the most informative indicators of the quality of shooting technique. It shows the path (tracing) taken by the aiming point during the period of one second until the shot is fired.
15. Average length of a tracing horizontally.
16. Average length of a tracing vertically.
17. Elliptical factor for group – shot dispersion ratio x/y axis.
18. Elliptic factor for tracing – tracing ratio x/y axis.

The data were processed with the SPSS v.20 computer program using the correlation method and linear regression analysis.

Research results

The interrelationship between shooting parameters, technical elements and types of preparedness was determined.

Shooting parameters, their meaning and interrelationship:

pk	Parameter	Meaning	Relationship with other parameters	Direct relationship with technical elements	Subordinate relationship with technical elements or types of preparedness
1.	Result integer	The final result of the shooter's training	All parameters	All elements	All types of preparedness
2.	Result fractional	Accuracy of shooting	Result average	All elements	All types of preparedness
3.	Result average	Accuracy of shooting	Accuracy of shooting	All elements	All types of preparedness
4.	Result for the group in relation to the center of the target	Correction of weapon sight or firing position	Accuracy of shooting		Tactical preparedness
5.	Plus - minus ratio	Correction of weapon sight or firing position	Accuracy of shooting		Tactical preparedness
6.	Total shooting time	The ability to divide the time for the shooting.	Stability of time intervals		Psychological, tactical preparedness
7.	Average time per shot	The ability to divide the time for the execution of shot.	Stability of time intervals		
8.	Stability of time intervals	The stability of the shooting pace, the sense of the timing of the shot	Total shooting time		Psychological, physical preparedness
9.	Diametrical dispersion	The stability of the system during the entire shooting	Stability of aiming	All elements	All types of preparedness
10.	Stability of aiming	System stability for 1 second before the shot	Speed of aiming point movement	Aiming	Weapon holding
1.	Accuracy of shooting	System stability for 1 second before the shot	Coordination	Triggering	Aiming
2.	Average steadiness in 10.0	System stability for 1 second before the shot	Stability of aiming	Weapon holding	Physical preparedness
3.	Average length of a tracing	System stability for 1 second before the shot	Diametrical dispersion	Weapon holding	Shooting position
4.	Average length of a tracing hor.	System stability for 1 second before the shot	Diametrical dispersion	Triggering	Shooting position
5.	Average length of a tracing vert.	System stability for 1 second before the shot	Diametrical dispersion	Triggering	Shooting position

6.	Elliptical factor for group	System stability for 1 second before the shot	Diametrical dispersion		
7.	Elliptic factor for tracing	System stability for 1 second before the shot	Diametrical dispersion		
8.	Accuracy of triggering		Coordination	Triggering	Technical, psychological preparedness

As a result of the research, a correlation (positive or negative) between the decimal result (B) and the following parameters was determined:

- Diametrical dispersion (I) – close correlation;

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	R	S
A Res_int	1																	
B Res_frac	0.93	1																
C Res_aver	0.929	0.998	1															
D Res_for_group	0.927	0.988	0.985	1														
E plus_minus	-0.17	-0.24	-0.25	-0.09	1													
F Total_sh_time	-0.1	0.052	0.049	0.003	-0.33	1												
G Ave_time_of_shot	-0.23	-0.07	-0.07	-0.12	-0.31	0.962	1											
H Stab_of_time_interval	-0.1	-0.28	-0.27	-0.3	-0.07	-0.52	-0.46	1										
I Diam_disp	-0.73	-0.81	-0.81	-0.8	0.203	-0.31	-0.23	0.445	1									
J Stab_of_aiming	-0.56	-0.56	-0.56	-0.55	0.121	0.036	0.131	0.081	0.377	1								
K Acc_of_shoot	-0.19	-0.24	-0.24	-0.13	0.733	-0.35	-0.31	0.045	0.256	0.155	1							
L Ave_stead	0.739	0.79	0.78	0.746	-0.4	0.12	0.003	-0.29	-0.65	-0.62	-0.54	1						
M Ave_len_of_trac	-0.6	-0.68	-0.67	-0.67	0.19	-0.22	-0.14	0.459	0.659	0.286	0.264	-0.8	1					
N Ave_len_of_trac_hor	-0.55	-0.63	-0.61	-0.62	0.173	-0.28	-0.18	0.446	0.589	0.246	0.22	-0.77	0.973	1				
O Ave_len_of_trac_vert	-0.64	-0.7	-0.7	-0.7	0.167	-0.05	-0.01	0.356	0.719	0.329	0.316	-0.72	0.841	0.705	1			
P Elipt_fact_for_group	-0.09	-0.2	-0.2	-0.14	0.349	-0.62	-0.58	0.509	0.367	-0.02	0.359	-0.38	0.425	0.468	0.21	1		
R Elipt_fact_for_trac	-0.12	-0.17	-0.16	-0.16	0.083	-0.37	-0.29	0.253	0.106	0.028	0.006	-0.35	0.513	0.685	-0.02	0.498	1	
S Acc_of_triggering	-0.73	-0.78	-0.77	-0.76	0.218	-0.12	-0.06	0.246	0.654	0.4	0.255	-0.63	0.531	0.508	0.501	0.224	0.221	1

- Stability of aiming (J) – medium correlation;
- Average steadiness in 10.0 (L) - close correlation;
- Average length of a tracing (M) – medium, close to close correlation;
- Average length of a tracing horizontally (N) – medium correlation;
- Average length of a tracing vertically (O) – close correlation;
- Accuracy of triggering (S) – close correlation.

Conclusions

- Six of the seven parameters are related to the stability of the shooter-weapon system.
- The shooting result is most affected not only by the technical elements aiming, breathing, triggering, weapon holding, but rather by the stability of the shooter's body and system.
- A training model should be created, in which most attention is directed to developing stability.
- Military / tactical shooting training should be based on the basic principles of sports shooting.

