

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Національний університет оборони України
імені Івана Черняховського
Навчально-науковий інститут фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій



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

збірник тез доповідей
V Міжнародної науково-практичної конференції

Київ – 2021

MINISTRY OF DEFENCE OF UKRAINE

The National Defence University of Ukraine
named after Ivan Cherniakhovskyi

Educational and Scientific Institute of Physical Culture
and Sports and Health Technologies

**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**

**BOOK OF ABSTRACTS OF
V International Scientific Online Conference
November 25, 2021**

Kyiv – 2021

УДК 355.233.2:796(477)

С – 91

Рекомендовано Вченою радою навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського (протокол № 4 від 09.11.2021 р.)

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 імені Івана Черняхівського;

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 V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 25 листопада 2021 р.). Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ : НУОУ, 2021. 392 с.

У матеріалах конференції висвітлено теоретико-методологічні засади розвитку фізичної підготовки та спорту у секторі безпеки і оборони України з урахуванням досвіду бойових дій та військових конфліктів, проблеми підготовки та розвитку військових фахівців з організації фізичної підготовки та спорту у військах (силах), зарубіжний досвід спеціальної фізичної підготовки та спорту у збройних силах провідних країн світу, прикладні аспекти інформаційних технологій фахівців у фізичній підготовці, 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.

ISBN 978-617-7187-53-9

© Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського;
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, 2021



**Шановні учасники,
V Міжнародної науково-практичної конференції
«Сучасні тенденції та перспективи розвитку
фізичної підготовки і спорту Збройних Сил
України, правоохоронних органів, рятувальних
та інших спеціальних служб на шляху
євроатлантичної інтеграції України»!**



Від колективу Національного університету оборони України імені Івана Черняховського та себе особисто щиро вітаю вас з початком роботи V Міжнародної науково-практичної конференції.

Динаміка процесів, що відбуваються у сфері оборони і безпеки нашої держави, демонструють 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 умовах сьогодення, та визначити шляхи їх вирішення.

І головне, всі ми розуміємо, що без відповідного наукового супроводу, проведення теоретичних та практичних наукових досліджень, подальший рух вперед, ефективний розвиток фізичної підготовки і спорту неможливі, адже саме наука дає можливість зазирнути за обрії того, що відбувається в практичній площині та обґрунтувати напрями діяльності.

Шановні колеги! Бажаю всім плідної співпраці, нових ідей, визначення спільних шляхів подальшого розвитку!

**Начальник Національного університету оборони України
імені Івана Черняховського**

генерал-лейтенант

Анатолій СИРОТЕНКО



**Dear participants of V International Scientific Online 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»!**

On behalf of the staff of the National Defence University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskiy I sincerely congratulate you on the beginning of the V International Scientific Online Conference.

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.

Most importantly, we all understand that without proper scientific support, theoretical and practical researches, and further progress, effective development is simply impossible. Only science allows us to go beyond the horizons of what is happening in practice and justify further directions of our activities.

Dear colleagues! I wish everyone successful cooperation, expansion of scientific views, new ideas, identification of common ways of further development.

**Chief of the National Defence University of Ukraine
named after Ivan Cherniakhovskiy
Lieutenant general**

Anatoliy SYROTENKO

ПЕТРОВІ ГРИГОРЕНКУ¹ (1907 – 1987):

Стояв, як кремень, за права людини,
У сталінсько-хрущовський дикий час,
Знущалися кати, хоч не було провини,
Та ще й кричали: «Ворог – серед нас»!

А справжні вороги – катюги ті були:
«П'ять колосків» ламали людську долю,
І чесних мільйони у страху жили,
Їм куля обривала Божу волю...

Ти бій давав «своєму самураю»,
Фашистів бив, аж до Берліна гнав...
Козацький син – із Запоріжжя краю,
Татарина, як брата обнімав.

Тебе ж за це саджали у «психушку»,
І «пеленали» в дротяний мішок...
Було... не стримавшись, ти плакав у подушку,
Від безпорадності, було, – впадав у шок...

А зброї не лишав ні на хвилинку!
І групу Гельсінську у Києві творив,
Зірвали «генеральську» павутинку,
Став рядовим, неначе й не служив...

Зірвали ордени, і всі медалі,
У Штати вивезли, де «капіталу лад»...
І згірше не було тобі печалі,
Що в рідний край не вернешся назад...

Через роки, а все ж – Ти повернувся,
Як світлий промінь світиш серед нас!
Вкраїні Незалежній усміхнувся,
І радісно сказав: «Скінчився лютий час»!

ГРИГОРІЙ ВАСЯНОВИЧ
доктор педагогічних наук, професор
Почесний академік Національної академії педагогічних наук України

¹ Петро́ Григо́рович Григоренко – генерал-майор, українець, правозахисник.

З М І С Т

<i>Перелік скорочень</i>	16
I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ	
<i>Грибан В. Г., Мельников В. Л.</i> Вимоги до фахівця фізичного виховання та принципи, на яких вони ґрунтуються	19
<i>Присяжнюк С. І., Приймаков О. О., Ейдер Дж.</i> Сучасні тенденції та перспективи вдосконалення фізичної підготовки курсантів у вищих військових навчальних закладах.....	21
<i>Свистун В. І.</i> Методичні аспекти використання кросфіту у фізичній підготовці військовослужбовців у наукових публікаціях.....	25
<i>Сушко Р. О., Колоцька О. С.</i> Характеристика проблемних питань тренерської роботи в сучасному спорті.....	29
<i>Шевяков О. В., Бурлакова І. А.</i> Моделювання лідерського потенціалу спортсмена.....	32
<i>Ягунов В. В.</i> Методи фізичного виховання курсантів: проблема визначення і класифікації.....	35
<i>Ягунов В. В., Кириченко О. М.</i> Професійна підготовка майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту у вищому військовому навчальному закладі як педагогічна проблема.....	41
<i>Ягунов В. В., Коновалов Д. О., Чепурний В. А.</i> Компоненти фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності.....	44
<i>Богуславський В. В., Петрушин Д. В.</i> Удосконалення нормативно-правового регулювання щодо застосування фізичної сили працівниками Національної поліції України.....	47
<i>Жембровський С. М., Сьомик С. В.</i> Концептуальні аспекти рукопашного бою в керівних документах з фізичної підготовки Збройних Сил України.....	49
<i>Овчарук І. С., Сидорченко К. М., Іванов С. В.</i> Принципи рукопашної підготовки в бойовій армійській системі.....	51
<i>Петрачков О. В., Поливанюк В. В., Шостак Р. Г.</i> Організаційно-педагогічні умови формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту Збройних сил України.....	53

Сайнчук М. М., Сербін М. О., Кирилов Р. Р. Автономність мотивації курсантів-першокурсників ВВНЗ до занять фізичними вправами в фокусі теорії самодетермінації.....	56
Сухорада Г. І., Попович О. І. Комплекс контрольних вправ для перевірки й оцінювання фізичної готовності військовослужбовців частин і підрозділів спеціального призначення.....	58
Фіногенов Ю. С., Сухорада Г. І. Підсумки нормативно-методичного забезпечення фізичної підготовки і спорту у Міністерстві оборони України у 2021 році та завдання на 2022 рік.....	61
Беліков І. О., Романюк О. А. Обґрунтування критеріїв та показників діагностування сформованості організаційної компетентості майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту Збройних Сил України.....	64
Михнюк О. В., Дятел А. В., Дзюба Т. Г., Хлібович І. В. Фізична підготовка як основа сучасної бойової діяльності військовослужбовців Збройних Сил України.....	67
Недашковський О. Ю. Проблемні питання організації фізичної підготовки військовослужбовців та навчально-методичні збори на шляху їх вирішення.....	69
Палевич С. В., Кирпенко В. М., Данілішин І. М. Дискримінантна інформативність кросфіт-тесту ACSFT в оцінюванні фізичної готовності військовослужбовців протиповітряної оборони сухопутних військ до бойової діяльності.....	71
Панасенко О. В. Перспективи удосконалення фізичної підготовки в Національній гвардії України.....	74
Чоботько І. І. Проблеми службово-бойової діяльності Сил охорони правопорядку	76
Чоботько М. А. Загрози національній безпеці України та протидія їм у сучасному безпековому середовищі.....	78
II. ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ТА РОЗВИТКУ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У ВІЙСЬКАХ (СИЛАХ)	
Волошин В. О., Денисюк О. В. Значення самостійної підготовки зі спеціальної фізичної підготовки для збереження і зміцнення здоров'я курсантів.....	81
Пронтенко К. В., Боярчук О. М., Гусак О. Д., Дзюба Т. Г., Михнюк О. В. Вивчення інтересів та мотивації курсантів першого курсу до занять спортом у процесі навчання.....	85

Ягунов В. В., Ящук О. В. Розвиток координаційних здатностей військовослужбовців засобами спортивних ігор як педагогічна проблема.....	87
Афонін В. М., Панкевич Я. А. Комплексна форма занять з фізичної підготовки у військових навчальних закладах.....	90
Вербин Н. Б., Гладкочуб М. В. Розвиток загальної витривалості військовослужбовців за допомогою спортивних тренажерів кардіогрупи під час занять з фізичної підготовки.....	92
Гавалюх О. С., Ганчар І. Л., Ганчар О. І., Попко Б. І. Стратегія викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» для курсантів і ліцеїстів Військово-Морських Сил.....	94
Глазунов С. І. Використання гімнастичних опор в системі занять з фізичного вдосконалення курсанток вищих військових навчальних закладів...	99
Замотаєва Н. В. Практика використання тренінгових технологій навчання у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України.....	101
Кирпенко В. М., Вікнянський В. М., Шевченко О. С. Вивчення динаміки розвитку фізичних якостей курсантів вищих військових навчальних закладів з метою обґрунтування нормативів фізичної підготовленості.....	102
Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Динаміка загальнофізичної підготовки майбутніх рятівників упродовж навчального року.....	105
Костів С. Ф., Жембровський С. М. Комплекси кросфіту у рукопашній підготовці військовослужбовців Збройних Сил України.....	108
Котов С. М., Гнип І. Я., Мороз Т. І., Голодівський М. Ф. Розвиток морально-вольових якостей у курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, що здійснюють підготовку поліцейських.....	112
Мартишко А. Ю. Розвиток фізичних якостей майбутніх офіцерів поліції засобами настільного тенісу.....	114
Петрачков О. В., Малахов Є. В., Юденко О. В. Характеристика навчального курсу первинної військово-професійної підготовки (на базі НУОУ імені Івана Черняховського)	117
Погребняк Д. В., Мороз Д. В. Розвиток загальної витривалості військовослужбовців під час проведення супутніх фізичних тренувань.....	121

Попов Ф. І., Сіяно О. В., Одінаєв О. К., Маракушин А. І. Особливості засобів та методів рукопашної підготовки військовослужбовців Повітряний Сил різних категорій та груп військових спеціальностей.....	123
Пронтенко В. В., Щербина І. А., Радкевич О. М., Хлібович І. В. Фізична готовність майбутніх офіцерів та її формування у процесі навчання у вищій військовій школі.....	126
Сидорченко К. М., Попков Б. І., Ткачук Р. М., Говоров Д. В. Важливість формування мотиваційних чинників у курсантів вищих військових навчальних закладів.....	128
Сидорченко К. М., Стоянов Р. В. Важливість мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до занять з фізичної підготовки.....	130
Скрипченко І. Т., Маркечко К. А., Осняч М. С. Мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою майбутніх правоохоронців в умовах дистанційного навчання.....	132
Скрипченко І. Т., Мороз Ю. М., Рожеченко В. М. Формування психологічної готовності на заняттях з вогневої підготовки з урахуванням гендерних особливостей.....	135
Старчук О. О., Пронтенко В. В., Дятел А. В., Грибан С. П. Вплив занять бойовою армійською системою на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів.....	138
Сушков О. О. Новітні технології на службі спеціальних і військових дисциплін....	140
Федак С. С., Небожук О. Р., Байдала В. Р. Визначення рівня фізичної підготовленості курсантів першого курсу навчання вищих військових навчальних закладів.....	143
Федак С. С., Федак Г. О. Мотивація майбутніх військовослужбовців до занять фізичною підготовкою.....	145
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.....	146
Юр'єв С. О., Большаков О. О., Хлібович І. В. Формування фізкультурно-оздоровчої компетентності курсантів у процесі занять військово-прикладними видами спорту.....	150
Ягодзінський В. П., Кісілюк О. М., Полозенко Д. П., Родіонов М. О., Краснопольський М. М. Розвиток силових якостей курсантів у процесі занять армспортом...	152
Бабій К. В. Методика запобігання травматизму під час навчальних занять з фізичної підготовки.....	155

Білошицький В. В., Погребняк Д. В., Білошицька С. В., Білоус А. С. Сучасні шляхи підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів.....	157
Брикін І. О., Матюченко В. Г. Удосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України.....	159
Івахно О. В., Бондарович О. П., Яцукненко О. І. Методика організації самостійної роботи з фізичної підготовки офіцерів Служби безпеки України.....	160
Казначеев В. М. Використання навичок гри «баскетбол» для підвищення якості підготовки поліцейських у закладах вищої освіти.....	163
Капинос І. М. Розвиток силової витривалості військовослужбовців засобами гімнастики та легкої атлетики.....	166
Кіріакіди М. В., Ганчар І. Л., Ганчар О. І., Ворона В. В. Структура і зміст фізичного виховання і спорту та спеціальної фізичної підготовки курсантів і ліцеїстів Військово-Морських Сил	168
Кондратюк В. І. Підвищення спеціальної фізичної підготовки в складі курсантського підрозділу.....	174
Курбакова С. М., Шемчук О. М. Психолого-педагогічні особливості організації занять з лікувальної фізичної культури у військових частинах та вищих військових навчальних закладах.....	177
Невесенко В. О., Михайлов В. В. Впровадження єдиної термінології на заняттях з фізичної підготовки англійською мовою.....	180
Палевич С. В., Цимбалюк Ж. О., Чайка О. І. Валідизація кросфіт-теста АСФТ для військовослужбовців протиповітряної оборони Сухопутних військ Збройних Сил України.....	184
Серафимчук І. О. Проблеми службово-бойової підготовки правоохоронців.....	188
Серий О. А., Погребняк Д. В. Обґрунтування комплексу стандартів фізичних та спеціальних вправ військовослужбовців віськ зв'язку.....	190
Сусно В. В., Романчук С. В., Петрук А. П., Арабський А. П. Пропозиції щодо оцінювання фізичної готовності випускників вищих військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України.....	193
Счастливец В. І. Розвиток фізичної якості «сила» у здобувачів вищої освіти.....	197

Шаров Р. А., Ганчар І. Л., Ганчар О. І., Чернявський О. А., Ткачук Р. М., Говоров Д. В. Теорія і практика навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» для курсантів і ліцеїстів Військово-Морських Сил.....	199
Шлямар І. Л. Підготовка військовослужбовців за БАрС у Сухопутних військах Збройних Сил України та її проблеми	205
ІІІ. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА СПОРТ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ІНОЗЕМНИХ ДЕРЖАВ	
Романчук С. В., Анохін Є. Д. Структурна організація спорту в Збройних силах США.....	210
Золочевський В. В., Куришко Є. А., Блащук С. В. Фізична підготовка егерських підрозділів сухопутних військ сил оборони Фінляндії.....	213
Костів С. Ф., Моніч О. А. Тести фізичної готовності військовослужбовців збройних сил Сполучених Штатів Америки.....	215
Лойко О. М., Афонін В. М., Арабський А. П. Фізичне виховання у військовій академії Вест-Пойнт збройних сил США.....	218
Овчарук І. С., Харковець В. В. Значення лідерства для успішного керівництва підрозділом на прикладі армії США.....	220
Тьорло О. І., Флуд О. В., Балушка Л. М. Фізична підготовка та спорт у поліції США.....	223
Хмель-Дунай Г. М., Маркечко К. А. Цілі та завдання спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Литовської Республіки.....	226
Кудін І. В., Волков М. С. Роль спеціальної фізичної підготовки в організації діяльності вітчизняних спецслужб з урахуванням досвіду зарубіжних безпекових структур.....	229
Ластовкін В. А. Підготовка жінок-поліцейських в зарубіжних країнах: гендерний підхід.....	233
Музика Б. Ю., Кмицяк М. В., Чичкан О. А. Фізична підготовка та спорт у поліції європейських країн.....	237
Твердохліб Є. М. Сучасні підходи до вибору вправ перевірки фізичної підготовленості військовослужбовців	240

IV. ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФАХІВЦІВ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ТА СПОРТІ	
Зонов О. В. Перспективи дистанційного навчання керівників форм фізичної підготовки в підрозділах Збройних Сил України.....	244
Счастливцев В. І. Використання сучасних технологій у навчанні прийомів рукопашного бою здобувачів вищої освіти.....	246
Ткачук О. А., Гарбуз С. В., Арабаджиев Т. А. Застосування елементів інформаційно-комп'ютерних технологій в підготовці керівників форм фізичної підготовки.....	248
Shimon Sharif Online Shooting is the Future of Our Sport.....	250
V. РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ	
Пронтенко К. В., Романчук В. М., Грибан С. П., Андрейчук В. Я. Аналіз виконання класифікаційних нормативів з гирьового спорту військовослужбовцями Збройних сил України.....	253
Андрейчук В. Я., Лесько О. М., Сорока В. М. Засоби тренувального процесу гирьовиків на етапі попередньої базової підготовки.....	256
Андрейчук В. Я., Романів І. В., Воробйов Д. М. Значущість фізичних якостей гирьовиків на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	258
Ковальчук А. М., Петренко А. М., Кордіяка І. М. Firefighter combat challenge як платформа для професійної підготовки оперативно-рятувальних підрозділів в Україні.....	259
Скрипченко І. Т., Рожеченко В. М., Осняч М. С. Результативність виступів українських спортсменів на Всесвітніх іграх військовослужбовців.....	262
Korostylova Y., Mykhaylov V., Korostylov P. The Advantages of Decimal Scoring in Pistol Shooting.....	265
Анісімов Д. О. Легалізація грального бізнесу на шляху євроатлантичної інтеграції України через протиправний вплив на результати офіційних спортивних змагань.....	267
Калашніков С. О. Методика розвитку витривалості засобами плавання.....	269
Крюковська О. С., Порохнявий А. В. Спорт у Збройних Силах України.....	270
Семерунь Д. О. Планування системи підготовки борців вільного стилю.....	272

VI. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ	
<i>Бондаренко В. В., Решко С. М., Островерхов Д. Ю.</i> Професійне самовдосконалення поліцейських у системі відомчої освіти.....	277
<i>Грибан В. Г., Мельников В. Л., Маркечко К. А.</i> Рухові навички у спорті та психофізіологічні закономірності їх формування.....	280
<i>Котляренко Л. Т., Копієвський М. М.</i> Сучасні погляди щодо екзогенних чинників впливу на фізичний розвиток юнаків.....	283
<i>Коробейнікова Л. Г., Ву Чуанжонг, Ярмак О. М.</i> Оцінювання мотиваційної сфери та вольового самоконтролю кваліфікованих боксерів у підготовчому періоді.....	286
<i>Кувшинов О. В., Барньов А. О.</i> Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців з дисфункціями хребта внаслідок тривалого впливу засобів індивідуального захисту.....	289
<i>Оленев Д. Г., Жембровський С. М.</i> Аналіз показників функціонального стану курсантів-першокурсників Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова.....	291
<i>Романчук С. В., Федак С. С., Музика Н. О.</i> Динаміка рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів.....	295
<i>Афонін В. М., Лойко О. М., Панькевич Я. А.</i> Збереження здоров'я – особиста турбота та обов'язок кожного військового фахівця.....	297
<i>Бабак С. В.</i> Стан серцево-судинної системи при фізичному навантаженні.....	299
<i>Корчагін М. В., Откидач В. С.</i> Вплив занять військово-спортивним багатоборством на показники психофізичної готовності курсантів.....	301
<i>Пазичук О. О., Пазичук М. В., Грибовський Р. В.</i> Кількість основних макронутрієнтів у харчових раціонах стрільців із лука.....	303
<i>Пантелєєв К. В., Крисун І. С.</i> Фізична підготовка людей з обмеженими можливостями (ветеранів бойових дій).....	305
<i>Піддубний О. Г., Яровий М. В., Гришко А. В.</i> Прогностична інформативність кросфіт-теста ACFT в оцінюванні фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності.....	307

Петрачков О. В., Ярмач О. М., Благий О. Л. Аналіз когнітивних функцій та емоційного стану чоловіків 21-25 років.....	310
Петрук А. П., Данилюк М. М. Психологічна підготовка курсантів на заняттях з рукопашного бою	314
Пономаренко Я. С. Психозахисна поведінка особового складу у секторі безпеки й оборони України.....	317
Сидорченко К. М., Костишак В. М. Значення фізичної адаптації для військово-професійної діяльності.....	320
Сайнчук А. М., Гончаренко Ю. О., Палівода А. О. Індекс маси тіла курсантів вищих військових навчальних закладів спеціалізації «Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах».....	323
Федак С. С., Діденко О. В., Фіщук І. М. Дослідження фізичної підготовленості курсантів Сухопутних військ.....	325
Хоміцька В. М., Бутенко А. Є. Розвиток психофізичної витривалості курсантів – зв'язківців.....	327
Юденко О. В., Партика С. С., Муштатов Ю. В. Змагання «Race Nation» як складова сучасної системи фізкультурно-спортивних послуг для військовослужбовців з наслідками бойової травми.....	330
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...	335
Vabak S., Karnaukh T. Psychopathological disorders as a consequence of COVID-19.....	339
Білошицький В. В., Чепурний В. А., Паплінський О. О., Кириленко І. М. Розвиток креативності особистості майбутнього фахівця фізичної підготовки і спорту.....	341
Галашевський Г. О., Партика С. С., Черенок Є. В. Чинники впливу на фізичний розвиток людини.....	343
Гоманюк С. В. Формування психоемоційної стійкості льотного складу до стресових ситуацій.....	346
Забродський С. С. Індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України та перспективи її удосконалення з урахуванням типу темпераменту.....	348
Ілюхіна К. О.	350

Здоров'язберезувальні технології у фізичній підготовці учениць військових ліцеїв.....	
Карацук І. М., Черенок Є. В. Актуальні проблеми фізичної реабілітації військовослужбовців із дисфункціями хребта.....	352
Корнієнко О. Д., Яшкін Я. В. Розвиток витривалості засобами лижної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів.....	356
Ластовкін В. А. Фізична культура як засіб боротьби від перевтоми.....	357
Малахова О. О., Височіна Н. Л. Збереження фізичної працездатності військовослужбовців під час самоізоляції.....	359
Матвейко О. М. Особливості тестування фізичної підготовленості військовослужбовців, що перенесли контузію.....	361
Непомнящий О. В., Каплуновський Я. В. Статична (ізометрична) гімнастика та її переваги в умовах карантинних заходів.....	365
Окладний К. Є. Аналіз психологічних проблем ставлення військовослужбовців до фізичної підготовки.....	367
Російцев В. В. Вплив спритності і координації військовослужбовців на ефективність прийняття рішень та планування бою.....	369
Серий О. А., Непомнящий О. В., Гром Т. В. Адаптація курсантів-зв'язківців до умов освітнього та професійного середовища через використання системи спеціальних фізичних вправ.....	371
Чоботько М. А. Проблеми та шляхи подолання агресивної поведінки співробітників національної поліції України.....	375
Чоботько М. А. Застосування рукопашного бою як захід примусу.....	378
Ван Вей, Козлова О. К. Біомеханічні показники техніки кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у стрибку у довжину.....	380
Sasho Danevski Impact of Lactate Threshold Training on Enhancing Women Marathon Runners' Performance	384

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ

АТО – Антитерористична операція
АФВ – адаптивне фізичне виховання
ВВНЗ – вищий військовий навчальний заклад
ВМС – Військово-Морські Сили
ВНП – військові навчальні підрозділи
ВП – вихідне положення
ВПО – військово-професійна орієнтація
ГШ – Генеральний штаб
ДДУВС – Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
ДН – дистанційне навчання
ДПС – Державна прикордонна служба
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
ЗМСУ – заслужений майстер спорту України
ЗС – Збройні сили
ЗУ – Закон України
ЗФП – загальна фізична підготовка
ІМТ – індекс маси тіла
ІТ – інформаційні технології
КГ – контрольна група
КДЮСШ – комплексна дитячо-юнацька спортивна школа
КСВ – комплексна силова вправа
ЛФК – лікувальна фізична культура
МВС – Міністерство внутрішніх справ
МО – Міністерство оборони
МПС – морально-психологічний стан
МСУ – майстер спорту України
МСУМК – майстер спорту України міжнародного класу
НАТО – Північноатлантичний альянс
НГУ – Національна гвардія України
НДР – науково-дослідна робота
НМБ – навчально-матеріальна база
НПП – науково-педагогічний працівник
НУОУ – Національний університет оборони України
НФП – настанова з фізичної підготовки
НФПіС – начальник фізичної підготовки та спорту
НЦ – навчальний центр
ОГК – окружність грудної клітки
ОК – оперативне командування

ООС – операція Об'єднаних сил
ОРА – опорно-руховий апарат
ОФФПіС – офіцери – фахівці фізичної підготовки і спорту
ПвК – Повітряне командування
ПВУ – професіонал військового управління
ППО СВ – протиповітряна оборона сухопутних військ
ПС – Повітряні Сили
ПФП – прикладна фізична підготовка
РБ – рукопашний бій
РФЗ – ранкова фізична зарядка
СБ – Служба безпеки
СБО – сектор безпеки і оборони
СВ – Сухопутні війська
СМР – спортивно-масова робота
СУВ – система управління військами
СФП – спеціальна фізична підготовка
УДО – Управління Державної охорони
УФКіС – Управління фізичної культури і спорту
ФП – фізична підготовка
ФПіС – фізична підготовка і спорт
ФСР – фізкультурно-спортивна реабілітація
ЦНС – центральна нервова система
ЧСС – частота серцевих скорочень
ГІЕР – Міжнародна асоціація сил жандармерії та поліції в статусі військової установи



І. 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
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
Мельников В. Л.
кандидат біологічних наук
Західно-Казахстанський інноваційно-технологічний університет

ВИМОГИ ДО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПРИНЦИПИ, НА ЯКИХ ВОНИ ҐРУНТУЮТЬСЯ

Фахівець фізичного виховання має знати та вміти застосовувати на практиці [1]:

- норми раціонального рухового режиму осіб усіх категорій;
- медико-біологічне обґрунтування використання засобів і методів фізичного виховання;
- педагогічні і медичні методи контролю за процесом фізичного виховання і фізичної підготовки;
- механізми розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок;
- особливості проведення занять фізичною культурою з особами різного віку, статі, соціального стану, фізичного розвитку тощо;
- санітарно-гігієнічні вимоги і вимоги щодо безпеки проведення занять фізичними вправами;
- вміння надати першу медичну допомогу в разі травмування та ін.

В теорії і практиці фізичного виховання існують різні групи і види принципів: загальні принципи системи фізичного виховання, методичні принципи, принципи окремих видів фізичного виховання (наприклад, спортивного тренування) тощо. Вони пов'язані між собою і складають єдину систему принципів.

Принципами (від лат. *principium* – основа) у теорії фізичного виховання визначають загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості.

Основні вимоги до змісту, методики та організації виховання, вихідні положення, що спрямовують виховний процес і відображають результати узагальнення досвіду виховної практики, визначають *принципи виховання*.

У сучасній теорії і методиці фізичного виховання виділяють такі принципи (Т. Ю. Круцевич, 2008) [2]:

- оздоровчої спрямованості* – орієнтація занять фізичними вправами на досягнення необхідних норм фізичного стану, відповідного високому рівню здоров'я;

всебічного розвитку особистості – оптимальне поєднання фізичного і духовного розвитку особистості;

індивідуалізації – підбір адекватних засобів і методів фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей людей і їхнього рівня фізичного стану;

пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості – побудову системи фізичного виховання в цілому й окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, зважаючи на вплив зовнішніх і внутрішніх чинників;

зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності і зайнятості людей – раціональне поєднання засобів фізичного виховання з професійною, навчальною діяльністю, у побуті і під час відпочинку населення;

гуманістичної орієнтації – заборона застосування таких засобів, методів, форм занять, що принижують людську гідність і завдають шкоди здоров'ю.

Таким чином, основне призначення загальних принципів фізичного виховання полягає у такому:

створення найбільш сприятливих умов і можливостей для досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання;

об'єднання загальної спрямованості процесу фізичного виховання (всебічності, прикладності, оздоровлення);

визначення основних шляхів, що гарантують досягнення позитивних результатів фізичного виховання і шляхів реалізації їх на практиці.

Основною організаційною формою фізичного виховання у ЗВО є: лекція, семінарське та практичне заняття, що проводиться фахівцями фізичного виховання відповідно до навчальних програм, забезпечуючи студентам (курсантам) базовий обсяг фізкультурних знань, умінь і навичок. Крім навчальних занять, широко використовуються позаурочні форми: заняття у фізкультурних гуртках і секціях, у групах загальної фізичної підготовки, лікувальної фізичної культури тощо. Важливими формами фізичного виховання дітей і молоді є заняття в спортивних школах, клубах за інтересами, а також самостійні заняття фізичними вправами. У житті кожної людини завжди можна знайти місце для фізичних вправ.

Література

1. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання : підручник. Дніпро : ДДУВС, 2019. 232 с.

2. Крицевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ, 2008. 392 с.

Присяжнюк С. І.
доктор педагогічних наук, професор
Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

Приймаков О. О.
доктор біологічних наук, професор
Щецінський університет (м. Щецін, Польща)

Ейдер Дж.
доктор наук, професор
Щецінський університет (м. Щецін, Польща)

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Фізична підготовка – це педагогічний процес щодо фізичного вдосконалення військовослужбовців, спрямований на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок, виховання морально-вольових і психологічних якостей. Фізична підготовка є складовою частиною як системи фізичного виховання, так і загальної системи навчання та виховання особового складу ЗС України.

Сьогодні як ніколи актуальним є питання удосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців. Упродовж чверті століття під впливом трансформування ЗС України загалом питання фізичної підготовки як системи та її складової – методичної частини – завжди відходило на другий план. Вдосконаленню приділяли недостатньо уваги, зокрема науковців. ЗС України на початку свого розвитку взяли за основу радянську модель військово-фізкультурної освіти, що передбачала підготовку фахівців у цій сфері тільки для військових частин (полку, дивізії, виду збройних сил), а для військових підрозділів (взводу, роти, батальйону) така підготовка не здійснювалась. Методичну частину фізичної підготовки в цих підрозділах організовували командири взводів, рот, які отримували методичні основи фізичної підготовки у ВВНЗ. У зв'язку з відпрацюванням нової Концепції розвитку фізичної підготовки у ЗС України досить важливим і актуальним, на наш погляд, є створення сприятливих умов курсантам ВВНЗ командного складу для підготовки майбутніх офіцерів ЗС України. Проблема виникла у зв'язку з урахуванням аналізу фізичної підготовки та досвіду бойових дій в зоні АТО, концептуальних змін в організації системи бойової підготовки, результатів окремих наукових праць і досвіду підготовки військовослужбовців провідних іноземних армій. Понад чверть століття методична складова фізичної підготовки у ЗС України залишилася практично за межами уваги науковців. Сьогодні комплексні та системні дослідження з цього питання

відсутні. На сучасному етапі реформування ЗС України застарілість методичної складової фізичної підготовки у ВВНЗ, що готують військових фахівців командних ланок, потребує змін існуючої системи фізичної підготовки та її подальшого удосконалення і розвитку.

У ВВНЗ загальними та спеціальними (згідно з напрямом підготовки) завданнями фізичної підготовки курсантів є:

формування та вдосконалення теоретичних знань, практичних та організаційно-методичних навичок та умінь управління фізичним вихованням, спеціальною фізичною підготовкою, спортом і фізичною реабілітацією військовослужбовців, підрозділів та частин;

забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, військово-прикладних рухових навичок та їх вдосконалення; показників функціональних та морфологічних можливостей організму; працездатності;

підготовка та участь у заходах спортивно-масової роботи;

створення основ здорового способу життя та профілактики порушень в організмі внаслідок дії несприятливих чинників професійної діяльності.

Згідно тверджень Ю. А. Бородіна, В. М. Романчука, С. В. Романчука [1], В. В. Ванденко [2], О. В. Петрачкова [5], фізична підготовка військовослужбовців є важливою ланкою державної системи фізичного виховання, а також складовою системи бойового вдосконалення військ, що має свої специфічні закономірності та володіє цілою низкою особливих властивостей. Автори зазначають, що до найбільш загальних принципів фізичної підготовки військовослужбовців також належать: прикладність, комплексність, систематичність, оптимальність та конкретність.

Управління процесом фізичного вдосконалення курсантів становить собою підсистему системи фізичної підготовки, які висуваються до рівня фізичної підготовленості курсантів. Відносно самостійними компонентами підсистеми управління процесом фізичного вдосконалення курсантів є: керівництво, організація і проведення.

Ю. С. Фіногенов та інші [8] під системою фізичної підготовки розуміють упорядковану відповідно до вимог бойової діяльності сукупність взаємопов'язаних компонентів, зокрема:

концептуальні основи фізичної підготовки;

процес фізичного вдосконалення військовослужбовців;

управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців.

До концептуальних основ належить мета, завдання і принципи фізичної підготовки. *Мета фізичної підготовки* полягає у забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до професійної діяльності. *Фізична готовність* – це ступінь оволодіння встановленими стандартами фізичної

підготовки, які забезпечують здатність військовослужбовців ефективно виконувати завдання за призначенням відповідно до займаних посад (військових спеціальностей); *фізична готовність* є обов'язком для всіх військовослужбовців.

Важливість щодо необхідної фізичної підготовленості під час бойових дій під час гібридної війни проти російського агресора відзначають представники військового командування. Так, значний вплив на результати перших тижнів і місяців проведення АТО, як відзначає І. С. 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» [7, с. 10].

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 [7, 8].

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» [2, 7, 8].

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 [3, 4, 6].

Фізична підготовка розглядається, як науковцями, так і практиками, як один із найважливіших компонентів бойової готовності, як обов'язковий чинник для реалізації психічної, технічної і тактичної готовності військ, як засіб адаптації до військово-професійної діяльності.

Фізична підготовка в провідних країнах світу розглядається як компонент бойової підготовки військ та основний фактор реалізації їх технічної та психологічної готовності. Тенденція підвищення військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки постійно вдосконалюються. В різних

країнах світу розробляються свої стандарти, які залежать від конкретних умов та технічної оснащеності цих країн, але рівень підготовки військовослужбовців повинен відповідати загальному стандарту НАТО щодо виконання спільних завдань.

Висновок. Сучасні умови ведення бойових дій на Сході 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.

З метою формування фізичної та психологічної готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності ефективним є впровадження в освітній процес із фізичного виховання ВВЗО виконання фізичних вправ методом колового тренування, ігрового методу, а також популяризованих нині занять із кросфіту.

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: ЖВІНАУ, 2007. 164 с.

2. Ванденко В. В. Фізична підготовка в умовах Антитерористичної операції. *Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України : досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку* : матеріали наук.-метод. конф. Київ : НУОУ, 2016. С. 52–54.

3. Климович В. Б. Оптимізація системи фізичної підготовки курсантів-артилеристів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00. Київ : НУФВС, 2016. 20 с.

4. Корчагін М. В., Юр'єв С. О. Професійно спрямована фізична підготовка 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 II Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 лют. 2019 р. Київ, 2019. С. 92–93.

5. Петрачков О. В. Організація фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України в особливий період. *Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування* : матеріали

Всеармійської наук.-метод. конф. 21-22 жовт. 2015 р. Київ, 2015. С. 13–19.

6. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г., Краснов В. П. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти : навч. посіб. Київ : НУБіП України, 2018. 571 с.

7. Руснак І. С. Воєнна безпека України у світлі реформування сектора безпеки і оборони. *Наука і оборона*. 2015. № 2. С. 9–14.

8. Фіногенов Ю. С. Концепція фізичної підготовки Збройних Сил України. *Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування* : матеріали Всеармійської наук.-метод. конф., 21-22 жовт. 2015 р. Київ, 2015. С. 7–12.

Свистун В. І.

доктор педагогічних наук, професор

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ КРОСФІТУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У НАУКОВИХ ПУБЛІКАЦІЯХ

Кросфіт є предметом досліджень науковців різних галузей знань – фахівців з фізичної культури та спорту, педагогів, психологів, фізіологів, оскільки його методична концепція уможливила стати одним з найбільш ефективних у фізичному вихованні учнів, студентів, фізичній підготовці курсантів, військовослужбовців сектору безпеки та оборони, що зумовлює стійкий науковий інтерес до його вивчення.

Науковці зазначають, що використання кросфіту дає значний позитивний результат у розвитку фізичної підготовленості військовослужбовців до виконання службових обов'язків, успішно протистояти будь-яким екстремальним впливам та виживати в бойових умовах. У той же час фахівці вказують на відсутність єдиного наукового підходу до впровадження кросфіту у програму фізичної підготовки курсантів та військовослужбовців, що значно знижує ефективність його використання.

Відтак нами зроблено спробу проаналізувати зміст наукових публікацій вітчизняних і зарубіжних фахівців, опублікованих за останні 5 років у рецензованих наукових виданнях на спеціалізованих сайтах, що надають доступ до наукових праць. Пошук відбувався за ключовим словом – «кросфіт».

Нами знайдено 132 публікації датованих 2016-2021 рр. випуску, з них: 12 присвячено впровадженню елементів кросфіту в фізичну підготовку учнів, 36 – студентів, 38 – курсантів, 19 – військовослужбовців, 27 – спортсменів.

Слід зазначити, що більшість наукових праць є *теоретичним* обґрунтуванням впровадження елементів кросфіту в систему фізичної культури і спорту. Проте поняття не однозначність визначення науковцями «кросфіту» (технологія, вид фітнесу, тренінг, комплекс вправ, функціональне багатоборство, тренувальна методика, вид спорту, колове тренування, екстремальна система загальної фізичної підготовки, високоінтенсивні тренування, форма високоінтенсивного інтервального тренування тощо) свідчить про їх різні підходи до розуміння сутності «кросфіту», недостатньо обґрунтований науково-теоретичний апарат «кросфіту». Так, наприклад, в деяких публікаціях автори полемізують щодо того, чи «кросфіт» і «колове тренування» – це одне й те ж, чи, все ж таки, різні явища; в інших – об'єднують в один засіб підвищення функціональних можливостей – «колове тренування за методикою Кросфіт».

Також науковці наголошують на тому, що відсутнє фундаментальне наукове забезпечення навчальних занять з елементами кросфіту, недостатньо наукових даних з методики їх проведення. Тому нашу увагу особливо привернули наукові публікації, в яких описано методики застосування засобів кросфіту в процесі фізичного виховання студентської молоді. Так, досить докладно Н. Базилевич і О. Тонконог (2017) представлено методику застосування кросфіту з метою формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом, що включає 3 серії тренувань: *I серія* – робота без урахування часу, вправи – підтягування – 10 р., віджимання від підлоги – 20 р., стрибки – 20 р.; *II серія* – більший обсяг роботи в один і той же час, за 20 хв виконати як найбільше повних кіл – 5 підтягувань, 10 віджимань, 15 вистрибувань, тобто збільшення кількості повних кіл за один і той же час; *III серія* – скорочення часу виконання заданого обсягу роботи, вправи – 50 підтягувань, 100 підйомів ніг (прес), 100 віджимань лежачи, 200 стрибків зі зміною ніг; тобто кожен сам вирішував скільки кіл (раундів) зробити. Науковці рекомендують не ставити поруч вправи, в яких задіяні одні й ті ж м'язові групи, тому що це сильно уповільнить просування до наступних вправ через закислення даної м'язової групи.

Колектив авторів (А. Соломонко та ін., 2016) апробували методику з 6-ти комплексів вправ, що використовуються в змаганнях та тренуваннях з кросфіту. Наприклад, *комплекс «А»* передбачає таке: I коло – 1 - «Бурпі», 2 - присідання, 3 - віджимання; всі вправи виконуються 5 разів; II коло – +1 повторення; III коло – + 1 повторення; ... VII коло – + 1 повторення; ... X коло – + 1 повторення тощо. На виконання одного кола дається 1 хв, час, що залишається до завершення хвилини учасник використовує на відпочинок. Особливістю цієї методики полягає в тому, що вправи виконуються в парах, кожного заняття

використовується інший комплекс вправ. Партнери підбираються приблизно однакового рівня фізичної підготовленості для підтримання конкуренції, проте змагання припиняються, якщо один із учасників перестав вклатись в 1 хв чи відмовляється продовжувати змагання. Представлені результати застосування на заняттях з фізичного виховання експериментальних комплексів вправ, що притаманні та широко використовуються в кросфіті, позитивна динаміка змін в показниках, уможливило висновок про доцільність застосування вправ та елементів кросфіту під час занять з фізичного виховання.

Шинкарьова О. (2019) обґрунтовує вплив позааудиторних занять з кросфіту на ефективність фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти й наводить приклади вправ кросфіту для підвищення їхньої фізичної підготовленості, а саме: *приклад I* – 5 кіл по 5 вправ: 1) 10 присідань з навантаженням (штанга, бодібар, гантелі), 2) жим штанги від грудей стоячи – 10 повторень, 3) тяга штанги в нахилі – 10 повторень, 4) віджимання від підлоги – 20 повторень, 5) стрибки на скакалці – 30-60 с; *приклад II* – 5 кіл по 5 вправ: 1) стрибки на скакалці – 30-60 с, 2) бурпі – 10 повторень, 3) випади – 10 повторень на кожну ногу, 4) жим штанги від грудей стоячи – 10 повторень, 5) «планка» - 30-60 с тощо. У висновках авторка констатує про те, що заняття з кросфіту ефективно вплинули на фізичну підготовленість студентів. Заняття два рази на тиждень протягом 6 місяців дали змогу покращити координаційні, силові та швидкісно-силові якості, а також силову витривалість.

Найбільш цікавими для нашого дослідження є наукові праці, в яких висвітлено методичні аспекти запровадження елементів кросфіту в систему фізичної підготовки курсантів, військовослужбовців. Так, проблему ефективності використання кросфіту у системі фізичної підготовки курсантів ВВНЗ на етапі первинного навчання досліджують І. Пилипчак, О. Лойко та ін. (2018) й пропонують авторську програму з переліком вправ для розвитку силових, координаційних якостей, витривалості та гнучкості, на виконання яких виділено 30 % часу навчального заняття. Авторами розроблено 4-и групи вправ: *1-а група* вправ – використовується переважно власна вага; *2-а група* – аеробіка (на тренуваннях такі вправи можуть застосовуватися як анаеробного характеру (100-800 м), так і аеробного (1500 м і більше), як самостійно, так і в складі комплексу вправ; у *3-ю і 4-у групи* включено вправи з важкої атлетики та атлетизму. За результатами досліджень, науковці наголошують на тому, що включення кросфіту в навчально-тренувальні заняття та у години проведення СМР забезпечує курсантам розвиток швидкісних, силових якостей та витривалості, сприяє підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості курсантів.

Заслуговує на увагу наукова праця щодо раціональної структури побудови

заняття з фізичної підготовки засобами кросфіту, в якій зазначається, що акцент на розвиток професійно-важливих фізичних якостей курсантів рекомендується робити саме в основній частині заняття, яку необхідно поділити на 2 підчастини: перша – SKILL (40 % часу) спрямована на відпрацювання технічних елементів виконання вправ і розвиток фізичних якостей, друга – WOD (60 % часу) – виконання технічних елементів кросфіта в різних умовах (виконання визначеного обсягу вправ – за найкоротший час, виконання максимальної кількості «раундів» за визначений час тощо) (А. Смірнов, Є. Кошкін, О. Рижак, Б. Карачев, 2020).

На думку Н. Базилевич і Т. Троценко (2019) при побудові навчального заняття використання кросфіту із застосуванням різних засобів і методів має бути в усіх його частинах. На початковому етапі навчання кросфіту вони вважають, що акцент має бути зроблений на підвищення загальної фізичної підготовленості, формування витривалості, навчання техніці виконання різноманітних вправ і пропонують таку структуру заняття: у підготовчій частині виконувати різновиди бігу, загальнорозвивальні та гімнастичні вправи, поєднання бігу з «віджиманням», стрибки на скакалці, стретчинг 5-8 хв; в основній – серії силових, аеробних вправ і вправ змішаного характеру; у зміст заключної частини вводити вправи на м'язи черевного пресу 3-4 підходи по 15-25 разів, випади з гантелями 2-3 підходи по 8-10 разів, стретчинг.

Результати аналізу запропонованих фахівцями методик використання кросфіту на заняттях з фізичної культури і спорту свідчать про позитивний вплив кросфіту на показники фізичної підготовленості студентської молоді, курсантів та військовослужбовців. Проте нині дискутується вплив кросфіту на фізичну підготовленість учнів, студентів, спортсменів, курсантів та військовослужбовців, його переваги та недоліки, й висновки бувають неоднозначні. Також за результатами пошуку нами не виявлено значної кількості актуальної наукової інформації щодо використання методик кросфіту під час навчальних занять та особливостей структури таких занять, що свідчить про недостатній рівень методичного забезпечення впровадження кросфіту в фізичну підготовку військовослужбовців та його наукового обґрунтування. Тому, на нашу думку, необхідно зосередити увагу на проблемі відбору вправ кросфіту, що сприяють ефективному розвитку та вдосконаленню фізичних та психічних якостей курсантів і військовослужбовців та проблемі методики проведення заняття з елементами кросфіту.

Сушко Р. О.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Комоцька О. С.
Київський університет імені Бориса Грінченка

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОБЛЕМНИХ ПИТАНЬ ТРЕНЕРСЬКОЇ РОБОТИ В СУЧАСНОМУ СПОРТІ

Вступ. За визначенням тренер (від англ. train – виховувати, навчати) фахівець у виді спорту, який очолює навчально-тренувальну роботу, спрямовану на вдосконалення спортивної майстерності спортсменів та розвиток їх функціональних можливостей [2]. Сучасні підходи функціонування спорту у питаннях фінансування змінили ставлення до тренера з боку меценатів і керівництва, поставивши на один щабель відповідальності за результат зі спортсменами, що, в свою чергу, спровокувало нівелювання авторитету наставника і потреби у пошуку нових підходів до побудови взаємовідносин тренер – спортсмен [4]. Сучасне суспільство вимагає від тренера результат на кожному рівні багаторічного вдосконалення: батьки, керівництво ДЮСШ, керівництво команд, підпорядкованих клубам, меценати – в дитячо-юнацькому спорті; спонсори, керівництво – у професійному спорті.

Автори наукових робіт, що вивчають питання тренерської роботи підкреслюють низку специфічних проблем, притаманну саме сучасному спорту [1, 3].

Мета – виявити та узагальнити проблеми тренерської роботи на сучасному етапі розвитку спорту.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел; синтез; анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Робота тренера передбачає широкий спектр виконання обов'язків, включаючи всі види підготовки (технічної, тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної і інтегральної). Від рівня підготовленості спортсмена, досвіду тренера, етапу підготовки, значущості змагань залежить характеристика відповідних вимог до тренерської діяльності, що пов'язані з подоланням проблем, що виникають. Часто тренеру доводиться вирішувати питання пов'язані з навколо тренувальною та змагальною діяльністю. З метою їх визначення проведено анкетування тренерів-практиків, які працюють з різними віковими категоріями спортсменів і впливових фахівців галузі фізичного виховання і спорту, що надало підстави для узагальнення проблемних питань:

тренери-початківці зазначають, що навчання в ЗВО містить загальні положення, постулати застарілі й знаходяться у фактичному дисонансі з

реальною сучасною практичною роботою;

досвідчені тренери, не виключаючи потребу підвищення кваліфікації й ознайомлення з новітніми методиками, відверто критикують необхідність у проведенні ліцензійних курсів навчання з подальшим розподілом за рівнем підготовленості за відповідними категоріями, впровадженими у багатьох федераціях з видів спорту;

відсутність масовості у більшості видів спорту призвела до втрати конкуренції, якісного спортивного відбору, а період набору юних спортсменів у секції і ДЮСШ відбору взагалі не передбачає;

більшість тренерів вважає, що найбільша складність формується у пошуку мотивації їх спортсменів до виконання інтенсивних завдань і обсягу навантажень на різних етапах спортивного удосконалення, хоча і має різні підстави для її втрати;

проблематичність фінансування зазначена як важлива складова відсутності бажаного результату всіма тренерами через необхідність на базовому етапі підготовки врахування можливостей батьків у виборі місць для навчально-тренувальних зборів і змагань, на подальших етапах спортивного удосконалення залежність від фінансування спонсорів і відповідальних установ;

зазнали критики відсутність достатнього інвентарю, обладнання і доступність якісних тренувальних споруд (спортивних залів, стадіонів, басейнів, кортів), що не відповідають міжнародним стандартам;

зазначена проблема втрати кваліфікованих тренерських кадрів по всій вертикалі від дитячо-юнацького до олімпійського спорту через невідповідність заробітної плати за титанічну працю триває весь період Незалежності України;

зазначено проблему відсутності психологічного супроводу, відновлення після навантажень, реабілітації після травм висококваліфікованих спортсменів, що унеможлиблює процес якісної підготовки на відповідному рівні і, як наслідок, досягнення бажаного результату.

Опитані респонденти серед проблем не зазначили доступність інформаційних джерел, що містять необхідні методики і технології.