Reference list

1. *Stance Stability in Shooters*. Fong-Chin Su, Wen-Lan Wu, Wen-Don Lee. 2000. <http://web.kmu.edu.tw/~sportsmed/Wu/Journal%20of%20medical%20and%20Biological%20Engineering%201.pdf>

2. *Body sway and performance at competition in male pistol and rifle Olympic shooters.* Daniel Mon, Maria Zakynthinaki, Carlos Cordente, Maria Barriopedro, Javier Sampedro. 2014. <http://www.degruyter.com/view/j/bhk.2014.6.issue-1/bhk-2014-0010/bhk-2014-0010.xml>

***Honcharenko Y. O., Nevesenko V. O.
Yudenko O. V.***

*Candidate of Pedagogical Sciences
The National Defence University of Ukraine*

HEALTH RESTORATION OF MILITARY SERVICEWOMEN BY MEANS OF COMPREHENSIVE PHYSICAL REHABILITATION UNDER CONDITIONS OF MARTIAL LAW

Military operations are social catastrophes that leave behind a large number of people afflicted physically, materially and mentally. S. N. Ivashchenko, L. Ya. Shakhlina & O. B. Lazareva [3] note that "large masses of people pass through the army, a significant number of whom return after demobilization to civil society injured physically and mentally, introducing into it the features of militarized consciousness and having a significant impact on the society". A significant number of soldiers and officers who took part in military operations have "chronic post-traumatic conditions" caused by stress [1]. Experts shall address the tasks that have a social and medical connotation, must meet the needs of comprehensive rehabilitation assistance to military personnel. Researchers [5] emphasize that solving the issues of correction and restoration of the health and moral and psychological status of military personnel is currently a priority task of the state that requires involvement of scientists and practitioners of various fields. Research shows that military servicemen and women have differences in the impact of war events on their mental health. Unfortunately, the above-mentioned issues regarding health restoration of military servicewomen have not yet found sufficient coverage in modern research.

Objective: to analyze the correction of the state of health and the moral and psychological status of military veteran servicewomen by means of physical education and sports (through motor activity, rehabilitation and its forms).

Research results. We deem it necessary to consider the issue of correcting the state of health and the moral and psychological status of military servicewomen (physical, mental and social components) in terms of physical education and sports rehabilitation (PESR) and adapted physical education (APE). Its main goal is the correction, restoration, adaptation and social integration of persons who have signs of the destructive impact of war events on the personality. PTSD, depressive conditions, sleep and eating disorders are only a small part of the problems caused

by the chronic stress of war events. As such, the military conflict in Ukraine is unique in that it is a defensive, liberating war aimed at protecting one's own home from invaders devoid of honor, intelligence and morality. Overcoming the consequences of the suffered traumatic events of the war should be comprehensive. The research of recent years (2018-2022) shows that adaptive sports create favorable conditions for the restoration of effective communication between combatants and society in peaceful territories, reducing the manifestation of depressive and anxiety conditions, improving sleep quality and optimizing the dietary pattern. Motor activities, rehabilitation and its forms are among the components that best illustrate this factor. An important factor is also the gradation of potential achievements which should be developed for each veteran personally. The balance is restored between the difficulty of the task and ensuring its fulfillment, the result leading to self-affirmation and improvement of the psycho-emotional state [5]. We believe that the development of correctional programs to restore the health and quality of life of combatant women veterans should be carried out through the provision of PESR and physical education and sports services (PESS) involving athletics, water, strength and winter sports, and certainly one of the core places in this list should be given to sports games and running.

K. V. Vinnichenko, together with co-authors [2], emphasizes that "the key principles determining the success of correcting the health and moral and psychological state of military servicewomen by means of physical education and sports are: a comprehensive approach; determining the severity of the veteran woman's condition; development of an individual rehabilitation program for each veteran; control of restorative treatment and rehabilitation stages". O.B. Zhyla et al. [4] have identified and characterized medical, biomechanical and physiotherapeutic technologies that are the most relevant in the context of wartime and health restoration of persons who were traumatized by the war events, were injured, etc.

The selection of physical exercises, their nature and intensity should correspond to the physical fitness, age and individual capabilities of each veteran woman. During activity sessions, cases of forcing training in order to quickly achieve high results should be excluded. The greatest attention should be paid to health strengthening and comprehensive physical development. Women should pay more attention to the time and quality of the introductory part of the session [4]. Therefore, the need to improve the state of health should be noted as a priority for this category of women. International experts [6] believe that the anatomical and physiological features of the women's body require more attention (typical powerful development of pelvic floor muscles, slim skeleton structure). A psychological feature characteristic of women's biology is great emotional

excitability, sensitivity, yet in general they are characterized by soft, rhythmic movements. In physical exercises that require precision, softness and balance, women are superior to men. Accordingly, in the selection of gymnastic exercises during the correction of the state of health and moral and psychological status of military servicewomen, considerable attention should be paid to those that develop flexibility, fluidity, rhythmicity (elements of choreography, stretching exercises, Pilates, yoga therapy etc. should be used).

When creating rehabilitation-oriented programs of motor activity, one should keep in mind the beneficial effect of general physical activities on the nervous system, therefore elements of athletics training, ski races, sports and active games, rowing, swimming, tourism, sports orienteering etc. should be included. The suffered stress and sensory catastrophes cause disturbances in the activity of the nervous, cardio-respiratory, endocrine and immune systems of the body, and provoke vascular catastrophes. Systematic motor activities can positively affect the functional status of the specified systems, stabilize them and improve their functioning, increase the level of general physical fitness and improve the quality of life. Running exercises, constitutional walking increase the level of endurance and stimulate the production of endorphins which prevent depression. All these factors help reduce the risks of diseases in military servicewomen, increase their general resistance against disorders, which is especially relevant for persons who have survived trauma and presence in the combat zone. [5]. Anatomical and physiological features of women shall be taken into account during any training sessions. The specifics of proportioning the load for military servicewomen should involve taking into account their menstrual cycle. Usually, medium intensity physical exertion in different phases of the cycle does not cause discomfort. In order to improve the state of health and moral and psychological status by means of physical education and sports, veteran women should follow the recommendations for compliance with the therapeutic nutrition regime, recommendations for the use of therapeutic agents and nutritional supplements to improve the psycho-physical status and social adaptation; an important condition for an effective PESR is compliance with all recommendations of sports physicians and PESR instructors that ensure the maximum safety of the process of correction and restoration of the state of health and moral and psychological status of military personnel with the consequences of battle trauma. Personal observations allow us to establish that the process takes place more effectively and has more prolonged results when family members of the servicewoman or her close friends, comrades in arms join the process of improving the state of health and moral and psychological status; then they feel the maximum support of the people dearest to them, feel more confident, and this contributes to the formation of a positive

external motivation and a faster recovery of health and moral and psychological status.

Conclusion. Comprehensive means of rehabilitation for military servicewomen should contribute to the high-quality and effective restoration of the health of persons who have been affected by extreme, traumatic and destructive events of war, replenish the adaptive reserves, normalize the emotional and motivational spheres of individuals, achieve an optimal level of personal adaptation. Systematic practicing of various motor activity types such as running, choreography, active and sports games (rugby, adaptive volleyball, wheelchair basketball and rugby, billiards, table tennis, etc.) have a positive effect on the quality of life and psycho-emotional state of military servicewomen, contribute to the correction of social-communicative functions and social adaptation of combatants.

References

1. A system for the rehabilitation of wounded and combatants is being created in Ukraine. URL:<http://odnako.su/news/health/-158500-v-ukraine-sozdayut-sistemu-reabilitacii-ranenyh-i-uchastnikov-boevyh-deystviy-minzdrav/> (in Ukrainian)
2. Military personnel with the consequences of battle trauma and their family members – consumers of physical education and sports services as clients or patients (2021) / O. V. Yudenko, K. V. Vinnichenko et al. *International scientific and practical conference «Physical culture and Sports in the European Educational space»: conference proceedings, July 9-10. Wloclawek, Republic of Poland: "Baltija Publishing".* Pp. 61-66. (in Ukrainian) <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-15>
3. Ivashchenko S. N., Shakhlina L. Ya., Lazareva O. B. Peculiarities of designing the phased model of physical rehabilitation of servicemen injured as a result of military operations. *Scientific journal of the M.P. Dragomanov National Pedagogical University.* 2016. Issue 3 (72). Pp. 63-67. (in Ukrainian)
4. Medical, biomechanical and physiotherapeutic technologies: wartime trends (2022) / O. V. Yudenko, O. V. Zhyla, Yu. M. Yudenko, A. S. Bilous. *Multidisciplinary academic notes. Theory, methodology and practice. Proceedings of the XVII International Scientific and Practical Conference.* Tokyo, Japan. Pp. 710-720. (in Ukrainian) DOI: 10.46299/ISG.2022.1.17.
5. Yudenko O., Omelchuk O. et al. Military servants with the consequences of combat injury engaged in adaptive volleyball: indicators of psycho-physical and social adaptation. *Scientific journal of the M.P. Dragomanov National Pedagogical University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture,* (7(138), 135-141. (in Ukrainian) [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).28)
6. Rea J. Unique Challenges Faced by the Powerful Women Who Serve in the United States Military. URL: <https://oneop.org/2020/03/14/women-in-the-military/>

Karnaikh T. V.
National University of Ukraine on Physical Education and Sport
Babak S. V.
Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
National University of Ukraine on Physical Education and Sport
National Defence University of Ukraine

HORMONAL CHANGES IN THE BODY DURING FEAR, ANXIETY AND PANIC

Today, the people of Ukraine are in an extremely difficult situation related to the war that was started by Russia. Everyone is in danger – both military and civilian people, especially in the zone of active and permanent hostilities. The danger is real and obvious. In connection with this, people are in a state of heightened anxiety and fear. Panic disorders also occur against the background of severe stress and shocks. Currently, the understanding of these psychophysiological states is extremely relevant.

Fear is an evolutionarily formed physiological and psychological reaction of the body to danger in the external environment.

Anxiety is fear in a modified form. When there is a chronic danger that threatens the life and health of a person, anxiety takes on a vague, chronic character, especially when expecting negative future events.

With a significant duration in time, there are quite real risks of developing an anxiety disorder, which will be accompanied by emotional and anxiety deviations.

Chronic anxiety tends to transform into panic and panic attacks, which is an active form of anxiety. In the state of panic attacks, there is a short-term state of fear and anxiety, which is accompanied by certain physiological and behavioral manifestations.

During anxiety or fear, the activity of the glands of internal secretion is activated, in particular, the adrenal glands begin to actively secrete hormones such as cortisol, adrenaline and norepinephrine into the blood. During fear, anxiety, panic, such hormones prepare the body for protective reactions.

Adrenaline is released at the beginning of the manifestation of fear. This biologically active substance causes an increase in the level of cortisol in the blood. As a result, the following clinical manifestations appear: increased sweating, dry mouth, rapid heartbeat and breathing. Under the influence of hormones, there is trembling and movement of hair on the body. The increased concentration of these hormones in the blood activates the body's defenses and strengthens its physical capabilities.

The hormone adrenaline helps the body use its resources. The precursor of

adrenaline is the hormone norepinephrine. The anger hormone is released into the blood in almost the same situations as the fear-inducing hormone. But it works a little differently. Blood vessels narrow, blood pressure rises, a person blushes, pupils narrow somewhat, muscles tense. After the release of norepinephrine, adrenaline immediately takes effect.

A long-term increase in the level of fear hormones leads to serious violations of all body systems, affects their functioning. An excessive amount of glucose, blocking of insulin has a negative effect on the human nervous system. In the presence of adrenaline and norepinephrine in the blood, blood coagulation increases, cerebral vessels dilate, in addition to tremors of the fingers, jaw tremors occur, and the pupils dilate even when illuminated.

The hormone cortisol notifies the body of an emergency situation. With a cortisol concentration of medium values, a person experiences a state of "anxiety" or "stress". If you do not take emergency measures, pain may occur. With a high level of cortisol in the blood, there is a feeling of fear.

Research has shown that fear causes serious changes in the body that develop into chronic diseases.

Physiologically, anxiety is closely related to the activity of the amygdala and part of the limbic system of the brain. It is these CNS structures that command the endocrine system to secrete hormones: cortisol, adrenaline, norepinephrine.

Consequently, states of fear, anxiety, and panic disorders trigger a cascade of interconnected interactions between the nervous system and the endocrine system of the body. Identifying and understanding the consequences of these interactions in chronically stressful situations requires detailed study.

Kholodova O.

PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor

Trachuk S.

PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor

Semenenko V.

*PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor
National University of Physical Education and Sports of Ukraine*

SIMULATION OF COMPETITIVE ACTIVITY OF ATHLETES IN SHORT TRACK

At present, the intensity of competitive struggle in the sports arena is associated with a high density of results. This increases the requirements for the quality of training athletes, stimulates the search for new ways and methodological solutions to build the training process. Modeling forms the basis for the

rationalization and improvement of those means and methods that are used in sports training [1, 2].

One of the directions of modeling in sports is the development of models of competitive activity. They are based on quantitative and qualitative characteristics that ensure the achievement of the desired results in the chosen sport. Modeling the competitive activity of highly qualified athletes predetermines the content of the training process in the system of sports training [3, 4].

At the same time, there is practically no information related to the modeling of competitive activity in short track speed skating at various distances. Insufficient data on the components affecting the effectiveness of the competitive activity of qualified athletes in short track speed skating.

The purpose of the study is to present a predictive model of competitive activity by athletes in short track based on regression analysis to achieve the desired results.

The study involved 173 athletes. The protocols of the competitions of the World and European Championships, the stages of the World Cup at a distance of 500 m were analyzed. The obtained characteristics of competitive activity made it possible to determine informative indicators and carry out multiple regression analysis between sports results at distances of 500 m.

The equation of multiple step-by-step regression, which characterizes the peculiarities of the dependence of the sports result on the speed at acceleration and on four laps of a distance of 500 m for the most used running variant, is as follows:

$$t = 83,26 - 0,77 \times X_1 - 0,94 \times X_2 - 0,60 \times X_3 - 0,69 \times X_4 - 0,56 \times X_5,$$

where t is a sports result, s; X_1 – acceleration speed, $m \cdot s^{-1}$; X_2 – average running speed on the first lap, $m \cdot s^{-1}$; X_3 – average running speed on the second lap, $m \cdot s^{-1}$; X_4 – average running speed on the third lap, $m \cdot s^{-1}$; X_5 – average running speed on the fourth lap, $m \cdot s^{-1}$; the standard error of the model estimate is 0,09 s; multiple correlation coefficient $r = 0,98$; determination coefficient $r^2 = 0,97$; model is statistically significant at $p < 0,001$.