Синтезовані проблемні питання роботи тренера, що представлено у дослідженні, носять загальний характер. Підходи до тренерської роботи мають значущу індивідуальну складову в кожному конкретному випадку, особливо у одноосібних видах спорту. Наприклад, олімпійські ігри Токіо-2020 нагадуватимуть про прикрий розпач Марини Килипко (стрибки з жердиною), яка посіла п'яте місце, виступаючи у змаганнях без тренера, якого з офіційно невизначених причин не включили в українську делегацію [6]. Олімпійський чемпіон Токіо-2020 Жан Беленюк (греко-римська боротьба) пов'язує своє

найвище досягнення у кар'єрі з тренером Володимиром Шацьким, який зміг після складної травми плеча за три тижні до олімпійських поєдинків відновити впевненість спортсмена, внести суттєві зміни у процес підготовки з кардіо-заняттями через відсутність можливості повноцінних тренувань і на заключному етапі у особистих спарингах тренувати спортсмена задля уникнення повторної травми у підготовчому процесі, взявши на себе фактично повну відповідальність за здоров'я і результат виступів спортсмена [5].

Висновок. Складна робота тренера передбачає високу відповідальність за навчально-тренувальний процес і змагальний результат. За допомогою анкетування тренерів з'ясовано і узагальнено основні проблемні питання тренерської роботи на сучасному етапі розвитку спорту, що містять загальні характеристики, проте зазначено впливову значущість індивідуальних проблем тренерської діяльності в кожному окремому випадку, що потребує спеціального вивчення і пошуку шляхів їх вирішення.

Література

1. Комоцька О. Сучасні підходи до специфіки тренерської діяльності. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики : матеріали міжнар. наук.-практ. онлайн-конф., (Київ, 12-13 трав. 2021 р.). Київ, 2021. С. 52–54.

2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : наука побеждать. АСТ : Астрель, 2004. 863 с.

3. Сопотницька О. В. Деякі аспекти та шляхи підготовки фахівців фізичного виховання до тренерської діяльності. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. Київ – Вінниця : 2010. Вип. 24. С. 506–509.

4. Сушко Р. О. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу) : монографія. Київ, 2017. 360 с.

5. Эксклюзивное интервью Жана Беленюка после возвращения с Олимпиады. URL: <https://1plus1.ua/ru/snidanok-vyhidnij/novyny/ekskluzivne-intervu-zana-belenuka-pisla-povernenna-z-olimpiadi> (дата звернення: 25.10.2021).

6. Українська легкоатлетка розплакалася в прямому ефірі через відсутність тренера на Олімпіаді. URL: <https://focus.ua/uk/sport/489777-ukrainskaya-legkoatletka-rasplakalas-v-pryamom-efire-iz-za-otsutstviya-trenera-na-olimpiade-video> (дата звернення: 25.10.2021).

Шевяков О. В.
доктор психологічних наук, професор
Бурлакова І. А.
доктор психологічних наук, професор
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

МОДЕЛЮВАННЯ ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ СПОРТСМЕНА

Супровід як галузь практичної діяльності психологів до цих пір не дуже чітко визначений і, більш того, широко поширена точка зору, що такої галузі взагалі не існує, що завданням психологів є не супровід розвитку систем діяльності, а лише психологічне забезпечення процесу праці. Між іншим, розвиток сучасної психології спорту як галузі на перетині психології та спортивної діяльності виявило прогалини та суперечності стандартних моделей розвитку особистості спортсмена. Останнє, зокрема, пояснює відсталість деяких країн у цьому відношенні. Дослідження наслідків обмеженої раціональності, соціальних уподобань та відсутності самоконтролю ситуації розвитку показали, що людські риси систематично впливають на індивідуальні рішення, а також на результати діяльності. У постіндустріальну епоху необхідно виявити вплив психологічного (зокрема лідерського) потенціалу сучасного фахівця («пасіонарного духу» за Л. Гумільовим) на національну гідність. Лідер – це людина, яка бажає не тільки знайти себе у житті, а й реалізувати себе у ньому: повністю, до кінця вичерпавши внутрішній потенціал. Виникає питання стосовно психологічного забезпечення розвитку соціотехнічних систем діяльності і, перш за все, в системі спорту вищих досягнень.

Метою роботи є обґрунтування завдань, теоретичних основ і методології психологічного супроводу таких систем діяльності, що підпадають під поняття «соціотехнічна система». При цьому акцент робиться на супроводі компонентів систем діяльності фахівців-спортсменів як лідерів.

Початковим положенням є розуміння психології як науково-практичної дисципліни, об'єктом якої є система «людина (група людей) – засіб діяльності – предмет діяльності – навколишнє середовище» (соціотехнічна система), а предметом – комплекс характеристик і закономірності діяльності людини в її взаємодії з іншими компонентами системи праці.

Наукова складова професійної психології спорту полягає у вивченні цих характеристик і закономірностей. Практична складова полягає у виконанні діагностичних, експертних й інших робіт, що мають на меті досягнення необхідної ефективності діяльності спортсмена в соціотехнічній системі шляхом узгодження властивостей неживих компонентів системи з

практичними властивостями людини, а також за рахунок розробки і застосування способів формування і підтримки цих властивостей на необхідному рівні.

Соціотехнічна система діяльності – це цілеспрямована система «людина (або група людей) – засіб діяльності (користування) – предмет діяльності – навколишнє середовище».

Підкреслимо, що соціотехнічна система не обов'язково система «людина – машина». Засобом діяльності може бути будь-який матеріальний чи інформаційний об'єкт (інструмент), а предметом діяльності (дії), крім того, може бути і будь-який суб'єкт (наприклад, майбутній спортсмен, спортивний менеджер, тренер).

Матеріалом, на якому розроблені теоретичні засади психологічного забезпечення, що викладаються нижче, є психофізіологічна теорія функціональних систем та метод психологічного аналізу діяльності.

Фізіологічна теорія діяльності досить добре відома і спортсменам, і психологам. Нещодавно Г. Бедний зробив узагальнення всіх напрацювань в галузі прикладних аспектів психологічної теорії діяльності і розвинув її як системно-структурну теорію діяльності. Автору вдалося, деякою мірою, поєднати психофізіологічну теорію функціональних систем з психологічною теорією діяльності і показати можливості використання такої «загальної» теорії діяльності для вирішення завдань психологічного забезпечення спортивної діяльності.

Основоположним для побудови загальної теорії діяльності є аксіоматично прийняте розуміння суті життєдіяльності людини.

Життєдіяльність – процес самореалізації закладеного в людині природою і життєвого потенціалу, що розвивається після народження; цей процес включає психофізіологічні функції і «надбіологічну» діяльність у внутрішній (психічній) і зовнішній (матеріальній і соціальній) сферах.

Діяльністю є вид життєдіяльності, специфічною межею якого є спрямованість на досягнення визначеної, усвідомлюваної людиною мети. Фахівець проявляє себе в діяльності як особистість, що володіє свідомістю, волею, здібна до цілепокладання і бере на себе відповідальність за результати своєї праці.

Життєвий потенціал є внутрішньо властива людині основа її активності. Слід розрізняти базовий і діяльнісний потенціали. Базовий потенціал формується як деяка загальна, неспецифічна функціональна система організму з елементів психічної й анатомо-фізіологічної сфер людини. Вона проявляє себе в певному рівні фізичного здоров'я людини, в її психологічній самоефективності й адекватній чи неадекватній соціалізації в даному

культурному середовищі.

Діяльнісний потенціал формується як специфічна функціональна система, необхідна для здійснення певного виду професійної, навчальної, побутової й іншої діяльності в тій чи іншій сфері життя (трудовій, сімейній, суспільній тощо).

Будь-який з розглянутих видів потенціалу може бути статусним і ситуаційним. Статусний потенціал – це стійка освіта, яка поєднує професійно-важливі якості (компетенції), добре сформовані навички виконання діяльності, стабільний стан здоров'я. Ситуаційний потенціал – це освіта нестійка, така, що змінюється при певних обставинах (наприклад, працездатність, обумовлена функціональним станом організму або кон'юнктурною мотивацією).

Функціональна система – це одиниця інтеграційної діяльності, що є динамічною організацією анатомо-фізіолого-психологічних утворень і процесів, що вибірково об'єднуються для досягнення результату.

Разом із функціональною системою поведінкового рівня в організмі формуються аналогічні за структурою системи для виконання окремих завдань: адаптаційно-гомеостатичного регулювання організму, окремих органів і фізіологічних систем на вимоги діяльності.

Функціональна система діяльності, як вона розглядається в «синтетичній» теорії діяльності – це складніше утворення, ніж модель поведінкового акту. Вона включає не лише поведінкові (діяльнісні) функції, а і функції енергопластичного (фізіолого-біохімічного) забезпечення цілеспрямованої діяльності, а також функції адаптації організму до зовнішніх умов. Повна функціональна система діяльності, по суті, є соціотехнічною системою, оскільки в неї входить не тільки фахівець, а й предмет діяльності, і засіб діяльності, і зовнішнє середовище. Власне людська частина функціональної системи діяльності включає п'ять підсистем.

Операціональна підсистема безпосередньо вирішує завдання діяльності, тобто на основі домінуючого мотиву у фахівця як лідера формується мета, аналізуються умови, від яких може залежати досягнення мети, з урахуванням результату цього аналізу обирається, актуалізується відповідна програма (навички, використаний раніше спосіб, алгоритм досягнення мети в аналогічних умовах).

Якщо такого способу немає, то шляхом розумової роботи формується новий спосіб – програма даної, конкретної діяльності. Потім ухвалюється рішення (усвідомлене внутрішнє санкціонування про «запуск» діяльності). Після цього здійснюється сам процес діяльності з його поточним коректуванням на основі інформації, що поступає по каналу зворотного зв'язку.

Підсистеми психологічного забезпечення й адаптаційно-гомеостатичної

регуляції функціонують протилежно, остання без свідомого цілепокладання і взагалі, за рідкісними виключеннями, без віддзеркалення в свідомості.

Підсистема інтегральної регуляції забезпечує узгоджену роботу всіх підсистем на двох рівнях – неусвідомлюваному (нейрогуморальна регуляція фізіологічних і психофізіологічних функцій) і на усвідомленому – мотиваційно-ціннісна і вольова регуляція діяльності. Підсистема спонтанної психічної активності включає ті процеси, які можуть протікати паралельно з цілеспрямованими процесами в операціональній підсистемі.

Мікроструктура цієї системи є глибшою організацією операціональної підсистеми діяльності на рівні циклів, дій і алгоритмів їх реалізації. На цьому рівні в процесі формування діяльнісного потенціалу спортсмена-лідера відбувається утворення різних за психологічним чи психофізіологічним змістом операціональних структур. З них формуються окремі психологічні операції. Далі виникає функціональна система діяльності. Вона є ніби скелетом, на якому нарощуються різні дії. Кожен блок характеризується певними групами властивостей лідера і всіх інших компонентів СТССД.

Операціональний компонент є функціональною системою, утвореною з технологічних операцій і власне людських складових – дій.

Пропонована методологія має обмеження – вона розповсюджується тільки на ті види діяльності, що пов'язані з використанням зовнішніх у відношенні до фахівця засобів діяльності.

Ягупов В. В.

доктор педагогічних наук, професор

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ: ПРОБЛЕМА ВИЗНАЧЕННЯ І КЛАСИФІКАЦІЇ

Методи фізичного виховання є одним із важливих компонентів фізичного виховання курсантів (студентів, слухачів) (далі – курсантів) у системі військової освіти. Водночас, як показують результати узагальнення наукових джерел, підручників і навчальних посібників із теорії та методики фізичного виховання, чіткого їх визначення та узгодженої науково обґрунтованої класифікації, на жаль, не має. Наприклад, у наукових джерелах є таке визначення: «Метод – це спосіб вирішення педагогічного завдання за допомогою обраних для цього засобів. Із ним тісно пов'язаний і такий спеціальний термін як «методичний прийом». Це не що інше, як окрема варіація вирішення педагогічного завдання в рамках даного методу» [1, с. 167]. Тут та інших визначеннях поняття «метод фізичного виховання» визначається через спосіб, що достатньо некоректно,

оскільки поняття «метод» і «спосіб» за своїм змістом нетотожні та не є синонімами.

У зв'язку з цим необхідна конкретизація поняття «метод фізичного виховання», а також наукова класифікацію цих методів. Так, згідно зі Новим тлумачним словником української мови поняття «спосіб» трактується так: «1. Певна дія, прийом або система прийомів, яка дає можливість зробити, здійснити що-небудь, досягти чогось... 2. Те, що служить знаряддям, засобом і т. ін. у якій-небудь справі, дії» [3, с. 390]. А «Метод навчання – спосіб досягнення навчальної мети, система послідовних, взаємозв'язаних дій учителя й учнів, які забезпечують засвоєння змісту освіти» [4, с. 313].

Вважаємо, що метод у педагогіці – це система педагогічних дій, прийомів і засобів спільної діяльності педагогів і вихованців у процесі вирішення певного педагогічного завдання – виховного, навчального, формувального, розвивального, самовдосконалення. Назва конкретного методу визначається за провідним методичним прийомом, який використовується на певному навчально-виховному заході, у тому числі й зі фізичного виховання.

Худолій О. М. вважає, що «Метод – це система дій вчителя в процесі викладання, та система дій учня у засвоєнні навчального матеріалу» [11, с. 19]. Він наголошує, що «...усередині кожного методу використовуються його різноманітні методичні прийоми. Поза методом прийом утрачає своє значення. Прийом дає змогу застосувати відповідний метод у конкретних умовах. При тому самому методі реалізація його може здійснюватися різними прийомами. Саме тому той чи інший метод використовується у рішенні найрізноманітніших дидактичних завдань на будь-якому етапі навчання і у роботі з будь-яким контингентом дітей. Причому, чим багатший запас методичних прийомів, тим ширше діапазон застосування методу. У той самий час кожен методичний прийом використовується тільки в окремих випадках і застосовується набагато рідше чим метод. Спеціальну систему методів, методичних прийомів фізичного виховання, форм організації занять, засобів, створену для реалізації завдань фізичного виховання визначеним складом учнів прийнято називати методикою» [11, с. 19]. Більш-менш обгрунтовано визначають методи фізичного виховання Е. С. Вільчковський, О. І. Куро а саме: це система послідовних способів взаємопов'язаної діяльності педагога та дітей, спрямована на досягнення поставлених завдань навчання. Відповідно до дидактичних завдань та умов навчання кожний метод реалізується, на їх думку, за допомогою методичних прийомів, що входять до складу даного методу. Методичний прийом – це частина методу, спрямована на реалізацію методу відповідно до конкретних завдань навчання. Основна відмінність між методом і прийомом в обсязі та характері тих навчальних завдань, що вирішуються за

їхньою допомогою: метод спрямовано на реалізацію загального навчального завдання в цілому, а прийом – на вирішення більш часткового завдання [8].

Метод фізичного виховання курсантів – це, на нашу думку, сукупність прийомів, способів і засобів спільної впорядкованої, взаємопов'язаної діяльності педагогів і курсантів, спрямованої на оволодіння курсантами системою знань із фізичного виховання, формування в них практичних фізичних навичок, умінь і здатностей, професійно важливих фізичних якостей, необхідних для успішної військово-професійної діяльності чи фізичної здатності та готовності до військово-професійної діяльності.

Водночас кожен метод об'єднає однорідні способи та прийоми спільної діяльності педагогів і курсантів, а характер реалізації провідного прийому на конкретному виді навчального заняття визначає назву конкретного методу, наприклад, практичного.

Відповідно до конкретних – дидактичних і виховних, формувальних і розвивальних – завдань й умов фізичного виховання курсантів кожен метод реалізується за допомогою конкретних видів навчальних занять і виховних заходів, а навчальне заняття складається зі сукупності однорідних методичних прийомів і способів, а також засобів, які використовує педагог для досягнення цілей кожного навчально-виховного заходу.

Методичний прийом – це конкретний спосіб реалізації певної ідеї, частини, методичного задуму певного виду навчального заняття відповідно до завдань фізичного виховання.

Вважаємо, що кожен метод фізичного виховання складається зі різних видів навчальних занять, наприклад, фізичне виховання неможливе без лекцій, обговорення навчального матеріалу, показу, практичних і контрольних занять, які включають, у свою чергу, різноманітні концептуальні підходи, провідні ідеї, методичні прийоми, способи і засоби їх проведення. Саме тому зміст того чи іншого методу включає сукупність однорідних методичних прийомів і способів спільної діяльності педагогів і курсантів у ВВНЗ для розв'язання найрізноманітніших навчально-виховних завдань у фізичному вихованні курсантів на будь-якому етапі їх професійної підготовки. Причому, чим багатший вибір різнорідних методичних прийомів, способів і засобів фізичного виховання курсантів, тим ширше діапазон застосування конкретного методу, наприклад, практичного. У той самий час кожен методичний прийом, наприклад, інструктаж або показ, використовується регулярно у різних методах фізичного виховання і застосовується набагато частіше ніж метод.

Авторську концепцію, ієрархію цілей, систему принципів, методів, методичних прийомів фізичного виховання, специфіки організації навчального заняття, засобів, що використовуються для розв'язання завдань фізичного

виховання, прийнято називати *методикою реалізації конкретного методу та виду навчального заняття*. Водночас вважаємо, що на заняттях зі фізичного виховання необхідно, на нашу думку, використовувати не тільки специфічні методи фізичного виховання, а й загальнопедагогічні.

Отже, проблема систематизації чи класифікації методів, що використовуються у фізичному вихованні курсантів, є актуальною у професійній педагогіці, теорії та методиці фізичного виховання. Для цього необхідно використовувати їх класифікацію за певною ознакою, що передбачає їх упорядкування як системи за певною ознакою.

Є різноманітні варіанти їх класифікації за певними ознаками. Наприклад, автори [1, с. 168] класифікують методи фізичного виховання так:

1) методи організації навчально-виховної роботи: фронтальний метод; груповий метод; індивідуальний метод; стаційний метод;

2) методи виховання: методи переконання; методи формування громадського поведіння; методи стимулювання поведінки та діяльності;

3) методи навчання і розвитку фізичних якостей:

а) методи слова (пояснення, розповідь, бесіда, команда, розпорядження, супровідні пояснення, словесні звіти, самозвіти, самопроговорення, самонавіювання);

б) методи наочного сприйняття (метод показу, метод демонстрації, метод ілюстрації);

в) практичні методи або методи вправління чи фізичні вправи: методи навчання руховим діям (метод розучування рухової дії частинами) і методи розвитку фізичних якостей (метод розучування рухової дії в цілому: повторний, інтервальний, рівномірний і змінний методи);

4) методи контролю і самоконтролю: методи усного контролю і самоконтролю:

а) за способами організації: індивідуального опитування; фронтального опитування; усних заліків; усних екзаменів; програмованого опитування; усного самоконтролю);

б) за методами письмового контролю і самоконтролю (методи: контрольних письмових робіт; письмових заліків; письмових екзаменів; програмованих письмових робіт; письмового самоконтролю);

в) за методами контролю, які ґрунтуються на рухових завданнях (методи, які ґрунтуються на рухових завданнях: прийому навчальних нормативів (найчастіше оцінюється рівень розвитку фізичних якостей); практичних заліків (найчастіше оцінюється рівень володіння технікою рухових дій); практичних екзаменів (як правило, оцінюється і рівень розвитку фізичних якостей, і рівень володіння технікою виконання рухових дій); тестування (найчастіше

оцінюється рівень розвитку фізичних якостей) [1, с. 168].

Е. С. Вільчковський, О. І. Куро методи навчання класифікують так:

1) наочні: показ, демонстрація: плакатів, малюнків, діафільмів, предметних посібників (шарнірних моделей), звукові та зорові, підрахунки, зорові;

2) словесні: пояснення, розповідь, бесіда, оцінка, команда та розпорядження.

3) практичні: розучування частинами, розучування цілого, практична допомога, ігровий і змагальний [8].

У Вікіпедії основними видами навчальних занять зі фізичного виховання у ЗВО визначаються такі як лекція, лабораторні, практичні, семінарські та індивідуальні заняття, а також консультації. Наголошується, що інші види навчальних занять визначаються у порядку, встановленому кафедрою фізичного виховання ЗВО. Позанавчальні заняття з фізичного виховання організуються і проводяться у таких формах: занять у спортивних клубах, фізкультурно-оздоровчих центрах, секціях, групах за інтересами; самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом; масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів; занять протягом дня по забезпеченню працездатності, післяробочого відновлення, психорегуляції, корекції [10].

У Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського виокремлюють практичні методи (методи навчання рухових дій; методи вдосконалення і закріплення рухових дій; методи вдосконалення фізичних якостей), методи використання слова та методи демонстрації [5].

Таку саму класифікацію дають О. О. Кошелева, Ю. М. Михайленко:

1. Методи словесного впливу (розповідь, опис, пояснення, команда, розпорядження, вказівка, бесіда та ін.).

2. Методи наочного впливу (методи зорової, слухової, рухової наочності і методи термінової інформації).

3. Практичні методи фізичного виховання:

методи, спрямовані на навчання рухових дій (метод цілісного розучування рухової дії і метод навчання діям по частинах);

методи, переважно спрямовані на розвиток фізичних якостей і вдосконалення рухових навичок. До методів, переважно спрямованих на розвиток фізичних якостей і вдосконалення рухових навичок відносять ігровий, змагальний методи і методи, пов'язані з точним нормуванням і регулюванням навантаження (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний і круговий) [2, с. 29–30].

На думку О. М. Худолія «...методи, які використовуються у фізичному вихованні, можуть бути розподілені на три групи: методи фізичної вправи,

методи слова і методи показу» [11, с. 26].

Ю. Ф. Курамшин, В. В. Петровский на основі використання функціонального підходу пропонують класифікувати методи фізичного виховання за спрямованістю на: 1) придбання знань; 2) оволодіння руховими уміннями і навичками; 3) удосконалення рухових навичок і розвиток рухових здібностей; 4) нормування і управління навантаженням [7, с. 111-135].

Одна з останніх тенденцій у класифікації методів – це відмовлення від надуманих побудов і перехід до простого перерахування методів. Такий підхід міститься в підручниках і навчальних посібниках з теорії і методики фізичного виховання Б. М. Шияна [12], Л. П. Сергієнка [6].

На основі вищевикладених класифікацій, а також із урахуванням специфіки професійної підготовки курсантів у ВВНЗ пропонуємо класифікувати методи фізичного виховання так: 1) метод усного викладення матеріалу; 2) метод обговорення матеріалу, що вивчається; 3) метод показу; 4) практичний метод; 5) метод самостійної роботи; 6) метод контролю та самоконтролю.

Література

1. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. в 2 ч. Черкаси : Вид-во ЦНТЕІ, 2005. Ч. 1. 420 с.

2. Кошелева О. О., Михайленко Ю. М. Теорія і методика фізичного виховання. URL : <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-21-L1-20.pdf> (дата звернення: 25.10.2021).

3. Новий тлумачний словник української мови : в 3 т. Київ : Аконіт, 2006. Т. 3 : П-Я. 864 с.

4. Ярмаченко М. Д. Педагогічний словник. Київ : Педагогічна думка, 2001. 514 с.

5. Робоча програма обов'язкової навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» підготовки бакалаврів галузь знань 01 Освіта / Педагогіка зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. URL: <http://vspu.edu.ua/content/img/education/prog/pr4/p40.pdf> (дата звернення 20.10.2021).

6. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. Харків : ОВС , 2007. С. 38–49.

7. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания : учебник: в 2 т. Киев : Олимпийская литература, 2003. Том 1. С. 111–135.

8. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : 2019. 467 с.

9. Степанович А. А., Безгребельна О. П., Блавт О. З. Фізичне виховання

у закладах вищої освіти : навч. посіб. за ред. В.М. Корягіна. Львів : Львівська політехніка, 2018. 496 с.

10. Фізичне виховання. URL : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Фізичне виховання](https://uk.wikipedia.org/wiki/Фізичне_виховання) (дата звернення : 25.10.2021)

11. Худолій О. М. Методи фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2009. №1. Вчитель : журнал у журналі. 2009. С. 19–27.

12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів навч. посіб. ; в 2-х ч. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. Ч. 1. С. 138–166.

Ягунов В. В.

доктор педагогічних наук, професор

Кириченко О. М.

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Актуальність дослідження. В умовах ведення бойових дій, масштабного застосування ЗС України щодо стримування агресії на сході нашої держави особливої актуальності набувають зміни у системі військової освіти, зокрема це стосується процесу військово-професійної підготовки майбутніх офіцерів. За цих умов створення сучасної системи їх професійної підготовки у ВВНЗ є одним із головних і пріоритетних її завдань, зокрема необхідно формування у майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту (далі – ОФФПіС) готовності до свідомого захисту нашої держави.

Отже, професійну підготовку майбутніх офіцерів спрямувати не лише на набуття необхідних знань, моральних і професійних якостей, а й на формування мотивації стати професіоналом своєї справи – ОФФПіС. Необхідно її спрямовувати на формування їх професійної та фахової компетентності, на розвиток особистості як суб'єкта військово-професійної діяльності, важливу складову якої представляє їх діагностувальна діяльність [3; 6; 7]. Зокрема, вони мають діяти впевнено в екстремальних ситуаціях, брати відповідальність на себе за стан фізичної підготовленості особового складу військової частини (підрозділу).

Результати аналізу та узагальнення наукових джерел і публікацій свідчать, що над розв'язанням педагогічної проблеми щодо вдосконалення процесу підготовки майбутніх ОФФПіС займаються В. М. Романчук (2007), К. В. Пронтенко (2009), Д. В. Погребняк (2021), розв'язанням завдань фізичного виховання у військових підрозділах (частинах) – Н. Б. Вербин, Г. П. Грибан,

Д. Г. Оленів, О. В. Петрачков, Г. І. Сухорада, Ю. С. Фіногенов та ін.

Мета дослідження: проаналізувати стан дослідженості проблеми підготовки майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки та спорту у ВВНЗ.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел і матеріалів мережі інтернет, педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній педагогічній науці пріоритетним національним інтересом є вдосконалення професійної підготовки майбутніх офіцерів у ВВНЗ, у тому числі й фахівців фізичного виховання та спорту. Сучасна педагогіка має в своєму науково-поняттєвому апараті багато традиційних термінів, що визначаються, на жаль, по-різному, залежно від контексту їхнього застосування щодо професійної підготовки фахівців. Відповідно існує необхідність уточнення дефініцій, що характеризують професійну підготовку майбутніх ОФФПіС.

Поняття «підготовка» має, як правило, означення у контексті певної професії, до якої вона належить. А професійна підготовка майбутніх фахівців є, на думку науковців, процес формування сукупності фахових знань, умінь і навичок, атрибутів, трудового досвіду і норм поведінки, що забезпечують можливість успішної їх професійної діяльності [2], тобто формування професійної компетентності.

Майбутнім ОФФПіС необхідно бути суб'єктами військово-професійної та фахової діяльності, тобто добре знати і військово-, і фахову сфери своєї діяльності. Для цього вони мають добре володіти військово-професійними, військово-педагогічними та фізкультурними знаннями, практичними навичками та вміннями, професійно важливими якостями як менеджери та організатори фізичної підготовки та спорту у військових частинах [1; 3; 4; 6].

Успішність діяльності майбутнім ОФФПіС значною мірою залежать від правильного встановлення рівнів розвиненості їх фахової компетентності, що спонукає до чіткого визначення критеріїв, показників та рівнів, за якими її можна діагностувати [3; 4].

Усе це зумовлює нагальну потребу у пошуку нових методологічних підходів, теоретичних обґрунтувань і методичних напрацювань щодо організації їх професійної підготовки у ВВНЗ. Важливою складовою такої підготовки є формування їх діагностувальної компетентності. *Діагностувальна компетентність ОФФПіС* – це сукупність їх цінностей, мотивації, діагностувальних знань, навичок і умінь, професійно важливих діагностувальних якостей як офіцера, педагога та дослідника, що дають їм успішно здійснювати діагностувальну діяльність відповідно до посадових компетенцій. Діагностувальна компетентність ОФФПіС є важливим компонентом їх професійної компетентності як організаторів фізичної

підготовки та спорту в військовій частині.

Можна виокремити такі напрями вдосконалення процесу формування у майбутніх ОФФПіС діагностувальної компетентності у системі військової освіти:

- 1) узагальнення досвіду професійної підготовки майбутніх офіцерів у провідних країнах світу, зокрема, в країнах-членів НАТО;
- 2) стимулювання майбутніх ОФФПіС до набуття професійної компетентності взагалі та діагностувальної компетентності, зокрема;
- 3) обґрунтування сучасних педагогічних умов формування їх діагностувальної компетентності;
- 4) педагогічне проєктування щодо формування їх діагностувальної компетентності в процесі професійної підготовки в ВВНЗ;
- 5) комплексне методичне забезпечення міжпредметних зв'язків у процесі формування їх діагностувальної компетентності.

Висновки. 1. З'ясовано, що одним із важливих напрямів професійної підготовки майбутніх ОФФПіС є формування їх діагностувальної компетентності як важливої складової професійної компетентності.

2. Визначено основні напрями забезпечення якості формування їх діагностувальної компетентності.

Література

1. Беліков І. О. Проблема організаційної компетентності військових фахівців та її формування у педагогічній науці. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. IX (96), Issue: 245, 2021 Feb. P. 17–22.

2. Ничкало Н. Г. Неперервна професійна освіта: між нар. аспект. *Творча особистість у системі неперервної професійної освіти* : матеріали міжнар. наук. конф. Харків: ХДПУ, 2000. С. 54–80.

3. Погребняк Д. В., Ягупов В. В., Малахов Є. В. Система критеріїв оцінювання розвиненості фахової компетентності начальників фізичної підготовки і спорту військових частин Збройних сил України у системі післядипломної освіти. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2019 Sept. VII (82). Issue: 202, S. 45–51.

4. Погребняк Д. В. Сутність і зміст когнітивного критерію фахової компетентності начальників фізичної підготовки та спорту військової частини. *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 II міжнар. наук.-практ. конф. ; за ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. Київ : НУОУ, 2019. С. 39–41.

5. Сухорада Г. І., Фіногенов Ю.С. Актуальні питання фізичної підготовки

у Збройних силах України в умовах сьогодення. *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 II міжнар. наук.-практ. конф. Київ : НУОУ, 2019. С. 129–134.

6. Ягупов В. В., Жембровський С. М. Перспективна система діагностування фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил України: теоретико-методологічне обґрунтування. *Військова освіта* : зб. наук. пр. 2020. № 2 (42). С. 378–392.

7. Ягупов В. В., Застело О. В. Критерії та показники оцінювання розвиненості діагностувальної компетентності викладачів іноземних мов ВВНЗ. *Scientific letters of academic society of Michal Baludansky*. Košice, Slovak Republic: Academic society of Michal Baludansky Editorial Office. 2018. Vol. 6, № 3. P. 159–164.

Ягупов В. В.

доктор педагогічних наук, професор

Коновалов Д. О., Чепурний В. А.

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

КОМПОНЕНТИ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

На сучасному етапі розвитку ЗС України викликає все більшу занепокоєність стан здоров'я і фізичної готовності офіцерів до професійної діяльності. У зв'язку з цим науковці, викладачі та фахівці з фізичної культури і спорту ведуть інтенсивні пошуки сучасного змісту, форм і методів підвищення якості професійної підготовки фахівців із фізичного виховання, діяльність яких безпосередньо впливає на фізичне, психічне і духовне здоров'я курсантів – майбутніх офіцерів.

Зазначимо, що основні професійно важливі якості майбутніх офіцерів досліджують Н. Вербин, О. Бойко, Л. Заїка, О. Капинус, С. Костів, Т. Мацевко, Л. Олійник, В. Осьодло, О. Петрачков, В. Пронтенко, Р. Торчевський, Ю. Фіногенов, В. Шемчук, В. Ягупов та ін. Формування фізичної готовності розуміється як процес переходу організму з одного стану в інший, що відбувається за рахунок прогресивних функціональних, морфологічних і біохімічних змін в організмі [3]. При цьому науковці наголошують про відмінність фізичної готовності офіцерів різних видів і родів військ, а також різних спеціальностей: «...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]. Результати досліджень цих та інших науковців [2; 3; 5; 6; 7; 8] стали підґрунтям для визначення компонентів фізичної готовності майбутніх офіцерів.

З урахуванням сутності та змісту фізичної готовності майбутніх офіцерів згідно зі вимогами суб'єктно-діяльнісного [7] та компетентнісного підходів, результатів аналізу основних наукових підходів науковців до визначення структурних компонентів психологічної, професійної та особистісної готовності майбутніх військових фахівців до професійної діяльності виокремлюємо *ціннісно-мотиваційний, когнітивний, професійно-діяльнісний, індивідуально-психічний і суб'єктний* компоненти їх фізичної готовності.

Ціннісно-мотиваційний компонент фізичної готовності майбутніх офіцерів є одним із головних в її формуванні, оскільки відображає, насамперед, ціннісне ставлення офіцера до обраного військового фаху, що визначає його потреби, мотиви та мотивацію військово-професійної діяльності, що складає підвалину формування основних видів готовності до неї, у тому числі й фізичної. Основними складовими цього компонента є потреби та мотиви до формування фізичної готовності. Потреба майбутнього офіцера проявляється в бажанні отримати якісні професійні знання, проходити службу на посаді, що відповідатиме рівню його підготовленості. Мотиви відображають усвідомлення офіцером основних потреб військово-професійної діяльності, що допомагають актуалізувати їх позитивну настанову до неї, свідомо осмислити важливість формування фізичної готовності, яка необхідна для успішного виконання функціональних обов'язків за посадою.

Когнітивний компонент містить професійні системні знання про майбутню військово-професійну діяльність, особливо в нестандартних ситуаціях, вплив несприятливих чинників військово-професійної діяльності на фізичний стан офіцера та його практичні знання щодо різних прикладних форм, методів і засобів формування своєї фізичної готовності.

Професійно-діяльнісний компонент фізичної готовності майбутніх офіцерів спрямований на вирішення практичних завдань формування фізичної здатності застосовувати на практиці здобуті знання, практичні навички та вміння формування та підтримання фізичної готовності, здійснювати самоаналіз її сформованості, стійко переносити фізичні навантаження та їх контролювати. Наприклад, для офіцерів технічного профілю основними фізичними якостями, які визначають фізичну готовність курсантів та є базовими для розвитку професійно-прикладних якостей фахівців технічного профілю, є загальна витривалість, статична витривалість м'язів тулуба та сила

м'язів спини, ніг, плечового поясу [3].

Наприклад, на думку науковців, одними із засобів фізичної підготовки для формування фізичної готовності майбутніх офіцерів технічного профілю є засоби спеціальної фізичної підготовки, наприклад, «Кросфіт», який передбачає виконання простих і доступних фізичних вправ для розвитку фізичних якостей і різних груп м'язів методом колового тренування з високою інтенсивністю [4].

Індивідуально-психічний компонент фізичної готовності містить професійно важливі фізичні якості, зокрема різні види витривалості – загальна фізична, професійна, психічно-фізична, а також статична витривалість м'язів тулуба та сила м'язів спини й ніг. Про актуальність і необхідність цих якостей пишуть Н. Вербин, С. Костів, В. Пронтенко тощо.

Суб'єктний компонент фізичної готовності відображає професійне ставлення майбутніх офіцерів як суб'єктів фахової діяльності до свого фаху, розуміння ними труднощів, орієнтованість і здатність їх долати. Так, В. Ягупов вважає, що професійна суб'єктність фахівця полягає в його залученні як суб'єкта професійного буття у військово-професійну діяльність, що пояснюється активною суб'єктною позицією, коли фахівець знає та усвідомлює свої посадові компетенції і здатний усвідомлено їх реалізовувати [6].

Професійна самосвідомість майбутніх офіцерів дає можливість їм оцінювати власні знання, зрозуміти самих себе як військового професіонала та визначати напрям подальшого фізичного розвитку. Цей компонент характеризується усвідомленням майбутніми офіцерами необхідності підтримання фізичної готовності, здатністю до об'єктивного її самооцінювання, самодетермінації, саморефлексії в процесі формування фізичної готовності, а також здатністю визначати свій фізичний стан і враховувати його у процесі формування фізичної готовності.

Отже, необхідно цілеспрямовано формувати в майбутніх офіцерів фізичну готовність як важливий компонент їх професійної готовності до професійної діяльності.

Література

1. Пронтенко В. В., Пронтенко К. В., Хабчук А. О. Особливості організації навчально-тренувальних занять у військових підрозділах : метод. реком. Житомир, 2016. 48 с.

2. Формування фізичної готовності курсантів до професійної діяльності у процесі спеціальної фізичної підготовки / Пронтенко В. В. та ін. 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) (дата звернення 25.10.2021).

3. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України.

Київ. : Міністерство оборони України, 2014. 158 с.

4. Ягодзінський В. П. Обґрунтування актуальності впровадження кросфіту в процес фізичного вдосконалення військовослужбовців десантно-штурмових військ. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 19 лист. 2020 р.). Київ, 2020. С. 265–266.

5. Ягупов В. В., Керницький О. М. Теоретичний аналіз проблеми формування готовності фахівців до професійної діяльності: підходи та аспекти. *Науковий вісник Чернівецького національного університету ім. Юрія Федьковича. Педагогіка та психологія*, 2007. Вип. 327. С. 180–190.

6. Ягупов В. В. Суб'єктно-діяльнісний підхід як ефективна методологічна основа формування готовності військового керівника до управлінської діяльності. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти* : [зб. наук. пр. / за ред. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКОГО та О. Г. РОМАНОВСЬКОГО]. 2008. Вип. 17 (21). С. 101–111.

7. Ягупов В. В. Сутність та структура готовності курсантів до використання технічних засобів прикордонного контролю. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2014. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadps_2014_1_15.pdf (дата звернення: 25.10.2021).

8. Yahodzinskyi V., Kisiliuk O., Sydoruk N., Sokolovskyi O., Kobetiak A., Pushkar T., Lyvar V., Diutsa I., Vorok S., & Nikitin A. Interrelation of physical, professional and combat performance of the future officers engaged in strength sports during studying. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. № 9(11). P. 215-221. URL: <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1196> (дата звернення: 25.10.2021).

Богуславський В. В.

кандидат юридичних наук

Петрушин Д. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

УДОСКОНАЛЕННЯ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ СИЛИ ПРАЦІВНИКАМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Вже багато років Україна активно претендує на високе місце в рейтингу демократичних країн світу. Нині у нашій країні відбуваються кардинальні

зміни, на які особливо вплинула правоохоронна система.

Ця проблематика стала актуальною зі 1945 р., коли була створена Організація Об'єднаних Націй (ООН), після чого була ратифікована Загальна декларація прав людини, ратифікована Генеральною Асамблеєю ООН 10 грудня 1948 р. Ця Декларація визначає особисті громадянські права, що мають поважати всі цивілізовані країни; зазначено, що поводження з людьми мають здійснюватися з повагою до їхньої гідності, зокрема у статті 5 зазначено, що катування, жорстоке, нелюдське або таке, що принижує гідність, поводження, ставлення чи покарання будь-якого виду, заборонені [1].

У 1979 р. Генеральна Асамблея ООН прийняла Кодекс поведінки посадових осіб у підтриманні правопорядку, в якій вона закликає правоохоронні органи поважати людську гідність і права людини. Організація рекомендувала всім державам-членам ООН прийняти кодекс поведінки посадових осіб у підтриманні правопорядку як основу для прийняття законодавства чи як керівництво для практики поліцейських. У Кодексі підкреслюється, що застосування катувань працівниками поліції має бути заборонено, а фізична сила має застосовуватися лише за крайньої необхідності [2].

Стаття 44 Закону України «Про Національну поліцію» передбачає, що працівник поліції може застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою), для забезпечення особистої безпеки та / або безпеки інших осіб, зупинки правопорушення, затримати злочинця, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує здійснення поліцейських повноважень, покладених на нього законом [3]. Нині на законодавчому рівні не існує жодного нормативно-правового акту, який би визначав поняття «рукопашний бій». Єдиним документом, у якому цей термін є – це наказ Міністерства внутрішніх справ України від 13.04.2012 р. № 8, в якому «Умови та зміст спеціальної фізичної підготовки працівників ОВС» зазначено, що прийоми самозахисту та фізичного впливу включають рукопашний бій, самбо, дзюдо, айкідо, бокс, карате, кікбоксинг та інші єдиноборства. Але знову ж таки, немає жодного нормативного акту, який би зазначав, наскільки необхідно застосовувати заходи фізичного впливу, щоб не порушувати права громадян і не наносити шкоди їхньому життю та здоров'ю, а також не вказані обставини, за яких застосовується цей вид примусу. Таким чином, виникає ситуація, коли працівники поліції можуть перевищувати свої повноваження та заподіяти тортури, біль чи страждання. Для того, щоб відповідати рівню демократичної країни та діяти відповідно до принципу законності, на законодавчому рівні необхідно закріпити такі положення:

перелік прийомів, які працівники поліції мають право застосовувати до громадян при застосуванні фізичної сили;

дії правопорушників, що є підставою для застосування фізичної сили до них; дії, що слід вчинити поліції під час затримання особи, яка вчинила правопорушення, і щоб забезпечувати особисту безпеку та / або безпеку інших осіб.

Таким чином, необхідна підготовка персоналу правоохоронних органів з наголошенням на забороні катувань та іншого жорстокого поводження з громадянами, нелюдського ставлення, що принижує гідність. Зокрема, необхідно забезпечувати суворий контроль за всіма посадовими особами, відповідальними за затримання, арешт, утримання під вартою та позбавлення волі, а також за іншими посадовими особами, яким законодавчо дозволено застосовувати фізичну силу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю.

Поліція у всіх країнах світу є відображенням урядів своїх країн. Лише тоді, коли в країні будуть прийняті та застосовуватимуться стандарти прав людини, кількість порушень цих прав зменшиться, а контроль зросте. Прийняття, впровадження та захист загальнолюдських норм прав людини збільшить довіру не лише до поліцейських сил у всьому світі, а й до урядів. Ці стандарти справді є дуже практичним засобом регулювання поводження з державними чиновниками та поліцейськими громадянами інших країн.

Література

1. Загальна декларація прав людини : прийн. і проголош. резолюцією 217А (III) Ген. Асамблеї ООН від 10.12.1948, *Законодавство України*. URL: gov.ua/laws/show/995_015 (дата звернення: 25.11.2021).

2. Кодекс поведінки посадових осіб у підтриманні правопорядку : прийн. і проголош. резолюцією 34/169 Генеральної Асамблеї ООН від 17.12.1979 *Законодавство України*. URL: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_282 (дата звернення: 25.11.2021).

3. Про Національну поліцію : закон України від 02.07.2015 № 580-VIII *Законодавство України*. ВР України. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звернення: 25.11.2021).

Жембровський С. М.

кандидат педагогічних наук, доцент

Сьомик С. В.

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

КОНЦЕПТУАЛЬНІ АСПЕКТИ РУКОПАШНОГО БОЮ В КЕРІВНИХ ДОКУМЕНТАХ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Стрімкий розвиток технологій у світі змінює усі сфери людської діяльності, у тому числі військову. Реформування ЗС країни було почато у

1991 р., коли Україна стала на власний шлях розвитку. На сьогодні триває активний пошук шляхів удосконалення нової української армії, застосування сучасних методів розвитку, спрямованих на її професіоналізацію. Поряд з цим деякі напрями військової діяльності, що впливають на боєздатність військ, фізичну і психологічну готовність військовослужбовців, не вивчені на належному рівні, серед них – розвиток рукопашного бою, історія якого починається з далекого минулого.

Аналіз керівних документів виявив, що починаючи з 1978 р. зміст рукопашної бою у системі фізичної підготовки постійно змінювався, що відображено у табл. 1.

Відтак метою проведення занять з рукопашної підготовки визначено формування прикладних навичок у військовослужбовців розвідувальних підрозділів для знищення чи виведення з ладу живої сили противника, що й досі актуально у підготовці військовослужбовців для виконання поставлених перед ними завдань.

Починаючи з 1997 р., у керівних документах визначено завдання підготовки військовослужбовців з рукопашного бою, а саме – розвиток вольових та загальних фізичних якостей. Для якісного досягнення мети була розроблена методика проведення та організації заняття з рукопашного бою, що є незмінною донині та потребує удосконалення організації цих занять.

Система контролю за виконанням прийомів з кожним разом мала певні удосконалення для більш ефективного оцінювання дій військовослужбовців.

Комплекси рукопашного бою мали велике значення у підготовці військовослужбовців, проте у 2014 р. були вилучені з керівного документа. Згодом у наказі № 225 від 05.08.21 р. «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» відбулись зміни у змісті рукопашного бою й було відновлено комплекси з рукопашного бою.

Таким чином, аналіз змісту керівних документів щодо рукопашного бою уможливив висновок про те, що система незмінна, окрім підходів щодо контролю, але потребує суттєвого удосконалення в методиці проведення та організації занять.

Література

1. Костів С. Ф., Муштатов Ю. В. Рукопашний бій та методика його викладання : навч.-метод. посіб. Київ : НУОУ, 2020. 168 с.

Порівняльний аналіз концептуальних основ рукопашного бою в керівних документах з фізичної підготовки

	Мета	Завданн	Методика	Контроль	Зміст
НФП-78	Заняття спрямовані на формування навичок, необхідних для знищення, виведення з ладу або полон противника, захист від	Завдання відсутні	Відмінності у методиці організації і проведенні занять відсутні.	Система оцінювання складалась з трьох обов'язкових прийомів та оцінка поділялась на категорії	Прийоми поділенні на комплекси РБ-1 та РБ-2
НФП-87				Система оцінювання дещо вдосконалена, група прийомів збільшена до п'яти обов'язкових прийомів	Здійснено розподіл комплексів РБ за родами військ, додано новий комплекс РБ-3
НФП-97		Розвиток швидкості в діях, сили, витривалості та вольових якостей		Група прийомів не змінилась, система оцінювання дещо змінилась, були додані бали нарахування.	Удосконалення комплексів РБ-1 та РБ-2, представлення на 16-ть рахунків
НФП-09				Умови перевірки зміннені, розподіл прийомів для різних категорій військовослужбовців до перевірки додалися комплекси РБ	Розподіл зброї за комплексами РБ, додано новий комплекс РБ-4
ТНФП-14				Арсенал прийомів для перевірки удосконалений, повернулась бальна система оцінювання із вдосконаленням	Комплекси РБ відсутні у керівному документі
ІФП-21				Система оцінювання дещо спрощена, бальна система припинила своє існування. Умови оцінювання зміннені, додано «бойову ситуацію»	Комплекси РБ-1,2,3 наявні у керівному документі та включені у систему оцінювання

Овчарук І. С.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Сидорченко К. М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Інститут Військово-Морських Сил

Іванов С. В.

Військова академія (м. Одеса)

**ПРИНЦИПИ РУКОПАШНОЇ ПІДГОТОВКИ
В БОЙОВІЙ АРМІЙСЬКІЙ СИСТЕМІ**

На етапі розвитку і удосконалення видів підготовки за Бойовою армійською системою окремого значення набуває рукопашна підготовка. Під час систематизації рухових дій і прийомів нами виокремлено основні базові принципи рукопашного бою, а саме:

принцип достатнього впливу – за оцінюванням обставин, прикладати оптимальну або достатню кількість сил для досягнення того ж результату, що й при максимальних зусиллях;

принцип контролю – здійснення постійного контролю (контактного,

безконтактного, візуального, відео);

принцип оптимальної стійки – навіть при раптовій атаці противника необхідно встигнути прийняти стійку позицію на оптимальній дистанції;

принцип впливу «сильним» на «слабке» – створення переваги під час застосування технічних дій;

принцип багатьох рівнів – захист зон тіла бійця, в т.ч. зброї;

принцип випередження зусиль противника особистими діями, спрямованими в тому ж напрямку – своїми діями перехопити ініціативу противника за траєкторією атаки, і потім перевести рух у необхідному напрямку;

принцип використання біомеханічних законів – спрямовувати зусилля відповідно до площини рухливості суглобів, положень тіла у просторі та больових зон і точок;

принцип впливу на розслаблені вразливі частини тіла (пах, очі, шия);

принцип розчленованої вправи – більш складні комбіновані дії розділяються на частини і вивчаються поетапно;

принцип контратаки – своїми діями заставити противника думати не про напад, а про захист;

принцип одночасної атаки з захисними діями – забезпечити свій захист від контр атакуючих дій противника чи його дій у відповідь.

принцип прогнозованої реакції – знання характерних реакцій на ті чи інші дії дає змогу спрогнозувати розвиток подій у часі і просторі, що, в свою чергу, уможливорює використовувати комбінації прийомів, які найбільше підходять для цього в даний момент;

принцип перекриття кінцівок, що використовуються противником для захисту – позбавлення противника можливості здійснювати захист надає більше переваг;

принцип координованої і пластичної техніки пересувань – використовувати переваги володіння своїм тілом для зближення з противником і уникнення його атакуючих дій.

Нами анонсовано відкритість і постійне удосконалення БАрС, тому перелік наведених принципів може бути продовжено. Проте і зазначені положення дають можливість зрозуміти важливість вивчення біомеханічного змісту комбінованих рухів. Результатом має стати не бездумне доведення рухів до автоматизму, а свідоме застосування технік в комплексі зі спонтанними відповідями на дії противника за рахунок стійких навичок застосування базових технічних елементів рукопашної підготовки.

Напрямом подальших досліджень можлива класифікація принципів за характером дій і зон впливу одного з основних видів підготовки БАрС.