The carried out regression analysis of the relationship between sports result and speed during acceleration and four laps of a distance of 500 m made it possible to calculate the quantitative characteristics of predictive running models that ensure the achievement of prizes at the national championships. They are objective criteria and backbone factors that determine the structure and content of the training process of qualified athletes, and also allow monitoring the level of special readiness, predicting ways of further improvement and making timely corrections in the training process.

References

1. Platonov VN. Dvigatelnye kachestva i fizicheskaia podgotovka sportsmenov.

Kiev: Olimpiiskaia literatura, 2017. 656 p.

2. Platonov VN. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Kniga 1. Kiev: Olimpijskaja literatura, 2015. 680s.

3. Tompson Piter JL. Introduction to Training Theory: The IAAF Official Athletics Training Manual. M.: Human, 2013. 193 p.

4. Konings M, Noorbergen OS, Elferink-Gemser MT, Hettinga FJ. Pacing in a Kholodova OS. Modeliuvannia zmahalnoi diialnosti kvalifikovanykh sportsmeniv, yaki spetsializuiutsia u short-treku, na dystantsii 500 m. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, 2013;2:31–34.

5. Kholodova, O., Shemchuk, V., Trachuk, S., Semenenko, V., Brychuk, M., & Pidoprygora, M. (2022). Simulation of Competitive Activities of Skaters in Short-Track. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3), 401-406. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.15>

Palevych S.

Doctor of Philosophy

Ivan Kozhedub Kharkiv National University of the Air Force

Tzymbaliyk Zh.

PhD,

Ivan Kozhedub Kharkiv National University of the Air Force

PREPARATION OF MILITARY PERSONNEL TO PERFORM THE AFCT

The Army Combat Fitness Test (ACFT) is an appropriate tool for the objective assessment of the physical fitness of servicemen, which ensures the realization of the acquired combat capabilities for the performance of combat tasks. Its implementation in the training of military personnel will increase the level of operational and technical compatibility of the Armed Forces with the armed forces of NATO and EU member states. When preparing for the determination of physical readiness for combat activity by control performance of the ACFT test in hours of self-training, military personnel must determine the list of training tasks and ensure their optimal arrangement in time for planning the training process.

The purpose of physical training of servicemen of the Armed Forces of Ukraine (AFU) is to ensure their physical readiness for training and combat activities.

Currently, in the armies of the leading countries of the world, a wide and diverse range of research areas of the concept of "readiness" is being considered. Existing tests have been criticized for a lack of evidence to support their relationship to military fitness for each service member. But it has been established that the ACFT is a suitable tool for the objective assessment of the physical fitness of servicemen, which ensures the realization of the acquired combat capabilities for the performance of combat tasks.

The state policy of Ukraine in the field of defense, acquiring and maintaining the necessary level of combat readiness and the ability to perform the tasks of state defense, effective response to emerging military threats, requires increasing the level of operational and technical compatibility of the Armed Forces with the armed forces of NATO and EU member states. Therefore, the need to implement ACFT for the Armed Forces is updated.

Today, in the Armed Forces of Ukraine, the Physical Training and Sports Guidelines provide such a form of physical training as independent training (or individual physical training). The experience of the Armed Forces of the Armed Forces and the armed forces of the leading NATO countries has shown its effectiveness as a separate form of physical training in the conditions of a professional army.

Traditionally, the training of a military serviceman in peacetime is organized according to training standards and evaluated through specially selected exercises (pedagogical tests), the purpose of which is to determine the extent of the fulfillment of educational goals. The level of difficulty of the test tasks should correspond to the level of difficulty of the combat activity it measures. But the performance of tests, even at a high level, does not guarantee the performance of combat tasks.

Since October 2020, the US Army Physical Training School (PFS) and the US Army Center for Initial Military Training (CIMT) have implemented the ACFT to objectively assess the physical fitness of service members.

The ACFT not only assesses general endurance, strength and speed, but also cardiorespiratory endurance, muscular endurance and muscular strength, speed, agility, explosive power and mobility. The strongest argument in favor of the new test is that it has a high correlation between ACFT exercises and the demands of ground combat. It does not include gender and age differences.

The test includes the following six exercises, which are performed alternately in the specified order, with 2-minute rest breaks between exercises and 10 minutes before the last exercise:

- 1st 3 Repetition maximum deadlift.
- 2^d Standing power throw.
- 3^d Hand release push-up – arm extension.
- 4th Sprint-drag-carry.
- 5th Leg tuck.
- 6th Two-mile run.

Military personnel are awarded points for each exercise. The assessment of physical fitness consists of the sum of points scored for the performance of all the exercises intended for the test (provided that the threshold level is met) and is

determined according to the table for assessing the general physical fitness of military personnel.

To prepare for the performance of the ACFT exercises during self-preparation, the following training exercises are recommended:

Exercise 1. "Sumo deadlift", "Jump from a squat in checkerboard order", "Fall forward".

Exercise 2. "Jumping out of a squat", "Overhead press", "Tactical jump".

Exercise 3. "Press from the chest on the back", "Push-ups (for 8 counts)", "Press on the bench with an incline".

Exercise 4. "Straight leg deadlift", "Inclined deadlift", "300-meter shuttle run (in segments of 25 m)".

Exercise 5. "Lifting bent legs", "Bending and twisting the legs", "Pulling up with a different grip".

Exercise 6. Running exercises for athletes.

Therefore, in order to plan preparation for determination of physical readiness for combat activity by control performance of the ACFT, it is necessary to consider the input personal level of physical fitness, determine the list of training tasks and ensure their optimal arrangement in time.

Shmidt V. V.

The National Defence University of Ukraine

Babak S. V.

*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,
National University of Ukraine on Physical Education and Sport,
The National Defence University of Ukraine*

THE PERIPHERAL HEMODYNAMICS STATE OF ATHLETES DEPENDING ON THE SPECIFICS OF PHYSICAL EXERCISES

Effective performance of physical work by an athlete largely depends on adequate central and peripheral hemodynamics of the body. Currently, there is not a sufficient amount of scientific research reflecting adaptive changes in blood circulation during exercise. There are only isolated works devoted to the study of cerebral and peripheral blood circulation during various sports activities. Recently, the attention of researchers is increasingly attracted to the issue of studying the peculiarities of peripheral hemodynamics, depending on the orientation of the training process.

To increase the effectiveness of training loads of various orientations, studies of the workeffect of different numbers of muscles on the adaptive changes of the cardiovascular system can be of great applied value. Urgent adaptation of the cardiovascular system to physical exertion is expressed by the redistribution of

blood in the body during intense muscle activity. Local blood circulation in working muscles can increase 15-20 times, while the number of functioning capillary networks increases sharply, which can contribute to a significant increase in the surface of the capillary beds.

Studies of central and peripheral hemodynamics of weightlifters (Yashchenko A.T., 2001) show the strain of adaptation of the cardiovascular system, in particular regional blood circulation. A decrease in blood flow to the large hemispheres of the brain and a decrease in blood circulation in the vessels of the lower limbs of weightlifters have been shown. Characteristic changes in hemodynamic disorders of the upper limbs of track and field athletes indicate a violation of vascular adaptation to physical exertion.

Women athletes engaged in freestyle wrestling at a high level of qualification show microcirculation disorders, a decrease in vascular tone, venous outflow, and slow blood vessel filling. The level of tone of large arteries of the lower extremities has an inverse correlation with the level of tone of medium and small arteries (Bergtraum D. I., 2002).

It was found that the diameter of the large vessels of the lower limb in long-distance runners is significantly larger than in untrained individuals (F. N. Zusmanovich, V. A. Brudnikh, etc., 2002).

A decrease in venous outflow was shown in the lower limbs of sprinters and middle-distance runners. In long-distance runners, this indicator depicts the absence of blood deposition in the lower extremities. In long-distance runners, during physical exertion, peripheral hemodynamic disorders are less pronounced than in short- and medium-distance runners. This indicates greater functional reserves (Bergtraum D. I., 2013).

The study of the hemodynamics of the lower limbs of highly skilled high jumpers showed that even in a state of rest, the tone of the arteries of both limbs sharply decreases, and to a lesser extent the tone of small and medium arterioles (Vovkanych L. S., 2011).

Long-term adaptive reactions develop only with optimal intensity and volume of training loads.

In recent years, the methods of researching the functional state of the circulatory system have been rapidly developing. The researchers emphasize the need for a strict individual evaluation of the results of the blood circulation study when determining the state of training.

The functional state of the circulatory system largely determines the level of sports performance. But there are certain differences. Sometimes an athlete can show a high result with not the best indicators of the functional state of blood circulation, or with signs of overfatigue or the initial phenomena of overtraining.

The majority of scientific data testify to the economy of the function of the vascular system in athletes.

At the same time, the study of the scientific literature shows a lack of information about the state of peripheral hemodynamics of athletes of various qualifications depending on their weight category and gender, which requires further research, as well as the general issue of the state of peripheral hemodynamics of athletes, depending on the specifics of physical exercises.

Zhembrovsky S. M.

Candidate of pedagogical science, associate professor

Kyrpenko Y. V.

The National Defence University of Ukraine

THE DEVELOPMENT OF RESISTANCE TO SWAYING AS A FACTOR OF INCREASING THE SUCCESS OF COMBAT MISSIONS BY AIR DEFENSE SPECIALISTS

In the guiding documents of the organization of physical training in the Armed Forces of Ukraine accented that the process of physical improvement of servicemen must consider the specifics of service and combat activity. It must fulfil the special tasks of the military branches and be achievement oriented the appropriate level of physical readiness of servicemen. Also it has to contribute to increased the combat readiness of units. Body resistance to the influence of adverse factors of official activity and environment through the development of physical and special qualities, mastery and improvement of military-applied motor skills and abilities is also equally important [1].

The purpose of the study is a theoretical analysis of the specific combat activity of air defense specialists and the influence of the development resistance to swaying on their successful completion of tasks.

The analysis specific of the execution of combat tasks by the servicemen of the anti-aircraft missile forces and air defense forces proved the existence of a significant number of professional actions of a speed-force nature. That professional actions are performed under the influence of adverse environmental factors. Thus, the speed of movement, vibration, noise, influence of high temperatures and vapors of fuel and lubricating materials lead to a decrease of a serviceman physical conditions[3]. During combat tasks servicemen needs to reach his destination as soon as possible, deploy or turn on, comply a search for targets, guidance, launch or shots, turn off and leave the place of the combat mission as soon as possible.

It should be noted that through with the full-scale invasion of the Russian Federation on the territory of our country, the established tactics of combat operations has changed significantly. Thus, it was found out that the methods of application of the units, especially those who are directly responsible for repelling airstrikes against troops. With the aim of covering and preserving their fighting capacity, creating favorable conditions for the execution of their assigned tasks.

Summarizing the experience, it was found that mobility and stealth are one of the most important factors affecting both the survivability of units and the success of their tasks [2]. In modern conditions, the mobility of units is achieved by their constant movement, both on combat and civil vehicles. To provide the secrecy of movement, field dirt roads are used, and more often complete off-road.

It becomes clear that in certain conditions of activity, for high-quality and effective execution of combat tasks, a serviceman or combat crew must be resistant to swaying, which occurs due to the influence of external factors (high-speed movement by vehicles over rough terrain). One of the symptoms of swaying is dizziness. Dizziness is a factor that causes a violation of spatial orientation, which means the ability to evaluate your own position relative to the ground, different objects on the surface of the earth, and instrumental indicators system[4].

According to scientists, the formation of resistance to swaying in military personnel should be solved by special physical training [4,5], which can have several directions of vestibular training:

- direct training of resistance to swaying, by performing exercises on special simulators (two-dimensional 360-degree swing, gymnastic wheel, trampoline) [6,7]. This simulators provide a quick change in the position of the head and body in space;

- complex training of general physical fitness Training exercises for strengthening the muscles of the body, which ensure the fixation of the position of the internal organs.

It is also worth noting that the combat crew of anti-aircraft missiles consist of four or more servicemen who have different levels of general physical fitness. and formation of resistance to swaying, which in turn can affect the quality of the task. The progress of resistance to swaying is one of the factors of increasing the reliability of the human factor in the preparation of the combat crew. Skillful and competent application of training, taking into account the specifics of combat activity, allows to acquire a high level of resistance to swaying and this in turn has a positive effect on the performance of combat assigned tasks and on the survivability of personnel [4,5]. Considering this one more direction of training can be vestibular collective training, which is as close as possible to the completion of combat tasks.

Thus, it can be concluded that the specifics of tasks performed by anti-aircraft missile forces and air defense units are under the influence of various adverse environmental factors (oscillations during movement, vibration, loud noise, changes in temperature regimes, vapors of fuel and lubricant materials, etc.) which negatively affect their effectiveness. The directions for the development of resistance to swaying, as one of the special qualities military servicemen that reduce the effects of impact on the effectiveness of combat missions and increase their survivability are outdated and do not fully meet today's requirements and need methodological improvement.