Петрачков О. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Поливанюк В. В., Шостак Р. Г.

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Процес формування професійної компетентності майбутніх військових фахівців з фізичної підготовки і спорту ЗС України, неможливий без спеціально спроектованих організаційно-педагогічних умов. Саме тому, передусім, для розуміння сутності категорії «педагогічна умова» доцільно дослідити тлумачення змісту зазначеного явища.

Поняття «педагогічні умови» стосується різних аспектів процесу навчання, виховання та розвитку: цілей, принципів, змісту, методів, форм, засобів тощо. Цей термін може позначати як цілісний освітній процес, так і характеризувати окремі його сторони чи елементи. Аналізуючи зміст зазначеного поняття, можливо зазначити, що незважаючи на висвітлення його багатьма дослідниками (наприклад, Ю. Бабанським, А. Вербицьким, І. Підласим, В. Сластьоніним та іншими), досліджуване поняття висвітлене недостатньо і часом у наукових дискусіях може набувати різного значення. Взагалі, під поняттям організаційно-педагогічні умови розуміються важливі чинники, що впливають на виникнення та існування того чи іншого явища.

Важливим для цього дослідження є трактування терміну «умова» з психологічної точки зору як сукупності явищ зовнішнього та внутрішнього середовища, які можуть здійснювати вплив на розвиток конкретного явища, що опосередковується активністю особи чи певної групи осіб.

Саме психологи розглядають в якості значущих умов професійного становлення особистості мотиви, спрямованість особистості, її нахили, інтереси, загальні та особливі здібності, обставини виховання та навчання, організації професійного та освітнього середовища, доступ до культурних цінностей, стан соціального оточення тощо. Суттєвим у контексті дослідження виступає поєднання як зовнішніх, так і внутрішніх впливів, і саме зовнішні впливи здатні подіяти лише через опосередковане сприйняття особою. Вагомий внесок у дослідження вказаної проблеми зробив С. Рубінштейн, який наголошував на розділенні як внутрішніх, так і зовнішніх умов. Сучасний вітчизняний дослідник А. Смолюк підтримує позицію вченого, що зовнішні умови визначають кінцевий результат не безпосередньо, а «заломлюючись» крізь дію внутрішніх умов, власну природу конкретного об'єкта чи явища.

Відповідно, внутрішні умови виступають причинами, а зовнішні – обставинами.

Близькою до наведеної позиції вчених є розуміння положень дослідників про те, що формування професійної компетентності є діалектичним процесом, який зумовлений зовнішніми та внутрішніми стимулами, що дає змогу виокремити організаційно-педагогічні умови стимулювання професійної компетентності майбутнього військового фахівця. У зовнішньому аспекті формування професійної компетентності стимулюється цілеспрямованим включенням курсантів (слухачів) у різноманітні види діяльності. Саме від того, наскільки тісною і плідною є взаємодія середовища вищого ВВНЗ і особистісних можливостей курсанта (слухача), настільки успішнішим виявляється формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту. У внутрішньому аспекті формування професійної компетентності розкривається через професійне усвідомлення курсантом себе як майбутнього професіонала, усвідомленій здатності до проектування власного професійного шляху, критичному ставленні до своїх професійних здобутків. Курсант (слухач) внутрішньо прагне до професійного саморозвитку, тобто на рівні особистості спостерігаються певні якісні зміни у прагненні до професійного самовдосконалення, виробленні певного стилю професійної діяльності.

Деякі сучасні дослідники аналізують педагогічні умови як чинники, що впливають на процес досягнення мети, при цьому вони поділяються на: зовнішні (позитивні відносини педагога і слухача; об'єктивність оцінювання процесу навчання; місце навчання, приміщення, кліматичні умови тощо) та внутрішні (індивідуальні характеристики слухачів, тобто стан здоров'я, риси характеру, досвід, уміння, навички, мотивація тощо) [1, с. 161].

З урахуванням методологічних позицій дослідників щодо визначення поняття «педагогічні умови», доцільно підкреслити таке: з одного боку, деякі дослідники, досліджуючи зазначену категорію, розуміють її як сукупність об'єктивних можливостей вирішення освітніх завдань, з іншого – під умовами маються на увазі педагогічні вимоги, обставини, за яких компоненти освітнього процесу представлені в оптимальному взаємозв'язку; сукупність зовнішніх і внутрішніх впливів (І. Березовська). Дещо відрізняється точка зору вчених (І. Зязюн та ін.), котрі пов'язують педагогічні умови з формуванням системи освіти, в якій вони виступають одним із компонентів (факторів, обставин). Дослідники розуміють педагогічні умови як один із проявів закономірностей процесу навчання. Різнобічний аналіз трактувань категорії «педагогічні умови» дає змогу виокремити певні ознаки і положення, що є ключовими в розумінні цього поняття, зокрема педагогічні умови: є предметом дослідження

методології педагогіки; виражають відношення освітньої системи до навколишніх явищ, без яких неможливе її існування; забезпечують оптимальний перебіг освітніх процесів та явищ; необхідні для досягнення визначеної педагогічної мети та вирішення поставлених завдань; поєднують суб'єктивне й об'єктивне, внутрішнє і зовнішнє, сутність та явище [2, с. 76].

Узагальнюючи теоретико-методологічні підходи до проблеми дослідження, доцільно стверджувати, що організаційно-педагогічні умови формування професійної компетентності виступають складовим елементом педагогічної системи (цілісного педагогічного процесу); відображають сукупність можливостей освітнього середовища ВВНЗ (цілеспрямовано конструюються заходи впливу взаємодії освітніх суб'єктів: зміст, навчальні та виховні методи, прийоми і форми, програмно-методичне забезпечення навчально-виховного процесу) і матеріально-просторового середовища (відповідне навчальне та технічне обладнання тощо), що впливають на існування і функціонування освітньої системи. Для їхньої структури характерна наявність як внутрішніх елементів, що впливають на розвиток особистісної сфери суб'єктів освітнього процесу, так і зовнішніх обставин цього процесу. Відповідним чином обґрунтована реалізація педагогічних умов формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту забезпечить ефективне функціонування та розвиток педагогічної системи, стимулюватиме готовність до професійного розвитку і саморозвитку.

Відповідно, в контексті цього дослідження під *організаційно-педагогічними умовами варто розуміти спеціально спроектовані чинники впливу на зовнішні та внутрішні обставини професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту ЗС України, що сприяють їхньому професійному розвитку і саморозвитку, готовності до розвитку як професійних, так і особистісних здібностей, формуванню стійких професійних компетентностей в умовах освітнього середовища ВВНЗ*. З огляду на викладене, використання можливостей освітнього середовища передбачає реалізацію сукупності об'єктивних зовнішніх щодо курсантів (слухачів) предметно-просторових умов, соціальних об'єктів та освітніх чинників і впливів (зміст освіти, форми організації освітнього процесу, методи, технології тощо), необхідних для ефективного саморозвитку особистості майбутнього фахівця.

Література

1. Погребняк Д. В. Організаційно-педагогічні умови розвитку фахової компетентності начальників фізичної підготовки і спорту військових частин Збройних Сил України в системі післядипломної освіти. *Вісник*

Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки. 2018. № 4. С. 160–165

2. Смолюк А. І. Професійний саморозвиток майбутніх учителів початкової школи в освітньому середовищі педагогічного коледжу: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2017. 240 с.

Сайнчук М. М.

кандидат наук із фізичного виховання і спорту

Сербін М. О., Кирилов Р. Р.

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

АВТОНОМНІСТЬ МОТИВАЦІЇ КУРСАНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В ФОКУСІ ТЕОРІЇ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ

Теорія самодетермінації (самовизначення) займає чільне місце у дослідженнях людської мотивації. Згідно цієї теорії мотивація простягається в такому континуумі: амотивація, несамодетермінована зовнішня мотивація, самодетермінована зовнішня мотивація та внутрішня мотивація. Відповідно до теорії самодетермінації, люди включені в поведінкові моделі в тій мірі, в якій задовольняються їхні три психологічні потреби: автономність (прагнення до самоуправління), компетентність (відчуття своєї вмілості) та спорідненість (необхідність спілкування та взаємодії з іншими). Чим більше задовольнятимуться ці потреби, тим вище на мотиваційному континуумі (тобто самовизначена зовнішня та внутрішня мотивація) буде особистість [3, 5].

Самодетермінацією особистості є її здатність вибирати і мати вибір, на відміну від підкріплюваних реакцій, задоволення потягів і дій під впливом інших сил, що також можуть розглядатися як детермінанти поведінки людини. Це поняття дає можливість враховувати як власний внутрішній вибір людини, так і об'єктивно існуючі обмеження для свободи вибору (фізичні, фізіологічні, соціально-історичні та ін.). Ключовим поняттям цієї теорії є поняття автономії. Автономною є така людина, яка діє як суб'єкт, виходячи із глибинного відчуття себе. Основними чинниками самодетермінації особистості, успішності її самореалізації та психологічного благополуччя, є усвідомлення цілей, смислів, перспективи свого майбутнього, наявність мотивації саморозвитку та самореалізації особистості, розуміння свого потенціалу, віра в свої можливості, особистісна автономія, здатність свідомого контролю і оцінки власних досягнень і перспектив [1].

Теорія самовизначення використовується як основа для вивчення зв'язку між мотивацією та фізичною активністю [4].

Мета цієї роботи полягає у визначенні та аналізі індексу відносної автономії у мотивації курсантів навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського першого року навчання до занять фізичними вправами та тренуванням. Нами використано опитувальник «RM 4–FM: Motivation for Physical Activity and Exercise/Working Out» [2]. Індекс відносної автономії представляє собою загальну оцінку, що отримується з підшкал мотиваційної самодетермінації. Індекс вказує на відносний вплив внутрішніх та зовнішніх факторів на мотивацію до активності. Позитивні показники свідчать про більшу відносну автономію, тобто внутрішня мотивація найперше бере участь у поведінці. Негативні показники вказують на більш контрольоване регулювання, тобто зовнішні фактори важливіші для регулювання поведінки.

Нами встановлено (рис. 1), що половина курсантів (50%) мають негативний індекс відносної автономії, 40% – позитивний і 10% з нейтральним. З 50% курсантів з негативним індексом відносної автономії у 20% його діапазон до -1, у 10% – -1,3 та в 20% – -3 і -3,6 відповідно. Із 40% курсантів з позитивним індексом відносної автономії у 10% індекс 7, 10% – 5,4, у 10% – 1,7, 10% – 1,2. Таким чином, мотивація до занять фізичними вправами половини курсантів першого курсу детермінована зовнішніми стимулами, тоді як для меншої половини зміст діяльності важливіший за зовнішні обставини.

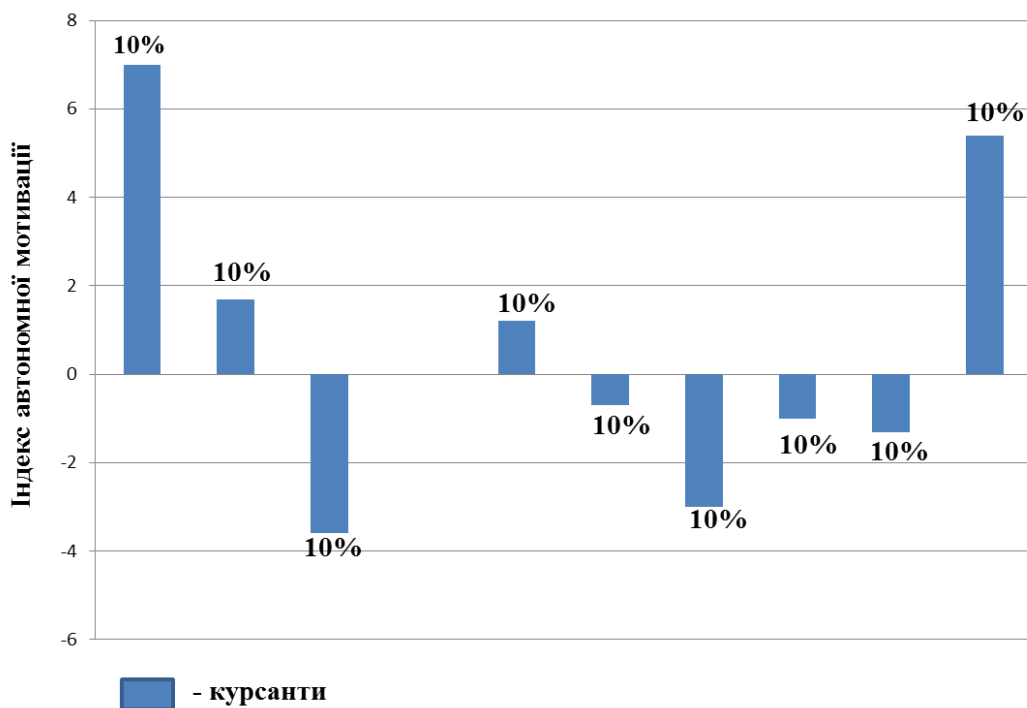


Рис. 1. Індекс відносної автономії в мотивації курсантів до занять фізичними вправами

Дослідження самодетермінованої мотивації курсантів-першокурсників –

майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту – до занять фізичними вправами показало коливання індексу від -3,6 до 7, що свідчить про низьку автономну мотивацію в 50% курсантів і більш високу у 40%. Втім, негативні та позитивні бали в індексі відносної автономії курсантів першого курсу в межах досить низьких оціночних діапазонів (максимально можливий бал +20, а мінімальний – -24).

Література

1. Сердюк Л. З., Шамич О. М. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 13. Київ-Житомир, 2017. С. 164–173.

2. Deci E. L. Exercise self-regulation questionnaires. Self-determination theory: an approach to human motivation and personality – the self-regulation questionnaires. 2004. URL: : www.selfdeterminationtheory.org/self-regulation-questionnaires. (дата звернення: 25.11.2021).

3. Gray S. M, Wharf Higgins J. , Rhodes R. E. Understanding Physical Activity Motivation and Behaviour Through Self-Determination and Servant Leadership Theories in a Feasibility Study. *Journal of Aging and Physical Activity*. 2018. Vol. 26:3, 419-429.

4. Owen K. B, Smith J., Lubans D. R., Ng J.Y., Lonsdale C. Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Prev Med*. 2014. 67:270-9.

5. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. 55(1), 68–78.

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

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ Й ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЧАСТИН І ПІДРОЗДІЛІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

Питання щодо вдосконалення контролю спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців у системі Міністерства оборони України потребують

подальшого вивчення. Це обумовлюється проведенням військової реформи, яка характеризується низкою чинників, врахування яких має важливе значення. Серед них:

вимоги Доктрини підготовки Збройних Сил України [1];

вітчизняний досвід навчально-бойової діяльності та бойових дій в зоні АТО (ООС);

нові наукові дані, що отримані у сфері фізичної підготовки і спорту військовослужбовців;

інтеграція в європейський простір та впровадження нових підходів за стандартами підготовки військовослужбовців армій країн-членів НАТО;

передовий досвід організації та проведення фізичної підготовки в арміях закордонних держав.

Концепція постійної фізичної готовності передбачає, що у керівних документах з фізичної підготовки для військовослужбовців мають бути розроблені комплекси контрольних вправ фізичної готовності.

Авторами розроблено перевірочні комплекси для військовослужбовців спеціальних підрозділів Десантно-штурмових військ, Сил спеціальних операцій, Військової служби правопорядку, Морської піхоти Військово-Морських Сил ЗС України, а також розвідувальних, гірсько-піхотних частин і підрозділів Сухопутних військ ЗС України, що за рівнем вимог військово-професійної діяльності до їх фізичної підготовки відносяться до першої категорії. Апробація комплексів показала, що один чи декілька із них має бути включеним до змісту нової Наставови з фізичної підготовки у Збройних Силах України, яка у процесі розробки набула назви Інструкції з фізичної підготовки у системі Міністерства оборони України [2] (варіант комплексу наведено у табл. 1).

Таблиця 1

Комплекс контрольних вправ фізичної готовності

Фізичні якості, військово-прикладні рухові навички	Фізичні вправи ¹
Чоловіки 1-4 вікових груп (до 40 р.)	
Сила	Комбінована силова вправа на перекладині (підйом силою на перекладині)
Навички метання гранат	Метання гранати на дальність (точність)*
Навички подолання перешкод	Спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод ^{2*} (спеціальна контрольна вправа на спеціальній смузі перешкод*) ³
Навички пересування у пішому порядку пересіченою місцевістю у поєднанні з метанням гранат та стрільбою (у складі підрозділу)	Воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою*

Чоловіки 5-6 вікових груп (40-49 рр.)	
Сила	Підтягування на перекладині (згинання та розгинання рук в упорі на брусах)
Сила	Комплексна силова вправа
Витривалість	Біг на 5 км*
Жінки 1-4 вікових груп (до 40 р.)	
Сила	Комплексна силова вправа
Навички рукопашного бою	Комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-3)*
Навички метання гранат	Метання гранати на дальність (точність)*
Навички подолання перешкод	Спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод* (спеціальна контрольна вправа на спеціальній смузі перешкод)*
Навички пересування у пішому порядку пересіченою місцевістю у поєднанні з метанням гранат та стрільбою (у складі підрозділу)	Воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою*
Жінки 5-6 вікових груп (40-49 рр.)	
Сила	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи
Сила	Згинання та розгинання тулуба
Витривалість	Біг на 5 км*

Інші варіанти комплексів фахівці можуть скласти із переліку запропонованих вправ та викласти їх у Наставах з фізичної підготовки у видах (окремих родах військ, сил) ЗС України та військових організаційних структурах.

Оцінку фізичної готовності доцільно проводити за 100-бальною таблицею з подальшим перерахунком у чотирибальну шкалу:

«відмінно» – якщо набрана сума балів за виконані вправи комплексу відповідає оцінці «відмінно», при цьому за кожен із спеціальних вправ отримано кількість балів на оцінку «відмінно»;

«добре» – якщо набрана сума балів за виконані вправи комплексу відповідає оцінці «добре», при цьому за кожен із спеціальних вправ отримано кількість балів на оцінку не нижче, ніж «добре»;

«задовільно» – якщо набрана сума балів за виконані вправи комплексу відповідає оцінці «задовільно», при цьому за кожен із вправ отримано кількість балів на оцінку не нижче, ніж «задовільно»;

«незадовільно» – якщо не виконано умови задовільної оцінки.

Перевірку фізичної готовності визначеної категорії військовослужбовців доцільно проводити два рази на рік: у кінці першого півріччя та року.

Дослідження змісту та методик перевірки фізичної готовності військовослужбовців підрозділів спеціального призначення є завданням наших подальших досліджень. Розроблені комплекси мають бути спрямовані на

поліпшення успішності, підвищення мотивації до занять та психологічної стійкості до високих навантажень, а також підвищення ефективності процесу фізичної підготовки в цілому.

Примітки: 1* – цим знаком виділені спеціальні вправи;

2 – спеціальна контрольна вправа для військовослужбовців розвідувальних частин і підрозділів, Сил спеціальних операцій, Служби правопорядку, морської піхоти, механізованих і мотопіхотних частин Сухопутних військ (окрім танкових підрозділів механізованих і мотопіхотних частин), військ радіаційного, хімічного та біологічного захисту, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, що готують фахівців для цих військових частин;

3 – в дужках подано вправи для заміни основних.

Література

1. Доктрина підготовки Збройних Сил України : затверджена начальником Генерального штабу ЗС України від 01.07.2020 № ВКП 7.00(03).01.

2. Інструкція з фізичної підготовки у системі Міністерства оборони України : затверджена наказом Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225, зареєстрованого у Міністерстві юстиції України від 01.10.2021 № 1289/36911.

Фіногенов Ю. С.

кандидат педагогічних наук, професор

Заслужений працівник фізичної культури і спорту України

Сухорада Г. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України

ПІДСУМКИ НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ У МІНІСТЕРСТВІ ОБОРОНИ УКРАЇНИ У 2021 РОЦІ ТА ЗАВДАННЯ НА 2022 РІК

Головним результатом 2021 р. щодо нормативно-методичного забезпечення фізичної підготовки і спорту у Міністерства оборони України є затвердження Інструкції з фізичної підготовки у системі Міністерства оборони України та її реєстрація у Міністерстві юстиції України (далі – Інструкція) [1]. Цей документ розроблено на підставі вимог Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року [2].

У попередні періоди функціонування вітчизняних ЗС традиційно розроблялись Настанови з фізичної підготовки.

Останнім часом законодавчого та іншого нормативно-правового закріплення набув термін «система Міністерства оборони України», що включає в себе: апарат міністерства; військові формування – ЗС України та

Державна спеціальна служба транспорту; розвідувальний орган Міністерства оборони України (Головне управління розвідки); військові частини, бюджетні установи та організації, що забезпечують виконання завдань та функцій міністерства; підприємства (установи, організації), що належать до сфери управління міністерства; в перспективі – військова поліція (у разі прийняття відповідного закону України).

Разом з тим, нормативно-правові акти, що зачіпають інтереси цивільних осіб (а не тільки військовослужбовців) – в обов'язковому порядку підлягають державній реєстрації. Інструкція є документом, вимоги якого поширюються також і на цивільних осіб, а саме на: кандидатів на військову службу за контрактом; кандидатів на навчання у ВВНЗ (ВНП ЗВО, ЗФПВО); студентів ВВНЗ (ВНП ЗВО), у т.ч. і тих, що навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу; військовозобов'язаних та резервістів під час проходження ними зборів.

У зв'язку з вимогами часу, інтеграцією України у європейський простір, необхідністю наближення стандартів ЗС України до стандартів НАТО, науковими досягненнями у сфері фізичної культури і спорту військовослужбовців, наявного передового бойового досвіду у зоні АТО (ОСС) та армій країн-членів НАТО актуальним чинником є концепція постійної бойової готовності частин і підрозділів до виконання завдань за призначенням.

Однак, визначена мета фізичної підготовки у попередніх Настановах щодо забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності не повністю підкріплювалась відповідним змістом та елементами організації, зокрема системою перевірки та оцінювання.

Вимоги Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо визначення форм, змісту і порядку організації фізичної підготовки та спортивної діяльності військовослужбовців відповідним нормативно-правовим актом є підставою для розробки Інструкції.

Отже, основними відмінностями Інструкції від попередніх Настанов з фізичної підготовки є:

поширення її вимог на військовослужбовців системи Міністерства оборони України та вищевказаних цивільних осіб, а отже, державна реєстрація її у Міністерстві юстиції України;

наведення уточнених визначень основних категорій (елементів) системи фізичної підготовки військовослужбовців;

уточнення змісту концептуальних (теоретичних) основ: мети, завдань та принципів фізичної підготовки військовослужбовців;

уточнення вікових груп та категорій військовослужбовців щодо вимог їх військово-професійної діяльності до рівня фізичної готовності;

вдосконалення планування форм фізичної підготовки військовослужбовців підрозділів військових частин та ВВНЗ (ВНП ЗВО);

оптимізація змісту фізичної підготовки військовослужбовців: теоретичних основ, організаційно-методичних навичок і вмінь та, особливо, фізичних вправ (загальних, спеціальних, військово-прикладних) для різних категорій, вікових груп та статі;

наявність комплексів контрольних вправ загальної (для перевірки фізичної підготовленості) та спеціальної (для перевірки фізичної готовності) фізичної підготовки;

оптимізована система перевірки та оцінювання фізичної підготовки, введена перевірка та оцінювання фізичної готовності військовослужбовців 1 та 2 категорій;

вперше введена спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод армій НАТО та визначені її нормативи для різних категорій, вікових груп та статі.

Ці відмінності, на нашу думку, дають підстави врахувати зміни, що відбулися за час дії попередніх Настанов з фізичної підготовки.

Головним завданням нормативно-методичного напрямку діяльності у 2022 р. щодо подальшого розвитку фізичної підготовки і спорту вбачається розробка її нової теоретичної моделі. Ця система ідей та думок має віднайти своє втілення у Концепції розвитку фізичної культури і спортивної діяльності у системі Міністерства оборони України на період до 2028 р.

У цьому документі мають бути враховані вітчизняний досвід та особливості організації і проведення фізичної підготовки і спорту з військовослужбовцями, а також подальша інтеграція до стандартів НАТО. Передбачається, що при цьому, головні напрями розвитку системи фізичної підготовки і спорту матимуть незначні відмінності від тих, що визначені попередньою Концепцією.

Передбачається, що на основі розробленої та затвердженої нової Концепції будуть розроблятися інші важливі керівні документи. Серед яких чільне місце буде мати проект нової Інструкції з фізичної підготовки і спорту у системі Міністерства оборони України (зразка 2026-28 рр.).

Література

1. Інструкція з фізичної підготовки у системі Міністерства оборони України : затверджена наказом Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225, зареєстрованого у Міністерстві юстиції України від 01.10.2021 № 1289/36911.

2. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року : затверджена наказом Міністерства оборони

Беліков І. О., Романюк О. А.

Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

ОБГРУНТУВАННЯ КРИТЕРІЇВ ТА ПОКАЗНИКІВ ДІАГНОСТУВАННЯ СФОРМОВАНOSTІ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Військово-професійна діяльність, реалізація функціональних обов'язків будь-якого військового фахівця, у тому числі фахівця з фізичної культури і спорту ЗС України залежить від різних чинників, одним з яких є сформованість їхньої організаційної компетентності. Погоджуємося з думкою В. В. Ягупова та В. Ю. Киви, що одним із методологічних вимог до організації педагогічного експерименту є виокремлення й обґрунтування критеріїв і показників діагностування його результатів, а також з'ясування рівнів прояву тих якостей, які формуються та розвиваються в респондентів у педагогічному експерименті [1, с. 252].

Вважаємо, що критерії і показники діагностування сформованості організаційної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту ЗС України мають бути пов'язаними зі змістом їх організаторської діяльності та реалізацією управлінської функції як менеджера фізичної підготовки та спорту в військовій частині. Відповідно до обґрунтованих раніше нами компонентів їх організаційної компетентності – ціннісно-мотиваційного, когнітивного, управлінського, менеджерського, контрольного-корегувального, рефлексивно-оцінного чи суб'єктного [2] – доцільно визначити відповідні критерії діагностування її сформованості на основі використання багаторівневого аналізу та з урахуванням провідних ідей і положень компетентнісного, діяльнісного, суб'єктного та контекстного підходів до їх військово-професійної підготовки в системі військової освіти.

Отже, необхідно діагностувати організаційну компетентність майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на основі дотримання вимог компетентнісного підходу до її формування як фахівців фізичної підготовки та спорту (дотримуємося вимог діяльнісного та контекстного підходів до формування організаційної компетентності), які є професіоналами екстремального виду діяльності в ЗС України (дотримуємося вимог суб'єктно-діяльнісного підходу до формування організаційної компетентності).

Насамперед необхідно визначити власне поняття «критерії» і «показник». Вважаємо, що наукове визначення критеріїв і показників діагностування

сформованості організаційної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту з урахуванням специфіки їх організаторської діяльності в військовій частині є важливим дослідницьким завданням як в теоретичному, так і в практичному аспектах. Слід зазначити, що до критеріїв необхідно сформулювати чіткі вимоги. Наприклад, такі: «об'єктивність, тобто відображення ознак, притаманних предмету, який досліджується, незалежно від свідомості та волі суб'єкта дослідження; відображення суттєвих ознак предмета діагностування; стійкість і постійність досліджуваних ознак; зв'язок із цілями, завданнями, функціями та змістом конкретного... дослідження; безпосередній зв'язок між метою і кінцевим результатом досліджуваного явища» [3, с. 117].

Поняття «критерій» як основа вимог до оцінювання управлінців почало вживатися досить недавно. Ще в 20-30-х роках ХХ ст. основними вимогами до управлінця були «ознаки» та «якості», «групи якостей», «вимоги» тощо [4, с.144]. Критерій (в перекладі з грецької – засіб судження, переконання, мірило) – це «мірило для визначення, оцінювання предмета чи явища; ознака, взята за основу класифікацій»; «підстава для оцінювання чогось» [5, с.241].

У тлумачному словнику української мови критерій розглядається як «засіб судження, підстава для оцінювання, визначення або класифікації чогось; мірило» [6, с. 588]. С. Гончаренко трактує критерії як «показники, які об'єднують у собі методи розрахунку, теоретичну модель розподілу і правила прийняття рішення про правдоподібність нульової або однієї з альтернативних гіпотез» [7, с. 181].

Отже, в загальному розумінні критерій – це важлива й визначальна ознака досліджуваного явища чи процесу, що характеризує основні його якісні аспекти явища та найголовніше – сутність, оскільки він у найбільш загальному вигляді є більш стабільним і стійким, тобто наділені властивістю багаторазового використання. Н. Б. Вербин слушно вважає, що «вибір критерію оцінювання педагогічного явища одночасно має припускати вибір найбільш оптимальних (раціональних) показників, які мають достатньо повно характеризувати рівень розвиненості професійної витривалості» [8, с. 136].

Критерій – це, на думку науковців, мірило, ознака, за допомогою якого діагностується, наприклад, компетентність викладачів, що безпосередньо дає можливість з'ясувати ступінь її сформованості та розвиненості за різними показниками на основних етапах педагогічного експерименту [1, с. 253].

Отже, критерій – це мірило, за допомогою якого можна визначити ступінь відповідності кількісної або якісної міри заданим вимогам (шкала, рівні) згідно зі методикою конкретного педагогічного дослідження. У дослідженні критерії дають змогу визначати як її зміст і актуальний стан на різних етапах

педагогічного експерименту, так і з'ясувати динаміку її сформованості/розвиненості. Зважаючи на вищезазначене можемо вважати, що обрані критерії мають бути об'єктивними і включати суттєві ознаки досліджуваного явища – організаційну компетентність майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту і відображати динаміку її сформованості в процесі педагогічного експерименту. Проведена наукова розвідка дала змогу зрозуміти, що поняття «критерій» і «показник» тісно взаємопов'язані між собою.

Діагностичне дослідження сформованості організаційної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту має бути спрямоване на з'ясування її дійсного стану. Водночас, як свідчить військовий досвід, проблема реорганізації ЗС України породжує, на жаль, в офіцерів утрату впевненості в майбутньому, у службовому професійному зростанні.

З метою визначення стану сформованості організаційної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту доцільно проводити констатувальний експеримент, основним завданням якого є визначення сучасного стану її сформованості та визначення перспектив проведення формувального експерименту. майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту набувають професійну освіту і тому більшість із них не можуть відповідати вищим рівням професійної готовності, а це означає, що потрібна шкала, яка має достатньо дрібну градацію для того, щоб була змога точно диференціювати стан сформованості їх організаційної компетентності. Зважаючи на це, зупинимося на шести критеріях і чотирьох рівнях її сформованості. З урахуванням структури їх професійної діяльності та вимог діяльнісного підходу до розуміння цілей, змісту та структури будь-якої професійної діяльності основними компонентами їх організаційної компетентності вважаємо ціннісно-мотиваційний, когнітивний, управлінський, менеджерський, контрольно-корегувальний, рефлексивно-оцінний чи суб'єктний [2, с. 687].

Література

1. Ягупов В. В., Кива В. Ю. Критерії та показники діагностування розвиненості інформаційно-комунікаційної компетентності викладачів системи військової освіти. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2019. Том 71, № 3. С. 248–266.

2. Yahupov V., Bielikov I. Organizational competence of specialists in physical culture and sports of the armed forces of Ukraine: concept, content and structure. *Role of science and education for sustainable development* : Monograph 44 / Edited by Magdalena Wierzbik-Strońska and Iryna Ostopolets. Katowice : Publishing House of University of Technology, 2021. P. 682–690. URL: <http://www.wydawnictwo.wst.pl/uploads/files/f8b2328a3dbfcf8d510300259fb8a10>

1.pdf (дата звернення: 26.10.2021).

3. Ягупов В. В. Фурс О. Й. Особливості діагностування психічної саморегуляції у майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 1(12). С. 116-123. URL: <http://orgpsyjournal.in.ua/userfiles/issues/i12/n12/14.pdf>. (дата звернення: 24.10.2021).

4. Бойко О. В. Формування готовності до управлінської діяльності у майбутніх магістрів військово-соціального управління: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. Київ, 2005. 244 с.

5. Шемчук В. А. Розвиток управлінського мислення у майбутніх магістрів військового управління в оперативно-тактичній ланці управління: критерії та показники. *Нові технології навчання*. 2010. Вип. 66, частина 2. С. 238–250.

6. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод., допов.) / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Ірпінь: ВТФ «Перун», 2009. 1736 с.

7. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : «Либідь», 1997. 374 с.

8. Вербин Н. Б. Розвиток професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління у процесі оперативно-тактичної підготовки : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ, 2019. 299 с.

*Михнюк О. В., Дятел А. В., Дзюба Т. Г.
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова
Хлібович І. В.
Управління Служби безпеки України, м. Хмельницький*

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВА СУЧАСНОЇ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Успішне виконання бойових завдань в умовах локальних конфліктів залежить від рівня професійної підготовленості військовослужбовців. Сучасна бойова діяльність військовослужбовців має особливості, а саме: висока та максимальна інтенсивність бойових дій упродовж тривалого часу, у тому числі й гібридними способами, що створює відповідну морально-психологічну напруженість і фізичне навантаження; тривалі обстріли бойових позицій; масове застосування снайперів; мінування великих за площею територій; використання сучасних безпілотних літальних апаратів та замаскованих пристроїв ураження особового складу; підступні маневри та взяття особового

складу в оточення та його дезорганізація шляхом влаштування засідок; відсутність належних матеріальних ресурсів та модернізованого спорядження для виконання бойового завдання. Усе це підвищує вимоги до військовослужбовців щодо їхньої військово-професійної, морально-психологічної та фізичної підготовленості [1].

Основою професійної підготовки військовослужбовців є високий рівень розвитку рухових якостей та сформованості військово-прикладних рухових навичок. Недостатньо розвинені рухові якості призводять до низької працездатності особового складу і неповною мірою виконання завдань за призначенням, що може призвести до втрати боєздатності підрозділів та частин у цілому. У свою чергу, рівень сформованості військово-прикладних рухових навичок залежить від рівня фізичної підготовленості військовослужбовців ЗС України [2].

Аналіз літературних джерел [3, 4] свідчить, що ефективними засобами фізичної підготовки військовослужбовців є військово-прикладні види спорту, які, з одного боку, передбачають високий загальний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, а, з іншого, формують військово-прикладні навички та вміння, що є необхідними у сучасному бою. Про ефективність військово-прикладних видів спорту, зокрема, у формуванні готовності військовослужбовців до бойової діяльності свідчать дослідження вчених, проведені ще у 70–80-х рр. минулого століття. Вчені [3, 5] стверджують, що найбільший вплив військово-прикладні види спорту здійснюють на волю та емоційну стійкість військовослужбовців. Вольовими якостями, які є найбільш важливими для дій військовослужбовців у небезпечних ситуаціях, є: сміливість, рішучість, ініціативність, кмітливість, винахідливість, наполегливість, завзятість, витримка, самовладання, упевненість у власних силах. При підвищенні військової прикладності фізичної підготовки особлива увага приділяється розвитку найважливіших для виконання військово-професійних дій фізичних і психологічних якостей – витривалості, стійкості, сміливості, згуртованості. Для розвитку вказаних якостей застосовуються вправи і дії, виконання яких пов'язане з небезпекою і ризиком, військово-прикладні види спорту.

Сучасні умови ведення бойових дій на Сході України, рівень розвитку бойової техніки, тактики та оперативного мистецтва вимагають від майбутніх військових фахівців високої якості 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. Суттєвий вплив мають фізичні вправи аеробного

характеру, ті що забезпечують розвиток витривалості та поєднання фізичної працездатності з розумовою активністю. Це, у свою чергу, забезпечить високий рівень розвитку рухових якостей, формування військово-прикладних рухових навичок, набуття професійно важливих психологічних якостей, оптимального рівня фізичного розвитку, функціональних можливостей організму та стану здоров'я військовослужбовців, що призведе до покращання ефективності виконання завдань за призначенням в умовах військово-професійної (бойової) діяльності.

Перспективою наших подальших наукових розвідок є дослідження ефективності військово-прикладних видів спорту щодо покращання рівня розвитку рухових якостей та сформованості військово-прикладних рухових навичок у курсантів ВВНЗ.

Література

1. Біла книга 2018 : Збройні сили України. Міністерство оборони України, 2019. 170 с.
2. Фізичне виховання у військових підрозділах: навч. посіб. С. В. Романчук та ін.; за ред. Г. П. Грибана. Львів, 2014. 540 с.
3. Фіногенов Ю. С. Сучасні тенденції та перспективи розвитку спорту в Збройних Силах України на шляху Євроатлантичної інтеграції 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 міжнар. наук.-практ. конф., 29-30 листоп. 2017 р. Київ, 2017. С. 21–25.
4. Марищук В. Л. Вопросы общей, военной и спортивной дидактики: монографія. Санкт-Петербург, 2002. 188 с.
5. Романчук С. В., Приступа Є. Н. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України: *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини*. 2012. № 5. С. 223–230.

Недашковський О. Ю.

Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ ЗБОРИ НА ШЛЯХУ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Одна з позитивних тенденцій розвитку сучасного українського суспільства – зростання інтересу населення країни до спорту та здорового способу життя. Не залишаються осторонь в цьому плані і ЗС України, в тому

числі її Сухопутні війська, оскільки фізична підготовка військовослужбовців – це запорука боєздатності армії. Фізична підготовка не лише розвиває фізичні якості, а й формує необхідні військово-прикладні навички та морально-вольові якості, що сприяють військовослужбовцям максимально ефективно захищати територіальну цілісність та недоторканість України.

Ключовим елементом в якісній організації заходів фізичної підготовки військової частини (органу військового управління) є добре підготовлений, високоосвічений фахівець фізичної підготовки і спорту (далі – ФПіС).

Аналіз науково-методичної літератури з питань організації ФПіС та практичний досвід на посаді начальника ФПіС засвідчили, що дана система в ЗСУ має такі недоліки:

1. Призначення на посади начальника ФПіС фахівців інших спеціальностей здійснюється без базової освіти, в яких відсутні уміння, а саме головне, розумінням щодо практичного планування облікової документації на навчальний рік, потреб та витрат фінансового ресурсу на вдосконалення об'єктів ФПіС, утримання та вдосконалення навчальної спортивної бази військової частини (органу управління), організації та проведення змагань різного рівня (відпрацювання документації, зустріч учасників, їх розміщення, харчування, сценарій проведення змагань, організація суддівської колегії, нагородження переможців, підведення підсумків).

2. Заміщення штатних посад начальників ФПіС на посади старших помічників начальників відділення підготовки та перепідпорядкування з командира частини на начальника відділення підготовки, що, в свою чергу, призвело до виконання фахівцями другорядних завдань поставлених безпосереднім начальником (вогнева та тактична підготовка), внаслідок чого фахівці втрачають мотивацію обіймати цю посаду.

3. У зв'язку з підпорядкуванням фахівців ФПіС органів військового управління на відділення підготовки, не всі начальники служб ФПіС ОК, ПВК мають важелі впливу на своїх підлеглих, так як вони за управлінською ієрархією їм не підпорядковуються. Після переходу на G-структуру фахівець ФПіС ОК підпорядковується з питань фізичної підготовки – управлінню підготовки, з питань спортивно-масової роботи – заступнику командувача ОК, що вже є проблемою. Так, в управлінні Оперативного командування за штатом лише один фахівець ФПіС, який не має можливості в повній мірі виконувати свої функціональні обов'язки.

4. Недостатнє фінансування фізичної підготовки військових частин СВ. Наприклад, за останні 4 роки 80% фінансового ресурсу йде на ВВНЗ, 15% – на навчальні центри та полігони, 5% – на бойові військові частини.

5. В новій редакції Інструкції з фізичної підготовки замість мінімалізму

та доступності керівного документу ми маємо більше 300 сторінок, в якому тільки близько 80 сторінок оціночних таблиць.

б. Залишаються поза увагою військово-прикладні види спорту в Спартакіаді ЗСУ. Як правило, до переліку її змагань входить 5–6 класичних видів спорту (міні-футбол, стрільба, гирьовий спорт, рукопашний бій тощо). Так, протягом останніх двох років до програми змагань входив тільки воєнізований спорт зі стрільбою та метанням гранати. Тому є необхідність впровадження в Спартакіаду ЗС України, ще хоча б одного військово-прикладного виду, наприклад, змагання з багатоборства «Сталева міць», що започатковані в 2018 році в ОК «Схід» та включають в себе подолання тактичної смуги перешкод, евакуація пораненого, боротьбу, вправи зі стрільби, подолання дистанції по пересічній місцевості з природними перешкодами (заболочена ділянка, водойма), перетягування канату, пейнтбол тощо.

Отже, з метою вирішення проблемних питань та надання допомоги фахівцям фізичної підготовки і спорту військових частин (органів військового управління) СВ з організації фізичної підготовки на навчальний рік на початку чи в кінці навчального року проводяться навчально-методичні збори фахівців ФПіС СВ. Під час зборів розглядаються питання організації системи фізичної підготовки з урахуванням концептуальних змін у підготовці військовоЗС У, основні шляхи та напрями щодо впровадження у систему підготовки військ інноваційних методів підготовки, можливість обговорити усі нововведення, обмінятися досвідом та вирішити проблемні питання.

Палевич С. В.

Кирпенко В. М.

кандидат з фізичного виховання і спорту, доцент

Данілішин І. М.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ДИСКРИМІНАНТНА ІНФОРМАТИВНІСТЬ КРОСФІТ-ТЕСТУ АСФТ В ОЦІНЮВАННІ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРОТИПОВІТРЯНОЇ ОБОРОНИ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ДО БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В основу нашого дослідження покладено вивчення зв'язку результатів спеціальної фізичної підготовки та успішності професійної діяльності військовослужбовців.

Результати емпіричного дослідження доповнюють ідею про розробку тестів на основі визначення спеціальних вимог із боку військової діяльності до фізичної підготовленості людини. Як критерії, беруться показники виконання

норм бойової підготовки, показники майстерності (кваліфікації) чи особливості зміни працездатності, а також враховується зрушення в характері непрямих показників професійної працездатності (Леонтьев, 2000; Глазунов, 2003; Єдинак, 2016; Корольчук, 2003; Романчук, 2015).

На підставі рівня стійкості психофізіологічних функцій, продуктивності навчально-бойової діяльності було проведено розподіл військовослужбовців за рівнем професійної працездатності (за фізіологічними, психічними показниками та показниками успішності навчально-бойової діяльності).

До групи з високим рівнем військово-професійної працездатності віднесено курсантів, що мають високий рівень продуктивності військово-професійної діяльності та високу стійкість психофізичних функцій. Курсанти, що мають високий і середній рівень продуктивності військово-професійної діяльності та середню стійкість психофізичних функцій складають групу з середнім рівнем військово-професійної працездатності. Решта курсантів відноситься до групи з низьким рівнем військово-професійної працездатності.

Для прийняття рішення про те, які фізичні вправи розрізняють (дискримінують) військовослужбовців за рівнем військово-професійної працездатності використано дискримінантний аналіз.

Основні характеристики моделі дискримінантного аналізу розпізнавання рівня навчально-бойової діяльності за рівнем спеціальної фізичної підготовленості за тестами АСФТ наведено в табл. 1.

Таблиця 1

**Підсумки аналізу дискримінантних функцій для змінних тесту
фізичної підготовленості за АСФТ**

Вправи	Уїлкса лямбда	Часткова лямбда	F- виключення (2,59)	p- рівень	Толерантність	R- квадрат
лямбда Уїлкса: 0,55 при бл. F (8,12)=5,26 p< 0,000						
Біг на 3200 м	0,62	0,89	3,82	0,03	0,84	0,16
Станова тяга з трьох повторень	0,58	0,96	1,31	0,28	0,90	0,10
Спринт / перетягування / перенесення	0,64	0,86	4,82	0,01	0,74	0,26
Піднімання ніг до ліктів на перекладені	0,61	0,90	3,33	0,04	0,73	0,27

Значення лямбда Уїлкса в нашому випадку дорівнює 0,55 і за F-критерієм F (8,12) = 5,26, що більше критичного значення. Змінні вправи «Спринт /

перетягування / перенесення», «Біг на 3200 м» та «Піднімання ніг до ліктів на перекладені» достовірно відображає максимальний внесок у загальну дискримінацію рівня професійної працездатності. Значення р-рівня і R-квадрат уможлиблює висновок, що дана класифікація практично коректна. Решта змінних вносить у загальну дискримінацію мінімальний внесок.

У таблиці 2 наведено функції класифікацій для виділених груп курсантів з різним рівнем навчально-бойової діяльності.

Таблиця 2

Класифікаційні функції для груп об'єктів за рівнем навчально-бойової діяльності за результатами окремих вправ АСФТ

Змінна	Високий p=0,28	Середній p=0,27	Низький p=0,45
Біг на 3200 м	1,85	1,78	1,69
Станова тяга з трьох повторень	2,54	2,46	2,43
Спринт / перетягування / перенесення	1,17	1,13	1,04
Піднімання ніг до ліктів на перекладені	1,02	1,01	0,92
Константа	-302,35	-285,42	-258,13

Результати класифікаційної матриці надано в таблиці 3.

Точність загальної класифікації за результатами загальної оцінки фізичної підготовленості за АСФТ дорівнює 62,69 %, для високого рівня – 73,68 %, для середнього – 22,22 %, для низького – 80 %.

Таблиця 3

Класифікаційна матриця дискримінантного аналізу результатів загальної оцінки фізичної підготовленості за АСФТ

Рівень	Відсоток правильності,%	Високий	Середній	Низький
Високий	73,68	14	4	1
Середній	22,22	7	4	7
Низький	80,00	2	4	24
Всього	62,69	23	12	32

Примітка: Рядки – результати, що спостерігаються. Столпці – прогнозовані результати.

Тест АСФТ є корисним індикатором всебічного та об'єктивного оцінювання фактичної відповідності рівня фізичної готовності до бойової діяльності.

Література

1. Глазунов С. І. Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ. Київ: НУФВіС, 2003 20 с.

2. Єдинак Г. А. До питання про вдосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил України. зб. наук.

пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2012. С. 276–280.

3. Корольчук, М. С. Психофізіологія діяльності. Київ: Ельга Ніка-Центр, 2003, 395 с.

4. Леонтьев В. П. Нормативное обеспечение физической подготовки курсантов высших военно-учебных заведений Сухопутных войск Министерства обороны Украины. Киев, 2000. 22 с.

5. 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. URL: <http://snu.ldufk.edu.ua> (дата звернення : 25.11.2021).

6. Романчук С. В. Дослідження фізичної підготовленості військовослужбовців під час ведення бойових дій. *Науковий часопис. НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Київ : 2015. № 3 (56). С. 9-316.

Панасенко О. В.
Національна гвардія України

ПЕРСПЕКТИВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАЦІОНАЛЬНІЙ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Війна на сході України, нестабільна політична ситуація в державі, що впливає на оборонний та правоохоронний сектор держави, потребує удосконалення підготовки військовослужбовців Національної гвардії України для виконання завдань із захисту та охорони життя, прав, свобод і законних інтересів громадян, суспільства і держави від злочинних та інших протиправних посягань.

Вивчаючи передовий досвід підготовки військовослужбовців, підрозділів та частин країн НАТО, військових підрозділів з правоохоронними функціями країн ЄІЕР (Міжнародна асоціація сил жандармерії та поліції в статусі військової установи), Національна гвардія України впевнено інтегрує до європейського співтовариства.

Необхідний рівень професійної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України набувається під час організації та проведення професійної підготовки, із урахуванням, в першу чергу, бойового досвіду, передового досвіду підготовки військовослужбовців країн НАТО, військових підрозділів з правоохоронними функціями країн ЄІЕР, вітчизняного досвіду та нормативно-правових актів України.

Актуальність даної теми зумовлена тим, що одним з пріоритетних напрямів професійної підготовки є організація ефективної фізичної підготовки

військовослужбовців Національної гвардії України до виконання службово-бойових завдань за призначенням. Фізична підготовка є основним предметом професійної підготовки і має забезпечувати необхідний рівень готовності військовослужбовців до виконання завдань.

Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців здійснюється з урахуванням основних функцій та завдань покладених на підрозділи військових частин. Накопичений практичний досвід свідчить, що основними завданнями фізичної підготовки Національної гвардії України слід вважати:

загальне зміцнення здоров'я, загартування, фізичний та духовний розвиток військовослужбовців;

підвищення всебічної фізичної підготовленості шляхом розвитку та вдосконалення фізичних якостей;

формування прикладних навичок та вмій з пересування по пересіченій місцевості, подоланню перешкод, рукопашному бою;

виховання високої психологічної стійкості, упевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості, рішучості, ініціативи і винахідливості, витримки і самовладання;

формування готовності до дій в екстремальних умовах.

Сутність удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців становить тренування і перевірка стійкості, професійних навичок та вмій військовослужбовців на фоні великих фізичних та психологічних навантажень.