References

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ МО України від 05.08.2021 р. № 225, 2021. С. 12.
2. Бойовий статут військ протиповітряної оборони Сухопутних Військ Збройних Сил України (частина III) : наказ Командувача СВ ЗС України від 26.06.2016 р. № 248, 2016. С. 39.
3. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України: монографія. Львів: АСВ, 2012. 23 с.
4. Young L. R. Vestibular reactions to spaceflight: human factors issues. Aviat Space Environ Med, № 71(9), 2000. P. 100–104.
5. Афонін В. М. Спеціальна (вестибулярна) підготовка військово-службовців. Проблеми фізичного виховання і спорту, № 2, 2011. С. 7–9.
6. Попов Ф. І., Кирпенко В. М., Одінаєв О. К. Індивідуальне фізичне тренування вестибулярної стійкості курсантів-льотчиків: навч.-метод. посіб. Харків: ХНУПС, 2017. 48 с.
7. Dieterich M., Bense S., Lutz S. Dominance for vestibular cortical function in the non-dominant hemisphere. Cereb. Cortex, № 13, 2003. P. 994–1007.

Благій О. Л.

кандидат педагогічних наук, професор

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Ярмак О. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Національний університет оборони України

Благій В. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ПЛАТФОРМИ BOSU В ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Аналіз сучасної спеціальної науково-методичної літератури в галузі фізичної культури і спорту дає можливість стверджувати, що збереження і зміцнення здоров'я громадян та профілактика захворювань, через їх

залучення до регулярних оздоровчо-рекреаційних занять є важливим напрямом державної політики більшості європейських країн [2]. Насьогодні в нашій державі визначається актуальним збільшення обсягу оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Саме у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» ставиться акцент на впровадження системи моніторингу показників рухової активності різних соціальних та вікових верств населення, а також їх стримуючих та стимулюючих чинників [1].

Аналіз тенденцій розвитку фітнес-програм свідчить про активне використання додаткового обладнання під час занять. Найбільш часто в заняттях оздоровчим фітнесом використовують різноманітні кардіотренажери, широке використання набули: степ-тренажери, велотренажери, бігові доріжки, еліптичні або кросс-тренажери, гребні тренажери. Не зважаючи на беззаперечний позитивний вплив кардіо та силових тренажерів, зростає цінність простого та недорогого обладнання, різноманітних нестабільних платформ.

На основі вивчення показників фізичного стану 20 чоловіків першого періоду зрілого віку нами запропоновано програму тренування. У нашому дослідженні ми використали платформу Bosu для розвитку балансу, яка не потребує додаткових умов під час тренування, займає небагато місця.

Для визначення ефективності використання платформи Bosu ми проводили оцінку фізичного стану чоловіків до та після педагогічного експерименту, застосовуючи експрес-систему «Контрекс-2» розроблену професором С. А. Душаніним.

Динаміка рівня фізичного стану в процесі занять представлена на рис. 1. Діапазон індивідуальних розподілів у чоловіків знаходився в наступних межах: від мінімального – 81 до максимального – 259 балів.

На кінець педагогічного експерименту спостерігалася позитивна динаміка рівня фізичного стану чоловіків, які займалися за запропонованою нами фітнес-програмою, як видно на рисунку 1 після занять на платформі Bosu домінує середній та вище середнього рівень. Встановлено, що середньо груповий результат індексу Руф'є статистично значуще ($p < 0,05$) покращився на 16,1 %. Впровадження експериментальної програми сприяло статистично значущому ($p < 0,05$) покращенню середньогрупових результатів проби Ромберга з закритими та відкритими очима.

Проведені дослідження свідчать, що балансувальні платформи значно підвищують ефективність фізичних вправ, на них набагато складніше виконувати вправи на прес та різноманітні планки. Платформа Bosu дає 3-4 варіації тренувань: силову, на баланс, функціональну та глибоке опрацювання м'язів, при цьому важливо чергувати їх та збільшувати навантаження поступово.

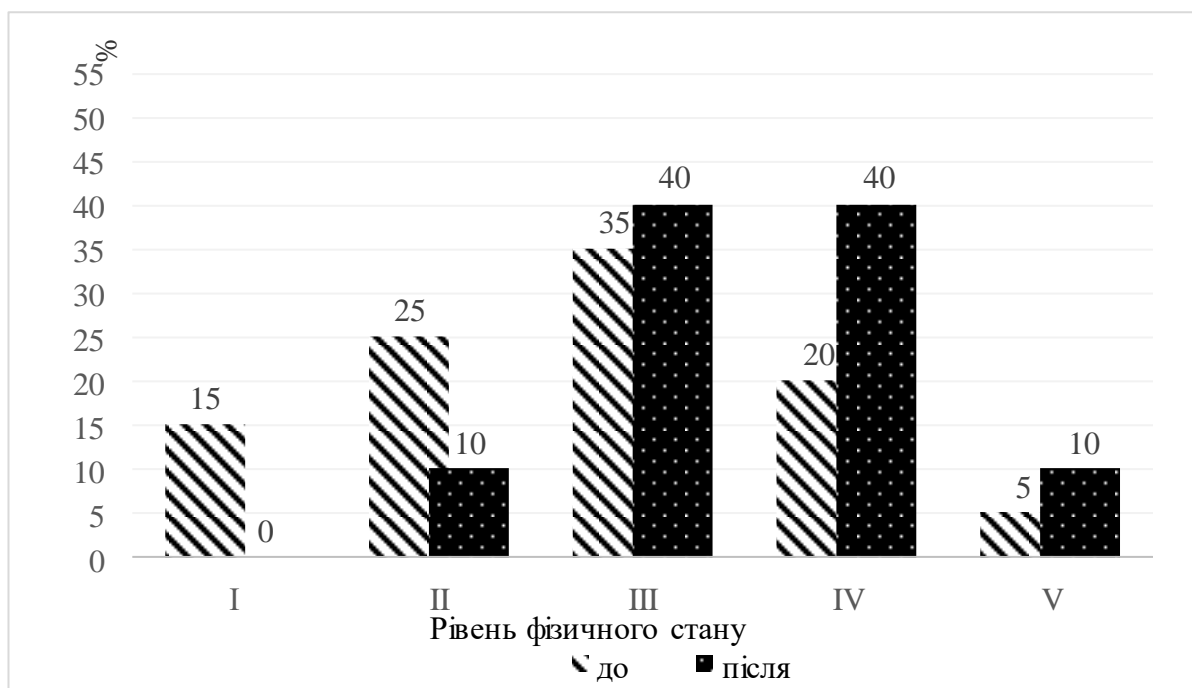


Рис.1. Рівень фізичного стану чоловіків 22-35 років до та після педагогічного експерименту

Література

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» Указ Президента України №42/2016 від 9.02.2016 [Інтернет]. Доступо: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/17627>

Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2015. 27 p.

Алфавітний покажчик авторів

- B**
Babak S. V., 17, 382, 387
- D**
Danevski S., 17, 370
Deklavs R., 17, 374
- H**
Honcharenko Y. O., 17, 378
- K**
Karnaukh T. V., 17, 382
Kholodova O., 17, 383
Kyrpenko Y. V., 17, 389
- N**
Nevesenko V. O., 17, 378
- P**
Palevych S., 17, 385
- S**
Semenenko V., 17, 383
Shmidt V. V., 17, 387
Skrypchenko I. T., 13, 235
- T**
Trachuk S., 17, 383
Trajkov H., 17, 370
Tzymbaliyk Zh., 17, 385
- Y**
Yudenko O. V., 17, 378
- Z**
Zhembrovsky S. M., 17, 389
- A**
Андрейчук В. Я., 12, 192
- Анохін Є. Д.*, 8, 15, 38, 301
Антошків Ю. М., 8, 42
Арсененко О. А., 11, 141
Афонін В. М., 13, 14, 245, 247, 259
- Б**
Бабаєв Ю. Г., 10, 16, 95, 330
Байдала В. Р., 14, 267
Балдецький А. А., 8, 45, 51
Барковський Д. О., 14, 261
Барнев А. О., 9, 64
Беліков І. О., 10, 100
Беловодов І. Ф., 12, 202
Бичіхін Ю. І., 12, 183
Бігун І. І., 12, 205
Білошицький В. В., 10, 98
Бірюков О. А., 12, 209
Благій В. О., 17, 391
Благій О. Л., 17, 391
Бобко Ю. Б., 13, 247
Бобчинець О. О., 10, 104
Богданов М. В., 11, 12, 143, 207
Бойко С. С., 8, 54
Бондар Д. О., 11, 16, 134, 342
Бондаренко В. В., 9, 73
Боярчук О. М., 12, 192
Браун Д. І., 14, 273
Бубон В. С., 16, 337
Бутрик Д. С., 9, 87
- В**
Васильєва Н. М., 17, 366
Вербин Н. Б., 9, 12, 92, 175
Височіна Н. В., 13, 213
Вознюк К. Г., 14, 273
Воробйов Д. М., 10, 112
Ворок С. С., 12, 209
Ворона В. В., 12, 194
Ву Чуаньчжун, 11, 158

Г

Гайбадулов Б. В., 17, 366
Гайдай К. В., 16, 360
Галашевський Г. О., 14, 275
Гарбуз С. В., 11, 155
Георгієва О. В., 13, 210
Герасімов В. Є., 9, 69
Глазунов С. І., 13, 250
Гласка П., 11, 158
Гнидюк О. П., 9, 80
Гнип І. Я., 9, 90
Гоманюк С. В., 16, 346
Грибан В. Г., 8, 13, 21, 241
Грибан С. П., 10, 113
Грибовська І. Б., 11, 171
Грибовський Р. В., 12, 180
Грицай В. В., 16, 326
Гришко А. В., 14, 277
Гром Т. В., 16, 326
Гусак О. Д., 13, 222

Д

Дакал М. В., 16, 347
Данилюк М. М., 14, 267
Денисюк О. В., 11, 145
Дзюба Т. Г., 9, 87
Діброва К. Ю., 16, 342
Діденко О. В., 10, 108
Дідковський В. А., 11, 150
Діуца І. В., 10, 12, 108, 209
Домінюк М. М., 10, 105
Дроздовська С., 16, 333
Дубровська О. М., 9, 82
Дятел А. В., 14, 264

Ж

Жембровський С. М., 11, 125, 130

З

Зімніков О. О., 10, 16, 95, 330
Золочевський В. В., 11, 155

І

Іваночко В. В., 12, 180
Івахно О. В., 16, 350
Іващенко О. О., 14, 252
Івченко А. О., 17, 362

К

Кадієва М., 13, 213
Калита О. В., 13, 233
Кирилов Р. Р., 13, 213
Киченко К. Ю., 16, 354
Кісілюк О. М., 9, 67
Кішка Д., 13, 213
Кмицяк М. В., 9, 90
Ковальчук А. М., 8, 42
Ковальчук Р. О., 9, 15, 80, 304, 307
Ковач А. А., 16, 333
Козлов С. В., 10, 16, 108, 356
Коловоротний О. Ю., 11, 130
Коновалов Д. О., 8, 47
Кононович В. Г., 14, 255
Кордіяка І. М., 13, 226
Корнієнко О. Д., 13, 14, 213, 269
Корчагін М. В., 8, 45
Костів С. Ф., 12, 14, 196, 257
Костюшко І. А., 11, 153
Котляренко Л. Т., 11, 13, 166, 230
Краснопольський М. М., 11, 153
Круцевич Т. Ю., 8, 23
Крючков Д. М., 13, 233
Кувшинов О. В., 9, 75
Кузенков О. В., 11, 150
Кузнецов М. В., 12, 198
Курбакова С. М., 14, 16, 279, 360
Куришко Є. А., 11, 155

Л

Лещінський О. В., 12, 198
Логінов Д. О., 12, 198
Лойко О. М., 13, 245
Лоффінг Флоріан, 16, 326
Лужна М. Я., 11, 171

М

Маланчук Г. Г., 12, 180
 Малахов Є. В., 11, 166
 Малойван Я. В., 12, 190
 Маргара Д. В., 9, 73
 Мартиненко Р. О., 13, 217
 Марченко О. Г., 8, 14, 26, 262
 Матвієнко І. Г., 13, 219, 221
 Меленті Є. О., 8, 45
 Мелешенко О. В., 17, 366
 Мельников В. Л., 8, 21
 Меркур'єв А. І., 12, 201
 Михайлов В. В., 12, 14, 205, 259
 Михнюк О. В., 13, 222
 Міндреску В., 16, 333
 Мітова О. О., 12, 190
 Мордвінов С. Л., 12, 183

Н

Неборачок Я. В., 14, 280
 Невінчана К. Е., 13, 241
 Неділько А. С., 16, 322
 Никитюк В. В., 14, 279
 Нізов Р. М., 8, 54
 Нікітін А. Ю., 14, 269

О

Овчаренко О. Ю., 17, 366
 Овчарук І. С., 12, 194
 Одеров А. М., 11, 134
 Оленєв Д. Г., 9, 13, 15, 76, 213, 294
 Ольховий О. М., 12, 194

П

Павелко І. І., 15, 309
 Павлюк І. М., 8, 51
 Пазичук М. В., 15, 313
 Пазичук О. О., 15, 313
 Панькевич Я. А., 13, 247
 Петрачков О. В., 8, 9, 15, 47, 82,
 315
 Петренко А. М., 8, 13, 42, 226