Для якісного виконання завдань фізичної підготовки і спорту в Національній гвардії України, покращення її організації та проведення необхідно постійно проводити роботу щодо її удосконалення:

вдосконалити систему підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації кадрів з фізичної підготовки і спорту;

опрацювати питання щодо визначення та обґрунтування кількості фахівців фізичної підготовки і спорту для забезпечення організації процесу фізичної підготовки та проведення спортивних заходів з особовим складом в Національній гвардії України;

проводити роботу щодо досягнення сумісності програм і нормативів з фізичної підготовки з системою фізичної підготовки особового складу армій провідних країн – членів НАТО та ЄІР для вдосконалення організація фізичної підготовки в системі бойової підготовки з метою приведення її у відповідність до вимог концептуальних змін в організації бойового навчання;

проводити роботу щодо приведення у відповідність навчальну матеріально-технічну базу з фізичної підготовки і спорту до вимог програм навчання військовослужбовців;

проводити роботу щодо залучення військовослужбовців до занять

спортом на спортивних базах фізкультурно-спортивне товариство «Динамо» України;

брати активну участь у змаганнях з службово-прикладних та військово-прикладних видів спорту серед військовослужбовців та працівників правоохоронних органів України як на місцевому, так і на всеукраїнському рівні;

створити систему мотивації військовослужбовців до занять фізичною підготовкою і спортом та їх заохочення до високого рівня фізичної готовності;

створити систему заохочення військовослужбовців до високого рівня фізичної готовності до виконання службово-бойових завдань;

постійно вдосконалювати систему інформаційного забезпечення функціонування фізичної підготовки і спорту в Національній гвардії України.

Реалізація зазначених напрямів сприятиме подальшому удосконаленню системи фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України та створенню належних умов для розвитку фізичної підготовки, що дасть підстави підвищити рівень фізичної підготовленості військовослужбовців для якісного виконання ними завдань за призначенням.

Чоботько І. І.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ПРОБЛЕМИ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СИЛ ОХОРОНИ ПРАВОПОРЯДКУ

Сьогодення є небезпечним і неочікуваним, тому важливим інститутом у захисті держави та суспільства в цілому є своєчасне та ефективне реагування сил сектору безпеки й оборони України. На сьогоднішній день механізми реагування ґрунтуються на службово-бойовій діяльності сил охорони правопорядку. Проте із розвитком суспільства має розвиватися і механізми такого реагування, аби це не призводило до проблем і дисгармонії при забезпеченні у державі правопорядку та безпеки [1].

Перше, на що потрібно звернути увагу, окреслюючи актуальні проблеми механізму реагування сил безпеки та оборони, – розкрити поняття «службово-бойова діяльність» та «сили охорони правопорядку», а також їх особливості в Україні.

Науковці у сфері безпеки та оборони України визначають поняття «службово-бойова діяльність» як сукупність охоронних, режимних, ізоляційно-обмежувальних, захисних заходів та дій, що проводяться у мирний час в умовах виникнення кризових ситуацій та в особливий період з метою охорони об'єктів, громадського порядку та забезпечення громадської безпеки, законності та

правопорядку, суверенітету і територіальної цілісності держави, а також її конституційного ладу.

Сили охорони правопорядку можна визначити як суб'єкти службово-бойової діяльності, які являють собою правоохоронні структури України, що мають відповідні сили та засоби для вирішення специфічних службово-бойових завдань.

На сучасному етапі розвитку основні сили охорони правопорядку в Україні – це, передусім, військові частини та з'єднання Національної гвардії України, органи та підрозділи Національної поліції України та Служби безпеки України, підрозділи Державної прикордонної служби України та Державної служби України з надзвичайних ситуацій, військова служба правопорядку у Збройних Сил України.

Однією з основних проблем сучасності нашої держави є окуповані території Донбасу та Луганщини, що потребує особливої уваги та перенесення питання про забезпечення сил охорони, особливо в кризових умовах, на передній план [2, 3].

Враховуючи те, що поняття службово-бойової діяльності сил охорони правопорядку є новим у теорії та праві України, існує певна невизначеність окремих категорій, у тому числі основоположних, які мають визначати спрямованість та особливості даного інституту. Необхідно доопрацювати нормативно-правовий механізм реагування та забезпечення безпеки в Україні, можливо із застосуванням досвіду зарубіжних країн.

Проблемним залишається питання про недостатність інформованості та взаємодії між суб'єктами сил охорони правопорядку. Така взаємодія потребує правового регулювання з боку держави, що більш спростило б діяльність таких формувань.

Сьогодні склалася ситуація, що органи, на які покладено завдання охорони правопорядку, при здійсненні службово-бойової діяльності діють без необхідного належного узгодження та координації. При цьому це стосується як самостійних, так і спільних дій.

Також необхідним залишається пошук нових видів службово-бойової діяльності та вдосконалення вже існуючих. Це стосується і форм та способів виконання службово-бойових завдань.

Отже, поняття службово-бойової діяльності є актуальним на сучасному етапі розвитку. Проте воно потребує більш детального нормативного визначення. Багато аспектів залишаються нерегульованими, що може призвести до проблем у діяльності сил охорони правопорядку. Точне визначення основоположних категорійних понять, установлення взаємозв'язків і взаємозалежностей між ними є необхідним для вирішення головних

проблемних питань службово-бойової діяльності.

Література

1. Корнієнко Д. М. Проблеми службово-бойової діяльності сил охорони правопорядку у науці та практиці Національної гвардії України. *Прикарпатський юридичний вісник*. 2019. С. 145–146.

2. Полтавський Е. М. Правове регулювання службово-бойової діяльності сил охорони правопорядку України під час реагування на кризові ситуації. *Актуальні проблеми вітчизняної юриспруденції*. 2016. № 6(2). С. 95–98.

3. Чоботько І. І., Ластовкін В. А., Счастливец В. І. Обґрунтування розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності під час пандемії COVID-19. *Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 2021. С. 203–205.

Чоботько М. А.

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

ЗАГРОЗИ НАЦІОНАЛЬНІЙ БЕЗПЕЦІ УКРАЇНИ ТА ПРОТИДІЯ ЇМ У СУЧАСНОМУ БЕЗПЕКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Загальна теорія національної безпеки надала особливого статусу системі, що гарантує національну безпеку. У сучасних умовах в Україні це абсолютно розумно, і не безпідставно, адже виникнення загроз, пов'язаних з геополітичними змінами чи тиском з боку могутніх зарубіжних країн, потребує негайної відповіді. Забезпечення національних інтересів – це те, чого наша країна має прагнути та відстоювати. Визнання того, що кожна держава має свої національні інтереси, є ключем до успішної розробки політики, законодавчих реформ та встановлення пріоритетів [1].

Система національної безпеки України була створена та розвивалася відповідно до Конституції України та інших нормативних актів та положень, що регулюють суспільні відносини у сфері управління національною безпекою [1, с. 14]. Основні засади державної політики, спрямованої на захист національних інтересів і гарантування в Україні безпеки особи, суспільства і держави від зовнішніх і внутрішніх загроз в усіх сферах життєдіяльності визначає Закон України «Про національну безпеку України», який не дає конкретного визначення, однак відсилає до терміну «національна безпека», від якого ми маємо відштовхуватися. Згідно ст. 1, це – «захищеність державного суверенітету, територіальної цілісності, демократичного конституційного ладу та інших національних інтересів України від реальних та потенційних загроз»

[2], тобто, система національної безпеки виявляє загрози – явища, тенденції і чинники, що унеможлиблюють чи ускладнюють або можуть унеможливити чи ускладнити реалізацію національних інтересів та збереження національних цінностей України.

Нині в суспільстві існує досить багато загроз для національної безпеки України, які класифікуються за сферами: загальнополітична, сфера державної безпеки, воєнна сфера та сфера безпеки державного кордону, внутрішньополітична, економічна, соціальна та гуманітарна, науково-технологічна, екологічна, а також інформаційна. Найважливіше є те, що майже у всіх сферах згадується про державний кордон, це пов'язано з тим, що наразі наша держава, а точніше її територіальна цілісність, суверенітет, переживає не найкращі часи. Оскільки на сході України ведуться бойові дії з сусідньою державою, і досить поширеною проблемою, стало те, що зброя та боєприпаси, гранати, вибухові пристрої та інші вогнебезпечні речі можуть виявитись у кожної п'ятої людини. За цим потрібно краще наглядати, вести облік осіб, які повернулись з АТО, вести профілактичні заходи та перевіряти їх на наявність заборонених предметів. Оскільки, як показує статистика, психіка чоловіків після війни нестійка, а тримання вдома піротехніки може призвести до фатальних наслідків.

Найбільш небезпечними для національної безпеки нашої країни є інформаційні загрози із зовнішніх джерел, такі як: несанкціонований доступ до інформаційних даних та вплив на інформаційні ресурси; недостатність інформування населення за кордоном; поширювання неправдивої інформації про ведення зовнішньої та внутрішньої політики України; вплив характеру зовнішньополітичної, економічної, військової та інформаційної структури інформації на розвиток та реалізацію зовнішніх та внутрішніх характеристик політичної частини нашої країни; придушення свободи українців та юридичних осіб у зарубіжних країнах.

Протидія загрозам інформаційній безпеці нашої держави відбувається в умовах переформатування сфер впливу на світовий простір під час глобалізаційних процесів, про що свідчать політичні, соціально-економічні та культурні відносини.

Отже, основною умовою ефективної реалізації завдання захисту національних інтересів від реальних та потенційних загроз є прискорення без винятку реформування структури національної безпеки та національної оборони з метою підвищення ефективності роботи всіх суб'єктів національної безпеки. Звичайно, це, як і будь-яка якісна зміна, потребує часу, але результат ухвалення чи неприйняття таких дій безпосередньо вплине на стан країни. Крім того, у системі забезпечення національної безпеки закордонні спецслужби

займають окрему позицію, що вказує на необхідність реформування цієї структури та запровадження у країні відповідного законодавства для реагування на сучасні виклики та загрози.

Відтак, необхідно брати до уваги рівень розвитку технологій і механізмів протидії небезпекам зовнішнього впливу на національну безпеку та вихід на перший план нових способів, що можуть сприяти поширенню та розвитку загроз та зведення до мінімальних ризиків.

Література

1. Шевченко М. М. Функції та завдання системи забезпечення національної безпеки України в сучасних умовах. *Науково-інформаційний вісник Академії національної безпеки*. 2014. № 3-4. С. 14–24.

2. Про національну безпеку : Закон України від 21.06.2018 р. № 2469–VIII. URL : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2469-19>. (дата звернення : 25.11.2021).



II. Проблеми підготовки та розвитку фахівців фізичної підготовки та спорту у військах (силах)

Волошин В. О.

доктор медичних наук, професор

Денисюк О. В.

Національна академія Служби безпеки України

ЗНАЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ

Додержання принципів здорового способу життя важливо для кожної людини. Особливе значення це має для майбутніх офіцерів Служби безпеки України, які повинні піклуватися не лише про власне здоров'я, але й бути, у подальшому, прикладом у цьому сенсі і для своїх підлеглих.

Слід враховувати, що навчання курсантів, особливо першого курсу, супроводжується суттєвим психологічним навантаженням, пов'язаним з специфічними умовами навчального процесу, часто-густо викликає стресові стани оскільки розумова діяльність супроводжується значною емоційною напругою, особливо під час сесії. Фізична підготовка та здоровий спосіб життя можуть звести до мінімуму негативні впливи, що виникають під час навчання і стати вирішальним чинником попередження виникнення хворобливих станів.

Регулярні фізичні навантаження як під час практичних занять з фізичної підготовки, так і у вільний від навчання час приводять організм курсантів в стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів та систем організму до нових умов їх діяльності.

Проведення спеціальної фізичної підготовки курсантів в Національній академії СБ України є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості майбутніх співробітників СБ України, системи їх гуманістичного виховання. Як обов'язкова навчальна дисципліна, вона є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, сприяє оптимізації фізичного і фізіологічного стану курсантів у процесі професійної підготовки.

Для того щоб досягти такого ефекту кількість практичних занять, передбачених навчальним планом, не можна вважати достатньою, у зв'язку з чим суттєвого значення набуває самостійна робота, навички якої треба закладати курсантам вже під час проведення планових занять зі спеціальної фізичної підготовки.

Особливе значення набуває самостійна підготовка курсантів в теперішній час, що пов'язано з проведенням карантинних заходів у зв'язку з пандемією Covid-19, і передбачає переважне проведення дистанційного навчання. В цих

умовах самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом мають бути обов'язковою частиною здорового способу життя курсантів.

Перевага самостійних занять полягає в тому, що їх можна планувати виходячи з індивідуальних вподобань курсантів поза залежністю від місця проведення, часу і, навіть, пори року. Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню курсантами навчального матеріалу, дають змогу збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, а це є одним із шляхів упровадження фізичної культури і спорту в їхній побут і активний відпочинок. Разом із аудиторними, правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичної підготовки. Ці заняття можуть проводитися як за завданнями, визначеними викладачем зі спеціальної фізичної підготовки, так і в спортивних секціях.

Головною метою самостійних занять зі спеціальної фізичної підготовки курсантів вже з першого курсу має стати сприяння їх пристосуванню до інтенсивної і напруженої інтелектуальної діяльності засобами фізичної культури. Їх основні методичні і виховні завданнями мають забезпечувати:

- виховання у курсантів інтересу і потреби до занять фізичними вправами в позааудиторний час;

- розвиток резервних фізичних можливостей їх організму і загальнофізичному удосконаленню;

- формування і вдосконалення знань щодо організації самостійних занять у формі проведення активного дозвілля.

В процесі подальшого навчання (2–5 курси) метою спеціальної фізичної підготовки має стати забезпечення всебічного фізичного розвитку організму курсантів без шкоди для їх здоров'я з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності. В цей період основні методичні і виховні завдання можна сформулювати так:

- виховання у курсантів соціально значущих якостей таких, як почуття колективізму, взаємодопомоги, активної життєвої позиції тощо;

- освоєння і впровадження в повсякденне життя оздоровчих програм із використанням різних форм фізичної культури;

- формування у курсантів поглиблених знань і практичних навичок у галузі технології спеціальної фізичної підготовки з урахуванням подальшої оперативно-службової діяльності;

- виховання стійкої потреби курсантів у фізичному самовдосконаленні, самопізнанні й самооцінці;

- підвищення адаптаційних можливостей організму курсантів до змін факторів навколишнього середовища;

сприяння якнайшвидшому відновленню втрачених чи знижених функцій організму;

забезпечення розумової працездатності курсантів та подальшого професійного довголіття.

Мотивацію курсантів щодо самостійних занять зі спеціальної фізичної підготовки можна забезпечити шляхом проведення індивідуальних бесід та спостереженням за їх активністю на заняттях і наявності бажання додатково займатися у спортивних секціях. При цьому, треба звертати увагу на їхню сумлінність та бажання займатися фізичними вправами, прояви задоволеності від занять зі спеціальної фізичної підготовки.

Треба відзначити, що запропонований підхід до самостійних занять з спеціальної фізичної підготовки має забезпечувати гармонійний розвиток і оздоровчий вплив, оволодіння курсантами професійно-прикладними практичними навичками щодо фізичного удосконалення, необхідними для забезпечення ефективного виконання професійних обов'язків.

Отже, впровадження в систему спеціальної фізичної підготовки курсантів самостійних занять безумовно сприятиме підвищенню тренувального ефекту, що закладається під час проведення аудиторних занять.

При доборі засобів проведення самостійної роботи зі спеціальної фізичної підготовки необхідно враховувати їх оздоровчу цінність для конкретного курсанта, тобто, обов'язковим слід вважати правильну обрані для занять методичні підходи щодо спеціальної фізичної підготовки, що будуть корисними саме тому, хто буде займатися самостійно. Вимоги до вибору засобів оздоровчих занять мають включати:

певну добровільність вибору виду заняття;

відповідність обраного виду занять фізіологічним показникам конкретного курсанта (фізичному стану, розвитку, статі тощо).

Обраний вид самостійних занять зі спеціальної фізичної підготовки має забезпечувати позитивний вплив на серцево-судинну та дихальну системи, охоплювати значні м'язові групи; забезпечувати безпечність умов їх проведення та оптимальність фізичних навантажень (планування та регулювання функціональних навантажень у відповідності зі закономірностями зміцнення здоров'я).

Таким чином, регулярні заняття зі спеціальної фізичної підготовки, що проводяться під час планових аудиторних та самостійних практичних занять, як свідчить практика, сприяють зміцненню здоров'я і функціонального стану курсантів, підвищують їхню працездатність, позитивно впливають на засвоєння ними навчального матеріалу, підвищують їхній емоційний тонус.

Однак слід пам'ятати, що самостійні заняття зі спеціальної фізичної

підготовки обов'язково треба проводити під педагогічно-лікарським контролем і, що ще більш важливо, з використанням самоконтролю за оптимальністю фізичних навантажень та їх впливом на загальний стан здоров'я курсантів.

Пронтенко К. В.

доктор педагогічних наук, професор

Боярчук О. М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Гусак О. Д.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Дзюба Т. Г., Михнюк О. В.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

ВИВЧЕННЯ ІНТЕРЕСІВ ТА МОТИВАЦІЇ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

З метою вивчення інтересів та мотивації курсантів першого курсу до занять спортом під час навчання у Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова (ЖВІ) щорічно на першому занятті з фізичної підготовки проводиться анкетування курсантів за авторськими анкетами. Анкета містить 4 запитання:

- 1) Яким видом спорту та скільки років Ви займалися до вступу у ЖВІ?
- 2) Чи є у Вас спортивний розряд, який?
- 3) Які маєте досягнення на змаганнях (призові місця на чемпіонатах України, області, району та ін.)?
- 4) Яким з перелічених видів спорту Ви хотіли б займатися під час навчання у ЖВІ (напишіть 1 вид спорту)?

Аналіз результатів анкетування курсантів, які вступили на навчання до ЖВІ у 2021 р. (n=217; 169 чол., 48 жін.), показав, що серед тих, хто займався спортом до вступу, найбільший відсоток склали курсанти, які займалися бойовими единоборствами (дзюдо, самбо, рукопашний бій, карате, різні види боротьби) (14,3%) та спортивними іграми: футбол (футзал) (12,9%), волейбол (10,6%), баскетбол (8,8%). Силowymi видами спорту (пауерліфтингом, гирьовим спортом і армспортом) займалися 7,8% курсантів; легкою атлетикою та різними видами спортивних багатоборств (семиборство, триатлон) – 3,7%; іншими видами спорту (кросфіт, воркаут, плавання, настільний теніс та ін.) – 5,5% курсантів. Варто зазначити, що серед курсантів, які не займалися ніяким конкретним видом спорту, значний відсоток складають ті, які тренувалися самостійно (на гімнастичних снарядах, бігали, відвідували тренажерні зали) –

20,7%. Виявлено також курсантів, які вказали, що не займалися спортом взагалі (15,7%), переважна більшість із них – дівчата.

Вивчаючи стаж занять спортом курсантів, ми з'ясували, що серед курсантів, які зазначили, що займалися спортом, 65,9% – мають досвід тренувальної та змагальної діяльності 1-2 роки; 22,5% – 3-4 роки; 11,6% – 5 і більше років. При цьому, спортивне звання «Майстер спорту України» не мав жоден курсант, розряд «Кандидат у майстри спорту України» виконали 5 курсантів (3,6%; дзюдо – 3 чол., пауерліфтинг – 1 чол., легка атлетика – 1 чол.), I, II та III розряди – 17 курсантів (12,3%).

У ЖВІ організовано навчально-тренувальний процес з 14 видів спорту, а також з Бойової армійської системи. Виявлено, що серед представлених видів спорту найбільший інтерес першокурсники виявили до занять у таких секціях: рукопашний бій (чол., 17,8%), футбол (чол., 15,9%), волейбол (чол., 10,7%), баскетбол (чол., 9,5%), фітнес (жін., 39,6%). Співвідношення інтересів курсантів набору 2021 р. наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Інтереси курсантів набору 2021 р., які виявили бажання займатися спортом під час навчання у ВВНЗ (n=217; 169 чол., 48 жін.)

№ з/п	Вид спорту	Кількість курсантів		%	
		Чол.	Жін.	Чол.	Жін.
1	Армспорт	6	-	3,6	-
2	Пауерліфтинг	12	-	7,1	-
3	Гирьовий спорт	10	4	5,9	8,3
4	Багатоборство ВСК (поліатлон)	10	1	5,9	2,1
5	Військове п'ятиборство	8	-	4,7	-
6	Футбол (футзал)	27	-	15,9	-
7	Регбі-7	5	-	2,9	-
8	Баскетбол	16	-	9,5	-
9	Волейбол	18	5	10,7	10,4
10	Рукопашний бій	30	4	17,8	8,3
11	Дзюдо	8	-	4,7	-
12	Спортивне орієнтування	4	1	2,4	2,1
13	Фітнес	-	19	-	39,6
14	Перетягування канату	3	-	1,8	-
15	БАрС	9	3	5,3	6,3
	Не визначилися	2	8	1,2	16,6
	Не бажають займатися	1	3	0,6	6,3

На жаль, досвід свідчить, що у процесі навчання у ВВНЗ інтереси до занять різними видами спорту у курсантів змінюються, багато курсантів взагалі не займаються у спортивних секціях ВВНЗ. Однак, є курсанти, які за період

навчання досягають високих результатів, стають чемпіонами України, ЗС України, виконують нормативи майстра спорту України, стають членами збірних команд України та беруть участь у чемпіонатах Європи, світу та інших міжнародних змаганнях. Перспективою наших наукових досліджень є вивчення досягнень курсантів набору 2021 р. за період навчання у ВВНЗ та порівняння їх досягнень з результатами їх анкетування, отриманими на першому курсі.

Ягунов В. В.

доктор педагогічних наук, професор

Ящук О. В.

Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДАТНОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

На сучасному етапі розвитку ЗС України значну увагу приділяють розвитку координаційних здатностей військовослужбовців. Нині існує багато варіантів їх тлумачення, одним із варіантів є його позиціонування як можливостей, що визначають здатність управляти руховими діями та їх регулювати, іншим – як уміння людини найбільш досконало, швидко, доцільно, економно, точно вирішувати рухові завдання, при виникненні складних і несподіваних ситуацій.

Провідні фахівці в галузі фізичного виховання так їх визначають: В. П. Сергієнко – генетично зумовлена комплексно-рухова якість, що дає змогу успішно управляти руховою діяльністю людини та її регулювати [2]; В. П. Платонов – здатність людини досконало, швидко, точно, цілеспрямовано і винахідливо вирішувати особливо складні рухові завдання [4]; В. В. Клименко – стан психомоторної дії, коли в ній все виконується упорядковано, усвідомлено, згідно з природною логікою рухів [4].

Лях В. І. пропонує трактувати координаційні здатності як можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального керування і регулювання рухових дій. Їх необхідно трактувати як психомоторні здатності, а не властивості людини. Їх не можна розглядати лише як психічну чи моторну можливість людини, а необхідно вивчати в синтезі психічної і рухової діяльності як психомоторні процеси. Науковець відокремив їх специфічні, спеціальні та загальні види [1].

Тер-Ованесян А. А. розуміє координацію як здатність людини швидко і точно відтворити раніше незнайомі рухи, а Круцевич Т. Ю. – здатність

узгоджувати рухи ланок тіла в процесі вирішення конкретних рухових завдань [4].

Пропонуємо *координаційні здатності військовослужбовця* розуміти як його потенційні рухові можливості – навички та вміння, що забезпечують його здатність до оптимального керування і регуляції своїх рухових дій. Водночас в їх основі знаходиться координованість рухів військовослужбовців як їх здатність до раціонального прояву своїх фізичних навичок, умінь і якостей, а також до їх перебудови у конкретних умовах поведінки та військово-професійної діяльності, а сукупність координаційних здатностей військовослужбовця називається спритністю.

Лях В. І. виокремив три види координаційних здатностей, які можна творчо адаптувати до військовослужбовців. Зокрема, такі:

специфічні – однорідні за психофізіологічними механізмами групи цілісних цілеспрямованих рухових дій військовослужбовців, систематизованих за складністю;

спеціальні – потенційні можливості військовослужбовців, що визначають їх готовність до оптимального керування і регуляції подібними за походженням і змістом руховими діями в процесі реалізації посадових компетенцій; наприклад, такі: у циклічних (ходьба, біг, плавання) та ациклічних (стрибки) рухових діях; у нелокомоторних рухах тіла в просторі; в маніпуляційних рухах окремими частинами тіла в просторі; в рухах, пов'язаних з переміщенням речей у просторі; в балістичних рухових діях з настановою на дальність і силу метання; в металевих рухах на точність; у рухах прицілювання; в атакувальних і захисних рухових діях в єдиноборствах; у нападавальних і захисних технічних і техніко-тактичних діях; до найважливіших специфічних координаційних здатностей належать здатності до точності відтворення, диференціації, вимірювання й оцінювання просторових, часових і силових параметрів рухів, а також до рівноваги, ритму, швидкого реагування, орієнтації в просторі, швидкої перебудови своїх рухів, а також до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості;

загальні – потенційні й реалізовані можливості військовослужбовців, що визначають їх готовність до оптимального керування і регулювання різними за походженням та суттю своїми руховими діями [1].

На нашу думку, необхідно розрізняти елементарні (наприклад, точно відтворювати просторові параметри певних рухів – ходьби, бігу) і складні координаційні здатності військовослужбовців, що проявляються в швидкій перебудові рухових дій в умовах несподіваної військово-професійної діяльності та обстановки її реалізації. Складні – проявляються в єдиноборствах, спортивних іграх і в конкретних видах військово-професійної діяльності.

Координаційні рухові здатності залежать від швидкісних, силових і

швидкісно-силових здатностей військовослужбовця. У зв'язку з цим, розрізняють два типи їх проявів: явні (абсолютні) – без урахування швидкісних, силових, швидкісно-силових можливостей і латентні (відносні) – дають підстави міркувати про їх прояв із урахуванням цих можливостей. Вони існують потенційно, тобто до початку виконання будь-яких рухів (їх можна називати потенційними координаційними здатностями), і такі, що проявляються реально на початку і в процесі виконання конкретної військово-професійної діяльності (актуальні координаційні здатності).

Розвиток координаційних здатностей військовослужбовців зумовлений такими чинниками:

- здатністю військовослужбовців до точного аналізу своїх рухів;
- функціонуванням рухового аналізатора;
- рівнем складності рухового завдання;
- рівнем сформованості та розвиненості інших фізичних здатностей військовослужбовців;
- загальною їх військово-професійною підготовленістю.

Так, військовослужбовці на первинному етапі професійної підготовки мають, як правило, несформований координаційний апарат згідно зі вимогами конкретної військово-професійної діяльності, що характеризується нестабільною координацією симетричних рухів. Крім того, їхня рухова координація має нестійкі швидкісні параметри та ритмічність. Проте, у міру засвоєння програм фізичної підготовки відбувається збільшення точності диференціювання м'язових зусиль, а також спостерігається покращення здатностей відтворення заданого темпу рухів.

Фахівці відзначають, що система фізичної підготовки в ЗС України функціонує досить ефективно [3]. Водночас необхідно стимулювання її удосконалення як у плані традиційних засобів, так і впровадження нових форм і методів занять фізичними вправами [3]. У контексті даного проблемного питання особливу увагу слід приділити з'ясуванню впливу окремих елементів спортивних ігор, наприклад, футболу, на розвиток координаційних здатностей військовослужбовців. Футбол має безліч вправ, що забезпечують можливість вирішення рухового завдання в умовах варіативності, разом з цим, ця спортивна гра характеризується швидкою зміною різноманітних рухових дій, а також наявністю можливості управляти різними ланцюгами опорно-рухового апарату за постійної необхідності подолання надлишкових ступенів свободи [2].

Запровадження такої специфічної системи розвитку координаційних здатностей можливий завдяки таким прийомам футболу: підбір адекватних віковим особливостям військовослужбовців засобів і прийомів виконання ударів по м'ячу; створення умов для виконання ними рухів окремими ланками

опорно-рухового апарату в усіх можливих напрямках; застосування вправ, що забезпечують узгодження рухів окремих ланок опорно-рухового апарату в процесі виконання рухових дій; розподіл вправ за складністю їх виконання.

Отже, слід наголошувати, що в процесі оволодіння новими прийомами техніки тієї чи іншої спортивної гри запас елементів руховий дій дає можливість їх об'єднувати у більш складні рухові навички та вміння, а тому головними засобами розвитку координаційних здатностей військовослужбовців є будь-які вправи, особливо ігрові, що є новими для особового складу, мають досить складну та оригінальну структуру, а також сприймаються військовослужбовцями з цікавістю.

Література

1. Лях В. И. Координационные способности школьников : монографія. Минск, 1989. 160 с.

2 Скалій Т. В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Херсон, 2006. 21 с.

3. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф.; за ред. Свистун В. І., Петрачков О. В. (м. Київ, 21-22 лист. 2019 р.). Київ, 2019. 319 с.

4. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: Київ, 2003. 424 с.

5. Ягупов В. В. Професійний розвиток особистості фахівця. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності*. URL: http://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater_metodol_sem.pdf (дата звернення 25.10.2021).

Афонін В. М.

кандидат педагогічних наук, професор

Панкевич Я. А.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

КОМПЛЕКСНА ФОРМА ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Наявний рівень фізичної підготовленості курсантів військових вишів обумовлений станом фізичного виховання у середній школі й організацією його у ВВНЗ. Відповідно до наших даних і літературних джерел фізична

підготовленість осіб, що вступають у військові (та й не тільки військові) виші, є низькою. Особливо низькі результати першокурсників у тестах на витривалість і силу.

Дослідники, які вивчали питання організації фізичного виховання у ВВНЗ, приходять до висновків, що ефективність занять недостатня (Романчук С., Романчук В., Ольховий О., Афонін В., Федак С., Небожук О. та ін.). Ми вважаємо, що в умовах військового вишу при дворазових на тиждень заняттях з фізичної підготовки, позитивних зрушень у стані здоров'я і фізичної підготовленості курсантів можна досягнути лише застосовуючи сучасні науково-методичні рекомендації і методи.

Ми розробили комплексно-кругову форму проведення занять, що складається з таких компонентів: метод комплексних занять, метод кругового тренування, застосування обтяжень при виконанні вправ у русі, орієнтація курсантів на певний режим рухової діяльності.

Запропонована методика була апробована у річному педагогічному експерименті з групою курсантів інженерних спеціальностей Академії сухопутних військ. Відомо, що в роботі кафедр більшості військових інститутів при вивченні обов'язкового курсу фізичного виховання склалася практика почергового проходження розділів програми відносно закінченими циклами за семестрами, місяцями, тижнями. Педагогічні спостереження показують, що під час проведення основної частини заняття однопредметним методом більшість тих, хто займається, через 30-40 хв втрачає інтерес до запропонованих вправ. Це зрозуміло, якщо взяти до уваги низький рівень спортивно-фізкультурних інтересів у курсантів перших курсів. Тому ми надали перевагу комплексному методу проведення занять.

Поєднуючи кругове тренування з інтервальним методом можна в різних співвідношеннях варіювати загальну і спеціальну фізичну підготовку відповідно до поставлених завдань і контингенту курсантів. Кругове тренування застосовувалась у трьох режимах роботи:

за методом безперервної вправи зі спрямованістю переважно на розвиток витривалості;

за методом інтервальної вправи з жорсткими інтервалами відпочинку (30-40 с) зі спрямованістю переважно на силову й швидкісну витривалість;

за методом інтервальної вправи з повним циклом відпочинку (до 90 с) після інтенсивної роботи зі спрямованістю на силу, швидкісну силу і швидкість.

Для кругового тренування характерне використання принципу прогресії (поступового підвищення вимог). Завдяки цьому курсанти можуть на кожному занятті перевіряти свої фізичні можливості, а викладачі – підтримувати інтерес до занять, навіть, у слабо фізично підготовлених курсантів.

Для посилення швидкісно-силової спрямованості занять при виконанні вправ у русі курсанти застосовували спеціальні обтяження (у вигляді полегшених бронежилетів, гантелей 3-5 кг тощо). Ми виходили з доцільності вибіркової дії на окремі м'язові групи вправ, що мають схожість з основними фаховими діями за руховою структурою і характером нервово-м'язових зусиль. Це дає змогу одночасно розвивати фізичні якості й оволодівати руховими навичками.

Сучасний рівень методики фізичного виховання й тренування вимагає чіткої орієнтації курсантів на певний режим рухової діяльності з врахуванням подальшої (майбутньої) службової діяльності. Треба наголосити, що рухова діяльність військовослужбовців інженерних підрозділів має надто великий спектр професійних рухів, що вимагають наявності високого рівня розвитку практично всіх рухових якостей людини. Це потрібно для виконання земляних робіт (риття окопів, сховищ в ручну і з застосуванням обладнання і механізмів), будівництва воєнних споруд і об'єктів для захисту, організації подолання водних перешкод, доставлення боєприпасів (загрузка і розгрузка снарядів, мін), керування й експлуатація різноманітними машинами й агрегатами, мінування й розмінування військових позицій, операторської роботи, володіння стрілецькою зброєю тощо.

Відтак зміст кожного заняття був приблизно таким: на початку кожної частини виконувались вправи на швидкість чи проводилось тренування за скороченому колом із завданням розвитку швидкісно-силових якостей. Зверталась увага на забезпечення високої щільності занять, що досягалось великою кількістю повторень підготовчих вправ. Далі відводився час для розвитку переважно сили і силової витривалості засобами колового тренування чи виконання вправ з обтяженням на місці та в русі. В кінці основної частини заняття застосовувались вправи, що розвивають загальну і швидкісну витривалість за допомогою спортивних ігор, естафет і звичайного бігу. Коловий чи комплексний методи не входили у кожне третє заняття, де більше часу приділялось розучуванню і вдосконаленню рухових навичок.

У підсумку експерименту курсанти інженерних спеціалізацій за контрольними тестами мали значну перевагу над курсантами інших спеціальностей, які займались за загальноприйнятою методикою.

На нашу думку, застосування методу комплексних занять дає рівномірні позитивні зрушення всіх основних фізичних якостей, що відповідає завданням обов'язкового курсу фізичного виховання.

Комплексно-колова форма занять значно ефективніше загальноприйнятої методики як щодо розвитку фізичних якостей, так і у вдосконаленні функціональних можливостей організму курсантів.

Вербин Н. Б.

кандидат педагогічних наук

Гладкочуб М. В.

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СПОРТИВНИХ ТРЕНАЖЕРІВ КАРДІОГРУПИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

В умовах протидії російській агресії держава збільшила фінансування ЗС України, що уможливило планувати та здійснювати закупівлю сучасних засобів фізичної підготовки військовослужбовців для їхнього розвитку та вдосконалення необхідних для військово-професійної діяльності фізичних якостей та військово-прикладних навичок.

Ведення бойових дій в зоні проведення ООС засвідчує, що не завжди є можливість повноцінно підтримувати функціональний стан організму в польових умовах під час злагодження підрозділів та на лініях зіткнення з противником. Ще одним негативним чинником є відсутність навчальної матеріально-технічної бази у базових таборах, де дислокуються військові частини, а саме: спортивні майданчики, стадіони, багатопролітні гімнастичні снаряди. «Ідеальною» альтернативою для забезпечення військовослужбовців руховою активністю є невеликі за розмірами кардіотренажери, які, в більшості, є пересувними та можуть замінити великі за площею спортивні споруди.

Аналіз розвитку сучасних кардіотренажерів у світі засвідчив, що у їх створенні беруть участь фахівці з науково-дослідних, навчальних, експериментально-конструкторських, проектно-технологічних установ, інститутів фізичної культури і спорту, до яких залучають відомих тренерів і спортсменів. Розробкою і впровадженням кардіотренажерів для різних видів рухової активності займаються фахівці багатьох зарубіжних країн, таких як Франція, США, Англія, Японія. Ще однією країною, що закріпилася на ринку виробництва кардіотренажерів за останні 15 років, є Китайська Народна Республіка.

На даний час відомо біля 1000 різноманітних за складністю, принципом дії та спрямованістю тренажерів, з яких значна частина – це тренажери кардіогрупи. За допомогою таких кардіотренажерів, як бігові доріжки, велотренажери, еліптичні тренажери, степери, гребні тренажери, розвивають загальну, швидкісну і швидкісно-силову витривалість, поліпшується організація занять, збільшується їх щільність, змістовність, емоційність.

Також слід зазначити, що сучасні кардіотренажери оснащені різними контрольно-інформаційними пристроями, за допомогою яких отримують

кількісні та якісні показники оцінювання вправ, що виконуються та їх енерговитрати. Термінова інформація та експрес-аналіз забезпечують можливості для реалізації в масовому порядку загальних схем навчання рухам під час індивідуального підходу до кожної особи, що займається.

В умовах роботи на тренажерах різко активізується процес самоконтролю, тобто свідомого оцінювання кінцевого і проміжного результатів власної діяльності з подальшим її регулюванням для досягнення найбільшого ефекту. Всі ці чинники забезпечують набуття здатності самостійно здобувати знання, формувати й удосконалювати рухові навички та вміння.

Отже, розробка і впровадження кардіотренажерів для різних видів рухової активності викликає велику зацікавленість у фахівців фізичної підготовки ЗС України щодо впровадження їх у навчальний процес. Саме тому, нами обрано напрям дослідження методики розвитку загальної витривалості військовослужбовців за допомогою спортивних тренажерів кардіогрупи під час занять з фізичної підготовки, метою якого є визначення її ефективності та апробація у військових підрозділах та частинах.

Гавалюх О. С.

кандидат військових наук, доцент

Ганчар І. Л.

доктор педагогічних наук, професор

Ганчар О. І.

кандидат педагогічних наук, доцент

Попков Б. І.

Інститут Військово-морських сил Національного університету «Одеська морська академія»

СТРАТЕГІЯ ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА І СПОРТ» ДЛЯ КУРСАНТІВ І ЛЦЕЇСТІВ ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ

Мета викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» полягає у забезпеченні виховання, оволодінні теоретичними знаннями, фізичними вправами, прийомами та діями, організаційно-методичними навичками та уміннями, управлінні фізичним розвитком та вдосконаленням військовослужбовців визначеними засобами та навчанні застосовувати набуті цінності у майбутній службовій діяльності.

Основними завданнями викладання навчальної дисципліни серед

курсантів та ліцеїстів ВМС є застосування набутих здобутків: формування та вдосконалення теоретичних знань, практичних та організаційно-методичних навичок та умінь управління фізичним вихованням, спеціальною фізичною підготовки, спортом і фізичною реабілітацією військовослужбовців, підрозділів та частин; забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, військово-прикладних рухових навичок та їх вдосконалення, показників функціональних та морфологічних можливостей організму, працездатності; підготовка та участь у заходах спортивно-масової роботи; створення основ здорового способу життя та профілактики порушень в організмі внаслідок дії несприятливих чинників професійної діяльності, формування готовності до оволодіння зброєю і бойовою технікою та ефективного їх використання, до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях; виховання морально-вольових і психічних якостей військовослужбовців і згуртування військових колективів; підвищення значущості занять фізичною підготовкою та військово-прикладними видами спорту у повсякденній діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» курсанти та ліцеїсти мають належно знати, надійно уміти та бути детально ознайомленим з таким змістом:

належно знати (ознайомчо-орієнтовний рівень):

мету, завдання, принципи та систему фізичної підготовки у ЗС України; зміст фізичної підготовки, форми і методіку розвитку фізичних якостей і формування та вдосконалення рухових навичок; вимоги керівних документів з організації, планування та забезпечення фізичної підготовки у підрозділах та військовій частині; звітність, контроль і облік фізичної підготовки у підрозділах та військовій частині; матеріальне, фінансове, агітаційно-пропагандистське, медичне, методичне та правове забезпечення фізичної підготовки у підрозділах та військовій частині; основи керівництва фізичною підготовкою у підрозділах та військовій частині; засоби попередження травматизму;

надійно уміти (предметно-практичний рівень):

виконувати вправи та нормативи з фізичної підготовки; виконувати вправи військово-спортивного комплексу; володіти навичками навчання фізичним вправам, прийомам та діям; складати плани проведення форм фізичної підготовки та проводити: навчальні заняття з фізичної підготовки, ранкову фізичну зарядку, навчально-тренувальні заняття та змагання в підрозділі та військових частинах за вправами ВСК та правилами військово-спортивної класифікації; готувати місця занять для проведення всіх форм фізичної підготовки у підрозділі та військовій частині; здійснювати перевірку

методичної підготовки і практичної підготовленості військовослужбовців, підрозділу та військової частини; визначати загальну оцінку з фізичної підготовки військовослужбовців, підрозділів, частин;

бути детально ознайомленим:

з організацією індивідуальних фізичних тренувань, самостійної підготовки, тренажів та інструктажів військовослужбовців;

зі змістом військово-спортивної класифікації та правилами військово-спортивних змагань.

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання, СФП і спорт» для курсантів і ліцеїстів складається з чотирьох змістових модулів.

Блок змістових модулів *«Розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння обсягом фізичних вправ, військово-прикладних прийомів та дій, теоретичних положень та організаційно – методичних вмінь»*

Змістовний модуль 1 (перший курс) – «Оволодіння обсягом фізичних вправ для особового складу строкової служби, теоретичними положеннями, організаційно-методичними уміннями проведення фізичної підготовки в ролі командира відділення, (командира команди)».

Тема 1. Навчання вправ з розділу військово-прикладне плавання.

Тема 2. Навчання вправ з розділу подолання перешкод та метання гранат.

Тема 3. Навчання вправ з розділу прискорене пересування та легка атлетика.

Тема 4. Комплексні заняття зі тренування вправ з розділів фізичної підготовки: прискорене пересування та легка атлетика, подолання перешкод.

Тема 5. Система фізичної підготовки у Збройних Силах України.

Тема 6. Процес фізичного удосконалення військовослужбовців. Засоби та методи фізичної підготовки.

Тема 7. Навчання вправ з розділу фізичної підготовки гімнастика та атлетична підготовка.

Тема 8. Навчання вправ з розділу фізичної підготовки рукопашний бій.

Тема 9. Тренування вправ з розділу фізичної підготовки прискорене пересування та легка атлетика.

Тема 10. Навчання та тренування способів подолання перешкод.

Тема 11. Комплексні заняття із вдосконалення вправ з розділів фізичної підготовки: прискорене пересування та легка атлетика, подолання перешкод, військово-прикладне плавання.

Змістовний модуль 2 (другий курс) – «Оволодіння встановленим програмою обсягом фізичних вправ, теоретичними положеннями та організаційно-методичними уміннями проведення фізичної підготовки в ролі командира взводу (командира групи (батареї), інженер бойової частини

корабля).

Тема 1. Тренування вправ з розділу військово-прикладне плавання.

Тема 2. Навчання та тренування способів подолання перешкод та метання гранат.

Тема 3. Методика розвитку фізичних якостей.

Тема 4. Засоби та методи розвитку удосконалення сили, швидкості військовослужбовців.

Тема 5. Навчання військовослужбовців фізичним вправам і діям.

Тема 6. Щільність та навантаження у процесі фізичної підготовки. Методика формування та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців. Травматизм та заходи щодо його попередження».

Тема 7. Тренування вправ з розділу фізичної підготовки гімнастика та атлетична підготовка.

Тема 8. Тренування вправ з розділу фізичної підготовки рукопашний бій.

Тема 9. Навчання та тренування способів подолання перешкод. Структура і зміст підготовчої, основної та заключної частини заняття.

Тема 10. Методика проведення навчального заняття. Комплексні заняття із вдосконалення вправ з розділів фізичної підготовки: прискорене пересування та легка атлетика, подолання перешкод, гімнастика та атлетична підготовка.

Змістовний модуль 3 (третій курс) – «Оволодіння всім обсягом фізичних вправ, теоретичними положеннями та організаційно-методичними вміннями проведення фізичної підготовки в ролі командира роти (командира корабля 4 рангу, командира бойової частини (начальника служби) корабля 3 рангу).

Тема 1. Навчання та тренування особового складу в плаванні та правилах поведінки на воді.

Тема 2. Навчання та тренування способів подолання перешкод. Структура і зміст підготовчої, основної та заключної частини заняття.

Тема 3. Навчання та тренування прийомів рукопашного бою. Структура і зміст навчального заняття.

Тема 4. Навчання та тренування з розділу спортивні та рухливі ігри

Тема 5. Комплексні заняття із вдосконалення вправ з розділів фізичної підготовки: прискорене пересування та легка атлетика, подолання перешкод, військово-прикладне плавання.

Тема 6. Навчальні заняття з фізичної підготовки – основна форма фізичної підготовки військовослужбовців. Класифікація, структура та зміст.

Тема 7. Спортивно – масова робота як одна із основних форм фізичної підготовки військовослужбовців.

Тема 8. Військово-спортивний комплекс та Військово-спортивна

класифікація – основа спортивно-масової роботи військовослужбовців.

Тема 9. Вдосконалення вправ з розділу фізичної підготовки гімнастика та атлетична підготовка.

Тема 10. Вдосконалення техніки бігу на середні, короткі і довгі дистанції та їх тренування в ньому.

Тема 11. Тренування способів подолання перешкод. Структура і зміст навчального заняття.

Тема 12. Тренування загальних фізичних якостей.

Тема 13. Тренування техніки видів спорту з розділу спортивні та рухливі ігри.

Тема 14. Тренування спеціальних та загальних фізичних якостей.

Змістовний модуль 4 (четвертий курс) – «Удосконалення у виконанні всього обсягу фізичних вправ, теоретичних знань та організаційно-методичних умінь щодо проведення фізичної підготовки в ролі начальника штабу, начальника служби, заступника командира батальйону, старшого помічника, помічника командира корабля 3 рангу, командира бойової частини, начальника служби корабля 1-2 рангу.

Тема 1. Тренування особового складу в військово-прикладному плаванні та правилах поведінки на воді.

Тема 2. Способи організації військовослужбовців для проведення комплексних занять. Комплексне тренування вправ з раніше вивчених розділів.

Тема 3. Організація, методика проведення перевірки вправ з розділу фізичної підготовки подолання перешкод. Тренування в подоланні перешкод.

Тема 4. Організація, методика проведення перевірки з розділу фізичної підготовки. Прискорене пересування та легка атлетика, тренування вправ.

Тема 5. Управління фізичною підготовкою у підрозділах військової частини.

Тема 6. Керівництво процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців у підрозділах військової частини. Обов'язки посадових осіб у підрозділах військової частини з фізичної підготовки.

Тема 7. Перевірка, оцінювання та забезпечення фізичної підготовки у підрозділах військової частини.

Тема 8. Контроль та облік фізичної підготовки у підрозділах військової частини.

Тема 9. Організація, методика проведення та забезпечення навчальних занять з розділу фізичної підготовки рукопашний бій. Тренування прийомів рукопашного бою.

Тема 10. Організація, методика проведення та забезпечення навчальних занять з розділу фізичної підготовки: прискорене пересування та легка

атлетика, гімнастика та атлетична підготовка, подолання перешкод, тренування вправ.

Тема 11. Організація, методика проведення та забезпечення навчальних занять з розділу фізичної підготовки спортивні та рухливі ігри.

Глазунов С. І.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Військовий інститут Київського національного університету
імені Тараса Шевченка*

ВИКОРИСТАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ОПОР В СИСТЕМІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ КУРСАНТОК ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Незважаючи на закон про гендерну рівність керівні документи з фізичної підготовки враховують анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму та передбачають для військовослужбовців-жінок меншу кількість фізичних вправ у програмах навчання, спеціальні тести та полегшені нормативи їх виконання. Проте колективний характер виконання навчально-бойових та бойових завдань передбачає однакові вимоги до військовослужбовців незалежно від їх статі та віку. Упровадження в навчальний процес курсантів стандартів фізичної підготовки потребує від військовослужбовців здатності виконувати їх незалежно від статі. Створюється необхідність підняття рівня фізичної підготовленості найслабших за показниками фізичної підготовленості військовослужбовців до належного рівня з метою успішного виконання підрозділом поставлених завдань. Для вирішення цього завдання, окрім традиційних, формалізованих методів фізичного вдосконалення особового складу, слід активно використовувати інноваційні методи тренувань, сучасні спортивно-оздоровчі технології. Зазначений підхід вступає у певне протиріччя з умовам організації та проведення фізичної підготовки у військових навчальних закладах. Саме це протиріччя та необхідність внесення різноманіття у існуючий процес фізичної підготовки військовослужбовців-жінок (далі – курсанток) спонукало нас шукати нові підходи до підвищення рівня їх фізичної підготовленості за рахунок впровадження нових засобів і методів фізичного вдосконалення та обумовлює актуальність використання у навчально-виховному процесі курсантів інноваційних технологій фізичного вдосконалення.

Перспективним напрямом інноваційного фізичного вдосконалення сьогодні є використання засобів кросфіту, зокрема вправ з використанням

гімнастичних опор (степ-платформ, пліобоксів тощо). Вправи на цих гімнастичних снарядах набули широкого розповсюдження серед споживачів активного фітнесу. Практика використання гімнастичних опор знаходить своє розповсюдження та розвиток в усіх сферах фізичної культури і спорту. Дуже популярні тренування з опорами й під час проведення занять з кросфіту, степ-аеробіки, оздоровчого фітнесу, особливо серед жінок. Вправи на опорах відносять до тих пліометричних вправ, що широко застосовуються як у підготовці спортсменів вищої кваліфікації, так і в системі фізичних вправ військовослужбовців провідних країн світу.