Петрук А. П., 13, 14, 245, 259
 Пеценко Н. І., 17, 362
 Підкопай Д. О., 15, 317
 Підлетьчук Р. В., 8, 14, 23, 261
 Погребняк Д. В., 8, 51
 Поливанюк В. В., 9, 10, 76, 110
 Полозенко Д. П., 14, 261
 Полякова А. В., 12, 190
 Помогаєв І. В., 13, 233
 Попов Ф. І., 8, 14, 26, 262
 Попович О. І., 8, 57
 Поцілуйко П. В., 10, 116
 Правдюк С. О., 10, 15, 112, 282
 Приймаков О. О., 15, 298
 Присяжнюк С. І., 15, 294, 298
 Пронтенко В. В., 10, 13, 14, 113,
 222, 264
 Пронтенко К. В., 9, 12, 87, 192

Р

Рааб Маркус, 16, 326
 Радкевич О. М., 14, 264
 Решко С. М., 9, 73
 Рожеченко В. М., 9, 84
 Романчук В. М., 12, 192
 Романчук С. В., 11, 134
 Романюк О. А., 11, 158
 Роцупкін Є. С., 13, 233
 Руденко В. А., 13, 230

С

Сагаловська О., 16, 333
 Саїнчук А. М., 11, 137
 Саїнчук М. М., 11, 137
 Свистун В. І., 8, 28
 Сербін М. О., 11, 16, 158, 333
 Серий О. А., 12, 183
 Сидорченко К. М., 12, 194
 Скорик Д. Р., 12, 196
 Скрипка К. М., 16, 356
 Скрипченко І. Т., 9, 84
 Смовж М. А., 12, 186

Старчук О. О., 9, 87
Степаненко Д. О., 17, 362
Степчук О. О., 14, 279
Суспо В. В., 10, 14, 113, 275
Сухорада Г. І., 8, 9, 54, 57, 61
Счастливец В. І., 11, 15, 162, 286

Т

Терещенко Т. О., 16, 320
Ткачук О. А., 13, 17, 233, 366
Токовенко О. Л., 15, 304
Торчевський Р. В., 9, 92
Трачук С. В., 8, 12, 23, 201
Турчинов А. В., 9, 60

У

Усачов Д. В., 15, 284

Ф

Федак С. С., 10, 14, 112, 116, 267
Фіногенов Ю. С., 9, 61
Фіщук І. М., 10, 116
Фурманов К. М., 12, 186

Х

Хайвась С. О., 15, 313
Хлібович І. В., 9, 13, 14, 67, 222, 264
Худякова Н. Ю., 11, 141

Ц

Цимбалюк Ж. О., 14, 277

Ч

Чепурний В. А., 15, 288
Червоношапка М. О., 9, 90
Черенок Є. В., 14, 275
Чеховська Л. Я., 11, 171
Чоботько І. І., 13, 241
Чоботько М. А., 10, 15, 17, 118, 291, 369
Чубенко С. О., 10, 120
Чудик А. В., 16, 322

Ш

Шемчук В. А., 9, 12, 92, 175, 201
Шинкарук В. О., 15, 307
Шинкарук О. А., 12, 190
Шлямар І. Л., 9, 12, 64, 202
Шостак Р. Г., 10, 120

Щ

Щербина І. А., 14, 264

Ю

Юденко О. В., 11, 16, 158, 326, 333
Юр'єв С. О., 10, 16, 95, 330

Я

Ягодзінський В. П., 9, 14, 67, 269
Ягупов В. В., 8, 31
Ярмак О. М., 10, 15, 17, 98, 315, 391
Яровий М. В., 14, 277
Ярошенко Я. М., 10, 121
Яцукненко О. І., 11, 145

НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ Й УСТАНОВИ, ПРЕДСТАВНИКИ ЯКИХ ВЗЯЛИ УЧАСТЬ У КОНФЕРЕНЦІЇ

Асоціації гандбольних (баскетбольних) спортивних клубів VERAFLOR
(Румунія)

Військова академія

Військова академія “Генерала Михайло Апостольський”, Скоп’є (Північна
Македонія)

Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса
Шевченка

Військовий інститут танкових військ Національного технічного
університету “Харківський політехнічний інститут”

Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут
Генеральний штаб Збройних Сил України

Головне управління доктрин та підготовки Генерального штабу Збройних
Сил України

Державний навчальний заклад “Львівський професійний ліцей
залізничного транспорту”

Дніпровський державний аграрно-економічний університет

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

Західно-Казахстанський інноваційно технологічний університет
(Республіка Казахстан)

Інститут Військово-Морських сил Національного університету “Одеська
морська академія”

Командування Сухопутних військ Збройних Сил України

Латвійська академія спортивної освіти (Латвійська Республіка)

Литовська спортивна федерація інвалідів (Литовська Республіка)

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана
Боберського

Львівський державний університет внутрішніх справ

Міністерство оборони України

Національна академія внутрішніх справ

Національна академія Державної прикордонної служби України імені
Богдана Хмельницького

Національна академія Національної гвардії України

Національна академія Служби безпеки України

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра

Сагайдачного
Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського”
Національний університет “Одеська морська академія”
Національний університет “Одеська юридична академія”
Національний університет оборони України
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Національний університет цивільного захисту України
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого
Німецький університет спорту Кельн (Федеративна Республіка Німеччина)
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Рада військового спорту CISM Північної Македонії (Північна Македонія)
Сполучене Королівство Великої Британії і Північної Ірландії
Сполучені штати Америки
Спортивний клуб для людей з обмеженими можливостями опорно-рухового апарату “Інва-профіль” (Республіка Молдова)
Тілбурзький університет (Нідерланди)
Українська військово-медична академія
Університет Лозанни (Швейцарська Конфедерація)
Управління Служби безпеки України
Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України
Фонд Білий Діамант Варшава (Республіка Польща)
Харківська державна академія фізичної культури
Харківський національний університет внутрішніх справ
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
Шанхайський університет міжнародних досліджень (Китайська Народна Республіка)
Щецінський університет (Республіка Польща)

ДЛЯ ПОДАТОК

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 VI Міжнародної науково-практичної конференції

Відповідальні за випуск:

Дмитро Оленєв
Вадим Шемчук
Василь Білошицький

Матеріали подано у авторській редакції

Наукові редактори:

Валентина Свистун (напрями I, II, III, IV);
Олена Ярмач (напрями V);
Станіслав Присяжнюк (напрями VI, VII)
Володимир Михайлов – редагування тез англійською мовою

Технічний редактор:

Олена Дубровська, Вадим Чепурний, Ілля Беліков

Підписано до друку 22.11.22 Формат 60x84 1/16
Зам. 387. Обл-вид.арк. 22,344. Друк. арк. 22,4.
Тираж 16 прим. Друкарня НУОУ

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного
реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції,
серія ДК № 2205 від 02.06.2005