За характером та структурою рухів вправи на гімнастичних опорах можна віднести до циклічних. Їх вплив на підвищення рівня фізичної підготовленості людини є значущим та комплексним. Крім того, опори дуже мобільні, надійні, прості в експлуатації, ефективно можуть використовуватися у приміщенні чи на відкритому повітрі. Оптимізація процесу підготовки курсанток, підвищення їхніх фізичних можливостей в умовах проведення навчально-тренувальних занять у несприятливих умовах (погана погода, мала площа спортивного залу, неоднорідна за рівнем підготовленості група тих, хто займається) наштовхнули нас на думку виконувати вправи на гімнастичних опорах у якості ефективного засобу фізичного вдосконалення. У якості основних засобів тренування використовувалися базовий крок на опору на 4 та на 8 рахунків; крок з підніманням ноги (основний та попереми́нний); різні варіанти приставних кроків; настрибування, зістрибування та перестрибування через опори. Вправи на опорах виконувались у поєднанні з відпрацюванням вправ для розвитку силових якостей плечового поясу, м'язів спини, черевного пресу та вправами на гнучкість. Результати апробації зазначеного підходу дають підстави стверджувати про його більш високу ефективність порівняно з традиційним процесом фізичної підготовки в осінньо-зимовий період навчання курсанток військових навчальних закладів. За 4 місяця тренувань у курсанток відмічається позитивна динаміка приросту показників швидкості та силової витривалості.

Анкетування та опитування курсанток дало змогу виявити низку позитивних відгуків про результати тренування з використанням опор: відсутність негативного впливу на руховий апарат та зв'язки, можливість проводити тренування під аудіо та відеосупровід, наявність безпосереднього контролю за виконанням вправ з боку керівника заняття, можливість комбінувати вправи на степ-платформах з вправами на іншому гімнастичному обладнанні.

Таким чином, процес фізичного вдосконалення курсанток військових навчальних закладів, одним із засобів якого є виконання вправ на гімнастичних опорах (степ-платформи та пліобокси) у поєднанні з традиційними засобами

фізичної підготовки військовослужбовців-жінок є ефективним та цікавим для тренування.

Замотаєва Н. В.

кандидат педагогічних наук

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

ПРАКТИКА ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Підвищення ефективності сучасної системи військової освіти потребує посилення технологічності цього процесу, активного залучення майбутніх офіцерів до прийняття альтернативних рішень та розв'язання складних професійних завдань. Це зумовлює необхідність впровадження у процес фахової підготовки фахівців фізичної підготовки і спорту ЗС України тренінгових технологій навчання, які б сприяли активізації творчих можливостей курсантів ВВНЗ, залучали усіх суб'єктів військово-педагогічного процесу до налагодження діалогічної взаємодії.

У сучасних дослідженнях є різні підходи до визначення сутності та класифікації тренінгів. Учені розглядають тренінг як: функціональний метод застосування психологічних феноменів людини, групи та організації з метою гармонізації її професійного і особистісного зростання (О. Євтіхов); навчання технологіям дії на основі певної концепції реальності в інтерактивній формі (І. Корнієнко); метод запланованих змін, що відображає процес руху інформації від одного учасника взаємодії до іншого (С. Макшанов); багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини, групи і організації з метою гармонізації її професійного й особистого буття (Н. Афанасьєва, Л. Перелигіна).

Більшість науковців впевнено доводять, що тренінг є найпоширенішою технологією навчання, у якій активно використовуються технології та методи інтерактивного навчання, що забезпечує атмосферу взаємної участі та довіри, реалізується з урахуванням життєвого і професійного досвіду усіх учасників.

Вітчизняні дослідники Т. Грицевич, О. Капінус, Т. Мацевко, Л. Музичко, А. Неурова, А. Окаєвич, А. Романишин розглядають тренінг як технологію навчання, скеровану на розвиток знань, умінь, навичок і соціальних установок, під час якого людина переглядає власні цінності та пріоритети, коригує, удосконалює та розвиває певні якості та властивості своєї особистості, обирає

для себе такі форми та методи поведінки, що відповідають саме її життєвій ситуації та індивідуальності [1, с. 16].

Практичний досвід використання тренінгових технологій навчання у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту ЗС України, уможлиблює висновок про те, що для проведення ефективного тренінгу необхідно дотримуватися певних умов, а саме:

обмежена кількість учасників (до 15 осіб);

залучення підготовлених тренерів;

наявність чітко визначеної мети тренінгу;

просторово-часова організація тренінгу (обладнане робоче приміщення відповідно до мети, технічне забезпечення, дотримання режиму роботи тренінгової групи);

дотримання інтерактивного, діалогічного, співтворчого характеру взаємодії учасників тренінгу та забезпечення зворотного зв'язку.

Програма тренінгу має складатися з таких етапів:

1. Вступна частина. Мета цього етапу полягає у створенні доброзичливої атмосфери та налаштування усіх учасників на відкритий діалог. Найбільш типовими видами діяльності на цьому етапі є знайомство із тренером та учасниками обговорення, представлення тренером мети тренінгу, вироблення спільних правил групової роботи, висловлення учасниками власних очікувань від майбутнього тренінгу.

2. Основна частина. На цьому етапі відбувається багаторазове виконання певних операцій (дій), відпрацьовуються вміння та навички вирішення практичних завдань.

3. Завершальна частина. На цьому етапі відбувається підведення підсумків тренінгу, забезпечується зворотний зв'язок, з'ясовується рівень реалізації особистих очікувань учасників тренінгу.

Сьогодні можна переконливо стверджувати, що використання тренінгових технологій навчання у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту ЗС України забезпечить формування нової генерації військових керівників-лідерів, готових налагоджувати діалогічну взаємодію з підлеглими, залучати вихованців до спільної діяльності; навчати особовий склад безконфліктному нерепресивному спілкуванню і ненасильницькому розв'язанню проблем, що виникають у військовому колективі.

Література

1. Тренінгові технології у навчанні та вихованні військовослужбовців : навч.-метод. посіб. / Т. Гринцевич та ін. Львів : НАСВ, 2019. 405 с.

Кирпенко В. М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Вікнянський В. М.

кандидат педагогічних наук, доцент

Шевченко О. С.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ВИВЧЕННЯ ДИНАМІКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ З МЕТОЮ ОБГРУНТУВАННЯ НОРМАТИВІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Завданням нашого дослідження є вивчення впливу програмних вправ на вдосконалення основних фізичних якостей та рухових навичок курсантів ХНУПС методом аналізу даних, що фіксувалися в кожному парному семестрі протягом 5-и років навчання курсантів одного курсу (обсяг вибірки – 70 осіб) в бігу на 100 м, в підтягуванні на перекладині та в загальній контрольній вправі на смузї перешкод.

Аналіз динаміки результатів в бігу на 100 м свідчить про стійкість тенденції підвищення середнього рівня розвитку швидкості (X) від 1-го до 4-го курсу і певне його погіршення до кінця 5-го року навчання (табл. 1). Крім того, порівняння значень середнього квадратичного відхилення (G) визначає деякі збільшення щільності результатів від 2-го до 4-го курсу з незначним її зменшенням до кінця 5-го курсу.

Таблиця 1

Статичні показники розподілення результатів в бігу на 100 м (курсанти ХНУПС)

Статистичні показники	Курси				
	1	2	3	4	5
X	14.7	14.2	14.0	13.5	13.6
G	0.62	0.62	0.53	0.49	0.51
M0	14.0	14.0	13.9	19.4	13.5
Me	14.5	14.3	14.2	13.6	13.6
A	-0.14	0.91	0.92	0.06	0.05
E	-0.75	1.82	1.27	0.39	0.03

В цій же таблиці, величини кутів нахилу на 3-му і, особливо, на 4-му курсах більше, ніж на інших роках навчання. При цьому, спостерігається більш інтенсивний розвиток фізичних якостей швидкості на початковому етапі (до кінця 2-го курсу) та на 4-му роках навчання.

Слід далі зазначити, що середнє значення результатів в бігу на 100 м на

1-му і 2-му курсах близько до рівня діючих нормативів на оцінку «добре», на 3-му і 5-му курсах – на оцінку «відмінно», а на 4-му курсі – середня значно перевищує рівень нормативу оцінки «відмінно».

Аналогічний характер має динаміка результатів виконання загальної контрольної вправи на смузі перешкод.

Відмінність розподілу результатів в цій вправі полягає в значному перевищенні середньої (табл. 2) рівня діючих нормативів на оцінку «відмінно» причому більше 2/3 результатів вище нормативу для оцінки «відмінно», що свідчить про заниженість нормативів загальної контрольної вправи на смузі перешкод.

Таблиця 2

Статичні показники розподілення результатів виконання загальної контрольної вправи на смузі перешкод (курсанти ХНУПС)

Статистичні показники	Курси				
	1	2	3	4	5
X	138	132	130	125	128
G	9,1	14,6	10,7	5,2	7,6
M0	144	135	130	126	128
Me	140	128	132	126	130
A	0,37	-5,7	0,32	1,7	1,5
E	-0,21	4,45	-0,20	9,20	8,10

Відносно нестійкий характер має динаміка результатів в підтягуванні на перекладині. На відміну від перших двох вправ, значних змін в розподіленні результатів після 2-го курсу навчання не спостерігається і тільки на 4-му курсі стає помітний певний прогресивний зсув.

Для даної вправи, на відміну від бігу на 100 м характерна відносна стабільність показників середнього квадратичного відхилення на всіх курсах, крім того, очевидна більша щільність розподілення результатів (табл. 3). Причиною цього, ймовірно, являється мимовільне приближення результатів до рівнів нормативних вимог. Про це свідчить також те, що середнє значення на кожному з курсів прагне до оцінки «відмінно» (табл. 3).

Таблиця 3

Статичні показники розподілення результатів в підтягуванні на перекладині (курсанти ХНУПС)

Статистичні показники	Курси				
	1	2	3	4	5
X	12,1	14,3	14,4	15,4	15,1
G	2,9	2,6	2,7	2,8	2,7
M0	13	14	15	15	15
Me	12	15	12	15	11
A	-0,28	1,26	-2,06	1,00	-1,10
E	0,77	6,13	4,66	1,90	2,12

Ще одна відмінність розподілення результатів в підтягуванні на перекладині складається з того, що помітний зріст їх рівня спостерігається від 1-го до 2-го курсу, в наступному приріст менш помітний, а на деяких етапах не спостерігається.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз динаміки фізичної підготовленості курсантів свідчить про наявність ряду загальних закономірностей в розвитку різноманітних фізичних якостей. Перш за все, це нерівномірність приросту в показниках рухової підготовленості в процесі 5-річного навчання та зниження показників на останньому курсі.

2. Вивчення матеріалу дає підстави констатувати не прямолінійність, індивідуальність динаміки якостей.

3. Для створення стрункої та раціональної з педагогічної точки зору системи підсумкового контролю фізичної підготовленості курсантів необхідно встановити нормативи на кожен семестр.

4. Для вирішення завдання підвищення об'єктивності системи норм слід визначити релевантні нормативи фізичної підготовки для кожного профілю навчальних закладів.

5. В якості інтегральної критеріальної основи рівня нормативних вимог фізичної підготовленості курсантів пропонується поєднання критеріїв «реальних досягнень» та динаміки фізичної підготовленості в процесі навчання з урахуванням всіх вимог встановлених норм.

6. Алгоритм розрахунку нормативів в окремих фізичних вправах слід визначити трьома етапами

графічний аналіз динаміки розвитку окремих рухових навиків курсантів в процесі навчання;

апроксимація емпіричних кривих адекватною функціональною залежністю;

визначення рівнів з постійними коефіцієнтами належних норм та розрахунок нормативних показників.

7. З метою систематичного стимулюючого впливу на процес фізичної досконалості курсантів, а також оперативного коректування організаційних та методичних елементів в процесі навчання необхідна розробка та застосування нормативів поточного контролю, що забезпечують об'єктивність оцінювання на різних етапах навчання.

8. Підвищення ефективності педагогічної взаємодії на курсантів потребує створення такої системи поточного контролю фізичної підготовки, при якій курсанти будуть перевірятися та оцінюватися за основними фізичними якостями щомісячно.

Ковальчук А. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Антошків Ю. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

ДИНАМІКА ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ РЯТІВНИКІВ УПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

Сучасна ситуація на пожежі вимагає високої маневреності технічних сил і засобів в зв'язку з швидкими і різними змінами ситуації. Все це вимагає від майбутніх рятівників високого розвитку фізичних якостей, здібностей витримувати великі психічні і фізичні навантаження в умовах гострого дефіциту часу.

Економія часу при виконанні прийомів і дій на пожежі є одним з основних показників професійної майстерності особового складу і можлива на основі високої фізичної підготовленості [1].

Відтак для професійної діяльності рятівників особливо важливим є розвиток фізичних якостей та рухових навичок, тому нагальною потребою є аналіз динаміки їх навчання. Для цього було проведено тестування курсантів з 3 контрольних вправ, а саме: біг на 100 м; біг на 1000 м; підтягування на перекладині. Фіксувалися результати контрольних тестових вправ, а також вираховувалися середні значення оцінки виконання, коефіцієнти варіацій [3]. Визначення динаміки змін оцінки виконання тестових вправ у часовому відображенні характеризує процеси фізичного виховання. Упродовж навчального року курсантів тестували 3 рази.

На початку першого семестру (1 тестова спроба – вересень 2020 р.) зафіксовано найнижчий – 14,4 с – результат з бігу на 100 м, що характеризує розвиток швидкості, а найвищий 13,0 с.

В кінці другого семестру ці показники зросли – найнижчий до 14,0 с, а найвищий – до 12,6 с. Зафіксовані результати підтягування на перекладині, що характеризує розвиток сили, такі: найгірший показник становив 9 разів, а найкращий – 17. В другому семестрі (2 тестова спроба – лютий 2021 р., 2 тестова спроба – травень 2021 р.) ці показники зросли до 11 разів та 19 разів відповідно. Результатами контрольного нормативу біг на дистанцію 1000 м, що характеризує розвиток витривалості, найгірший показник становив 3 хв 42 с, а найкращий 3 хв 08 с. В другому семестрі ці показники покращились до 3 хв 37 с та 3 хв 04 с відповідно [2].

Вияви змін упродовж навчального року ілюструються у таблиці 1.

**Матриця t- критерія Стьюдента оцінки виконання тестових вправ
упродовж навчального року**

Тестові спроби	100 м	1000 м	Підтягування
t 1 і 2	1,55	2,16	1,11
t 1 і 3	3,18	3,45	1,55
t 2 і 3	2,72	3,11	1,14

$t = 2,06$ при $P < 0,05$

Відтак упродовж навчального року середні значення оцінки виконання тестових вправ помітно зросли, підтвердженням чого є значущі зміни в оцінці виконання тестових вправ. Так, середнє значення оцінки виконання тестової вправи бігу на 100 м значимо покращилось між 1 та 3 тестовими спробами на 0,88 бала (t-критерій Стьюдента = 3,18) t-критерій Стьюдента (розр.) $>$ t-критерій Стьюдента (табл. = 2,06 при $P < 0,05$); між 2 та 3 тестовими спробами на 0,78 бала (t-критерій Стьюдента = 2,72) [3].

У тестовій вправі біг на 1000 м результати значимо покращились між 1 та 3 тестуванням на 0,78 бала (t-критерій Стьюдента = 3,45) t-критерій Стьюдента (розр.) $>$ t-критерій Стьюдента (табл. = 2,06 при $P < 0,05$); між 2 та 3 тестуванням на 0,52 бала (t-критерій Стьюдента = 3,11) [3].

У тестовій вправі з підтягування на перекладині середнє значення оцінки виконання значимо не покращилось між 1 та 3 тестовими спробами (на 0,25 бала) (t-критерій Стьюдента = 1,55) t-критерій Стьюдента (розр.) $>$ t-критерій Стьюдента (табл. = 2,06 при $P < 0,05$); між 2 та 3 тестовими спробами на 0,22 бала (t-критерій Стьюдента = 1,14) [3].

Аналізуючи результати тестувань з ЗФП упродовж навчального року, виявлено позитивну динаміку росту рівня загальної фізичної підготовки майбутніх рятівників.

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 виконання завдань за призначенням: наказ МВС України № 1470 від 20 листопада 2015 р.

2. Ковальчук А., Антошків Ю. Взаємозв'язок успішності курсантів ЛПБ МНС України з фізичної, пожежно-рятувальної та військової підготовки в системі фахової освіти. *Удосконалення фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Івано-Франківськ, 2005. С. 122–127.

3. Основы математической статистики : учеб. пособ. для инс-ов физ.

культури ; под ред. В. С. Иванова. Москва: Физкультура и спорт, 1990.

Костів С. Ф.

доктор філософії

Жембровський С. М.

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

КОМПЛЕКСИ КРОСФІТУ У РУКОПАШНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Військово-професійна діяльність полягає у спланованій, системній та гнучкій підготовці військовослужбовців, що дає їм можливість успішно виконувати функціональні обов'язки за призначенням. Динамічний розвиток інформаційних технологій, озброєння і військової техніки змінює характер і способи ведення бойових дій, а також і підходи щодо удосконалення змісту бойової підготовки. Водночас фізична підготовка залишається одним з основних компонентів бойової підготовки, що забезпечує фізичну та психологічну готовність військовослужбовців до дій в екстремальних умовах і передбачає наявність високого рівня розвитку спеціальних фізичних якостей.

Також для вирішення нестандартних бойових завдань бійцям необхідно мати військово-прикладні рухові навички, серед важливих є навички з рукопашного бою.

Зазначимо, що рукопашний бій як розділ фізичної підготовки є найбільш прикладним для всіх видів та родів військ. Заняття з рукопашного бою спрямовані на формування навичок, які необхідні для знищення чи полону противника, самозахисту від його нападу, а також виховання впевненості у власних силах. Крім того, на заняттях розвивають швидкість в діях, силу, витривалість, вольові та спеціальні якості [1, с. 72].

Важливе місце щодо вирішення професійних завдань займає психологічна підготовка. Незалежно від інтегрованих нових технологій в ЗС держави, психічна стійкість залишається основною властивістю військовослужбовців, що впливає на їх стан і фізичну готовність.

Психічна готовність військовослужбовців є невід'ємною умовою успішної підготовки до рукопашного бою. В її основі лежить мотивація воїнів до занять рукопашним боєм, що передбачає формування в їх свідомості необхідності оволодіння прийомами рукопашного бою.

Головними завданнями підготовки військовослужбовців до рукопашного бою є:

набуття знань, умінь та навичок і засвоєння при цьому дій, завдяки яким здійснюється діяльність в різних видах рукопашного бою;

розвиток і вдосконалення фізичних і спеціальних якостей, необхідних для досягнення перемоги над противником;

виховання вольових якостей, необхідних для дій у ближньому бою, у тому числі й з чисельно переважаючим противником, і упевненості у власних силах;

формування психологічної стійкості до впливу несприятливих чинників ближнього бою [2, с. 15].

Для підвищення рівня розвиненості спеціальних якостей військовослужбовців з рукопашного бою ми рекомендуємо використовувати засоби кросфіту.

Кросфіт (з англ. CrossFit) – брендowana методика фітнесу, створена Греггом Гласманом, колишнім професійним гімнастом родом з Каліфорнії (США). Причиною появи кросфіту стала необхідність розробити єдину систему тренувань для бійців спеціальних підрозділів збройних сил США. Основним завданням нової системи фізичних вправ було розвинення сили і витривалості у військовослужбовців [4].

Особливість кросфіту полягає у комбінуванні важкої атлетики, гімнастики, бігу, гирьового спорту, вправ з власною вагою, плавання та веслування. Перелік вправ з видів спорту дуже великий. Це збільшує спектр різних тренувань на кожен день, що дає можливість внести різноманітність і зробити тренувальний процес набагато цікавим та ефективним. До основних принципів системи «Кросфіт» належать: функціональна варіативність і непередбачуваність щодо виконання фізичних завдань [3, с. 502].

Важливою перевагою системи «Кросфіт», порівняно з традиційними засобами фізичної підготовки, є: відсутність матеріальних витрат на обладнання, інвентар та особливих умов для занять (більшість вправ виконується з обтяженням масою власного тіла); можливість виконання вправ в умовах дефіциту часу та обмеженого простору; виключення можливості адаптації організму до навантажень за рахунок варіативності засобів.

Вважаємо, що система «Кросфіт» має низку переваг, тому для набуття навичок з рукопашного бою пропонуємо такі комплекси:

Комплекс № 1.

1. Скакалка – 45 с.
2. Біг на місці – 45 с.
3. Біг з закиданням гомілок назад – 45 с.
4. Швидкий біг приставними кроками – 45 с (руку біля підборіддя, пальці в кулак, на кожний третій крок швидко доторкнутися пальцями рук до татамі).

5. Стрибки з хлопками над головою – 45 с (ВП – стройова стійка, під час вистрибування виконати хлопок над головою з одночасним розведенням ніг ширше плечей, ВП).

6. Згинання ніг в упорі лежачі – 45 с (ВП – упор лежачі, зігнути по черзі ноги в колінних суглобах до кута 90° з одночасним відведенням ноги в сторону на зовні, ВП).

7. Підняття тулубу в положенні лежачі на спині – 45 с (ВП – сісти на татамі, виконати упор руками ззаду та підняти зігнуті ноги, моделюємо крутіння педалей на велосипеді вперед).

Комплекс № 2

1. Стрибки через лавку – 15 разів.
2. Підтягування (широким хватом) – 10 разів.
3. Згинання розгинання рук в упорі лежачі – 15 разів.
4. Штовхання гирі 16 кг однією рукою – 15 разів.
5. Підйом прямих ніг до перекладини – 10 разів.

Комплекс № 3.

1. Біг з високим підніманням стегна – 20 разів.
2. Згинання розгинання рук в упорі лежачі – 10 разів.
3. Стрибки з підняттям колін до грудей «Повітряні присідання» – 10 разів.
4. Бурпі – 10 разів (1 бурпі – ВП – упор лежачи, зігнути і розігнути руки, упор присісти з упору лежачі і вистрибнути з упору присів з одночасним плеском над головою на прями ноги).

5. Прес («складка» – лежачі на татамі одночасно підняти прями ноги і тулуб з торканням пальцями рук пальців ніг) – 10 разів.

Комплекс № 4.

1. Підтягування на перекладині – 10 разів.
2. Згинання розгинання рук в упорі лежачі – 20 разів.
3. Прес (ВП – лежачі на татамі, піднімання тулубу до кута 90° , руки біля підборіддя, ноги прями) – 30 разів.
4. Присідання – 40 разів.

Комплекс № 5.

1. Присідання зі штангою 30 кг – 45 с.
2. Бурпі – 45 с.
3. Оберти диску 15 кг над головою в ліву та праву сторони – 45 с.
4. Викидання грифу від грудей вперед – 45 с.
5. Згинання розгинання рук в упорі лежачі – 45 с.
6. Підйом прямих ніг до перекладини (колін до грудей) – 45 с.

Рекомендовані комплекси необхідно виконувати в підготовчій чи в кінці основної частини навчального заняття і в процесі тренування збірної команди

з рукопашного бою із визначеною кількістю серій та відпочинком (табл.1).

Таблиця 1

Використання комплексів кросфіту в процесі рукопашної підготовки військовослужбовців

№ комплексу	Кількість серій	Відпочинок між вправами	Відпочинок між серіями	Рекомендації
1	5	15 с	30 с	змінювати кількість серій
2	5	30 с	1 хв	змінювати кількість разів виконання вправ
3	-	-	-	комплекс виконати 10 хв без відпочинку
4	5	-	3 хв	змінювати кількість разів виконання вправ
5	5	-	2 хв	змінювати вагу штанги під час присідання, вагу диску

Під час виконання вправ кросфіту організм військовослужбовців перебуває в постій втомі. Це свідчить про те, що кожен з них має бути готовим до навантажень та проявляти волевільні здатності.

Ми вважаємо, що особовий склад, який систематично відвідує заняття і тренування з рукопашного бою значно підвищиться рівень розвиненості сили і витривалості, а також психічної стійкості.

Перспектива подальшого дослідження полягає в апробації комплексів кросфіту на майбутніх начальниках фізичної підготовки і спорту під час навчальних занять, спортивно-масової роботи і визначенні у них рівня розвиненості фізичних якостей за допомогою засобів рукопашного бою.

Література

1. Витривалість військовослужбовців та методика її викладання розвитку : навч.-метод. посіб. / Вербин Н. Б., Височіна Н. Л., Костів С. Ф. Петрачков О. В., Свистун В. І., Шемчук В. А. та ін. Київ : НУОУ, 2020. 120 с.

2. Костів С. Ф., Муштатов Ю. В. Рукопашний бій та методика його викладання : навч.-метод. посіб. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 168 с.

3. Ягодзінський В. П. Обґрунтування необхідності впровадження кросфіту до системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів десантно-штурмових військ збройних сил України. (*The 5 th International scientific and practical conference – Eurasian scientific congress. Barca Academy Publishing. Barcelona*), 2020. Р. 498–504.

4. Glassman G. Understanding CrossFit. *The CrossFit Journal*. 2007, 56: 5-6.

Котов С. М.

кандидат історичних наук

Гнип І. Я.

кандидат історичних наук

Мороз Т. І., Голодівський М. Ф.

Львівський державний університет внутрішніх справ

РОЗВИТОК МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЩО ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Діяльність правоохоронців характеризується значними психоемоційними і фізичними навантаженнями, а також постійним ризиком для життя [3]. Для ефективного виконання службових обов'язків правоохоронці повинні мати відповідні професійні та особисті якості, а також достатній рівень фізичної підготовки [6]. Важливим завданням процесу підготовки у ЗВО зі специфічними умовами навчання, що здійснюють підготовку поліцейських, є розвиток у курсантів високого рівня морально-вольових якостей.

Низка авторів науково-методичних праць зазначають ефективність розвитку морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти у процесі занять фізичною підготовкою. Зокрема, науковці стверджують, що особливе місце в розвитку морально-вольових якостей особистості належить системі фізичного виховання та спорту, яка потребує нового підходу до формування особистості, щоб могла не тільки реалізовувати завдання оволодіння теоретичними знаннями, навичками та уміннями, розвитку розумових і фізичних здібностей, а й формування морально-вольових якостей [4].

У Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» вказано, що «фізичне виховання у навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи освіти має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, безперервності цього процесу тощо» [7].

До основних чинників, що впливають на формування вольових якостей, на думку А. О. Артюшенко, належать: наявність боротьби з труднощами; чітке

усвідомлення мети; впевненість у власних силах; свідоме прагнення до самовдосконалення; здатність до самоконтролю і самооцінки в процесі діяльності [0]. Водночас зазначається, що формуванню вольової готовності сприяють такі педагогічні умови як: вибір адекватних тренувальних засобів і методів фізичної підготовки; поступове збільшення обсягу фізичного навантаження; поступове збільшення інтенсивності виконання вправ; виконання вправ на досягнення максимального результату; виконання бігових та стрибкових вправ з ускладненими умовами (вгору, по піску, з обтяженням на поясі чи на ногах тощо); використання диференційованого підходу до оцінювання діяльності [0]. Також автор для розвитку морально-вольових якостей пропонує поступово збільшувати фізичне навантаження; збільшувати тривалість виконання вправ на витривалість в аеробному режимі; скорочувати інтервали відпочинку при повторному методі виконання вправ; скорочувати інтервали відпочинку при коловому методі виконання вправ; виконувати вправи в ускладнених умовах (несприятливі погодні умови, незручне покриття тощо); виконувати контрольні вправи на витривалість, брати участь у змаганнях; опанувати прийоми самоконтролю, самообілізації [0].

М. Л. Логвиненко та Є. І. Матвієнко наголошують, що «з метою професійної підготовки кадрів у поліції зарубіжних країн нормативно закріплено застосування тренінгових навчальних технологій, цілями яких є розкриття особистісного потенціалу і перспектив професійного росту поліцейських; допомога у плануванні службової кар'єри, у протидії кризовим явищам, стресам і емоційному вигоранню; розвиток комунікативних навичок» [5].

Бондаренко В. В. зазначає, що у процесі первинної професійної підготовки мають бути створені педагогічні умови для формування професійної культури працівників поліції, яка ефективно формується за умови достатнього ступеня готовності кандидата на службу в органи внутрішньої служби, що передбачає високий рівень загальної культури, інтересу до професії, розвитку ціннісно-мотиваційної сфери, моральних, фізіологічних і психічних рис, достатній соціальний досвід і соціальну зрілість [0].

Література

1. Артюшенко А. О. Виховання вольових якостей у процесі занять фізичною культурою: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2003. 20 с.
2. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями: монографія. Київ. : ФОП Кандиба Т. П., 2018. 524 с.
3. Вереньга Ю. В. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення : дис. ... канд. наук з фіз. виховання

і спорту. Львів, 2015. 262 с.

4. Кравченко Т. П., Троценко Т. Ю., Базилевич Н. О. Особливості виховання у студентської молоді морально-вольових якостей під час занять фізичною культурою. *Молодий вчений*. 2019. № 4.1 (68.1). С. 12–16.

5. Логвиненко М. Л., Матвієнко Є. І. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні та зарубіжних країнах. *Topical issues of the development of modern science: the 6 th International scientific and practical conference (February 12–14, 2020)*. Bulgaria: Sofia: Publishing House «ACCENT», 2020. 1018 с. С. 603–611.

6. Селюков В. С., Кушніренко Р. О., Константинов Д. В. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні. *Порівняльно-аналітичне право*. 2018. № 4. С. 338–340.

7. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», затверджена Указом Президента України від 01.09.1998 № 963/98. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98#Text>

Мартишко А. Ю.

*кандидат юридичних наук, доцент
Національна академія внутрішніх справ*

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ПОЛІЦІЇ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Службова діяльність працівників Національної поліції України відбувається в екстремальних умовах, під впливом низки несприятливих чинників, серед яких: постійне перебування в осередку конфліктних ситуацій, імовірність збройного нападу; необхідність миттєвого прийняття рішення щодо застосування виду поліцейського заходу, своєчасного переходу від превентивного заходу до заходу примусу й навпаки; підвищена втомлюваність, стресовість; постійне носіння важкого спорядження (бронежилет, зброя, спецзасоби тощо), що негативно позначається на фізичному стані та загальному здоров'ї працівників [1; 2; 4]. Такі умови ставлять підвищені вимоги до фізичної підготовленості правоохоронців, розвитку інтелектуальних здібностей та оперативно-тактичного мислення й актуалізують пошук новітніх методик підвищення рівня фізичної підготовленості [7-9].

Розвинені фізичні якості сприяють швидкій адаптації працівників до умов службової діяльності та є перевагою під час силового протистояння, переслідування, затримання правопорушників. Достатній рівень фізичної підготовленості дає змогу послабити дію втоми чи усунути її, легше переносити

несприятливі умови зовнішнього та внутрішнього середовища, зберегти високий рівень працездатності, а отже, успішно виконати службові завдання [3; 6].

Організацію та планування фізичної підготовки працівників Національної поліції здійснюють відповідно до нормативних документів з урахуванням специфіки службової діяльності. Фізичну підготовку трактують як комплекс заходів, спрямованих на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності [6]. Однією із форм фізичної підготовки є практичні заняття, що проводиться впродовж усього строку служби поліцейського з метою безперервного, систематичного поповнення та поглиблення знань, умінь і навичок, необхідних для успішного виконання службових повноважень. Розвинені фізичні якості (витривалість, швидкість, сила, спритність) забезпечать можливість переслідування правопорушника та нададуть перевагу під час силового протистояння під час його затримання, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод.

Розвивати фізичні якості поліцейських можна різними засобами [7; 8]. Одним із таких засобів є настільний теніс, який користується популярністю серед різних структурних підрозділів систем МВС [9]. Вправи з настільного тенісу дають змогу удосконалювати фізичний стан організму, рухові здібності, професійно-прикладні фізичні якості (спритність, гнучкість, витривалість, швидкість, координаційні здібності і мислення), що необхідні майбутньому офіцеру поліції у повсякденній професійній діяльності. Зазначене надає можливість розглядати фізичну підготовку поліцейських із використанням засобів настільного тенісу як процес розвитку фізичних якостей з одночасним поліпшенням психофізіологічних можливостей організму.

Аналіз наукової літератури дає підстави констатувати значну кількість праць присвячених вивченню впливу гри в настільний теніс на рівень розвитку фізичних якостей та сформованість професійно-прикладних умінь і навичок [5; 9]. Зокрема, вчена Н. В. Бурень виокремлює параметри вправ з настільного тенісу з різним рівнем координаційної складності, які можна застосовувати під час тренувальних занять настільним тенісом [5]. До «середнього» і «низького» рівня координаційної складності належать вправи, що стимулюють діяльність аналізаторів, нервово-м'язового апарату та готують організм до складніших рухів (підбиття м'яча на місці, в русі зі зміною висоти відскоку м'яча, з обертами на 180° і 360° ; ведення м'яча ракеткою на місці, в русі, з обертами на 180° і 360° ; передача м'яча в парах з відскоком від підлоги, без відскоку від підлоги). До «високого» рівня складності належать вправи з максимальною мобілізацією координаційних можливостей спортсмена (удари м'ячем у

вертикальну ціль з відскоком від підлоги, без відскоку від підлоги; відпрацьовування ударів на столі: без обертання м'яча, з нижнім обертанням м'яча справа і зліва; з верхнім обертанням м'яча справа і зліва; виконання подач м'яча: без обертання, з обертанням, подача м'яча на точність в різні сектори столу (горизонтальна ціль); імітаційні вправи, переміщення «однокроковим»; «двокроковим» способами; «човниковий» біг).

Гра в настільний теніс формує в майбутніх офіцерів поліції також низку морально-вольових рис, серед яких: обов'язок, дисциплінованість, наполегливість, підвищена працездатність, сміливість, рішучість, упевненість. Отже, введення в освітній процес і систему службової підготовки поліцейських занять настільним тенісом сприятимуть розвитку фізичних якостей, що необхідні для ефективного виконання службових завдань.

Література

1. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ, 2018. 524 с.

2. Бондаренко В., Сягровець В., Русанівський С. Професійне самовдосконалення правоохоронців у контексті реформування освіти системи МВС Укра їни. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2020. Вип. 2 (25). С. 83–90.

3. 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. Вип. 8 (128). С. 23–27.

4. 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.

5. Бурень Н. В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту : автореф. дис. ... канд. наук з фіз.вих. і спорту : 24.00.02. Харків. держ. акад. фіз. культ. Харків, 2010. 27 с.

6. Дідковський В. А. , Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.

7. Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Грибан Г. П., Бондаренко В. В., Андрейчук В. Я, Михальчук Р. В. Особливості розвитку фізичних якостей у студентів-гирьовиків різної кваліфікації. *Фізичне виховання: проблеми та перспективи*: монографія за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 201–208. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/32273/1/Gryban-monografiya.pdf>

8. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : метод. реком. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, Г. В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.

9. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 341 с.

Петрачков О. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Малахов Є. В.

Юденко О. В.

кандидат педагогічних наук

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ ПЕРВИННОЇ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ (НА БАЗІ НУОУ ІМЕНІ ІВАНА ЧЕРНЯХОВСЬКОГО)

За останні роки все більш уваги приділяється питанням адаптації майбутніх військовослужбовців ЗС України до умов освітнього середовища ВВНЗ та особливостей взаємодії військових спеціальностей між собою в сучасних соціально-політичних та економічних умовах, враховуючи трансформацію українського війська, його співпрацю із країнами НАТО та сприяння оптимальній професійній діяльності військовослужбовців в Україні. Вважаємо, що вирішенню проблем пов'язаних із адаптацією курсантів до умов освітнього середовища ВВНЗ, вибудовуванню оптимальних соціально-комунікативних зв'язків у новому соціумі, життєдіяльність якого підпорядковується чітким вимогам і правилам «Статуту» та сприяє проходженню курсантами окремих навчальних курсів, серед яких «Курс первинної військово-професійної підготовки (далі – ПВПП) курсантів навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій» (автори-укладачі: полковники О. В. Петрачков, О. В. Кувшинов, 2018) [1].

Головною освітньою цінністю програми вважаємо те, що ПВПП – це підготовка такого військовослужбовця, який здатний виконувати завдання як в мирний час, так і в воєнний час в бойових умовах; надання йому первинних знань та вмінь з порядку поводження зі зброєю та її застосування, дій на полі бою (пересування та орієнтування на місцевості); формування навичок із надання домедичної допомоги і першої психологічної допомоги (самодопомоги); забезпечення живучості на полі бою (поводження зі саморобними вибуховими пристроями) та формування стійких морально-

психологічних якостей особистості. Ці компетенції вважаємо першочергово необхідними для захисту держави.

Відповідно до вимог наказу Міністра оборони України від 24.04.2016 року № 216 «Про вдосконалення підготовки офіцерських кадрів тактичного рівня та сержантського (старшинського) складу у вищих військових навчальних закладах та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів» [2] план-програма ПВПП складається з ознайомчого (проводиться у всіх навчальних центрах та ВВНЗ) та навчального курсу (проводиться у визначених навчальних центрах та ВВНЗ).

У відповідності до змісту Програми (всього 24 год.) курсанти опановують навчальні розділи ознайомчого курсу ПВПП, а саме: 1) *заходи безпеки (4 год., заходи безпеки під час проведення занять з бойової підготовки та в повсякденній діяльності)*; 2) *правова підготовка (2 год., основи правового виховання)*; 3) *цивільно-військове співробітництво (1 год., цивільно-військове співробітництва (сіміс): мета та ключові види діяльності)*; 4) *міжнародне гуманітарне право (1 год., міжнародне гуманітарне право та його норми про захист жертв війни)*; 5) *національно-патріотичне виховання (2 год., суспільно-політична обстановка в країні: роль і місце ЗС України у відновленні територіальної цілісності держави (1 год.); соціальні переваги військової служби на сучасному етапі розвитку ЗС України (1 год.))*; 6) *Статути ЗС України (6 год., військова присяга та бойовий прапор військової частини: обов'язки та права військовослужбовців (2 год.); взаємовідносини та стосунки між військовослужбовцями (2 год.); військова дисципліна, заохочення та дисциплінарні стягнення (2 год.))*; 7) *стройова підготовка (6 год., стройові прийоми та рух без зброї (2 год.); стройові прийоми і рух із зброєю (2 год.); строї підрозділів у пішому порядку та на машинах (2 год.))*; 8) *фізична підготовка (2 год.)*.

Нижче охарактеризуємо особливості змісту навчальної Програми за її окремими структурними складовими у відповідності до навчального плану НУОУ імені Івана Черняхівського, яка розрахована на 130 годин, з яких 98 годин – під керівництвом викладача (рис. 1).

В межах Програми ґрунтовно опрацьовують зміст навчальних блоків програми, такі як: 1) *безпека бою (6 год., захист від ураження вогневими засобами противника (2 год.); введення противника в оману (2 год.); прихована діяльність (2 год.))*; 2) *військова топографія ((4 год., орієнтування на місцевості (1 год.); визначення відстаней на місцевості (1 год.); рух за азимутами вдень (1 год.); цілеуказання на місцевості (1 год.))*; 3) *підготовка з РХБ захисту (2 год., види радіаційного, хімічного зараження та захист від них (1 год.); дії особового складу на зараженій місцевості (1 год.))*; 4) *тактична медицина*

(12 год., домедична допомога в умовах бойових дій (12 год.)); 5) *підготовка зі зв'язку* (2 год., засоби зв'язку та порядок роботи на них; правила ведення радіообміну (1)); порядок роботи на радіостанції типу др-4400, др-4800, дм-4600 (1)); 6) *бойовий досвід застосування підрозділів* (4 год., бойовий досвід дій під час несення служби на блокпосту, веденні штурмових дій, опорному пункті (2 год.); бойовий досвід дій під час розташування підрозділів на місці (в базовому таборі (районі), здійсненні маршу і конвоювання (2 год.)).



Рис. 1. Розподіл часу навчального курсу ПВПП на базі НУОУ імені Івана Черняхівського

Програма передбачає оволодіння такими різновидами підготовки як:
 а) *психологічна* (4 год., прийоми психічної саморегуляції (1 год.); негативні психічні реакції військовослужбовців, перша психологічна допомога та самопомога (1 год.); особливості прийняття бойових рішень (1 год.); формування авторитету командира (1 год.);

б) *розвідувальна* (2 год., дії спостерігача під час ведення спостереження (2 год.);

в) *фізична* (4 год.) забезпечує курсантам оволодіння вмінням щодо виконання прийомів страхування (групування, перекиди, падіння), наносити удари та захищатися піхотною лопаткою та ножом, долати смугу перешкод та дистанцію бігу на 3000 м; долати дистанцію бігу на 3000 м зі зброєю);

г) *тактична* (30 год., організація та бойове призначення підрозділів родів військ сухопутних військ ЗС України (2 год.); основні індивідуальні навички (14 год.); застосування індивідуальних навичок під час виконання завдань (2 год.);

д) *вогнева* (48 год., стрілецька зброя, гранатомети, приціли (6 год.); боєприпаси і ручні гранати (4 год.); основи та правила стрільби (6 год.);

прийоми та способи ведення вогню зі стрілецької зброї та метання гранат (32 год.);

є) *інженерна* ((10 год., основи інженерної підготовки (7 год.); мінна безпека (3)) [1].

Навчальний день курсанта триває 6 академічних годин (без урахування часу для пересування на заняття, з занять); академічна година – 45 хв., а на самостійну роботу відведено 3 академічні години. Зазначимо, що заняття проводяться 2 академічні години по 45 хв. із перервою 5 хв. між академічними годинами, а між навчальними заняттями – 15 хв. Перерви в межах польових занять реалізуються за рішенням викладача чи старшого офіцера.

В кінці курсу ПВПП складається комплексний залік – виявляється ступінь засвоєння курсантами змісту навчання, сформованість професійних практичних вмінь і навичок, рівень теоретичної і практичної підготовки, а також рівень загальновійськової підготовки (питання з тактичної, вогневої, розвідувальної, інженерної підготовки, підготовки з РХБ захисту, військової топографії, тактичної медицини).

Також вважаємо, що завданням старшого офіцера є оцінювання соціально-психологічного клімату, що сформувався в навчальній групі; корекція деструктивних моментів, виявлення причин їх виникнення; налагодження комфортного психоемоційного стану в колективі, що сприятиме в майбутньому більш якісному та ефективному оволодінню навчальним матеріалом в освітньому середовищі ВВНЗ.

Таким чином, нами охарактеризовано навчальний курс ПВПП, який розроблено та впроваджено в навчальний процес здобувачів вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» на базі НУОУ імені Івана Черняхівського із 2018 р.; практика засвідчила, що навчальний курс сприяє соціальній та психофізичній адаптації курсантів до освітнього середовища ВВНЗ, до нових умов життєдіяльності, сприяє їхньому професійному та особистісному розвитку.

Література

1. Програма навчального курсу первинної військово-професійної підготовки. URL : <https://nuou.org.ua/u/stru/insti/nnifp/>

2. Про вдосконалення підготовки офіцерських кадрів тактичного рівня та сержантського (старшинського) складу у вищих військових навчальних закладах та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів : наказ Міністра оборони України від 24.04.2016 р. № 216. URL : https://www.mil.gov.ua/content/other/MOU2016_216.pdf

Погребняк Д. В.

кандидат педагогічних наук

Мороз Д. В.

Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СУПУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ

В процесі розвитку загальної витривалості військовослужбовців важливе місце займають супутні фізичні тренування.

Сучасна система фізичного виховання в ЗС України потребує правильної розстановки ціннісних орієнтирів, а також впровадження сучасних методів та засобів розвитку фізичних якостей військовослужбовців. Значна частина військовослужбовців не здатна повноцінно виконувати фізичні вправи, пов'язані з витривалістю. Саме тому розвиток цієї якості під час супутніх фізичних тренувань є наразі актуальним.

Для початку слід визначити поняття «витривалість», «загальна витривалість». Звернувшись до словника термінів з фізичного виховання, ми отримуємо такі визначення: 1) витривалість – це здатність долати втому та тривалий час виконувати свою військово-професійну діяльність без зниження її ефективності та боєздатності; 2) загальна витривалість – це сукупність функціональних можливостей організму військовослужбовця, що визначають його здатність до тривалого виконання військово-професійної діяльності помірної інтенсивності з високою ефективністю, із залученням більшості м'язових груп [2].

Відтак розвиток витривалості значно підвищує рівень фізичної працездатності, що є важливим для військовослужбовців.

Які саме вправи є найбільш доцільними для розвитку загальної витривалості військовослужбовців під час супутніх фізичних тренувань? Згідно з результатами досліджень, найкращим методом розвитку витривалості є циклічні вправи аеробного характеру, серед яких найбільш доступним для всіх військовослужбовців є біг. При чіткому дозуванні навантаження й інтервалів відпочинку, а також поєднання цих вправ з легкою атлетикою, можна домогтися значних результатів у розвитку витривалості й загальної фізичної підготовки в цілому. Слід займатися даними вправами саме в комплексі, так як це підвищує ефективність цих методів, а також ефект, досягнутий під час супутніх фізичних тренувань зберігається більш тривалий час, чим при відокремленому виконанні цих вправ.

Загальним ефектом, регулярного виконання вправ на витривалість на

організм військовослужбовця, є перш за все те, що вдосконалюються пристосувальні механізми і знімається нервова напруга людини. Поліпшуються також обмінні процеси в організмі і кровопостачання [1]. Всі ці ефекти здійснюють позитивний вплив на загальний стан людини, включаючи самопочуття і працездатність. Справа в тому, що під час супутнього фізичного тренування об'єм циркулюючої крові збільшується, що зумовлено збільшенням вмісту плазми в крові, тим самим навантаження на серце зменшується. При належному виконанні вправ рівень витривалості стрімко збільшується, що призводить до досягнення поставлених цілей у фізичному розвитку [3].

Крім поліпшення загального фізичного стану військовослужбовців при роботі над витривалістю, відзначається і поліпшення працездатності в завданнях, не пов'язаних з фізичною підготовкою. Можна виділити значне зниження стомлюваності, припинення головної болі і поліпшення реакції [1]. Це зумовлено покращенням роботи мозку, так як при збільшенні кровообігу, покращується живлення його киснем та інших органів організму людини.

В процесі супутніх фізичних тренувань командир підрозділу, даючи вправи на розвиток витривалості, має враховувати індивідуальні та вікові особливості організму кожного військовослужбовця і грамотно розподіляти навантаження для кожного військового, щоб уникнути перевтоми. Важливо займатися і мотиваційної роботою із військовослужбовцями, фахівець з фізичної підготовки і спорту має провести лекційне заняття командирам підрозділів про користь даних вправ та їх ефективність. При відсутності віддачі військовослужбовців під час супутніх фізичних тренувань ефективність вправ на витривалість знижується до нуля, а також підвищується ймовірність неприємності й нещасних випадків, так як військовослужбовець не має уявлення про правильне виконання комплексу. Це, перш за все, порушення техніки безпеки [2].

Отже, розвиток загальної витривалості під час супутніх фізичних тренувань відіграє важливу роль у загальному комплексі фізичної підготовки. Удосконалюючи свою витривалість, завдяки правильним навантаженням і методам військовослужбовець покращує своє здоров'я, фізичне і ментальне. Проведення супутніх фізичних тренувань під час польових виходів стимулює покращення здоров'я військовослужбовців і, отже, збільшення працездатності фахівців, що є важливим для сучасного бою.

Література

1. Чернова Е. А., Чібрикова М. Е., Чибриков Е. А., Якушин С. А. Важливість забезпечення якісної педагогічної підтримки на різних етапах діяльності спортсмена спорту вищих досягнень. *Збірка вибраних статей за матеріалами наукових конференцій ДНДІ*. 2019. С. 149–151.

2. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.-метод. посіб. / [автори-укладачі : Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. Київ. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 120 с.

3. Шлямар І. Л., Романчук С. В., Семак В. А., Одеров А. М., Лойко О. М., Афонін В. М., Ольховий О. М. Супутнє фізичне тренування – основа польового вишколу курсантів: навч. посіб. Львів: 2015. 160 с.

Попов Ф. І.

кандидат педагогічних наук, доцент

Сіянко О. В., Одінаєв О. К.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Маракушин А. І.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ РУКОПАШНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОВІТРЯНИХ СИЛ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ ТА ГРУП ВІЙСЬКОВИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Фізична підготовка військовослужбовців здійснюється відповідно до загальних принципів військового навчання та виховання, а також з урахуванням специфічних принципів прикладності, комплексності та оптимальності.

Військово-професійна діяльність військовослужбовців Повітряних Сил пов'язана з виконання функцій оператора та оператора особливо складних систем управління.

Загальновідомо, що під впливом фізичних вправ не тільки зміцнюються, а й розширюються можливості всіх систем організму людини, тому що органи тренуваної людини працюють більш економно та швидше адаптуються до фізичних навантажень. Це зумовлено тим, що в організмі людини відбуваються функціональні і морфологічні зміни, що значно розширюють можливості органів та систем.

Виконання фізичних вправ – це, насамперед, удосконалення нервової та м'язової систем, що призводить до покращення координації рухів, створення економічних (позбавлених напруження) і координованих, спритних рухів. Підвищується швидкість і точність рухових реакцій, значно покращується орієнтація у просторі, глазомір, почуття рівноваги, вестибулярна складова, створюється, так зване, м'язове почуття.

До основних засобів рукопашного бою входять всі вправи розділів фізичної підготовки (гімнастика та атлетична підготовка, прискорене

пересування та легка атлетика, військово-прикладне плавання та ін.), а також спеціальні фізичні вправи (рис. 1, 2).

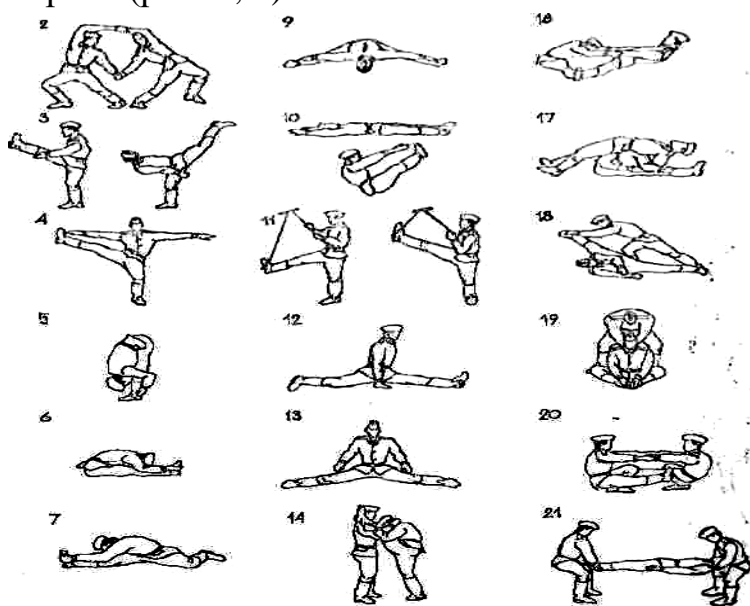


Рис. 1. Загальнорозвиваючі вправи

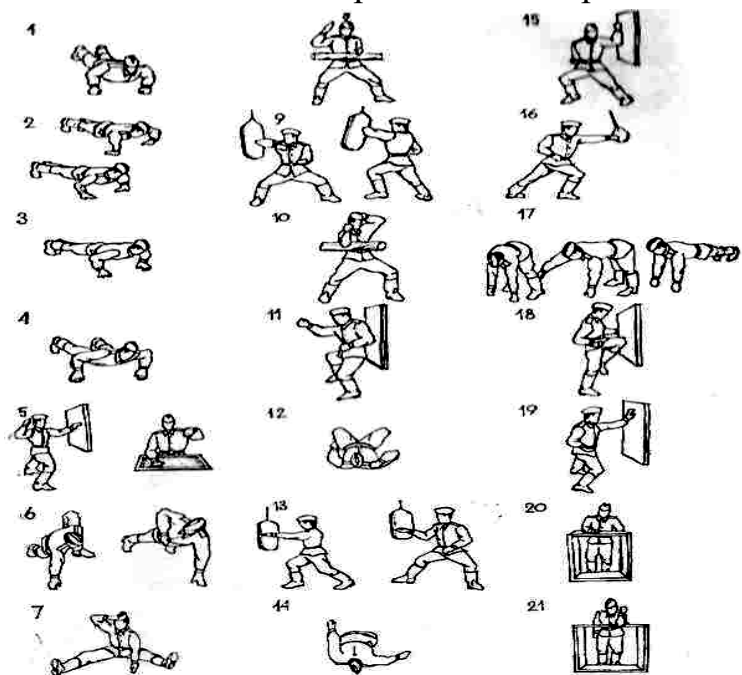


Рис. 2. Спеціальні вправи для рукопашного бою

Особливості фізичної підготовки в Повітряних Силах ЗС України визначаються специфікою військово-професійної діяльності особового складу та відображаються у спеціальних завданнях, переліку та змісту фізичних вправ, організації та методиці проведення форм фізичної підготовки.

Незалежно від особливостей військово-професійної діяльності особового складу різних військових спеціальностей основним засобом фізичної підготовки були і залишаються фізичні вправи. Для вирішення завдань спеціальної підготовки військовослужбовців різних категорій та груп військових спеціальностей Повітряних Сил ЗС України доцільно

використовувати такі засоби рукопашної підготовки:

для льотного складу авіаційних частин – прийоми нападу та захисту без зброї, прийоми нападу та захисту з ножем, прийоми захисту при обеззброєнні противника при загрозі пістолетом;

для військовослужбовців загальновійськових спеціальностей, підрозділів забезпечення та охорони – прийоми нападу та захисту зі зброєю, з саперною лопаткою, без зброї, прийоми обеззброювання противника, затримання та конвоювання противника;

для військовослужбовців-операторів всіх спеціальностей радіотехнічних, зенітних-ракетних підрозділів та вузлів зв'язку, інженерно-технічного складу авіаційних підрозділів – прийоми нападу та захисту зі зброєю та без зброї;

для військовослужбовців стартових підрозділів зенітних ракетних частин – прийоми нападу та захисту зі зброєю, без зброї, прийоми колективного захисту, прийоми обеззброювання противника;

для офіцерів органів військового управління – прийоми нападу та захисту зі зброєю та без зброї.

До основних методів рукопашної підготовки слід віднести практичні методи навчання та методи удосконалення військово-прикладних навичок.

З практичних методів навчання в рукопашній підготовці доцільно використовувати методи суворо регламентованої вправи (методи формування уявлень про рухові дії, методи оволодіння основами техніки фізичних вправ, методи закріплення рухових навичок) та методи частково регламентованої вправи. Основними методами удосконалення прийомів рукопашної підготовки є традиційні методи, комплексне тренування, навчальні сутички, колове тренування та вільні бої.

В зміст комплексного тренування входить: переміщення, подолання спеціальної смуги перешкод з ураженням мішеней багнетом та прикладом, виконанням інших прийомів рукопашного бою. На початкових заняттях утворюються прості умови, а в подальшому – кількість перешкод й дистанція збільшується, розташування мішеней та перешкод ускладнюється.

Навчальні сутички проводяться з макетами зброї та без неї. Вони організуються на декількох навчальних точках й проводяться у парах або групах (один проти одного, один проти двох – трьох, двоє проти трьох та ін.).

Колове тренування проводиться на площадці для навчання прийомів рукопашного бою.

Вільні бої проводяться при досягненні доброго рівня підготовленості особового складу, але не раніше, чим через один рік навчання. Бої проводяться у відповідності до правил змагань по рукопашному бою.

Відповідно до етапів військово-професійної діяльності, для вирішення

завдань спеціальної фізичної підготовки, особливостями застосування засобів та методів рукопашної підготовки є:

для етапу первинної військової підготовки – вивчення прийомів самострахування, простих прийомів захисту та нападу, виховання сміливості та рішучості у діях;

для повсякденної діяльності військовослужбовців всіх військових спеціальностей – формування навичок самозахисту, удосконалення психофізіологічної надійності організму, удосконалення спеціальних якостей відповідно до спеціальності;

для етапу бойового злагодження підрозділів РТВ та ЗРВ – прийомів вивчення прийомів самозахисту та обеззброювання противника, удосконалення прийомів захисту та нападу, формування емоційної стійкості, удосконалення колективних дій;

для етапу льотної підготовки льотного складу винищувальної та штурмової авіації – підвищення емоційної стійкості, підвищення швидкості моторних реакцій, формування навичок виживання в екстремальних умовах;

для етапу тривалої перерви в льотній діяльності – формування навичок самозахисту, розвиток рухової координації, виховання сміливості та рішучості;

для етапу підготовки до несення бойового чергування особовим складом РТВ, ЗРВ та пунктів наведення авіації – формування навичок самозахисту, розвиток емоційної стійкості;

для етапу несення бойового чергування цілодобово за графіком – підтримання упевненості у своїх діях, удосконалення навичок до підтримання та швидкого відновлення працездатності.

Пронтенко В. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Щербина І. А., Радкевич О. М.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

Хлібович І. В.

Управління Служби безпеки України, м. Хмельницький

ФІЗИЧНА ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ТА ЇЇ ФОРМУВАННЯ У ВИЩІЙ ВІЙСЬКОВІЙ ШКОЛІ

Несприятливі чинники бойової діяльності військовослужбовців ЗС України в ООС на сході нашої держави суттєво знижують їх фізичний стан, працездатність, військово-професійну діяльність, й боездатність частин і підрозділів у цілому. Визначення ролі й місця фізичної підготовки в справі

підвищення боєздатності підрозділів і стійкості організму військовослужбовців до різних негативних чинників сучасного бою сьогодні є досить актуальним завданням [1, 3].

Метою фізичної підготовки у ЗС України є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до професійної діяльності. При цьому фізична готовність є ступенем оволодіння встановленими стандартами фізичної підготовки, що забезпечують здатність військовослужбовців ефективно виконувати завдання за призначенням відповідно до займаних посад.

Фахівці вважають [2], що основними фізичними якостями, що визначають фізичну готовність майбутніх офіцерів є загальна фізична витривалість, статична витривалість м'язів тулуба та сила м'язів спини й ніг. Розвитку саме цих фізичних якостей і має надаватись основна увага під час навчання майбутніх офіцерів у ВВНЗ.

Одними із засобів фізичної підготовки, що може сприяти формуванню фізичної готовності майбутніх офіцерів є «Кросфіт» – програма (комплекс) тренувань із високою інтенсивністю для опрацювання усіх груп м'язів людини методом колового тренування й спрямована на розвиток їх фізичних якостей. При цьому відпочинок між виконанням вправ і підходів – мінімальний [2, 4, 5].

Дослідження щодо перевірки ефективності застосування засобів спеціальної фізичної підготовки «Кросфіт» проводилося в Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова протягом 6 місяців, у якому взяли участь курсанти-чоловіки 3-х курсів інституту, всього 30 осіб.

Авторами, враховуючи наукові дослідження та власний досвід, було обґрунтовано та розроблено три групи Кросфіт-комплексів за рівнем складності, що спрямовані на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів ВВНЗ. Всього розроблено понад 50 комплексів.

Кросфіт-комплекси включають 3-10 вправ, що виконувалися поточним способом без відпочинку з високою інтенсивністю. Кожен комплекс виконувався 4-5 разів і більше, залежно від рівня фізичної підготовленості курсантів. Тривалість комплексу в середньому складає 10-15 хв. На одному занятті рекомендується виконувати 1-3 комплекси.

Рівень розвитку силових якостей та загальної витривалості майбутніх офіцерів ми оцінювали за результатами виконання вправ – підйом силою на перекладині та біг на 3000 м.

Аналіз динаміки результатів виконання вправи «підйом силою на перекладині» дає підстави стверджувати, що у майбутніх офіцерів наприкінці досліджуваного періоду показники розвитку сили достовірно покращились відносно вихідних даних на 3,6 п. ($P < 0,001$) і дорівнюють 12,6 п. Результати з бігу на 3000 м також покращилися на 25,4 с ($P < 0,001$) та є достовірно кращими

у порівнянні з їхніми вихідними даними.

Таким чином, проведення навчально-тренувальних занять зі застосуванням засобів спеціальної фізичної підготовки «Кросфіт» забезпечують підвищення рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей, і, як результат, – високий рівень фізичної готовності майбутніх офіцерів.

Література

1. 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.

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. Вип. 6 (137) 21. С. 92–96. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).22.

3. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, та ін. ; за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2011. 820 с.

4. Ягодзінський В. П., Балдецький А. А. Перспективи використання системи «Кросфіт» як основи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил 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 III Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 21-22 листоп. 2019 р.). Київ, 2019. С. 274–276.

Сидорченко К. М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Попков Б. І., Ткачук Р. М., Говоров Д. В.

Інститут Військово-морських сил Національного університету «Одеська морська академія»

ВАЖЛИВІСТЬ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ У КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Мотивація часто виступає визначальним компонентом організації навчально-виховного процесу у закладах освіти різного ступеня. В свою чергу, вона може бути внутрішньою або зовнішньою щодо діяльності, але завжди внутрішньо характеризує особистість як суб'єкта цієї діяльності. Передумовою

успіху в ній є також сформованість спонукальної сфери, розвиток якої потребує цілеспрямованого педагогічного впливу [2, 4].

Петришин Ю. В. (2005), І. С. Овчарук (2008, 2016), С. В. Романчук (2018) вважають, що фізичній підготовці у сучасних умовах освіти необхідно приділяти більше уваги та відводити їй особливе місце [15, 21].

Пронтенко К. В. (2012), О. М. Ольховий (2018), а також інші фахівці підкреслюють те, що заняття з фізичної підготовки курсантів ВВНЗ здебільшого спрямовані на розвиток фізичних якостей та набуття рухових умінь та навичок. При цьому формування мотивації до занять фізичними вправами і спортом у майбутніх офіцерів відбувається без належного планування, вважається, що мотивація присутня і зусиль для її підтримання прикладати не потрібно. Подібна ситуація в більшості випадків призводить до небажання значного відсотку випускників ВВНЗ продовжувати своє фізичне вдосконалення.

Аналіз керівних документів з фізичної підготовки, наказів і розпоряджень з її організації у ВВНЗ дозволив стверджувати, що метою фізичної підготовки має бути забезпечення всебічної підготовленості випускників до керування фізичним вдосконаленням військовослужбовців, а також особистої фізичної готовності до бойової діяльності, враховуючи військово-облікову спеціальність.

Передумовою, що дає змогу досягти вказану мету є випереджальне формування у майбутніх офіцерів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної підготовки, орієнтацію на здоровий спосіб життя й фізичне самовдосконалення, виховання в особового складу потреби до регулярних та систематичних занять фізичними вправами та спортом. У арміях провідних країн світу високий рівень розвитку фізичної підготовленості матеріально заохочується. Необхідно звернути увагу, що призначення на вищі посади при незадовільній оцінці не здійснюється, а в низці країн (Німеччина, Франція) – це є приводом для переведення на нижчу посаду, а при негативній повторній перевірці – звільненням зі збройних сил.

Проблема мотивації є нерозв'язаною щодо учнівської молоді. Так, Т. Ю. Круцевич (2002), А. В. Цьось (2002), Б. М. Шиян (2005), Ю. А. Бородін (2002–2005) та інші вчені проблему низької мотивації до занять фізичними вправами у молоді вважають однією з головних проблем фізичного виховання. Це зумовлено ще й тим, що існує значний дефіцит теоретичних розробок і практичних рекомендації щодо формування мотивації, яка спонукає їх до систематичного фізичного вдосконалення. Тому формування у курсантів мотивації до занять фізичними вправами на заняттях з фізичної підготовки стає вкрай необхідним для їх подальшої служби та виконання завдань за

призначенням, що особливо актуалізується під час участі в ООС.

Не менш важливу роль у службовій діяльності в цілому та у фізичній підготовці зокрема, відіграють мотиваційні чинники майбутнього офіцера щодо успішності навчання, адже мотиваційна сфера майбутнього військового фахівця виступає основним компонентом в досягненні позитивного результату навчання. Вона віддзеркалює його інтерес до занять і самовдосконалення, його активне й усвідомлене ставлення до всіх видів занять. В цьому аспекті важливо формувати у курсантів мотиви, що необхідні їм для раціоналізації навчальної діяльності, підвищення ефективності педагогічних дій, що відрізняються високим ступенем інтересу до занять фізичною підготовкою та, головне, переконанням у їх доцільності.

В цьому аспекті справедливо відзначається роль і значення спеціальної фізичної підготовки, що підпорядковується виконанню завдань з набуття військовослужбовцями військово-прикладних рухових навичок, розвитку спеціальних фізичних якостей необхідних у вибраній військовій спеціальності (Ю. А. Бородін (2005), С. В. Романчук (2009), І. С. Овчарук (2012, 2016-2020).

В свою чергу, конкретні результати такої підготовки дають змогу вирішити проблему досягнення психологічної стійкості військовослужбовців під час ведення бойових дій, де вміння подолати велике емоційно-психологічне навантаження і фізичне напруження відіграє вирішальну роль. Тому одним із мотивуючих чинників має бути бажання бути готовим до екстремальних ситуацій, а, головне, впевненість в успішності своїх дій.

Дуже цікаві в цьому плані спостереження фахівців НАТО. Серед важливіших психогенних, психофізіологічних якостей, що визначають поведінку військовослужбовців під час бойових дій, вони вважають: ступінь духовної і фізичної перетомки; наслідки стресу; наявність почуття страху і рівень мотивації; бойовий дух. Під час підготовки і ведення бойових дій особлива увага звертається на психологічне забезпечення діяльності офіцерського складу особливо командирів підрозділів, частин і з'єднань. Ними зазначається, що в ході тренінгів і різних видів програм фізичного загартування, мають формуватися не лише психомоторні навички керування технікою і зброєю, а, насамперед, й вербальна активність, мислення, увага, здатність тримати у пам'яті увесь комплекс проблем, що відображають динаміку бою, операції, передбачати і прогнозувати її розвиток.

Сидорченко К. М.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Інститут Військово-морських сил Національного університету «Одеська
морська академія»*

Стоянов Р. В.

*Південноукраїнський національний педагогічний університет імені
К. Д. Ушинського*

ВАЖЛИВІСТЬ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ КУРСАНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Стратегія вищої військової освіти на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» та «магістр» спрямована здебільшого на особистісно-орієнтовані, тобто патріотичні та гуманістичні, педагогічні технології. Ця стратегія підкреслює важливість ролі «людського чинника» у військово-професійному навчанні, а також у всіх видах військово-професійної діяльності.

Керівними документами з фізичної підготовки в питаннях її організації у ВВНЗ визначено, що метою фізичної підготовки має бути забезпечення фізичної готовності випускників до бойової діяльності, враховуючи військово-облікову спеціальність, а також їх здатністю керувати фізичним вдосконаленням військовослужбовців в підрозділах. Передумовою, що дає змогу досягти вказану мету є випереджальне формування серед змінного складу (курсантів) мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної підготовки, орієнтацію на здоровий спосіб життя й фізичне самовдосконалення, виховання в особового складу потреби до регулярних та систематичних занять фізичними вправами та спортом.

На сучасному етапі розвитку, для організації інтегрального підходу військово-професійної підготовки майбутніх військових фахівців необхідно поєднати такі види підготовки:

теоретичний, що забезпечує науковий та евристичний рівні знань, умінь та навичок;

фізичний, який відповідає за рівень фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності, стійкість до втоми та кисневого голодування тощо;

спеціальний, який формує військово-професійну діяльність та її окремі складові у повсякденних, а також екстремальних умовах діяльності;

психологічний, що відповідає за психологічну готовність до виконання завдань професійної діяльності в цілому, а також до окремих її складових;

психофізіологічний, що характеризує стійкість психічної та фізіологічної

складових людського чинника до екстремальних умов, що таким чином обумовлює професійні знання, уміння та навички.

Враховуючи зазначене, зміст програм з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» для курсантів ВВНЗ має відображати не тільки регламентовані методики проведення занять, а й інноваційні технології, враховувати досвід отриманий в ході проведення ООС, а також підвищувати їх мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

Скрипченко І. Т.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Маркечко К. А., Осняч М. С.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Сучасні епідеміологічні умови в Україні внесли значні корективи у навчальний процес ЗВО. В умовах упровадження карантинних заходів студенти вимушені більшість часу витратити лише на розумову активність. Саме тому питання збереження та покращання здоров'я студентської молоді, зважаючи на реалії сьогодення, є одним із найбільш актуальних. І сьогодні ці завдання покладено особисто на них, а викладачі виконують лише консультативну та контролюючу функцію.

Фахівцями відмічається зміна мотиваційних пріоритетів щодо занять фізичною культурою та спортом у населення в умовах карантинних обмежень, і, особливо, у студентської молоді. Тому метою нашого дослідження є визначення мотиваційних пріоритетів студентів, що навчаються за спеціальністю «Правоохоронна діяльність» в Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ (далі – ДДУВС) до занять фізичною культурою в умовах дистанційного навчання.

В дослідженні взяли участь 146 студентів I курсу юридичного факультету ДДУВС, з яких 43,8% респондентів чоловічої статі і 56,2% жіночої. Використовувалися методи аналізу літературних та інтернет джерел, метод анкетування здобувачів (online у додатку Google Forms) та методи математичної статистики.

В результаті досліджень виявлено, що в умовах карантину 37,7% студентів виконують вимоги щодо мінімальної фізичної активності за тиждень,

30,7% – займаються фізичною активністю лише під час онлайн-занять зі спеціальної фізичної підготовки та тактико-спеціальної підготовки, а 31,6% – мають низький рівень фізичної активності (рис. 1).

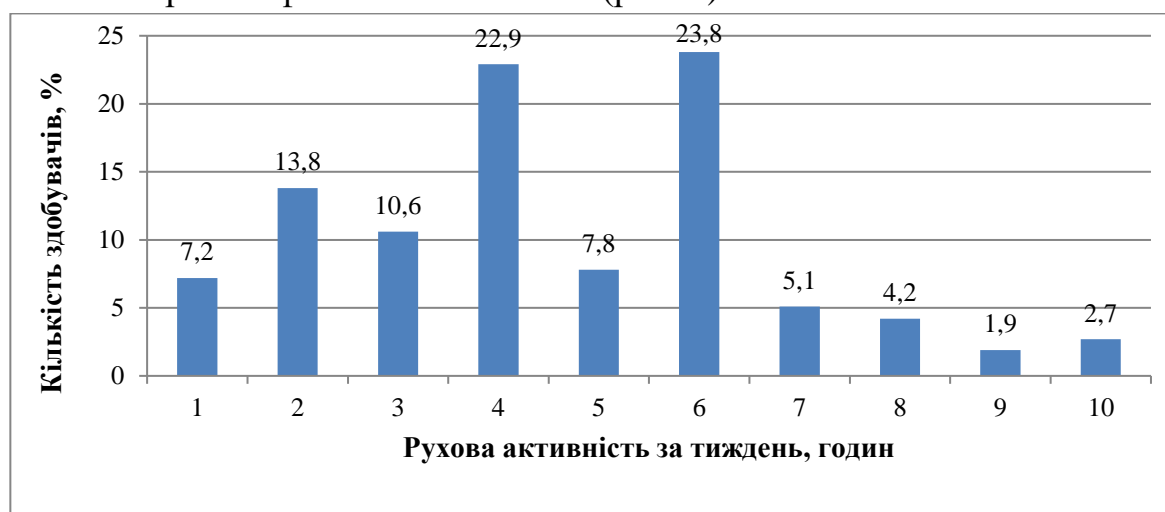


Рис. 1. Рухова активність студентів I курсу за тиждень

Головною причиною низької фізичної активності студенти називають відсутність вільного часу через велике навчальне навантаження, що пов'язано зі значною кількістю теоретичних завдань, які необхідно виконувати з використанням ІТ-технологій (47,9%). Сучасні економічні та карантинні умови у державі вплинули на кількість студентів (до 24,6%), які почали працювати вже на першому курсі, щоб забезпечити навчання у виші. Раніше цей показник не перевищував 10%. Також великий відсоток студентів (15,5%) не мають бажання займатися фізичною культурою самостійно (рис.2). Цій категорії студентів вкрай необхідним є приклад інших, наявність друзів, конкуренція, настанови та контроль з боку викладача. Без цих стимулів вони не усвідомлюють необхідності займатися фізичними вправами.



Рис. 2. Чинники, що заважають студентам займатися фізичною культурою

Студенти надають перевагу різним видам фітнесу (аеробіка, шейпінг, фітнес-танці, фітбол, тренажерні зали, воркаут, стретчинг (калланетіка, пілатес,

дихальні гімнастики, бодіфлекс) (рис. 3).

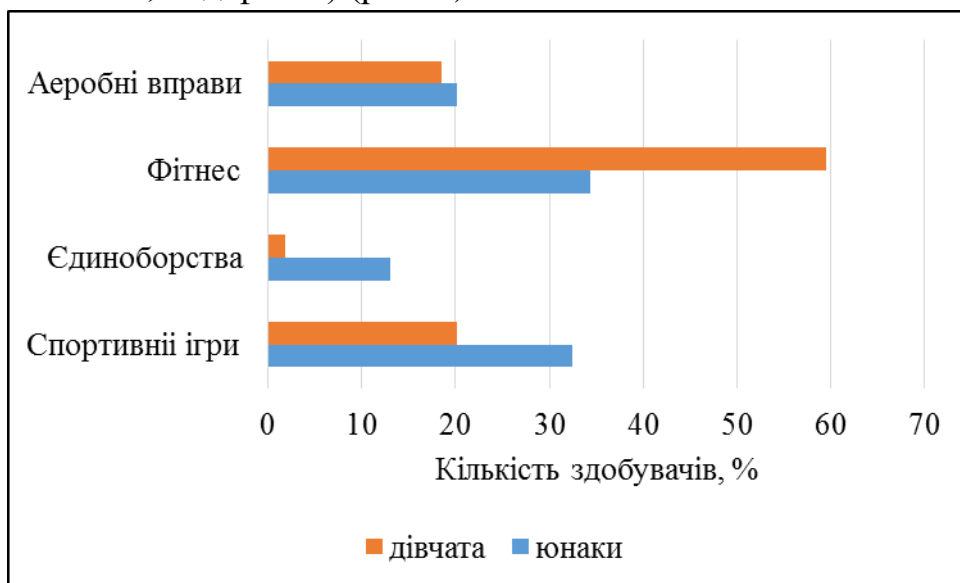


Рис. 3. Види фізичної активності, якими займаються студенти

Друге місце посідають спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, теніс, боулінг, більярд, бадмінтон, стрітбол тощо). Безперечно лідируючі позиції займає футбол та міні-футбол.

Аеробні вправи (фізичні вправи низької інтенсивності) також користуються значною популярністю серед студентської молоді, до них відноситься ходьба або піші подорожі, біг, плавання, катання на ковзанах, підйом сходами, катання на скейтборді, роликових ковзанах, танці.

Найменша кількість студентів надає перевагу єдиноборствам, що пов'язано зі складністю проведення таких занять без суперника та необхідним спеціальним обладнанням для якісного тренування. Онлайн-тренування не мають такої ефективності як тренування у спортзалі під наглядом тренера.

Вивчення мотивації студентів до занять фізичною культурою показало, що пріоритетною метою у дівчат до занять є формування гарної фігури – 34,1%, здача заліку – 29,2%, укріплення здоров'я – 21,9%, розвиток фізичних якостей – 14,6%. У хлопців мотиваційні пріоритети розташувалися в іншому порядку. Найголовніше для них – це розвиток фізичних якостей – 40,6%, укріплення здоров'я – 26,5%, формування гарної фігури – 23,4%, здача заліку – 12,5%.

Таким чином, нами визначено проблеми, що заважають займатися фізичною культурою та спортом та мотиваційні пріоритети студентів. З метою підвищення їхньої мотивації до занять фізичною культурою пропонуємо як викладачам, так і батькам збільшувати когнітивну мотивацію студентів, тобто мотивацію свідомої дії. Студент має виконувати фізичні навантаження не через страх неотримання заліку, не для того, щоб виділитися з колективу, а для того, щоб отримати фізичне та моральне задоволення, піднятися у своєму особистісному розвитку.

Завданням викладача у ЗВО на даний період є створення якісного матеріалу (відеороліку, відео-фільму), який має бути максимально доступним, цікавим, наглядним та стимулюючим до розширення знань про фізичне тренування, його вплив на стан здоров'я тощо. Необхідним є наголошення на те, що отримані знання та фізичний стан допоможуть студентіві бути здоровим, підвищать захисні функції організму до інфекційних захворювань та навчать бути щасливим. Заняття з фізичної культури мають бути побудовані таким чином, щоб вони сприяли розвитку досягнень студентів. В умовах дистанційного навчання, коли заняття часто відбуваються у домашніх умовах студентам необхідно мати деякий спортивний інвентар та доступ до інтернету, де можна переглянути комплекси тренувань з різних напрямів фізичної культури та спорту. Тут дистанційне навчання має деякі переваги, коли студент та тренер-викладач не обмежені у часі й мають змогу спілкуватися у різних формах і зручний час.

Скрипченко І. Т.

кандидат з фізичного виховання і спорту

Мороз Ю. М.

кандидат педагогічних наук

Рожеченко В. М.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

Нині різними школами як закордонними, так і вітчизняними, накопичено достатньо досвіду з методики професійної підготовки працівників, діяльність яких пов'язана з практичним застосуванням вогнепальної зброї згідно службових обов'язків. Історично так склалося, що методика бойової підготовки, включаючи вогневу підготовку, створена та відпрацьована здебільшого для чоловіків. На сьогоднішній день зміни, що відбуваються у всіх сферах життєдіяльності сучасного суспільства обумовлені вимогами гендерного підходу. За останні роки Україна досягла значного прогресу в ухваленні базових документів для посилення політики гендерної рівності в країні. Гендерні питання включені до пріоритетного плану дій уряду: прийнято «Державну соціальну програму забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків на період до 2021 року», розроблено та затверджено «Національний план дій» щодо виконання «Конвенції про ліквідацію всіх форм

дискримінації щодо жінок у період до 2021 року», прийнято оновлений «Національний план дій щодо виконання резолюції Ради Безпеки ООН 1325 «Жінки, мир, безпека» на період до 2020 року» тощо. Отже, окрім розробки та прийняття базових документів, було скасовано дискримінаційні положення щодо жінок. Залучення жінок до правоохоронної та миротворчої діяльності є важливим показником досягнення гендерної рівності у сфері безпеки України [1]. За словами заступниці очільника МВС К. Павліченко «ми відслідковуємо збільшення кількості жінок на посадах у всіх органах системи МВС, включаючи й керівні посади. Це стосується жінок-офіцерів поліції, військовослужбовців Нацгвардії та Держприкордонслужби, а також працівниць ДСНС і Міграційної служби. Наразі керівні посади апарату Міністерства внутрішніх справ очолює близько 40% жінок».

Враховуючи вище зазначене, нині йде пошук шляхів щодо формування компетентності працівників правоохоронних органів у створенні комфортного простору, одним з яких є облік гендерних особливостей учасників вогневої підготовки. Багато жінок поповнюють ряди не тільки правоохоронців, а й військовослужбовців. Поряд із виконанням повсякденних завдань, жінки також здійснюють професійну діяльність в умовах надзвичайних обставин, за яких від особового складу вимагаються професійний вишкіл, дисципліна, мужність, максимальна напруга моральних та фізичних сил [4]. Вогнева підготовка є одним з основних компонентів бойової підготовки та спрямована на навчання особового складу правильному поведженню з вогнепальною зброєю, а також ефективному та, головне, правомірному його застосуванню. Уміння вести прицільний вогонь у швидкому темпі, після фізичних і психологічних навантажень, вражати цілі з першого пострілу, попереджати супротивника у відкритті вогню; вести вогонь через укриття, швидко змінювати позицію та положення для стрільнини; ефективно маневрувати вогнем і добиватися найбільш успішного використання озброєння та спеціальних засобів в залежності від обставин та умов застосування вогнепальної зброї є одним із пріоритетних напрямів вогневої підготовки.

Впевнене володіння особистою зброєю та точність стрільби залежать не тільки від практичних навичок виконання пострілу, що сформувалися в процесі тренувань, а також від наявності відповідного обсягу теоретичних знань про зброю, порядок поведження з нею, дотримання вимог заходів безпеки, правил утримання зброї у справному стані, що у ДДУВС опановуються під час вивчення дисциплін «Основи вогневої підготовки» та «Вогнева та тактико-спеціальна підготовка» [5].

У процесі тренувань та виконання практичних вправ відбуваються розвиток та удосконалення морально-вольових, фізичних, психологічних

якостей, що спрямовані на вдосконалення емоційної стійкості працівника.

Розрізняють безліч видів та умов виконання вправ зі стрільби з пістолета, при цьому для кожного підрозділу (залежно від специфіки та профільного спрямування) умови та порядок виконання вправ можуть ускладнюватися. Це може бути стрілянина з місця по нерухомій цілі, з різних положень, з обмеженням часу, по рухомих мішенях, швидкісна стрілянина в різних умовах (з укриття, з транспорту, що рухається, в умовах обмеженої можливості для прицілювання (на знижку) [2, 6].

Основними труднощами, з якими стикаються жінки, є: хвилювання на вогневому рубіжі; страх при поводженні з бойовою зброєю; бажання абсолютно точно розмістити прицільні пристрої у точці прицілювання; прагнення подолати коливання зброї, що перешкоджає утриманню рівної мушки під час прицілювання; самооборонний рефлекс стрілка на очікуваний звук пострілу і віддачу зброї, що проявляється в різкому скороченні груп м'язів, що задіяні при його утриманні (наприклад, м'язи кисті правої руки тощо). Фахівцями наголошується на необхідності врахування анатомічних показників та фізіологічних особливостей жінок при складанні сучасних методик навчання вогневої підготовки з урахуванням гендерних особливостей [2, 3].

Негативні реакції у жінок найчастіше виникають на тлі переляку, який загальмовує мозкові процеси людини і підштовхує її до необдуманих і недоцільних дій, а якщо ситуація розвивається не на користь стрільця, то переляк може перерости в жах чи паніку. У такій ситуації жінкам набагато складніше подолати психологічні перешкоди, що виникли. Отже, емоції безпосередньо впливають на навчальний процес і під час навчання можуть оволодівати жінкою-стрільцем залежно від властивостей її особистості. У зв'язку з цим під час навчання жінок вогневій підготовці необхідний облік як психоемоційного рівня, так й особистісних особливостей, що дає підстави ефективно поліпшити якість вогневої підготовки у процесі професійного навчання. Тому в межах навчального процесу цієї дисципліни необхідно робити особливий акцент на індивідуальний підхід до курсантки, спираючись передусім не так на гендерні, як на особистісно-психологічні індивідуальні особливості.

Література

1. Бакало В. О., Головіна О. В. Гендерна рівність жінок в підрозділах Національної поліції України в сучасних умовах євроінтеграційного процесу. *Соціально-гуманітарні виміри правової держави*. 2019. С. 26.

2. Баркалов Р. В., Бурдинский И. А., Усова М. А. Особенности обучения женщин стрельбе из боевого оружия. *Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки*. 2018.

С. 49–43.

3. Косовский В. Б., Мартынюк С. Н. Особенности формирования психологической устойчивости и готовности в процессе огневой подготовки. *Альманах современной науки и образования*. 2015. № 3. С. 52–56.

4. Осинський Є. К. Проблеми психологічної підготовки тілоохоронців до застосування вогнепальної зброї в екстремальних ситуаціях. *Актуальні проблеми психології*. Харків : Ун-т цивіл. захисту. 2013. С. 55–57.

5. Скрипченко І. Т., Скрипченко О. Т. Використання страйкболу в підготовці майбутніх правоохоронців у спеціалізованих ЗВО. *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 листоп. 2020 р.). Київ: НУОУ, 2020. С. 118–119.

6. Скрипченко О. Особливості навчання майбутніх правоохоронців основам вогневої 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* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 21-22 листоп. 2019 р.). Київ : НУОУ, 2019. С. 265–267.

Старчук О. О.

кандидат педагогічних наук

Пронтенко В. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Дятел А. В., Грибан С. П.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОЙОВОЮ АРМІЙСЬКОЮ СИСТЕМОЮ НА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

На шляху євроатлантичної інтеграції України одним із основних напрямів діяльності керівництва держави є модернізація системи вищої освіти, в тому числі і військової освіти, що спрямована на вдосконалення професійної підготовки майбутніх офіцерів.

Участь військовослужбовців ЗС України в АТО та ООС у Донецькій та Луганській областях дає право стверджувати про важливість набуття професійних компетентностей курсантами протягом навчання у ВВНЗ. Важливе значення у формуванні професійних компетентностей майбутніх офіцерів відіграє фізична підготовка [3].

Головним завданням фізичної підготовки у ЗС України є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до професійно-бойової діяльності. Під провідними показниками фізичної готовності майбутніх офіцерів розуміється рівень розвитку їх фізичних якостей та ступінь оволодіння військово-прикладними руховими навичками. Процес формування фізичної готовності – це перехід організму з одного стану в інший, що відбувається за рахунок прогресивних функціональних, морфологічних та біохімічних змін в організмі.

Значна кількість досліджень, проведених науковцями в нашій країні та за кордоном, дає підстави стверджувати, що суттєвим засобом прискорення формування фізичної готовності військовослужбовців до дій у незвичних умовах може бути спеціальна спрямованість фізичної підготовки.

Фізичними якостями, що визначають фізичну готовність майбутніх офіцерів та є базовими для формування професійних військово-прикладних навичок, є сила м'язів спини, ніг й плечового поясу, статична витривалість м'язів тулуба та загальна фізична витривалість [3]. Розвитку саме цих фізичних якостей і має надаватись основна увага під час навчання майбутніх офіцерів у ВВНЗ.

На нашу думку, одним з ефективних засобів спеціальної фізичної підготовки, що може сприяти розв'язанню окресленої проблеми є Бойова армійська система. БАрС представляє собою окремих розділ спеціальної фізичної підготовки, що включає елементи із тактико-спеціальної, гірської, рукопашної підготовки, практичної стрільби й тактичної медицини [1, 2, 5].

Авторами сумісно з фахівцями кафедри фізичної підготовки Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова, враховуючи власний досвід участі у програмі підготовки інструкторів з БАрС та наукові дослідження з розглянутої проблематики, було розроблено два контрольних комплекси навчально-тренувальних занять за БАрС, які найбільш відповідають вирішенню завдань професійно-бойової діяльності та спрямовані на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів. В зміст розроблених комплексів входять спеціальні вправи БАрС, що призначені для оволодіння базовими руховими навичками з метою подальшого опанування способів переміщення та подолання перешкод. Вправи виконувалися поточним способом зі зброєю (автомат).

За результатами дослідження впливу занять БАрС на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів встановлено, що рівень розвитку фізичних якостей та сформованості військово-прикладних навичок у майбутніх офіцерів (n=25), які займалися в секції БАрС, наприкінці дослідження є достовірно вищими, чим на початку. Найбільш виражений вплив від занять

БАРС виявлено на розвиток силових якостей (підтягування на перекладині) ($P < 0,001$), силової (статичної) витривалості (статичне утримування тіла у положенні «планка») ($P < 0,01$), а також на формування професійних військово-прикладних навичок у подоланні перешкод (загальна контрольна вправа на смузі перешкод) ($P < 0,01$).

Отже, проведення навчально-тренувальних занять із застосуванням контрольних комплексів БАРС забезпечили фізичну готовність майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності, а саме: підвищення рівня розвитку силових якостей, статичної витривалості та формування військово-прикладних навичок.

Література

1. Базові положення та основні елементи підготовки за Бойовою армійською системою (БАРС). Частина 1 ; за заг. ред. І. С. Овчарука. Одеса : Військова академія, 2016. 95 с.

2. Методичні рекомендації з використання елементів Бойової армійської системи (БАРС) на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини ; за заг. ред. І. С. Овчарука. Одеса : Військова академія, 2017. 134 с.

3. 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.

4. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, та ін. ; за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2011. 820 с.

5. 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.

Сушков О. О.

кандидат технічних наук

Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)

НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА СЛУЖБІ СПЕЦІАЛЬНИХ І ВІЙСЬКОВИХ ДИСЦИПЛІН

Відомий понад ста років і випробуваний в різних сферах людської життєдіяльності закон Паретто про нерівномірність зусиль, можна використати для підвищення ефективності навчання спеціальних дисциплін.

Динаміка умов життя змушує шукати нові підходи до підготовки кадрів, здатних ефективно працювати в ХХІ сторіччі. Між вищою освітою і життям

має бути сформована певна інформаційна система, яка забезпечуватиме трансляцію потреб та нових підходів у системі освіти, спонукати її до формування змісту нових ідей і знань відповідно до потреб сьогодення.

Упровадження інноваційних технологій у навчально-виховний процес вищої школи – суттєвий шлях підвищення ергономіки (співвідношення затрат до якості) підготовки майбутніх офіцерів. Новітні технології виконують модернізуючи, удосконалюючи функції та комплексне оновлення освітнього процесу. За зразком зарубіжжя в основу сучасної освітньої системи покладено інформаційні комп'ютерні і телекомунікаційні технології. Застосування цих технологій супроводжується радикальними змінами в педагогічних методах, організації праці викладачів і курсантів, методології сучасної освіти [1].

Як говорить старе прислів'я «все нове є добре забуте відоме». З давніх часів використовувались методи віртуальні чи непрямих дій для досягнення конкретного матеріального чи практичного результату [2]. Наприклад, зараз немає жодного сумніву в необхідності таких науково-практичних винаходів людства як професійний відбір, що економить кошти і час при відборі кандидатів на конкретну професію. Всім відомі успіхи американських практичних психологів в розробці практичних тестів відбору льотчиків для морської авіації, які внесли чималий вклад в перемогу союзників в другій світовій війні над Японією, пілоти морської авіації якої вважались найкращими в світі. Економились час і кошти на виявлення кандидатів в пілоти, які неминуче витрачались би, якщо б процес йшов екстенсивним шляхом: аналіз оцінок за навчання, виконання бойових завдань і набуття бойового досвіду. Професійний відбір для кандидатів важливим був тим більше, що в даному випадку статистичним матеріалом для аналізу були б дані про кількість загиблих пілотів і, як слідство, багаторічні фінансові втрати.

За оцінками фахівців, в європейських країнах 70% бойового навчання льотчиків, танкістів, водіїв проводиться тільки на імітаторах і тренажерах. Ці методики дають змогу не тільки економити моторні ресурси реальної техніки, паливно-мастильні матеріали, боєприпаси тощо, а й підвищують ефективність навчання. Комп'ютерні технології дають змогу збільшити кількість ситуативних завдань, різні види місцевості, пори року, різні кліматичні умови, аварійні та нестандартні ситуації, які не можна відпрацювати в класі чи на полігоні.

Тому впровадження нових інноваційних методик, зокрема інформаційно-комунікативних технологій (ІКТ), в систему освіти є одним із найважливіших важелів модернізації вищої школи. За останні десятиріччя прогрес пішов настільки далеко вперед, що на сьогоднішній день варіантність технологій вражає своїм різноманіттям, а саме: різноманітні електронні посібники,

комп'ютерні тренажери, віртуальні лабораторії і системи комп'ютерного тестування. В актуальності застосування комп'ютерних засобів навчання сумніваться не приходиться, розробники і педагоги неодноразово підтверджували переваги їх застосування [3]. Особлива ця актуальність для циклу спеціальних і військових дисциплін, де обмеження фінансування є найбільш вразливим. Відсутність якісних полігонів і обмежені запаси боєкомплекту могли б замінити лазерний електронний тир без вагомої втрати ефективності навчання з вогневої підготовки. Більш дешеві, проте не менш ефективні в навчанні такі інтерактивні ігрові методи, як пейнбол і страйкбол, дають змогу курсантам відпрацювати влучність стрільби і тактичну підготовку в динаміці швидкоплинного безпосереднього вогневого контакту. Щодо спеціальної фізичної підготовки для відпрацювання навиків рукопашного бою можна використовувати дешеві й саморобні тренажери, наприклад, тенісний м'яч, резинка довжиною 50 см, кепка спортивна. Такий простий у виготовленні тренажер допоможе відпрацювати точність і реакцію удару. Недорогі й легкі у виготовленні також боксерська груша чи дерев'яний манекен «Він-Чун», що дають змогу ефективно відпрацювати удар і набивку ударної поверхні. Для відпрацювання навиків з тактико-спеціальної підготовки доречно ввести курс спортивного орієнтування на місцевості з використанням новітніх мобільних телефонів, в які можна закачувати програму GPS і звичайний компас. Для комплексного відпрацювання тактичних завдань з вогневою підготовкою доцільно включити такі імітатори вогнепальної зброї, як повітряні гвинтівки, газові пістолети тощо. Для включення в тактико-спеціальну підготовку інженерних дисциплін включити такі імітатори мін і розтяжок як пейнбольні гранати і пастки.

На заході давно використовується в навчанні різних галузей знань такі інтерактивні методики навчання як квести (англійські «quest»), в яких застосовуються майже всі різновиди інтерактивних методів: рольові ігри, мозковий штурм, кейс-метод, метод проблеми тощо [4]. В Україні вони з'явилися зовсім недавно. Наприклад, в Будапешті працює 250 квесткімнат, а в Києві – 16. Багато вебквестів, адаптованих під конкретні дисципліни, як-то оперативно-розшукова діяльність, тактико-спеціальна підготовка, можна знайти в Інтернеті для ігрового тренування курсантів.

Таким чином, використання комп'ютерних тренажерів і квест-програм дає широку можливість для винаходу нових методів і методик в освіті, які підвищують її якість, а також відкривають нові можливості для наукового пошуку, що і робить актуальним даний напрям досліджень.

Література

1. Бондаренко Ю. Нові інформаційні технології навчання як засіб

інтеграції сучасної освіти у Болонський процес. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. Сковороди*. 2005. С. 58–67.

2. Гарт Л. Стратегія непрямих дій. Москва : ИЛ, 1957.

3. Вахрушева Т. Ю. Теоретичні основи інтерактивної технології навчання. *Нові технології навчання*. 2006. Вип. 44. С. 19–23.

4. Галиця І., Галиця О. Інтелектуально-конкурентні ігри як креативний механізм активізації педагогічного, наукового та інноваційного процесів. *Вища школа*. 2011. № 1. С. 104–107.

Федак С. С.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Небожук О. Р.

доктор філософії

Байдала В. Р.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ НАВЧАННЯ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Професіоналізація ЗС України є об'єктивно зумовленим складним процесом реформування війська, спрямованим на створення добре навченої та озброєної армії.

На сьогоднішній день підготовка жодного військовослужбовця не може бути повноцінною, якщо вона обмежена лише вміннями використовувати бойову техніку та зброю. Основою успішного виконання професійних та бойових завдань є здатність кожного військовослужбовця, а також підрозділу загалом, максимально використовувати всю потужність бойової техніки в найстисліші терміни.

Прогресивні зміни форм бойового застосування підрозділів та збільшення чисельності військовослужбовців ЗС України створили нагальну проблему всебічного реформування процесу навчання та виховання курсантів – майбутніх командирів різних ланок – від сержанта до офіцера, адже жоден підрозділ не може ефективно функціонувати без якісного керівництва.

За результатами досліджень з'ясовано, що впродовж усього навчання курсантів у ВВНЗ рівень їхньої фізичної підготовленості не має належної позитивної тенденції, оскільки показники наприкінці навчання залишаються практично однаковими порівняно з першим роком.

Дослідження проводилось на базі Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів). У дослідженні взяли участь 40 курсантів першого року навчання.

Результати дослідження показали, що позитивні зміни середніх результатів курсанти показують під час бігу на 100 м (табл. 1). Так, на початку дослідження середній арифметичний результат становив 14,8 с, на другому етапі – 14,6 с та наприкінці дослідження – 14,3 с. Порівняльний аналіз показав, що різниця між показниками першого і другого етапу дослідження має позитивні зміни та становить 0,2 с. Аналіз показників між другим і третім етапами засвідчив покращення результату на 0,3 с. Загалом дослідження показали, що на всіх етапах тестування відбулися позитивні зміни між показниками, проте значної різниці не виявлено.

Дослідження показників у підтягуванні на перекладині курсантів на першому етапі засвідчило, що середній арифметичний результат становив 11,8 рази (табл. 1).

Таблиця 1

Результати загальної фізичної підготовленості курсантів протягом експерименту (n=40)

	Період спостереження			p (1 етап - 2 етап)	p (2 етап - 3 етап)	p (1 етап - 3 етап)
	1 етап	2 етап	3 етап			
<i>Біг на 100 метрів, с</i>						
\bar{x}	14,8	14,6	14,3	t=0,56 > 0,05	t=0,92 > 0,05	t=1,32 > 0,05
σ	0,79	0,70	0,73			
m	0,19	0,17	0,18			
<i>Підтягування на перекладині, рази</i>						
\bar{x}	11,8	12,1	12,6	t=0,81 > 0,05	t=1,63 > 0,05	t=1,77 > 0,05
σ	2,74	2,69	2,63			
m	0,63	0,71	0,58			
<i>Біг на 1000 метрів, с</i>						
\bar{x}	251,6	250,2	248,3	t=0,70 > 0,05	t=1,21 > 0,05	t=1,46 > 0,05
σ	18,81	17,30	16,80			
m	4,36	4,01	4, 12			

За результатами аналізу другого етапу встановлено, що показники

курсантів, порівняно з першим етапом, покращилися на 0,3 рази, але значної різниці немає ($p > 0,05$). Також визначено покращення результатів досліджуваної групи на третьому етапі порівняно з першим на 0,8 рази ($p > 0,05$).

За результатами аналізу результатів із бігу на 1000 м встановлено, що середнє значення показників на першому етапі дослідження становить 251,6 с (див. табл. 1). На другому етапі дослідження показники значно не змінилися порівняно з першим етапом та різниця складає 1,4 с ($p > 0,05$). Порівняльний аналіз результатів, які показали курсанти на першому і третьому етапі засвідчив, що наприкінці дослідження (3-му етапі) результати виконання вправи покращилися на 3,3 с, але незначно ($p > 0,05$).

Таким чином, дослідження результатів тестування показали, що під час навчання курсантів на першому курсі показники загальної фізичної підготовленості мають позитивні зміни, але суттєвої різниці не виявлено ($p > 0,05$).

Федак С. С.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Федак Г. О.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

МОТИВАЦІЯ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Роль фізичної підготовки у формуванні та підвищенні професіоналізму воїнів не стала менш важливою. Військово-професійна та особливо бойова підготовка, як і раніше пред'являє високі вимоги до фізичної і психологічної підготовленості військовослужбовців. І саме це визначає значущість фізичної підготовки в системі військового навчання та виховання.

Шляхів підвищення ефективності впливу фізичної підготовки на боєготовність курсантів багато, проте усі вони не принесуть бажаного результату, якщо не змінити на краще їх ставлення до занять з фізичної підготовки. Виходячи з цього, розв'язання проблем фізичної підготовки військовослужбовців слід розпочинати з формування у них свідомого активного ставлення до фізичної підготовки курсантів (слухачів), зі створення у них позитивної мотивації до регулярних занять фізичними вправами.

Вперше слово «мотивація» вжив А. Шопенгауер в статті «Чотири принципи достатньої причини». Потім цей термін впевнено увійшов у психологічний словник для пояснення причин поведінки людини. В наш час мотивація як психологічне утворення трактується по-різному. В одному

випадку мотивація – це сукупність чинників, що підтримують і спрямовують, визначають поведінку, в другому – сукупність мотивів і ситуативних чинників, в іншому – мотивація розглядається як процес формування мотивів. Крім того, мотивація визначається як процес психічної регуляції конкретної діяльності, як процес дії мотиву і як механізм, що визначає виникнення, спрямування і способи здійснення конкретних форм діяльності, як сукупність систем процесів, що відповідають за діяльність. Відтак, всі визначення можна класифікувати за двома напрямками: перший – розглядає мотивацію зі структурних позицій як сукупність чинників чи мотивів; другий – визначає мотивацію не як статичне, а як динамічне утворення, як процес, механізм.

Чинниками, що визначають формування у курсантів мотивації до занять фізичною підготовкою є їхні різноманітні мотиви, інтереси, стимули та переконання, а також потреби. Отже, мотивація – це сукупність усіх спонукальних чинників, що визначають активність особистості.

Процес мотивації курсантів до занять фізичною підготовкою необхідно розпочинати з формування у них переконання у безперечній її користі як для нього особисто, так і для підвищення боєздатності військ. Цього можна досягти організовуючи фізичну підготовку з курсантами з максимальним дотриманням основних положень теорії фізичної підготовки. Якщо військовослужбовці будуть бачити, що фізична підготовка організується і проводиться відповідно до отриманих ними знань, то це буде сприяти формуванню у них позитивного ставлення до фізичної підготовки і підвищенню активності щодо свого фізичного удосконалення.

Одним зі шляхів формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом може служити покращення умов занять фізичними вправами: оснащення місць для занять фізичними вправами відповідним інвентарем, створення курсантам умов для здійснення заходів особистої гігієни.

Одночасно з формуванням у курсантів переконання в необхідності занять фізичною підготовкою слід постійно прагнути до підвищення привабливості занять фізичною підготовкою, а також усіх заходів, що з нею пов'язані. Це забезпечить формування і посилення у курсантів мотиву емоційного задоволення від занять фізичною підготовкою. Це можна досягти завдяки підвищенням методичної та педагогічної майстерності керівників занять. З цього впливає велика значущість методичного забезпечення фізичної підготовки у ВВНЗ, в процесі якої й відбувається підвищення методичної і педагогічної майстерності осіб, які проводять заняття з фізичної підготовки.

В подальших дослідженнях необхідно звернути увагу на розроблення нових методик формуванням у курсантів переконання в необхідності занять фізичною підготовкою.

Шемчук В. А.

кандидат педагогічних наук

Вербин Н. Б.

кандидат педагогічних наук

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

ДИНАМІКА РЕЗУЛЬТАТІВ ВСТУПНОЇ КАМПАНІЇ КАНДИДАТІВ НА НАВЧАННЯ ЗА СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ» ТАКТИЧНОГО РІВНЯ ПІДГОТОВКИ

Протягом 2018-2021 рр. вступні кампанії до навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій НУОУ відбуваються відповідно до вимог законодавства України, Інструкції про організацію та проведення військово-професійної орієнтації молоді та прийому до ВВНЗ та ВНП ВЗО, затвердженою наказом МО України від 5 червня 2014 р. № 360 та зареєстрованою у Міністерстві юстиції України 26 червня 2014 р. за № 704/25481, та Правил відбору та прийому на навчання до Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського.

Прийом кандидатів на навчання здійснювався відповідно до потреб у фахівцях з вищою військовою тактичною освітою. Варто зазначити, що державне замовлення на підготовку фахівців за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» здійснюється відповідно до наказу МО України від 03.07.2018 року № 309 «Про затвердження змін до деяких наказів Міністерства оборони України» для підготовки військових фахівців тактичного рівня для ЗС України, Державної прикордонної служби України, Національної гвардії України.

Вступна кампанія відбувалася відповідно до затвердженого плану, де перед вступними випробування з кандидатами відбулася зустріч членів приймальної комісії, під час якої поінформували про графік та порядок проведення іспитів і побажали успіхів та наполегливості.

Військовослужбовці, які проходять військову службу за контрактом додатково здавали екзамен з української мови та літератури і біології.

Вступні випробування проводились з особами, які мають повну загальну середню освіту, виявили бажання здобути вищу освіту та відповідають установленим вимогам проходження військової служби згідно зі Законом України «Про військовий обов'язок і військову службу» та Указом Президента України від 10 грудня 2008 р. № 1153 «Про положення про проходження громадянами України військової служби у ЗС України» на очну форму навчання на першому (бакалаврському) рівні підготовки здобувачів вищої

освіти за спеціальністю «Фізична культура і спорт» спеціалізацією «Фізична підготовка у ЗС».

Кожний рік організація роботи приймальної комісії відбувалася відповідно наказу начальника НУОУ «Про створення підрозділів приймальної комісії Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського у відповідному році», згідно якого створювались три предметних комісії (української мови, літератури і біології) та комісії з перевірки рівня фізичної підготовленості, з психологічного обстеження, військово-лікарська та апеляційна.

Вступні випробування проводились комісією у липні відповідного року. Під час організації та проведення прийому на навчання для здобуття тактичного рівня військової освіти до університету були надіслані навчальні справи кандидатів на вступ. Для складання вступних випробувань прибувають абітурієнти, а абітурієнти, які мають диплом «молодшого спеціаліста» за спеціальністю «Фізична культура і спорт» та виявили бажання розпочати навчання з другого курсу.

Приймальна комісія здійснювала перевірку достовірності даних, поданих вступником для участі у конкурсному відборі, в Єдиній державній електронній базі з питань освіти, розглянула заяви та документи вступників й прийняла рішення про допуск до участі у конкурсному відборі. Характеристика контингенту вступників протягом чотирьох років, така: від 8 до 15% вступників – сироти; 4–5% – з багатодітних сімей; 5–20% – учасники бойових дій; 8–25% – випускники ліцеїв; 4–5% – майстри спорту, 7–24% – кандидати в майстри спорту. Також потрібно пройти: психологічне обстеження; оцінювання рівня фізичної підготовленості; заключний медичний огляд військово-лікарською комісією.

Заключний медичний огляд кандидатів на навчання проводився військово-лікарською комісією відповідно до вимог наказу Міністра оборони України від 14 серпня 2008 року № 402 «Про затвердження Положення про військово-лікарську експертизу в ЗС України» (із змінами), наказу начальника Національного військово-медичного клінічного центру «Головний військовий клінічний госпіталь» (далі НВМКЦ «ГВКГ») від 15.06.2017 №166 «Про залучення спеціалістів НВМКЦ «ГВКГ» для роботи в складі тимчасово діючої військово-лікарської комісії НУОУ» (зі змінами). За час роботи комісії оглянуті кандидати на навчання. Непридатними до навчання у НУОУ визнано від 12 до 20% кандидатів.

Оцінювання фізичної підготовленості вступників проводилося за 4-ма вправами за відповідними критеріями. Усі вправи виконувалися впродовж одного дня, а для їх виконання надавалася одна спроба. Повторне виконання

вправ із метою покращання результату не дозволяється. За результатами перевірки від 79 до 88,8% від загальної кількості виконали нормативи на оцінку «залік» та 11,2–21%, отримали оцінку «незадовільно». Загальна характеристика контингенту кандидатів на навчання у період 2018-2021 рр., які успішно склали вступні випробування та набрали найбільшу суму балів наведено у табл. 1.

Таблиця 1

Характеристика кандидатів на навчання за спеціалізацією «Фізичне виховання і спорт у збройних силах», які успішно склали вступні випробування

Заключний медичний огляд	Бали				Оцінка рівня ФП	Творчий конкурс (бал)	Психологічне обстеження	Рейтинг кінцевий (бал)
	Українська мова та література	Біологія	Середній бал атестату	Попередній рейтинг				
2018 р.								
пройдено	29,5	48,8	16,4	94,7	залік	123,3	пройдено	125,5
2019 р.								
пройдено	30,8	49,2	17,3	97,3	залік	193,3	пройдено	141,6
2020 р.								
пройдено	34,8	45,6	16,2	96,5	залік	191,7	пройдено	144,4
2021 р.								
пройдено	34,5	60,8	13,7	109,0	залік	170,0	пройдено	151,5

Психологічне обстеження (перевірка спроможності до навчання та психологічної стійкості) не пройшли 5–7% кандидатів на навчання.

За результатами вступних випробувань оприлюднено списки рекомендованих до зарахування. Вступники після оприлюднення рішення про рекомендування до зарахування зобов'язані особисто подати оригінали документа про освітній рівень та додаток до нього, сертифікати ЗНО та інші визначені документи. У подальшому курсанти 1-го курсу проходять у польових умовах первинну військову підготовку у строки, встановлені університетом, та після завершення якої особисто складають Військову присягу на вірність Українському народові.

Таким чином, за підсумками вступних кампаній кандидатів на навчання за спеціалізацією «Організація фізичної підготовки і спорту у військах (силах)» за тактичним рівнем підготовки, було виконано набір на 100% державного замовлення. Однак, під час проведення вступних випробувань було виявлено низку суттєвих недоліків, а саме:

1. Під час організації та проведення прийому на навчання для здобуття тактичного рівня військової освіти, прибувають лише 60% абітурієнтів з вказаних у переліку надісланих справ кандидатів на вступ. Це засвідчує формальний підхід роботи військових комісаріатів щодо агітації молоді до вступу у ВВНЗ.

2. Низький рівень середнього балу атестату (7,4) та балів зі складених конкурсних предметів у сертифікаті Українського центру оцінювання якості освіти (вступних екзаменів) вступників на основі повної загальної середньої освіти (українська мова та література – 133 балів, біологія – 128 балів). Даний рівень підготовки суттєво впливає на засвоєння навчального матеріалу курсантами, особливо з медико-біологічного циклу дисциплін, що підтверджується значною кількістю незадовільних оцінок на поточних та рубіжних контролях.

Зазначені недоліки акцентують увагу фахівців фізичної підготовки всіх видів та родів військ на профорієнтаційну діяльність серед молоді щодо навчання у ВВНЗ за спеціалізацією «Фізичне виховання і спорт у Збройних силах».

Юр'єв С. О.

кандидат педагогічних наук

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Большаков О. О.

Військовий інститут танкових військ національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

Хлібович І. В.

Управління Служби безпеки України, м. Хмельницький

ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

У переліку компетентностей випускника Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба у Професійному стандарті офіцера тактичного рівня ЗС України, вказано, що однією з військово-професійних компетентностей є здатність організувати процес підготовки військовослужбовців для забезпечення їх фізичної готовності до виконання навчально-бойових завдань за призначенням, розв'язувати складні завдання та практичні проблеми в сфері фізичної культури, управляти системою фізичної підготовки в умовах комплексного процесу навчання військовослужбовців [1].

Метою нашого дослідження є визначення рівня сформованості фізкультурно-оздоровчої компетентності курсантів на формувальному етапі експерименту під час якого педагогічним чинником слугувала методика розвитку рухових якостей курсантів у процесі занять військовим п'ятиборством.

Рівень сформованості фізкультурно-оздоровчої компетентності визначався за трьома критеріями: мотиваційним, когнітивним та діяльнісним.

Дослідження рівня сформованості мотиваційного критерію, що відбувалося за методикою А. В. Карпова «Діагностика рівня розвитку рефлексивності», на початку експерименту свідчить про те, що більшість курсантів обох груп мала задовільний (ЕГ – 44,8%, КГ – 46,7%) та достатній (ЕГ – 27,6%, КГ – 30%) рівні. Найменшу кількість курсантів виявлено з високим рівнем за мотиваційним компонентом (ЕГ – 6,9%, КГ – 6,7%). За період формувального етапу експерименту співвідношення курсантів у досліджуваних групах змінилося: в ЕГ найбільшу кількість курсантів виявлено з високим та достатнім рівнями (44,8% та 41,4%), у КГ – із задовільним і достатнім рівнями (40% і 33,3%). Варто зазначити, що кількість курсантів ЕГ із задовільним та низьким рівнями зменшилася до 10,3% та 3,5% відповідно (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка сформованості фізкультурно-оздоровчої компетентності у курсантів ЕГ та КГ за період формувального етапу педагогічного експерименту, %

Рівні	Групи	Критерії / етапи експерименту					
		Мотиваційний		Когнітивний		Діяльнісний	
		Початок	Кінець	Початок	Кінець	Початок	Кінець
Високий	ЕГ	6,3	44,8	10,3	58,6	24,1	93,1
	КГ	6,7	16,6	6,7	26,7	20	60
Достатній	ЕГ	27,6	41,4	17,2	20,7	55,2	6,9
	КГ	30,0	33,3	13,3	23,3	53,3	26,7
Задовільний	ЕГ	44,8	10,3	31,1	13,8	13,8	-
	КГ	46,7	40,0	36,7	26,7	20	13,3
Низький	ЕГ	20,7	3,5	41,4	6,9	6,9	-
	КГ	16,6	10,0	43,3	23,3	6,7	-

Аналіз когнітивного критерію за результатами опанування курсантами теоретичними основами фізичної підготовки показав, що на початку формувального етапу експерименту і в ЕГ, і в КГ переважав низький (ЕГ – 41,4%, КГ – 43,3%) та задовільний (ЕГ – 31,1%, КГ – 36,7%) рівні. Наприкінці експерименту в ЕГ виявлено найбільший відсоток курсантів із високим рівнем – 58,6%, а в КГ – із високим і задовільним – по 28,7% відповідно.

Аналіз діяльнісного критерію за результатами оцінювання курсантів з дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка» показав, що на початку дослідження співвідношення курсантів за рівнями майже не

відрізнялося у ЕГ і КГ – найбільший відсоток в обох групах склали курсанти з достатнім рівнем (ЕГ – 55,2%, КГ – 53,3%); високий рівень виявлено у 24,1% курсантів ЕГ і 20% КГ; задовільний – у 13,8% ЕГ та 20% КГ; низький – у 6,9% ЕГ і 6,7% КГ. Наприкінці дослідження показники діяльнісного критерію суттєво покращилися в обох групах: високий рівень виявлено у 93,1% курсантів ЕГ та 60% КГ, достатній – у 6,9% ЕГ і 26,7% КГ; низький рівень не виявлено у жодного курсанта ЕГ і КГ. Це свідчить про позитивний ефект від занять і за традиційною системою фізичної підготовки, і за розробленою методикою. Разом із тим, враховуючи більший відсоток курсантів ЕГ з високим рівнем сформованості фізкультурно-оздоровчої компетентності за всіма критеріями наприкінці дослідження, порівняно із КГ, необхідно відмітити більш виражений ефект від занять за розробленою методикою.

Отже, за результатами оцінювання сформованості фізкультурно-оздоровчої компетентності виявлено, що наприкінці дослідження за мотиваційним, когнітивним та діяльнісним критеріями в ЕГ найбільша кількість курсантів мала високий (44,8%; 58,6%; 93,1%) рівень сформованості, а в КГ – достатній (23,3–33,3%) та задовільний (26,7–40,0%).

Література

1. Професійний стандарт офіцера тактичного рівня Збройних сил України – фахівця комплексів та систем зенітного озброєння Сухопутних військ. Київ., 2018. 65 с.

Ягодзінський В. П.

кандидат педагогічних наук

Кісілюк О. М.

кандидат педагогічних наук

Полозенко Д. П., Родіонов М. О., Краснопольський М. М.

Військова академія (м. Одеса)

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ АРМСПОРТОМ

Для дослідження розвитку силових якостей у курсантів у процесі занять армспортом ми здійснили порівняльний аналіз результатів виконання силових вправ у курсантів, які у процесі навчання у Військовій академії (м. Одеса) займалися фізичними вправами під час існуючих форм фізичної підготовки (навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності) та додатково займалися армспортом у спортивній секції академії (група №1, n=38) та курсантів, які

також відвідували усі основні форми фізичного виховання в академії, але додатково не займалися спортом у жодній із спортивних секцій (група №2, n=197). Розвиток силових якостей досліджували за такими тестами: підтягування на перекладині, підйом переворотом на перекладині, підйом силою на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах, згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Оцінювання зазначених тестових вправ здійснювалося відповідно до Наказу начальника Генерального штабу ЗС України № 35 від 11.02.2014 «Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України».

Аналіз результатів виконання курсантами підтягування на перекладині показав, що на 1-му курсі не виявлено достовірної різниці між результатами курсантів груп №1 і №2 ($p > 0,05$). На 2-му – 4-му курсах у курсантів, які займалися армспортом, виявлено достовірно вищі результати, порівняно із курсантами, які додатково не займалися спортом, на 2,1 – 4,9 разів (табл. 1).

Відтак, результати курсантів обох груп у підтягуванні достовірно ($p \leq 0,001$) зросли, проте у групі № 1 приріст результатів становить 8,8, а в групі № 2 – 4,1. Це дає підстави стверджувати, що заняття армспортом сприяють більш ефективному зростанню силових можливостей курсантів академії.

Аналіз результатів курсантів досліджуваних груп у підйомі переворотом на перекладині показав, що, як і у підтягуванні, показники тестування курсантів груп № 1 і № 2 у цій силовій вправі на 1-му курсі є достовірно однаковими ($p > 0,05$). Однак, на 2-му, 3-му і 4-му курсах показники курсантів-рукоборців виявилися достовірно вищими, чим у курсантів, які додатково не займалися спортом, на 2,3 рази, 3,3 рази та 3,6 разів відповідно ($p \leq 0,05 - 0,001$). Аналіз результатів курсантів досліджуваних груп у підйомі силою на перекладині показав, що на 2-му, 3-му і 4-му курсах результати курсантів-рукоборців виявилися достовірно вищими, чим у курсантів, які додатково не займалися спортом в академії. На 2-му курсі результати курсантів групи № 1 є вищими, чим у курсантів групи № 2 на 2,3 рази ($p \leq 0,05$), на 3-му курсі – на 3,5 рази ($p \leq 0,01$), на 4-му курсі – на 3,7 разів ($p \leq 0,001$).

Аналіз результатів виконання курсантами груп № 1 і № 2 згинання і розгинання рук в упорі на брусах показав, що, як і в інших силових вправах, у цій вправі на 1-му курсі достовірної різниці між рівнем силових можливостей не встановлено ($p > 0,05$). На 2-му – 4-му курсах показники курсантів-рукоборців виявилися вищими, чим курсантів, які додатково не займалися спортом: різниця між курсантами досліджуваних груп складає 5,8 разів ($p \leq 0,05$), 4,9 разів ($p \leq 0,05$), 6,2 рази ($p \leq 0,05$) відповідно. У процесі навчання в академії в обох досліджуваних групах курсантів відбулося достовірне зростання результатів у згинанні і розгинанні рук в упорі на брусах ($p \leq 0,001$), але більший приріст

результатів виявлено у курсантів, які займалися армспортом.

Таблиця 1

Динаміка розвитку силових якостей у курсантів груп № 1 і № 2 (n=235)

Рік навчання в академії	Група №1 (n=38)		Група №2 (n=197)		Достовірність різниці	
	n	X±m	n	X±m	t	p
Підтягування на перекладині						
1-й	12	12,5±0,97	58	12,3±0,28	0,20	p>0,05
2-й	10	15,8±0,93	51	13,7±0,27	2,17	p≤0,05
3-й	9	18,6±0,88	46	15,5±0,25	3,39	p≤0,01
4-й	7	21,3±0,83	42	16,4±0,24	5,67	p≤0,001
Підйом переворотом на перекладині						
1-й	12	6,1±0,91	58	5,8±0,43	0,30	p>0,05
2-й	10	10,2±0,87	51	7,9±0,41	2,39	p≤0,05
3-й	9	12,6±0,85	46	9,3±0,39	3,53	p≤0,01
4-й	7	14,7±0,83	42	11,1±0,37	3,96	p≤0,001
Підйом силою на перекладині						
1-й	12	4,9±0,88	58	4,6±0,37	0,31	p>0,05
2-й	10	8,2±0,85	51	5,9±0,35	2,50	p≤0,05
3-й	9	10,9±0,82	46	7,4±0,32	3,98	p≤0,001
4-й	7	12,5±0,80	42	8,8±0,31	4,31	p≤0,001
Згинання і розгинання рук в упорі на брусах						
1-й	12	14,4±2,11	58	13,7±1,11	0,29	p>0,05
2-й	10	24,2±2,08	51	18,4±1,05	2,49	p≤0,05
3-й	9	28,7±2,05	46	23,8±0,99	2,15	p≤0,05
4-й	7	32,4±2,02	42	26,2±0,94	2,78	p≤0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи						
1-й	12	29,6±1,94	58	27,8±0,92	0,84	p>0,05
2-й	10	38,5±1,91	51	33,1±0,87	2,57	p≤0,05
3-й	9	48,1±1,88	46	35,4±0,84	6,17	p≤0,001
4-й	7	57,7±1,84	42	37,9±0,81	9,85	p≤0,001

Аналіз результатів тестування курсантів у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи показав, що на 2-му і старших курсах силові показники курсантів, які займалися у секції з армспорту, виявлено достовірно (p≤0,05–0,001) вищими, чим у курсантів, які займалися фізичними вправами під час існуючих форм фізичного виховання в академії та додатково не відвідували жодну із спортивних секцій. Таким чином, аналіз динаміки силових можливостей курсантів груп № 1 і № 2 за результатами їх тестування за силовими вправами

показав позитивний вплив занять армспортом на силові можливості курсантів Військової академії.

Бабій К. В.

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

МЕТОДИКА ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Пошкодженням чи травмою називають вплив на організм людини зовнішнього чинника (механічного, фізичного, хімічного, радіоактивного та ін.), що порушує будову і цілісність тканин, нормальний перебіг фізіологічних процесів.

Травматизм військовослужбовців – це сукупність травм, отриманих ними в процесі навчально-бойової діяльності за певний проміжок часу внаслідок впливу на них визначених середовищних, соціально-психологічних та індивідуально-психологічних чинників, що збільшують ймовірність виникнення нещасних випадків [3].

Невиправдані втрати особового складу, каліцтва і травми знижують боєздатність військових частин і підрозділів, тягнуть за собою значні моральні та матеріальні витрати. Більшість нещасних випадків у військових частинах відбуваються, як правило, з причин, пов'язаних з людським чинником. Світовий і вітчизняний досвід свідчить про те, що від 60 до 80% травм у побуті та на техніці відбувається з вини самих потерпілих. Це пов'язано з недотриманням військовослужбовцями правил техніки безпеки, низьким рівнем професійної підготовки з питань безпеки, недостатнім вихованням, допуском до небезпечних видів робіт осіб з підвищеним ризиком травматизації, перебуванням військовослужбовців у стані стомлення або іншими психічними станами, що знижують безпеку діяльності військовослужбовця [1].

Правильна організація і методика занять – головне в попередженні травм. Кожен керівник занять повинен постійно і систематично працювати над удосконаленням організації та методики проведення всіх форм фізичної підготовки. У відповідності з посадовими і спеціальними обов'язками командир підрозділу повинен відповідати за забезпечення безпеки в підрозділі, а кожен військовослужбовець повинен суворо дотримуватися вимог безпеки військової служби [4].

В результаті проведеного аналізу отриманих травм, їх кількості, структури і причин, можна запропонувати комплекс заходів щодо зниження травматизму (далі іменується «Комплекс»), метою якого було забезпечення

такого рівня професійної готовності військовослужбовця, який би дав змогу їм в процесі виконання обов'язків виключити (зменшити) негативний вплив небезпечних і шкідливих чинників військової служби і на цій основі безпечно виконати поставлені завдання, попередити каліцтво (поранення, травми) та інші нещасні випадки. При розробці Комплексу важливим аспектом був не тільки перелік їх, але і ранжування, тобто визначення ступеня вагомості вкладу кожного заходу в зниження травматизму.

Виконання Комплексу здійснюється за різними напрямками, що включає в себе певні заходи з урахуванням як загальних принципів зниження травматизму, так і специфічних особливостей того чи іншого виду діяльності (табл. 1).

Таблиця 1

Комплекс заходів щодо зниження травматизму

Теоретичні заходи	Практичні заходи	Профілактичні заходи
Вивчення з військовослужбовцями безпечних прийомів, заходів, методів виконання обов'язків (посадових і спеціальних) в процесі виконання різних видах діяльності	Проведення практичних занять, стажувань, інструктажів щодо вимог безпеки і травматизму	Підтримка техніки, обладнання, озброєння, будівель, споруд, робочих місць у відповідному стані до вимог безпеки та санітарних вимог
Своєчасне доведення встановлених правил безпеки до військовослужбовців перед початком різних видів діяльності	Відповідність місць, обладнаних для занять і робіт встановленим нормам згідно чинним документам, наявність страховки, дієвих засобів захисту, зв'язку, пожежогасіння	Забезпечення задовільного рівня загального стану здоров'я і морально-психологічного стану військовослужбовців
Вивчення предмета «Забезпечення безпеки військової служби»	Проведення заходів, присвячених безпеці військової служби (тижні, лекції, місячники та ін.)	Підтримка військової дисципліни на високому рівні, дотримання правил внутрішнього порядку
Перевірка теоретичних знань і практичних навичок щодо виконання вимог безпеки і порядку дій і вмінь діяти в аварійній ситуації, допуск до самостійної роботи		Забезпечення пожежної безпеки
Встановлення необхідних вимог безпеки при різних видах діяльності, визначення шкідливих і небезпечних чинників і заходів щодо захисту від них, навчання особового складу наданню першої допомоги		Відповідність суворої законності та правової регламентації діяльності, чітке розмежування функцій, повноважень і відповідальності військовослужбовців
Системне і безперервне виконання комплексу заходів щодо зниження травматизму		

Таким чином, для розробки адекватних профілактичних заходів щодо зниження травматизму необхідно мати у розпорядженні достовірні дані про

обставини і причини отримання травм. Звідси стає зрозумілою необхідність грамотного, кваліфікованого та неупередженого розслідування. Результатом розслідування має бути не пошук і покарання винних, а поліпшення і вдосконалення системи безпеки військової служби. Чільним фактором при цьому має бути не страх, а позитивна мотивація в діях людей. В іншому випадку, крім неправильних висновків щодо конкретної травми і заходів щодо усунення її наслідків, можуть бути розроблені неадекватні заходи щодо профілактики травматизму.

Отже, травматизм – це, до певної міри, процес керований й при організації належних заходів профілактики, травми можна звести до мінімуму, особливо, середньої тяжкості і важкі. Якісна організація виконання розробленого комплексу заходів щодо зниження травматизму і виконання алгоритму проведення інструктажів з техніки безпеки сприятиме загальному підвищенню ефективності проведеної роботи щодо створення і забезпечення безпечних умов військової служби, зниження кількості каліцтв (поранень, травм) та інших нещасних випадків з військовослужбовцями.

Література

1. Бадюк М., Губар А., Микита О. Вивчення особливостей динаміки та структури травматизму військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України. *Проблеми військової охорони здоров'я*. 2014. № 42(1). С. 17–22.
2. Методичні рекомендації з використання елементів Бойової армійської системи (БАрС) на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини / Гуляк О. В. та ін. Одеса, 2017. 134 с.
3. Про концепцію розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗС України на період до 2020 року : наказ Міністра оборони України від 4 жовтня 2016 р.
4. Фіногенов Ю. С. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за заг.ред. Ю.С. Фіногенова. Київ, 2014. 468 с.

Білошицький В. В.

Погребняк Д. В.

кандидат педагогічних наук

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

Білошицька С. В., Білоус А. С.

СУЧАСНІ ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ-ЖІНОК ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Поетапний перехід на контрактну систему комплектування є важливою складовою реформування ЗС України. Нова система комплектування передбачає прийом на військову службу за бажанням. Демократичне суспільство, яке будує Україна, надає рівні можливості для чоловіків та жінок – це стосується й набору на військову службу.

За останні роки у ЗС України багато посад стало комплектуватися за рахунок прекрасної статі. Раніше в радянські часи жінки були військовими лікарями, медсестрами, юристами, писарями в штабах, службах тощо. Тепер жінки стали обіймати майже усі офіцерські посади, у тому числі й командні.

Збільшення чисельності жінок у ЗС України, їхня активна участь у захисті вітчизни від збройної агресії, розв'язаної та підтриманої Російською Федерацією, потреба у врахуванні прав та інтересів усіх фахівців, а також цивільного населення стали активним поштовхом для формування гендерної компетентності працівників сектору безпеки і оборони та впровадження сучасної політики забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків у всіх його складових.

7 жовтня 2018 р. набрав чинності Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо забезпечення рівних прав і можливостей жінок і чоловіків під час проходження військової служби у ЗС України та інших військових формуваннях». Зокрема у цьому законі зазначено: «Жінки виконують військовий обов'язок на рівних засадах із чоловіками (за винятком випадків, передбачених законодавством з питань охорони материнства та дитинства, а також заборони дискримінації за ознакою статі), що включає прийняття в добровільному порядку (за контрактом) та призов на військову службу, проходження військової служби, проходження служби у військовому резерві, виконання військового обов'язку в запасі та дотримання правил військового обліку». Перший контракт укладається строком на 3 роки (для посад рядового складу), а наступний – від 1 до 10 років.

У порівнянні з 2014 р., коли кількість військовослужбовців-жінок дещо

перевищувала 14 тисяч, з яких 1582 – жінки, що належали до офіцерського складу, 12388 – особи рядового, сержантського та старшинського складу та 349 курсанток, у 2020 р. їхня кількість збільшилася понад в два рази, а саме: 31758 жінок-військовослужбовців (це 15,6% від загальної кількості військовослужбовців), з них: 4810 – офіцери (8,9%), 25780 – особи рядового, сержантського та старшинського складу й 1162 курсантки. Наразі в Україні кількість жінок, які служать і працюють у ЗС України сягає майже 22,5%. Це один із найбільших відсотків жінок у відношенні до загальної чисельності війська у порівнянні з багатьма арміями НАТО [1].

Отже, збільшення кількості жінок у ЗС України зумовлює необхідність пошуку найбільш ефективних, науково обґрунтованих засобів і методів фізичної підготовки курсантів-жінок ВВНЗ, що сприяло би успішному оволодінню ними військовою професією, підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості, функціональної готовності та збереження репродуктивного здоров'я.

Вчені довели, що існуюча програма з фізичної підготовки недостатньо ефективна для курсантів-жінок, крім цього, є суперечності в нормативних вимогах, що не дає змоги об'єктивно оцінити рівень їхньої фізичної підготовленості. Вченими також фіксуються проблеми із рівнем фізичної підготовленості курсанток, а саме: недостатньо розвинутими виявилися такі фізичні якості, як витривалість, гнучкість, динамічна сила. У більшості курсанток спостерігається низький і нижче середнього рівні прояву вибухової сили м'язів ніг.

У зв'язку з цим упровадження в режим навчання й відпочинку курсантів-жінок новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій – один із важливих моментів організації навчального процесу у ВВНЗ. На нашу думку, саме кросфіт як новий вид спорту може стати таким потужним стимулом для курсантів-жінок до регулярних занять фізичною підготовкою. Однак наукових досліджень в даному напрямку ще недостатньо. Це обумовлює потребу в більш детальному вивченні та експериментальній перевірці впливу занять кросфітом на зміну мотивації до регулярних занять фізичною підготовкою у ВВНЗ.

Література

1. У нашому війську служить понад 31 тисяча жінок: URL: <https://armyinform.com.ua/2021/03/v-nashomu-vijsku-sluzhyt-ponad-31-tysyacha-zhinok>. (АрміяInform. 04.03.2021)

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Для об'єктивного оцінювання фізичної підготовленості особового складу до професійної діяльності в умовах впливу навантажень необхідно періодично зіставляти фізичну підготовленість і бойову ефективність як окремих військовослужбовців, так і підрозділів, і на цій основі вносити корективи в рівень нормативних вимог (Єдинак, 2016).

Фізична підготовка є одним з основних предметів бойової підготовки, важливою і невід'ємною частиною військового навчання та виховання особового складу ЗС України. Мета фізичної підготовки – забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до бойової діяльності, до оволодіння зброєю і бойовою технікою та ефективного їх використання, до витримування фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях, а також сприяти вирішенню завдань навчання та виховання.

Нині розроблено низку спеціальних фізичних вправ, що дають змогу з достатнім ступенем точності вивчати і оцінювати рівень розвитку координації руху, швидкості і точності реакції і відповідних дій, спосіб просторового орієнтування, стійкості до заколихування та інших якостей.

Наявність протиріч між вимогами стандартів армій країн-членів НАТО і державних стандартів вищої військової освіти щодо професійної підготовки офіцера і традиційними формами і засобами діагностування рівня якості підготовки військових фахівців висуває необхідність поглибленого й докорінного вдосконалення засобів діагностування, що є провідною ланкою, яка забезпечує неперервність процесу виховання, освіти й управління професійною підготовкою майбутніх офіцерів Збройних Сил України.

Удосконалення системи фізичної підготовки можливо через впровадження концепції студентоцентрованого навчання, в основу якої покладені процеси стандартизації результатів навчання, інтеграція елементів бойової підготовки в єдину комплексну систему навчання на базі спеціальної фізичної підготовки та врахування вимог і стандартів армій країн-членів НАТО.

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ

Численні соціально-економічні зміни, що відбуваються в нашій країні, позначились на умовах функціонування та розвитку Служби безпеки України. Керівництвом держави поставлено завдання щодо військової реформи, спрямованої на створення ефективних підрозділів СБ України, спроможних надійно захистити Україну в реальних умовах, нейтралізувати реальні та потенційні виклики й загрози національній безпеці України. Реалізація військової реформи можлива лише за наявності висококваліфікованих, всебічно підготовлених офіцерських кадрів, здатних успішно виконувати службово-бойові функції за своїм посадовим призначенням, що потребує удосконалення всіх ланок системи безперервної військової освіти. Результати аналізу бойових дій останніх десятиріч переконливо доводять, що зміна поглядів на характер, форми та методи ведення збройної боротьби не знизили вимог до рівня фізичної підготовленості офіцерів СБ України, а фізична підготовка (далі – ФП) залишається важливим засобом забезпечення бойової готовності підрозділів СБ України, вагомим чинником психологічної готовності до дій в екстремальних ситуаціях, зміцнення здоров'я, складовою частиною загальної системи навчання і виховання. Керівними документами визначено, що основною формою професійної підготовки (у тому числі ФП) офіцерів є самостійна підготовка, а методом її проведення – самостійна робота (далі – СР).

Так, СР науковці розуміють як форму навчання; прийом навчання; метод навчання; засіб організації та виконання певної навчальної пізнавальної діяльності; засіб оволодіння знаннями, розвитку розумових здібностей; засіб закріплення навчального матеріалу, активізації пізнавальної активності; самостійний пошук необхідної інформації, накопичення знань та їх використання для розв'язування навчальних завдань; систему педагогічних умов, що забезпечує керівництво навчальною діяльністю без участі викладача.

Результати теоретичного аналізу наукових джерел і вимог керівних документів з організації освітньої діяльності уможливили з'ясування сутності базових понять дослідження. Фізичне самовдосконалення офіцерів розглядається як усвідомлений, цілеспрямований, систематизований процес формування та розвитку індивідом своїх фізичних здібностей, що здійснюється шляхом СР.

Самостійну роботу з фізичної підготовки офіцерів подано як керований викладачем вид самостійної діяльності суб'єктів навчання, що організується та проводиться на основі врахування особистих інтересів, схильностей та потреб офіцерів з метою формування у них належного рівня фізичного стану для успішного виконання службово-бойових функцій за посадовим призначенням.

Методика організації СР з ФП офіцерів СБ України – це комплекс організаційно-проектувальних, комунікативно-перетворювальних, діагностично-моніторингових та аналітично-коригувальних заходів, спрямованих на досягнення належного рівня фізичної підготовленості офіцерів з урахуванням їх індивідуальних особливостей. СР має включати чотири взаємопов'язаних компоненти: зміст, діяльність викладача, діяльність офіцера, результат навчання.

Фізичне самовдосконалення слід розглядати як складову частину професійного самовдосконалення військовослужбовців, а СР з ФП – як основний засіб засвоєння ними програмного матеріалу, підтримання належного рівня власного здоров'я, високої працездатності, розширення діапазону рухових дій, підвищення спортивної майстерності, задоволення особистісних потреб у руховій активності.

Визначені основні критерії ефективності занять СР з ФП, а саме:

оцінювально-результативний – для визначення рівня загальної фізичної підготовленості офіцерів (показниками цього критерію є досягнення належного рівня загальної фізичної підготовленості, рівень розвитку фізичних якостей);

морфо-функціональний – для вияву змін у фізичному стані офіцерів (основні його показники: фізичний розвиток, функціональний стан, фізична працездатність);

суб'єктний – для визначення рівня здоров'я офіцерів за показниками самооцінки ризику розвитку серцево-судинних захворювань та рівня стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища;

ціннісно-мотиваційний – для відображення основних цілей, потреб, мотивів, цінностей та мотивації, що спонукають офіцерів до постійних активних занять самостійною ФП (основним показником є рівень сформованості мотиваційної сфери щодо фізичного самовдосконалення).

Результативність ФП та професійної діяльності офіцерів визначають різні чинники. Зокрема на результативність ФП *високий* ступінь впливу мають рівень навантаження в інших видах службової діяльності, спортивні традиції установи, рівень організації ФП та спорту, стан навчально-матеріальної бази, мотивація до занять ФП, бажання виконувати правила здорового способу життя, стан здоров'я офіцерів; *середній* – вплив командирів, колективу та родини, якість планування, кваліфікація керівників, характер відвідувань і

параметри занять, рівень теоретичних знань і методичних умінь, самоорганізації, самовиховання, самооцінки, зацікавленість і здібності до занять ФП, особиста працездатність, фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості; *низький* – специфіка та особливості військово-професійної діяльності, кліматично-географічні умови проходження служби, вік офіцерів.

На результативність професійної діяльності *високий* ступінь впливу мають соціально-побутові умови життя, стан і рівень здоров'я, рівень теоретичних знань за фахом та особистості командирів; *середній* – рівень навантажень в інших видах службової діяльності, особливості військово-професійної діяльності, рівень психологічної та фізичної підготовленості; *низький* – кліматично-географічні умови, терміни проходження служби на посаді, взаємини, що склалися у колективі, вік офіцерів і фізичний розвиток.

З'ясовано, що провідним чинником, який впливає як на ефективність професійної діяльності, так і на ефективність процесу фізичної підготовки, є така складова фізичного стану офіцерів, як рівень здоров'я.

Казначеев В. М.

Харківський національний університет внутрішніх справ

ВИКОРИСТАННЯ НАВИЧОК ГРИ БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Підвищення якості фізичної підготовки студентів та курсантів потребує застосування різних заходів, в тому числі активізації ролі самих студентів, різнорідних форм та методів навчально-тренувальної роботи, зокрема ігрових видів спорту.

На сучасному етапі державотворення інтеграція України до ЄС визнається неодмінною складовою подальшої демократизації нашої країни, формування громадянського суспільства. Освіта у ЗВО системи МВС України завжди була важливою та невід'ємною складовою підготовки поліцейських кадрів і процес її формування та розвитку відбувався в недосконалих умовах державного будівництва в незалежній Україні. Повсякчас, сучасне суспільство вимагає від працівника поліції високого рівня фізичної культури, освіченості, здатності до самоосвіти та самовдосконалення, уміння застосовувати свої уміння та навички в різних сферах правоохоронної діяльності, що об'єктивно потребує переосмислення існуючої системи підготовки кадрів для поліції.

Як свідчить вітчизняний і міжнародний досвід, фізичне виховання і спорт у ЗВО має широкі можливості для формування професійної та загальної

культури особистості. Таким чином, основним завданням підготовки поліцейського є формування соціально-активного, всебічно розвиненого, висококультурного, фізично і морально здорового фахівця.

Для реалізації зазначених завдань суттєвим є залучення курсантів (студентів) на заняттях із фізичного виховання до ігрової діяльності. Саме в ігровій діяльності об'єктивно поєднуються два дуже важливих чинника: з одного боку, курсанти (студенти) включаються в практичну діяльність, розвиваються фізично, звикають самостійно діяти, з іншого – отримують моральне й естетичне задоволення від цієї діяльності, поглиблюють пізнання навколишнього середовища. Все це, в кінцевому підсумку, сприяє вихованню особистості в цілому. Таким чином, гра є одним з комплексних засобів виховання. Вона спрямована на всебічну фізичну підготовленість, вдосконалення функцій організму, рис характеру тощо.

Аналіз наукових досліджень свідчить про доцільність використання баскетболу під час підготовки фахівців у ЗВО, зокрема, поліцейських. Адже, баскетбол, як найбільш розповсюджений вид спорту у світі, сприяє виконанню багатьох завдань при підготовці кваліфікованих працівників поліції. До таких завдань можна віднести: поліпшення та укріплення здоров'я на заняттях з баскетболу; поліпшення особистісних якостей людини (формування обов'язку, наполегливості, особиста відповідальність в групі, командна робота, формування поваги до правил та інших осіб); розвиток психологічних якостей (розвиток пізнавальних якостей, контроль сприйняття, впевненість в собі, самоконтроль тощо).

Баскетбол, саме той вид спорту, який розвиває у людини безліч різних рухових здібностей. В процесі гри в баскетбол, розвиваються рухові (фізичні) здібності: швидкісні; швидкісно-силові (ривки, стрибки з м'ячем і без м'яча, кидки і передачі); витривалість (тривале виконання вправ з м'ячем і без м'яча з різною, часто з високою швидкістю).

Система фізичних вправ, заснованих на баскетболі, також здійснює різнобічний вплив на розвиток психічних процесів в організмі курсанта (студента). Баскетбол покращує сприйняття, увагу, пам'ять, розвиває уяву і мислення, що є основою для якісного сприйняття і дотримання правил, і умов як самих вправ, так і гри, узгодження дій як індивідуального гравця, так і всієї команди в цілому.

Основу баскетболу складають прості природні рухи – стрибки, біг, передачі і кидки. Такі прийоми є легкими для сприйняття. Під час гри кожен гравець прагне перевершити свого суперника швидкістю своїх дій, які спрямовані на досягнення перемоги. Гра привчає гравців максимально мобілізувати свої сили і можливості, долати труднощі, що виникають під час

гри, діяти з максимальною напругою фізичних і моральних сил. Всі ці чинники сприяють вихованню у молодих людей рішучості, наполегливості й цілеспрямованості.

В ході гри постійно чергуються рухи і дії, що постійно змінюються за інтенсивністю та тривалістю і, в кінцевому результаті, вони комплексно впливають на організм людини. Баскетбол сприяє розвитку багатьох фізичних якостей, формування рухових навичок, а також зміцнює внутрішні органи.

Спеціально підібрані ігрові вправи, що виконуються індивідуально, в «двійках», «трійках», командах, рухливі ігри та завдання з м'ячем створюють необмежені можливості для розвитку, перш за все, координаційних здібностей (орієнтування в просторі, швидкість реакції і перестроювання рухових дій, точність диференціювання і оцінювання просторових, силових і часових параметрів рухів, здатність до узгодження окремих рухів в цілісні комбінації). Особливістю баскетболу є миттєва зміна ситуацій, орієнтування в складній руховій діяльності, виконання різноманітної діяльності, виконання різноманітних рухових дій з м'ячем і без м'яча.

Обстановка під час гри постійно змінюється і весь час створюються нові ігрові ситуації. Такі умови змушують гравців постійно спостерігати за ходом гри, розвивають у них здатності миттєво оцінювати позицію, діяти швидко, винахідливо й ініціативно в будь-яких ситуаціях. Спостерігаючи за процесом гри, гравці розвивають у себе здатності до концентрації уваги, часової і просторової орієнтації. Безперервна зміна ігрової обстановки, удачі чи поразки викликають у гравців прояв різних почуттів і переживань, що впливають на їх діяльність. Високий рівень емоцій постійно підтримують активність та інтерес до гри. Володіючи такими особливостями, баскетбол створює низку сприятливих умов для виховання у курсантів (студентів) уміння управляти своїми емоціями, не втрачати можливості контролю над своїми діями.

Правилами гри передбачено також етику поведінки спортсменів у відношенні до своїх супротивників і суддів. Для регулювання взаємовідносин на ігровому майданчику між учасниками існують персональні та технічні покарання. Така особливість створює умови для виховання у курсантів (студентів) дружби і товариства, а також звичку підпорядкувати свої дії інтересам команди.

На сьогодні в системі фізичного виховання баскетбол набув великої популярності через економічну доступність гри, високу емоційність, великий видовищний ефект і, найголовніше, що ця гра сприятливо впливає на організм людини. У багатьох випадках ігрові моменти допомагають моделювати життєві ситуації, що виникають в практичній діяльності поліцейського, а вихована під час гри в баскетбол звичка дотримуватись встановлених норм і правил

поведінки, бути працьовитим, дисциплінованим знаходять свою реалізацію та затребуваність у професійній діяльності.

Капинос І. М.

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ ТА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Сучасні умови ведення бойових дій вимагають нових підходів до формування у військовослужбовців фізичних якостей, рухових навичок і функціональних можливостей організму, які забезпечували би адекватні реакції на мінливі ситуації бойової обстановки. Більшість авторів висловлюються про значимість фізичних якостей лише при розгляді конкретних рухових ситуацій. Взагалі визначається така ієрархія: на перше місце більшість фахівців висувають витривалість; далі за значущістю відзначається сила; третя якість – швидкість; четвертою важливою якістю виступає спритність; замикає цей ланцюжок гнучкість [3]. Отже, найбільш значущими якостями для військовослужбовців є загальна і спеціальна витривалість, особливо силова в структурі спеціальної. Пошук нових форм і методів розвитку силової витривалості є актуальним завданням для фахівців. За умови розвитку оптимального рівня силової витривалості військовослужбовець зможе підтримувати високий рівень працездатності досить тривалий час. Все це забезпечує можливість переносити великі обсяги навантажень в ході виконання бойового завдання.

Завданням першого (підготовчого) етапу є вивчення техніки вправ, за допомогою чого відбувається розвиток загальної і спеціальної витривалості. Найбільш оптимальними засобами в умовах військової частини можуть виступати кросова підготовка, засоби гімнастики, легкої атлетики. Виконання цієї роботи можна здійснювати на навчальних заняттях, що служать основною формою фізичної підготовки в ЗС. При цьому вони є обов'язковими для всіх категорій військовослужбовців. Середня тривалість таких занять у військових частинах становить 1-2 навчальні години (50-100 хв) [2].

На другому (основному) етапі йде формування загальної витривалості. Завданням етапу є підвищення у військовослужбовців функціональних властивостей серцево-судинної системи, дихального апарату, м'язової системи організму. Загальну витривалість необхідно виробляти, тому що саме вона є основою, на якій будуть будуватися наступні етапи підготовки. При регулярності три рази в тиждень основний етап може тривати до трьох місяців.

Дотримуючись певних методичних прийомів, можна в умовах військової частини, розвивати витривалість під час ранкової зарядки і на заняттях з інших дисциплін (систематичні спортивні заняття, військово-спортивні та спортивні змагання, огляди спортивно-масової роботи, спортивні свята).

Ранкову зарядку тривалістю 15 хв можна перетворити у відмінний засіб тренування загальної витривалості. Для цього потрібно збільшити щільність навантаження: не менше 90% часу всього заняття має приділятися виконанню вправ, відповідно паузи між вправами мають бути мінімальними [1]. Всі заняття з фізичного вдосконалення військовослужбовців також мають бути спрямовані на розвиток витривалості. Здійснити це можна за рахунок правильного дозування навантаження, регулюючи зміну щільності та інтенсивності застосовуваних засобів в різних частинах заняття.

До третього (спеціального) етапу розвитку витривалості потрібно приступати за умови сформованого у військовослужбовців необхідного функціонального фону, що утворився після перших двох етапів. На цьому етапі необхідно вирішувати завдання щодо формування специфічних якостей у військовослужбовців виходячи з даної військової спеціалізації. На цій стадії розвитку витривалості слід виконувати фізичні навантаження тривалого характеру, при цьому з обов'язковим включенням силових, а також швидкісно-силових засобів, що характеризуються раптовістю і непередбачуваністю. Все це сприятиме розвитку силової витривалості ввійськовослужбовця. Особливість таких занять – це виконання вправ в умовах, максимально наближених до бойової обстановки, з поступовим збільшенням дозування. Наприклад, кроси і марші проводяться по сильно пересіченій місцевості, при повному спорядженні, що сприятиме виробленню стійкості, сміливості, рішучості, наполегливості та впевненості в своїх силах.

Для підготовки організму до тривалої роботи, в тому числі і цілодобової, тренування військовослужбовців необхідно проводити в нічний час, при цьому такі чинники погоди, як дощ, вітер, завірюха, не мають бути приводом для скасування тренувань.

Таким чином, без високого рівня розвитку силової витривалості неможливі марш-кидки, переходи з вантажем по пересіченій місцевості, подолання різних перешкод, обслуговування військової техніки, важкі саперні роботи та інші види навчально-бойової діяльності, що нерідко здійснюються в несприятливих умовах. Силова витривалість має особливе значення для успішного виконання військовослужбовцями різних навчальних і бойових завдань.

Для цілеспрямованого збільшення алактатних можливостей організму військовослужбовців рекомендується виконувати вправи з такими

характеристиками: інтенсивність роботи – близька до граничної (95-100%), її тривалість – 3-8 с, інтервали відпочинку – 2-3 хв (тобто достатні для ліквідації кисневого голодування, що утворилось), число повторень – відповідно до рівня підготовленості тих, хто займається [2].

Для вдосконалення лактатних можливостей організму військовослужбовців інтенсивність роботи має бути в межах 90-95%, тривалість разового навантаження – від 20 с до 2 хв. При цьому інтервали відпочинку між повтореннями рекомендується поступово скорочувати (між 1-м і 2-м – 5-8 хв; між 2-м і 3-м – 3-4 хв; між 3-м і 4-м – 2-3 хв), число повторень – не більше 3-4.

Отже, систематичне виконання вправ на силову витривалість в процесі бойової підготовки особового складу, підрозділів, дасть змогу підвищити ефективність проходження військової служби, а також посприє підвищенню результативності в бойовій діяльності.

Для виховання силових витривалості у військовослужбовців необхідно повною мірою використовувати засоби гімнастики та легкої атлетики, за своєю формою і змістом максимально наближені до структури рухової бази, яку військовослужбовцю необхідно виконувати в межах військової служби.

Література

1. Михайлов В. В., Єрьомін С. А. Розвиток фізичних якостей військовослужбовців (методичні рекомендації для командирів підрозділів з розвитку та вдосконалення витривалості, швидкості, сили). Львів: Львівська політехніка, 2014. 167 с.

2. Романчук С. В., Єна М. О. Особливості програмного забезпечення фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів академії з урахуванням досвіду участі в бойових діях. Сумісність та відмінність навчального процесу академії та споріднених навчальних закладів армій країн-членів НАТО. *Шляхи удосконалення зміст і спрямованість фізичної підготовки в освітніх установах провідних іноземних армій* : зб. матеріалів теоретичних занять збору фахівців ФП і С ЗСУ м. Київ, 2017. С. 157–163.

3. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту ЗСУ, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху до євроатлантичної інтеграції України : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Київ, НУОУ, 2017. 348 с.

Кіріакіді М. В.

Ганчар І. Л.

доктор педагогічних наук, професор

Ганчар О. І.

кандидат педагогічних наук, доцент

Ворона В. В.

Інститут Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська

морська академія»

СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ І ЛІЦЕЇСТІВ ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ

Основною метою фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту курсантів та ліцеїстів ВМС у закладах освіти є сприяння ефективній підготовці гармонійно розвинених, компетентних фахівців Військово-морського флоту України. Процес фізичного виховання, СФП і спорту організовується в залежності від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і готовності курсантів, спортивної кваліфікації, а також з урахуванням умов і характеру роботи їх майбутньої професійної діяльності на морському транспорті. Загальне управління фізкультурною та спортивно-масовою роботою серед особового складу, а також організацією спостережень за рівнем формування відповідної до діючих стандартів фізичної готовності курсантів та ліцеїстів за станом їх здоров'я покладено на Начальника Інституту ВМС НУ «Одеська морська академія». Проведення усіх відповідних заходів, що стосуються навчально-виховного процесу здійснюється відповідно на засадах дій співробітників та викладачів навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт», згідно діючим вимогам Тимчасова Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України, затвердженого: Наказом Генерального штабу Збройних Сил України від 11.02.2014 № 35.

Пряма відповідальність за постановку, організацію та якісне проведення навчального процесу з фізичного виховання курсантів відповідно до навчального плану та державної програми покладено на кафедру фізичного виховання і спорту Інституту ВМС. Масова оздоровча, фізична та спортивна робота з курсантами здійснюється спортивним клубом спільно з кафедрою та громадськими організаціями університету. Фізичне виховання та СФП в Інституті ВМС відбувається протягом усього періоду професійного навчання курсантів та ліцеїстів, відповідно до НФП-2014 року. Це здійснюється в різноманітних формах, що взаємопов'язані, доповнюють одна одну,

представляючи цілеспрямований, спеціально організований навчально-виховний педагогічний процес підготовки молоді до військової діяльності.

Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання та СФП і спорту в ЗВО. Вони плануються у навчальному плані за всіма спеціальностями, а їх проведення забезпечують викладачі кафедр фізичного виховання. Самостійні заняття сприяють кращому вивченню навчального матеріалу, дають змогу збільшити загальний час фізичних вправ, прискорити процес фізичного вдосконалення, що є одним з ефективних способів впровадження масової фізичної культури і спорту в життя і відпочинок курсантів і студентів у ЗВО.

Разом з навчально-тренувальними добре організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і фізичне виховання та СФП для умов майбутньої професійної діяльності. Самостійне навчання курсантів зазвичай проводиться в позакласний час, а також за вказівкою викладачів у спортивних секціях. Вправа в режимі дня спрямована на зміцнення здоров'я, поліпшення розумової і фізичної працездатності, поліпшення умов виховної роботи, життя і відпочинку курсантів, збільшення бюджету часу, витраченого на фізичне виховання. Масові рекреаційні, фізичні та спортивні заходи спрямовані на широке залучення молоді до регулярного фізичного виховання і спорту та СФП, сприяння здоров'ю, підвищення фізичної та спортивної готовності. Вони організовуються у вільний час, у вихідні та святкові дні, під час тренувальних практик. Ці заходи проводяться спортивним клубом університету на основі широкої ініціативи та самодіяльності курсантів і викладачів, з методичним керівництвом кафедри фізичного виховання та активною участю профспілкової організації університету.

Зрештою, узагальненим результатом відповідної освіти курсантів після закінчення професійної підготовки має стати створення стійкої мотивації та необхідність здорового та продуктивного способу життя, фізичного самовдосконалення, набуття особистого досвіду творчого використання його засобів та методів, досягнення відповідного встановленого рівня психофізичної та прикладної фізичної спроможності у вибраній професійній діяльності, що суттєво підвищує здатність готовності людини до захисту суверенітету України.

Комплексна програма фізичного виховання та СФП курсантів морського профілю спрямована на поступове та послідовне формування гармонійного фізичного розвитку та всебічної прикладної фізичної готовності, починаючи з 1-го року навчання в умовах ЗВО. Фізичне навантаження курсантів та ліцеїстів ВМФ відбувається як на обов'язкових – в сітці часів розкладу, так і на додаткових та самостійних – у вільний від навчання час на теоретичних і практичних заняттях (табл. 1).

Комплексна програма фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту курсантів та ліцеїстів військово-морських сил (1-4 курс професійного навчання)

Теорія і практика фізичного виховання та СФП курсантів військово-морських сил (тематичний план)	Кількість годин
Теоретичний розділ – 1 курс навчання	10
Тема 1. Теоретичні основи фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів як майбутніх фахівців морського профілю	2
Тема 2. Обґрунтування структури і змісту фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів морського профілю	2
Тема 3. Методичні засади фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів до майбутньої морської професійної діяльності	2
Тема 4. Структура та зміст навчально-тренувальних занять з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів морського профілю	2
Тема 5. Фізичні якості людини: засоби і методи їх цілеспрямованого виховання та можливого вдосконалення в умовах ЗВО морського профілю	2
Теоретичний розділ – 2 курс навчання	10
Тема 6. Основи фізіології фізичних вправ та їх застосування серед курсантів-ліцеїстів морського профілю у навчальному процесі (на прикладі плавання)	2
Тема 7. Вплив плавання на організм людини під час фізичних навантажень у навчально-тренувальному процесі	2
Тема 8. Стан найважливіших вегетативних функцій організму курсантів-ліцеїстів під впливом фізичних навантажень у спортивному і прикладному плаванні	2
Тема 9. Основи рухової діяльності у воді та особливості техніки спортивних і прикладних способів плавання	2
Тема 10. Особливості проведення фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів у навчальних закладах морського профілю	2
Всього:	20
Практичний розділ – 1 курс навчання	60
Розділ 1. Загальна та спеціальна фізична підготовка (гімнастика, акробатика: висипи, впори, рівноваги, перекиди, перекати, стійки, стрибки, лазання по штурмтрапу)	6
Розділ 2. Легка атлетика (біг, крос, стрибки, метання, штовхання) та їх застосування у фізичному вихованні та СФП	6
Розділ 3. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол,	8

волейбол, настільний теніс, бадмінтон, теніс) та їх застосування у фізичному вихованні та СФП	
Розділ 4. Веслування на морських ялах, навички управління вітрилами у первинному навчанні курсантів-моряків у фізичному вихованні та СФП	16
Розділ 5. Плавання: спортивне і прикладне та його застосування з елементами водного поло і підводного плавання в системі фізичного виховання і СФП	10
Розділ 6. Спеціальна фізична підготовка курсантів морського профілю (теорія і практика навчання та вдосконалення) в системі фізичного виховання та СФП	6
Розділ 7. Спортивні єдиноборства та рукопашний бій в системі фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки військових курсантів-моряків	8
Практичний розділ – 2 курс навчання	60
Розділ 1. Загальна фізична підготовка (гімнастика, акробатика: виси, впори, рівноваги, перекиди, перекати, стійки, стрибки, лазання по штурмтрапу)	4
Розділ 2. Легка атлетика (біг, крос, стрибки, метання, штовхання) та їх застосування у фізичному вихованні	4
Розділ 3. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон, теніс) та їх застосування у фізичному вихованні та СФП	10
Розділ 4. Веслування на морських ялах, навички управління вітрилами у первинному навчанні курсантів військово-морських сил	12
Розділ 5. Плавання: спортивне і прикладне та його застосування з елементами водного поло і підводного плавання	10
Розділ 6. Спеціальна фізична підготовка курсантів-ліцеїстів морського профілю (теорія і практика навчання та вдосконалення)	6
Розділ 7. Спортивні єдиноборства та рукопашний бій в системі фізичного виховання та СФП військових курсантів-ліцеїстів	14
Практичний розділ – 3 курс навчання	60
Розділ 1. Загальна фізична підготовка (гімнастика, акробатика: виси, впори, рівноваги, перекиди, перекати, стійки, стрибки, лазання по штурмтрапу)	4
Розділ 2. Легка атлетика (біг, крос, стрибки, метання, штовхання) та їх застосування у фізичному вихованні та СФП	4
Розділ 3. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон, теніс) та їх застосування у фізичному вихованні та СФП	10
Розділ 4. Веслування на морських ялах, навички управління вітрилами у первинному навчанні курсантів-ліцеїстів	12

військово-морських сил	
Розділ 5. Плавання: спортивне і прикладне та його застосування з елементами водного поло і підводного плавання	10
Розділ 6. Спеціальна фізична підготовка серед курсантів-ліцеїстів морського профілю (теорія і практика навчання та вдосконалення).	6
Розділ 7. Спортивні єдиноборства та рукопашний бій в системі фізичного виховання та СФП військових курсантів-ліцеїстів	14
Практичний розділ – 4 курс навчання	60
Розділ 1. Загальна фізична підготовка (гімнастика, акробатика: виси, впори, рівноваги, перекиди, перекати, стійки, стрибки, лазання по штурмтрапу)	4
Розділ 2. Легка атлетика (біг, крос, стрибки, метання, штовхання) та їх застосування у фізичному вихованні та прикладної фізичної підготовки	4
Розділ 3. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон, теніс) та їх застосування у фізичному вихованні та СФП	10
Розділ 4. Веслування на морських ялах, навички управління вітрилами у первинному навчанні курсантів військово-морських сил	12
Розділ 5. Плавання: спортивне і прикладне та його застосування з елементами водного поло і підводного плавання	10
Розділ 6. Спеціальна фізична підготовка серед курсантів-ліцеїстів морського профілю (теорія і практика навчання та вдосконалення)	6
Розділ 7. Спортивні єдиноборства та рукопашний бій в системі фізичного виховання та СФП військових курсантів-ліцеїстів	14
Разом:	240

Це може забезпечити ефективне, якісне і надійне формування їх загальної і спеціальної прикладної фізичної підготовленості, необхідної для майбутньої діяльності в екстремальних умовах її реалізації, а також специфічного середовища, характерного для багатьох спеціальностей морської професії. Відомо, що вони вимагають адекватних знань, специфічних умінь, необхідних прикладних рухових навичок, відповідного рівня розвитку фізичних і психічних якостей, високої емоційної, статокінетичної і вестибулярної стійкості, здатності загартовувати своє тіло до несприятливих чинників навколишнього середовища, спроможності коригувати поставу та інших важливих анатомічних і фізіологічних функцій організму з метою фізичної реабілітації й підвищення професійної працездатності людини. Отже, це відбувається у зв'язку з домінуючим характером прикладної спрямованості фізичного виховання курсантів та ліцеїстів на відповідну спеціальну підготовку і належного вдосконалення їх необхідних знань, прикладних умінь,

специфічних навичок морського профілю. Тому доцільно враховувати структуру, яку ми маємо, обґрунтований і розвинений зміст комплексної програми фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки і спорту.

Рекомендовані засоби мають здійснюватися з максимальним урахуванням існуючих умов навколишнього середовища, в залах, басейні, на водній станції, в парковій зоні. Очікується, що протягом навчального року буде концентруватися (без істотних перебоїв) на вивченні навчального матеріалу з урахуванням залучення навчально-виробничих практик. На кожному тренуванні в розминці важливо протестувати курсантів за однією контрольною вправою, що створить об'єктивну базу даних курсантів у ході їх професійної підготовки.

Подальша статистична обробка інформації дозволить в майбутньому підготувати навчальний посібник з програмою та відповідний підручник спеціальної фізичної підготовки, актуальний для багатьох університетів України. Факультативні заняття поза сіткою годин доцільно проводити у вигляді сформованих спортивних груп на прохання особистих інтересів курсантів з урахуванням їх фізичної готовності, на основі спортивного відбору, наявності тренувальних місць, наявних тренерів-викладачів кафедри та спортивного клубу для підготовки збірних команд ЗВО до виступу на змаганнях міста, області, України для належної можливої участі курсантів-моряків.

Кондратюк В. І.

*Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана
Кожедуба*

ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СКЛАДІ КУРСАНТСЬКОГО ПІДРОЗДІЛУ

Головним у формуванні професійної компетентності курсантів є засоби і методи фізичної підготовки. Це дало змогу визначити нормативну базу для вдосконалювання фізичних якостей, а концентрація і інтенсифікація навчального процесу забезпечили успішне оволодіння професійними вміннями і навичками. Для успішного навчання особового складу варто створювати гарну матеріально-технічну базу, забезпечувати навчальний процес відповідною інфраструктурою. Деякі фахівці вважають, що треба спочатку розвивати фізичні якості, потім формувати професійні якості. Після нашого дослідження вважаємо, що у процесі занять з фізичної підготовки необхідно формувати навички у виконанні прикладних вправ разом із загально розвиваючими

вправами.

Аналіз вітчизняних і закордонних джерел дозволяє зробити висновок, що ефективність професійних якостей у навчанні забезпечується шляхом комплексування засобів і методів, застосування вправ прикладного характеру.

Найбільш важливим аспектом у вихованні курсантів є навчальні заняття, які необхідно проводити комплексно з великим навантаженням та інтенсивністю у складі усього підрозділу, а не окремо з кожним військовослужбовцем. Комплексні заняття проводяться з метою підвищення фізичної підготовленості курсантів. У зміст занять включені вправи з різних розділів фізичної підготовки у різних поєднаннях, заняття проводяться на двох і більше навчальних місцях з послідовним переходом з одного навчального місця на інше. В цьому випадку спочатку відпрацьовуються вправи на розвиток швидкості або сили, спритності, прийоми і дії пов'язані з координацією рухів, а потім вправи на витривалість. Варіанти вправ та дій визначаються викладачем, відповідно до періодів і завдань навчання, рівня фізичної підготовленості курсантів та матеріального забезпечення занять.

На початковому періоді навчання комплексні заняття направлені на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та формування основних рухових дій. Особливість проведення комплексних занять полягає в тому, що на них не вивчаються нові прийоми та дії, а багато разів повторюються найбільш ефективні раніше вивчені прийоми таким чином курсантський колектив через деякий час починає тягнутися один за одним, зрозумівши, що разом їм вдається здійснювати набагато більше число повторень.

Відомо, що дії курсантів в умовах несприятливих факторів викликають зміни у функціональному стані організму, що іноді приводить до погіршення показників професійності. Щоб компенсувати ці негативні явища, на заняттях необхідно моделювати дії, у яких курсанти виконували б вправи, наближені до реальних обставин.

З метою підвищення професіоналізму наше дослідження дозволило підтвердити на практиці теоретичні передумови про необхідність включати у навчальні заняття модельні ситуації.

Фізична підготовка не повною мірою забезпечує задовільний рівень підготовленості найбільш слабких курсантів, це дозволяє найбільш підготовленим курсантам надавати певну мотиваційну допомогу. Це дуже важливо в той час, коли на навчання призивається молодь, що не має належної фізичної підготовленості.

Заняття з фізичної підготовки необхідно проводити з високою інтенсивністю та концентрацією, щоб створити міцний динамічний стереотип формування рухових умінь і навичок, тобто професіоналізму. Створений

динамічний стереотип у процесі систематичних, безперервних і ціле спрямованих навчальних занять сприяв виконанню курсантами головного завдання: у будь-який час доби й погоду, у кризових ситуаціях застосовувати свою майстерність. Однак у навчанні з курсантами є багато не вирішених проблем. До їхнього числа варто віднести максимальне підвищення рівня працездатності у складній обстановці. Треба відзначити, що фізичні вправи з формування умінь і навичок, виконані курсантами, які були раціональними, точними і ефективними в діях, повинні доводитись до автоматизму й досконалості. Важливою умовою у підвищенні професіоналізму курсантів є систематичні навчальні заняття, на яких вони відпрацьовують професійні дії, які наближені до реальних ситуацій.

З метою вдосконалення професіоналізму зверталася особлива увага на підвищення злагодженої фізичної підготовленості, формуванню розумових здібностей і морально-вольових якостей. Відомо, що успіх у виконанні завдання залежить від фізичної й моральної підготовки курсантів. На наш погляд, перед курсантами у ході навчання стояли надзвичайно важкі завдання, до успішного рішення яких потрібна була висока організація проведення навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки з елементами різнохарактерних вправ.

Мною пророблені кроки по систематизації і класифікації фізичних вправ у ході спеціальної фізичної підготовки, узагальнені тільки основні ідеї на рівні методологічних основ педагогіки ефективності засобів, методів, організації модельних ситуацій.

Своїм змістом, методами і формами пізнання дозволило глибоко обґрунтувати навчальні заняття, більш детально сформулювати вміння, навички із застосуванням вправ у ході спеціальної підготовки, до їх застосування.

Дослідження дає можливість для подальшого вдосконалювання теорії й практики підготовки курсантів, тому що створює діалектичну єдність і механізми наукових вишукувань у даній області.

Таким чином ефективність формування фізичних якостей у курсантів методами фізичної підготовки можна досягти за рахунок інтенсифікації колективної підготовки на основі застосування загально розвиваючих і прикладних вправ.

Практична перевірка розроблених нами концептуальних педагогічних напрямків до розвитку колективної майстерності курсантів підтвердила її високу і надійну ефективність у реальних умовах. Наші дослідження дозволили розкрити значення цілеспрямованого використання вправ до розвитку й удосконалювання професіоналізму особового складу на заняттях. При цьому, раціонально використовуючи загально-розвиваючі й прикладні вправи,

вибірково впливати на розвиток будь-якої фізичної, розумової й психологічної якостей особистості.

Література

1. Бунєєв Т. В., Сіцінський А. С., Сінкевич С. В. Педагогічна діяльність як основа професійної підготовки офіцера-управлінця. Хмельницький: Вид-во Нац. акад. Держ. прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького, 2005. 232 с.

2. Мозолєв О. М., Васів С. В. Готовність до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів прикордонників як науково-педагогічна проблема. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ, 2010. № 55. С. 82–84.

3. Бабенко В. Г., Попов О. В., Янко І. В. Заходи фізичного впливу. Київ: МВС, 2001. 24 с.

Курбакова С. М.

Шемчук О. М.

кандидат психологічних наук

Українська військово-медична академія

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВІЙСЬКОВИХ ЧАСТИНАХ ТА ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

З початком бойових дій на сході нашої держави питання реабілітації військовослужбовців набуло надзвичайної актуальності. Останнім часом збільшується чисельність учасників бойових дій та інвалідів війни, які потребують відновлення та реабілітації. На жаль, військові дії на сході України сприяють щоденному збільшенню чисельності категорій військовослужбовців, які потребують психофізіологічного відновлення. Підбір індивідуальної реабілітаційної програми, ступеню навантаження та кількісно-якісної її характеристики порушують актуальність обраної теми.

Під час проведення реабілітаційних заходів цій групі військовослужбовців, слід пам'ятати, що участь у військових діях може призводити не лише до виникнення бойових травм, а й до розвитку посттравматичних стресових розладів, тому підходи до розробки та впровадження реабілітаційних програм повинні мати міждисциплінарний характер.

Відновлення здоров'я та працездатності осіб, які мали бойові поранення, вимагає активного залучення сучасних технологій у реабілітаційний процес із застосуванням методик клінічної та соціальної медицини. Наразі одним із

пріоритетних напрямів державної соціальної політики на сучасному етапі є формування оптимальної системи реабілітації та соціальної інтеграції щодо контингенту осіб.

Розподіл військовослужбовців за групами стану здоров'я та фізичної підготовки, порядок проведення занять з особами, які зараховані до групи лікувальної фізичної культури (ЛФК) відбувається згідно наказу МО України від 05.08.2021 року № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України», зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 01.10.2021 року за № 1289/36911.

Відповідно зазначеного наказу фізкультурно-спортивна реабілітація проводиться з військовослужбовцями, які отримали травми чи інші захворювання під час бойової або навчально-бойової діяльності, які включені до групи ЛФК і за станом здоров'я потребують проходження курсу реабілітації та відновлення шляхом застосування засобів фізичної культури і спорту. Фізкультурно-спортивна реабілітація організовується в години практичних навчальних занять з фізичної підготовки з підрозділами військової частини. Керівниками занять призначаються фахівці фізкультурно-спортивної реабілітації, які мають спеціальну освіту та відповідний освітньо-кваліфікаційний рівень за спеціальними програмами, розробленими ними спільно із медичними працівниками. Перебування у групі ЛФК військовослужбовців, які мали хронічні захворювання і травми не повинно перевищувати шести місяців. Після одужання, за висновком лікаря, військовослужбовці відвідують навчальні заняття з фізичної підготовки у складі груп своїх підрозділів.

Саме такий термін визначено документально для відновлення та зміцнення здоров'я військовослужбовців, які потребують цього. У випадку тривалого (більше 6 місяців) перебування осіб у групі лікувальної фізичної культури командиром приймається рішення щодо можливості подальшого проходження ним військової служби за станом здоров'я, відповідно до Закону України «Про військовий обов'язок та військову службу».

При перевищенні зазначеного терміну подальша військова кар'єра військовослужбовців залежить від виконання ними цілої низки умовностей, визначених командуванням ЗС України, спрямованих на отримання дозволів щодо проходження служби у майбутньому.

Якщо за результатами військово-лікарської комісії військовослужбовцям визначено придатність до військової служби з обмеженнями, фахівці медичної служби спільно з фахівцями фізкультурно-спортивної реабілітації, фізичної підготовки і спорту надають рекомендації щодо зміцнення їх здоров'я.

Не слід нехтувати і тим фактом, що термін перебування в групі ЛФК

більшості військовослужбовців перевищує зазначені обмеження в 6 місяців, що пов'язано із тяжкістю діагнозів захворювань та переважно їх хронічним перебігом у старших вікових групах (гіпертонічна хвороба, остеохондроз, бронхіальна астма, виразкова хвороба, хронічний гепатит, хронічний холецистит, панкреатит, хронічний аднексит тощо), а також в результаті травм, отриманих під час проходження служби у зоні ООС. Оцінка фізичної підготовки військової частини, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ та їх підрозділів знижується на один бал, якщо більше 15% військовослужбовців, які призначені для перевірки, перебувають у групі ЛФК або звільнені від перевірки за станом здоров'я, що може визивати незадоволення керівників структурних підрозділів.

Методика лікувальної фізичної культури визначається завданнями та засобами і формами лікувальної фізичної культури, які добирають для їх вирішення на етапах реабілітації військовослужбовців із перенесеними травмами та наявними хронічними захворюваннями. Вони можуть змінюватись в залежності від загального стану військовослужбовця, перебігу захворювання, рухового режиму, відповідних реакцій організму на фізичне навантаження, що поступово збільшується. Інтенсивність навантаження залежить від характеру, загальної кількості вправ і числа їх повторень, вихідних положень, темпу, ритму, амплітуди рухів, складності і ступеня силових напружень, інтенсивності, щільності і тривалості занять, емоційного рівня їх проведення. Під час застосування фізичних вправ, необхідно дотримуватись основних дидактичних принципів (свідомості й активності, наочності, доступності й індивідуалізації, систематичності й поступового підвищення вимог).

Лікувальна фізична культура застосовується у таких формах: ранкова гігієнічна гімнастика, лікувальна гімнастика, самостійні заняття, лікувальна ходьба, теренкур, спортивні вправи, ігрові вправи, гідрокінезотерапія. Тому при призначенні ЛФК потрібно визначити (крім медичних показів) спрямованість їх використання: з метою відновлення порушених функцій, для підтримки здоров'я тощо. Під час розроблення індивідуальних методик, слід враховувати своєрідність патофізіологічних і клінічних проявів захворювання у окремих військовослужбовців, складених за нозологічною ознакою. Викладач, на якого покладене завдання з організації ЛФК у військовому підрозділі, має врахувати багато чинників, таких як ступень навантаження – вправи не мають стомлювати, а викликати відчуття бадьорості, прилив сил, поліпшення настрою. Для визначення обсягу фізичних навантажень, що надають тренувальну дію, необхідно враховувати тести з метою визначення толерантності до навантаження та психологічного стану військовослужбовця.

З метою оптимізації дій із зазначених проблемних питань щодо організації та проведення занять із ЛФК у військових колективах, пропонуємо

застосовувати під час їх проведення індивідуальний творчий підхід для кожного військовослужбовця, із урахуванням не лише наявної у нього соматичної патології, а й психологічного налаштування на одужання та бажання повернутися до гарної спортивної форми. Доцільним є впровадження різних мотиваційних методів, спрямованих на донесення військовими, які перебувають у групі ЛФК, інформації про те, що від їх спортивної форми, психологічного настрою та бажання відновитися залежать не лише особисте благополуччя та самопочуття, а і боєздатність усього підрозділу.

Таким чином, розробка та впровадження оновлених програм для відновлення здоров'я військовослужбовців у групах ЛФК військових підрозділів має здійснюватися із урахуванням особливостей, зазначених в наказах «спеціальної програми» та «Керівництва» сумісно кваліфікованими фахівцями медичної служби та фізичної підготовки і спорту ЗС України.

Невесенко В. О.

Михайлов В. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

ВПРОВАДЖЕННЯ ЄДИНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АНГЛІЙСЬКОЮ МОВОЮ

Євроатлантична інтеграція ЗС України передбачає сумісність національної військової освіти стандартам НАТО [1, 3]. Відповідно дорожньої карти МО України щодо вивчення англійської мови, до 2024 р. курсанти, що отримують тактичний рівень військової освіти, мають володіти англійською мовою на рівні СМР-1, до 2025 р. – на рівні СМР-1+, а після 2025 р. – на рівні СМР-2. Окрім цього, цим документом передбачено викладання 10 % всіх навчальних дисциплін англійською мовою до 2024 року, а після 2024 року – 20 %. Відповідні вимоги стосуються також і офіцерів всіх рівнів військової освіти (табл.1) [1, 2].

Таблиця 1

Дорожня карта вивчення англійської мови Збройних Силах України

	Рівень військової освіти		Рівень володіння англійською мовою, STANAG 6001 (СМР)				
	НАТО	ЗСУ	2023	2024	2025	2026	2027
	L1 (A,B,C)	Тактичний	-	1	1+	2	2
	L2	Тактичний	-	1	1+	2	2
	L3	Оперативний	-	1	1	1+	2
	L4	Стратегічний	1	1+	2	2	2

Це висуває нові вимоги щодо рівня володіння англійською мовою фахівцями з фізичної підготовки і спорту, що залучаються до проведення занять. Оскільки, якість проведення та безпека на практичних заняттях з фізичної підготовки досягається при суворому дотриманні військової дисципліни, проблема єдиної термінології, що застосовуватиметься, потребує якнайшвидшого вирішення.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення.

Результати дослідження. В результаті проведеного аналізу науково-методичної літератури встановлено, що до специфічної термінології, що застосовується при проведенні занять з фізичної підготовки відносяться:

- загальновійськові та спортивні команди (табл. 2);
- назви фізичних вправ та їх елементів (табл. 3);
- назви спортивного інвентарю та спортивних споруд (табл. 4).

Таблиця 2

Команди, що подаються при проведенні практичних занять з фізичної підготовки

№	Англійською мовою	Українською мовою
1.	Fall in!	Встати в стрій!
2.	Right dress!	Рівняйся!
3.	Attention!	Струнко!
4.	As you were!	Відставити!
5.	At ease!	Вільно!
6.	Rest!	Заправитись!
7.	Dismiss!	Розійдись!
8.	Right face!	Праворуч!
9.	Left face!	Ліворуч!
10.	About face!	Кругом!
11.	Eyes front!	Рівняння до середини!
12.	Eyes right!	Рівняння праворуч!
13.	Eyes left!	Рівняння ліворуч!
14.	Half step march!	Півкроку руш!
15.	Forward march!	Кроком руш!
16.	Mark time march!	На місці кроком руш!
17.	Double march!	Бігом руш!
18.	Halt!	Стой!
19.	Change step march!	Іти в ногу!
20.	By the right flank march!	Праворуч! (в русі)
21.	By the left flank march!	Ліворуч! (в русі)
22.	To the rear march!	Кругом! (в русі)
23.	At ease march!	Вільно! (в русі)
24.	Right shoulder arms!	Зброю на плече!
25.	Ready	На старт

26.	Steady	Увага
27.	Go	Руш
28.	Do (squats)	До виконання вправи (присідання) приступити
29.	Stop (squats)	Вправу (присідання) закінчити

Таблиця 3

Назви фізичних вправ та їх елементів

№	Англійською мовою	Українською мовою
1.	Abs-exercises	Вправи на прес
2.	Arms rotation	Колові оберти руками
3.	Crunches	Скручування
4.	Discus throw	Метання диска
5.	Duck of the head	Нахили голови
6.	Elbow strike	Удар ліктем
7.	Elbows rotations	Колові оберти в ліктях
8.	Hammer throw	Метання молота
9.	High jump	Стрибки у висоту
10.	Hip rotations	Колові оберти тазостегнового суглобу
11.	Javelin throw	Метання спису
12.	Jerking hands in front of chest	Розведення рук в сторони
13.	Grenade throw	Метання гранати
14.	Jogging	Біг підтюпцем
15.	Knee strike	Удар коліном
16.	Long jump	Стрибки у довжину
17.	Low Kick	Удар ногою збоку
18.	Middle forward Kick	Удар ногою прямо
19.	Pull ups	Підтягування
20.	Pole vault	Стрибки з жердиною
21.	Pump iron	Підняття ваги
22.	Push ups	Віджимання
23.	Race walking	Спортивна ходьба
24.	Run	Біг
25.	Shot put	Штовхання ядра
26.	Shoulders rotations	Колові оберти в плечах
27.	Squats	Присідання
28.	Stretching	Вправи на розтягування
29.	Waist exercises	Нахили в сторони
30.	Warm up	Розминка

Назви спортивного інвентарю та спортивних споруд

№	Англійською мовою	Українською мовою
1.	Barbell	Штанга
2.	Parallel bars	Бруси
3.	Pull up bar	Перекладина
4.	Cable	Канат
5.	Chess	Шахи
6.	Dumbbell	Гантели
7.	Exercise ball	М'яч для вправ
8.	Exercise bike (bicycle)	Велотренажер
9.	Exercise mat	Килимок для занять
10.	Football pitch	Футбольне поле
11.	Gym	Тренажерний зал
12.	Hockey stick	Хокейна ключка
13.	Kettlebell	Гиря
14.	Outdoor gym	Спортивний майданчик
15.	Punching bag	Боксерський мішок
16.	Rowing machine	Веслувальний тренажер
17.	Skipping rope (jump rope)	Скакалка
18.	Skis	Лижі
19.	Sports venue	Спортивна споруда
20.	Step machine, step system	Степ-тренажер
21.	Swimming pool	Басейн
22.	Tennis court	Тенісний корт
23.	Tennis racquet	Тенісна ракетка
24.	Treadmill (running machine)	Бігова доріжка
25.	Weight plate	Блін важкоатлетичний

Висновки

1. Визначено єдину термінологію на заняттях з фізичної підготовки англійською мовою. 2. Вивчення та використання визначеної термінології дає змогу фахівцям з фізичного підготовки організувати та проводити заняття англійською мовою на достатньому рівні.

Література

1. Bi-SC Education and Individual Training Directive (E&ITD) 075-007 10 September 2015.

2. Рамкова угода між Міністерством оборони України та Міністерством оборони США щодо стратегічних основ оборонного партнерства. Напрями зосередження зусиль 2021-2026.

3. Указ Президента України №392/2020 «Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 14 вересня 2020 року «Про стратегію національної безпеки України».

Палевич С. В.

Цимбалюк Ж. О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Чайка О. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ВАЛІДІЗАЦІЯ КРОСФІТ-ТЕСТА АСФТ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРОТИПОВІТРЯНОЇ ОБОРОНИ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Нині накопичено багатий науковий досвід розробки тестів оцінювання індивідуального рівня фізичної підготовленості військовослужбовців різних категорій і віку (Єдинак, 2016; Щербина, 2016; Walcerzyk, 2016). Однак проблема полягає в тому, що характер і умови бойової діяльності особового складу з розвитком військової справи змінюються, а разом з ними змінюються і навантаження, які відчувають військовослужбовці в сучасному бою (Daniel P., Kathryn E., 2019).

Метою дослідження є визначення структурної валідності батареї тестів оцінювання фізичної підготовленості Army Combat Fitness Test (АСФТ) на вибірці військовослужбовців ППО СВ ЗС України.

В дослідженні взяли участь 271 військовослужбовців ППО СВ у віці від 18 до 40 років (73 курсанти ХНУПС імені Івана Кожедуба та 198 військовослужбовці військових частин, із них – 17 жінки).

Узагальнюючи первинні результати експерименту, встановлено наявність значної різниці у середньо групових результатах виконання завдань тесту АСФТ жінками і представниками різних вікових груп у чоловіків, за винятком результатів військовослужбовців-чоловіків від 35 до 40 років у виконанні завдань тесту Standing power throw (SPT), Sprint-drag-carry (SDC), 3Repetition maximum deadlift (MDL), Leg tuck (LTK) і Two-mile run (2MR). Не спостерігається статистично значущої різниці у показниках чоловіків до 35 років в завданнях MDL і LTK, при цьому 76% не виконали пороговий рівень у вправі MDL. У вправах SPT і 2MR 41% досліджуваних показали результат нижче порогового рівня. Жодна жінка-військовослужбовець не виконала тест АСФТ повністю згідно з вимогами. В армії США, наприклад, у другому кварталі 2020 року не пройшли новий армійський тест на бойову придатність 54% жінок-солдат порівняно з 7% чоловіків.

Отримані результати викликають сумніви щодо складності Кросфіт-тесту для жінок. Тому він повинен мати альтернативу для LTK нове завдання – Or

plank (PLK).

Аналіз ANOVA не підтверджує статистично значущих відмінностей в результатах виконання завдань тесту представниками різних вікових груп у чоловіків. Це підтверджує, що ACFT був розроблений для більш точного прогнозування бойової готовності військовослужбовців чоловічої статі незалежно від віку. Вимоги до результатів для кожного завдання тесту можуть бути скориговані з урахуванням військових спеціальностей та інших чинників. Деякі з цих факторів можуть включатися або виключатися в якості змінних для остаточної версії нового армійського стандарту фізичної підготовки, який буде відомий як армійський бойовий фітнес-тест для ЗСУ.

Результати даного дослідження засвідчили проблеми в організації занять з ФП з військовослужбовцями. Найбільш складними для військовослужбовців виявилися завдання MDL і 2MR. Так, 18,45% не виконали пороговий рівень в завданні MDL і 9,23% – в 2MR.

Для класифікації фітнес-тестів за здатністю виміряти фізичні якості раніше проводилось факторно-аналітичне дослідження. Факторний аналіз виявив від 3 (Hogan, 1991) до 14 (Nicks, Fleishman, 1962) фізичних здібностей чи фізичних факторів кваліфікації, що можна виміряти за допомогою тестів фізичної підготовки. У нашому випадку необхідно з'ясувати структурні складові фізичної підготовленості військовослужбовців ППО СВ ЗСУ.

Для розробки теоретичної моделі фізичної підготовленості було проведено пілотажне дослідження, вибіркочуву сукупність якого склали 73 курсантів ХНУПС, результати якого кількісно і якісно проаналізовано. Побудова моделі почалося з визначення спроможності окремих завдань тесту оцінювати фізичні якості. Кожне завдання було віднесено до певної категорії на підставі його звичайної інтерпретації в літературі (ФМ-21-20). В даному випадку тест на 2MR був класифікований як індикатор «аеробної ємності» чи витривалості. Завдання LTK і HRP були класифіковані як індикатори м'язової витривалості (верхньої частини тіла, нижньої частини тіла, всього тіла / тулуба). MDL і SPT – м'язова сила (верхньої і нижньої частин тіла, всього тіла / тулуба); SDC як індикатор м'язової витривалості і сили, а також мобільності.

Факторний аналіз дав змогу виявити два фактори. Один з яких визначається, в основному, змінними, пов'язаними з кардіо-респіраторною і м'язовою витривалістю, що мають найвищі показники факторного навантаження (2MR = 0,892, LTK = 0,889, HRP = 0,873); інший визначається змінними, пов'язаними з силою і мобільністю SDC = 0,841; SPT = 0,768; MDL = 0,764).

Наступний етап – факторний аналіз, необхідний для підтвердження структури факторів, виявленої на першому етапі в ході пояснюючого

факторного аналізу. Використовуючи стандартні класифікації в якості основи для моделей CFA, тестові завдання були прийнятними показниками кардіо-респіраторної і м'язової витривалості, сили і мобільності. Оцінювання відповідної факторної структури чинника проводилася методом максимальної правдоподібності за допомогою програми LISREL 8.8. В результаті аналізу отримана модель з двома факторами, які слабо корелюють один з одним. У нашому випадку показник $\chi^2 = 10,43$ ($p = 0,236$) статистично значимий, що вказує на добру узгодженість моделі з даними (рис. 1). Показники $GFI = 0,99$ ($> 0,95$) і $RMSEA = 0,035$ ($< 0,07$), $NFI = 0,97$ ($> 0,95$). Таким чином, запропонована факторна модель забезпечує узгодженість з експериментальними даними. Всі б-ть тестових завдань були прийнятними індикаторами зазначеної конструкції фізичної підготовленості військовослужбовців ППО СВ ЗСУ.

Отримані результати узгоджуються з даними інших дослідників про те, що від воїнів потрібно не тільки загальна витривалість, сила і швидкість, а потрібно кардіо-респіраторна витривалість, м'язова витривалість (верхньої і нижньої частин тіла, всього тіла / тулуба), м'язова сила (верхньої і нижньої частин тіла, всього тіла / тулуба) і мобільність.

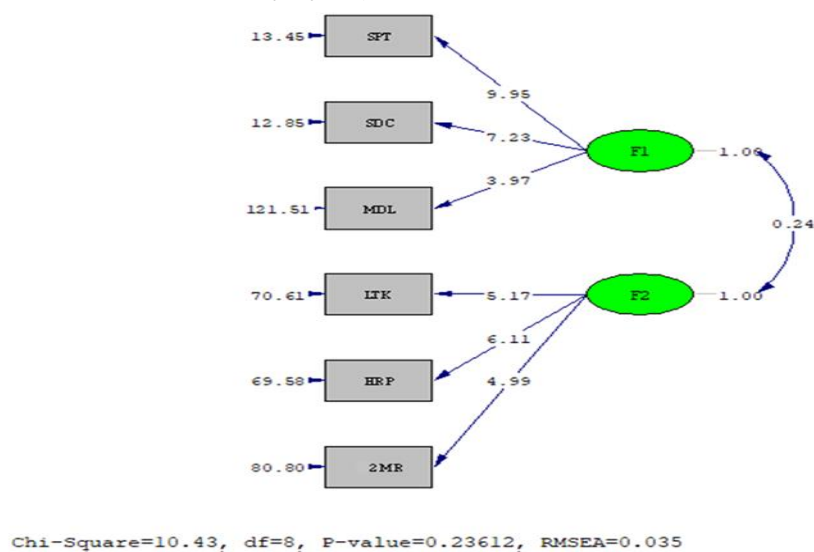


Рис. 1. Двохфакторна модель CFA. Задовільна статистика відповідності, що підтримує двухфакторну модель

Дана модель підтверджує висновки звіту № 11-52 Управління військово-морських досліджень, Арлінгтон (Report No. 11-52 by the Office of Naval Research, Arlington), про те, що точність вимірювання тестової батареї можна підвищити, якщо за можливості, включити кілька індикаторів для кардіо-респіраторної і м'язової витривалості, сили і мобільності.

Тестові завдання використовують один і той же фактор, тому що вони корельовані. Сума стандартизованих балів з двох чи більше тестів дасть підставу більш точно оцінити справжні здібності, ніж будь-які інші.

Кореляція між факторами в цьому дослідженні була слабкою, що підтверджувало дискримінантну валідність тесту. З іншого боку, значна кореляція, виявлена між завданнями і загальним балом за тест, додатково підтвердила валідність тесту.

Взаємозв'язок між завданнями тесту може бути використано для розробки програм тренувань, щоб підготувати військовослужбовців до виконання завдань, що потребують фізичної підготовки.

Ми виявили, що ACFT є відповідним інструментом для оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців ППО СВ до загальновійськового бою. Завдання ACFT інтуїтивно зрозумілі і легко виконуються всіма військовослужбовцями-чоловіками ППО СВ. Дилеми про можливе використання ACFT для всіх вікових груп військовослужбовців в незалежності від статі, підняті тут, а також в інших дослідженнях, вимагають подальшого вивчення.

Література

1. Balcerzyk R. (2016). Assessment system in the polish army. *Journal of sciluce of the military academy of land forces*, 48 (179), 9-80.
2. Daniel P. Armstrong, Kathryn E. Sinden, Jonathan Sendsen, Renée S. MacPhee & Steven L. Fischer (2019) The Ottawa Paramedic Physical Ability Test: test-retest reliability and analysis of sex-based performance differences, *Ergonomics*, 62:8, 1033- 1042, DOI: 10.1080/00140139.2019.1618501
3. Hogan, J. (1991). Structure of physical performance in occupational tasks. *Journal of Applied Psychology*, 76(4), 495–507. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.76.4.495>
4. Nicks D. C, Fleishman E. A. What do Physical Fitness Tests Measure?— A Review of Factor Analytic Studies. *Educational and Psychological Measurement*. 1962;22(1):77-95. doi:10.1177/001316446202200109
5. Єдинак Г. А. До питання про вдосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. №4 (20).
6. Щербина І. А. Основні напрями та новітні форми і методи удосконалення організації та методики підготовки військовослужбовців на сучасному етапі розвитку Збройних Сил України. *Оперативні стандарти, як нормативна-методична база удосконалення фізичної підготовки особового складу Збройних Сил України*. Київ: Управління фізичної культури і спорту МОУ, НУОУ імені Івана Черняхівського, 2016.

ПРОБЛЕМИ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦІВ

Зараз Україна перебуває на такому етапі, коли забезпечення правопорядку в країні набуває особливого значення для кожного. Так, в період збройної агресії на сході, в період, коли країну заповнила незареєстрована вогнепальна зброя, нам вкрай необхідний захист з боку держави. Саме тому зараз дуже гостро постає питання саме у кваліфікованій підготовці працівників поліції.

Складний характер службової діяльності ускладнює підготовку працівників правоохоронних органів, оскільки від рівня їх професійної компетентності та готовності, уміння приймати та реалізовувати правильні рішення, швидко і правильно орієнтуватись у складних ситуаціях службово-професійної діяльності значною мірою залежить успішність виконання покладених на внутрішні війська МВС України завдань.

На сьогодні завданнями поліції є надання послуг у сферах:

- 1) забезпечення публічної безпеки та порядку;
- 2) охорони прав і свобод людини, а також інтересів суспільства і держави;
- 3) протидії злочинності;

4) надання в межах, визначених законом, послуг з допомоги особам, які з особистих, економічних, соціальних причин чи внаслідок надзвичайних ситуацій потребують такої допомоги. Саме через те, що правоохоронці мають такий сектор завдань вони мають бути досвідченими та кваліфікованими.

На сьогодні кваліфіковану підготовку майбутніх правоохоронців здійснюють такі навчальні заклади, як: Дніпропетровський Державний університет внутрішніх справ, Київський Національний університет внутрішніх справ, Харківський Національний університет внутрішніх справ та інші. В них навчаються майбутні правоохоронці. Тут вони отримують професійні навички та спеціальні знання.

Під час навчання в даних закладах вони вивчають не лише теоретичні предмети, закони, а й, насамперед, здобувають практичні навички необхідні для їхньої майбутньої професії. Так, на парах з вогневої підготовки вони вивчають не лише правові підстави застосування вогнепальної зброї, а й безпосередньо проводять практичні стрільби. Також курсанти вивчають тактику поведіння в різних надзвичайних ситуаціях.

Проте не можна сказати, що виходячи на практику правоохоронці повністю готові до виконання покладених на них обов'язків. Тож для того, щоб

покращити навчання в таких закладах необхідно:

надавати більше часу саме для практичних дисциплін, насамперед, вогневої та тактичної підготовки;

об'єднати дисципліни, котрі дублюють питання, це необхідно для того, щоб зменшити навантаження на здобувачів вищої освіти;

розробити план практичного відпрацювання набутих теоретичних знань.

Виконавши надані вище поради для покращення навичок курсантів ми не лише зможемо підвищити рівень їх знань, а й розвантажимо їх від неефективного навчання.

Також важливим аспектом в підготовці майбутніх правоохоронців є їх психологічна підготовка. Саме психологічна стабільність працівника поліції дає йому можливість в будь-якій ситуації тримати себе під контролем. Психологічна підготовка не лише допоможе тримати себе під контролем, а й впоратися зі службовим навантаженням та швидко адаптуватися до будь-яких умов роботи.

Тому в структурі МВС було введений в дію наказ «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських» який забезпечує наших правоохоронців психологічною допомогою.

В якісній підготовці працівників поліції має бути не лише психологічна чи фізична підготовка. Для того, щоб після завершення навчання ми отримали кваліфікованих працівників нам необхідно, щоб їхнє навчання було комплексне. Саме комплексний підхід забезпечує всю повноту знань та навичок, котрі необхідні для діяльності в Національній поліції.

Отже, результати аналізу теоретичних та практичних аспектів професійної підготовки майбутніх офіцерів до службової діяльності у Національній поліції України вказують на те, що у цьому процесі є низка проблем. По-перше, це суперечності, пов'язані з вимогами суспільства і держави до фахової підготовленості офіцерів правоохоронних органів та рівнем їх готовності виконувати свої функції за призначенням. По-друге, існує нагальна потреба реформувати наявну систему професійної підготовки офіцерів внутрішніх військ МВС України. Разом із тим, нормативно-правова і методична база для здійснення цієї реформи є недостатньо розробленими. По-третє, існує нагальна потреба у переструктуруванні змісту навчальних дисциплін з урахуванням практичної спрямованості фахової підготовки офіцерів та зміщення акценту з подальшого накопичення обсягу знань на формування практичних умінь.

Серий О. А.

Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації ім. Героїв Крут

Погребняк Д. В.

кандидат педагогічних наук

Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

ОБГРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСУ СТАНДАРТІВ ФІЗИЧНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВІЙСЬК ЗВ'ЯЗКУ

Досвід бойових дій на сході нашої країни, у зоні ООС показує, що «фізична підготовка» військовослужбовця вимагає розширення та конкретизації. Це обумовлено змінами у характері службової та бойової діяльності військовослужбовців у бойовій обстановці. Військовослужбовці української армії мають бути фізично та психологічно підготовлені, здорові та мотивовані на досягнення результату.

Саме тому в реальних умовах сучасного бою застосовуються заходи, методики та системи підготовки військовослужбовців, що адаптовані до умов сучасного бою, та наближені до стандартів підготовки військ НАТО. Ці стандарти підвищують рівень фізичної та психологічної готовності військовослужбовця до виконання завдань за призначенням.

В даний час доцільно розглядати тривалу «фізичну підготовку» як комплексну характеристику військовослужбовців та використовувати такі поняття як «загальна фізична готовність», «спеціальна фізична готовність», «адаптивна готовність», «рекреаційна готовність».

Загальна фізична готовність – це конкретний фізичний стан військовослужбовця, який відповідає медичним вимогам і визначає готовність громадян до військової служби. Тому надалі під терміном «загальна фізична підготовка» пропонується розуміти тілесну (антропологічну), функціональну та рухову готовність. Таким чином, загальна фізична готовність характеризує потенційну готовність громадянина до військової служби.

Спеціальна фізична готовність – це такий конкретний стан військовослужбовця, який відповідає специфічним функціональним вимогам до можливостей і стійкості організму при виконанні службових обов'язків у мирний час і в умовах бойової обстановки. Спеціальна фізична готовність характеризується новими придбаними властивостями, моторикою рухів, сформованих у військовослужбовців у ході виконання службових обов'язків.

Адаптивна готовність – це такий конкретний стан військовослужбовця, який характеризує властивість організму військовослужбовця до дій у незвичному районі бойових дій. Досвід військових дій в зоні ООС показав, що

при визначенні фізичної готовності військовослужбовців до виконання службових обов'язків визначна роль належить рекреаційній готовності військовослужбовця.

Рекреаційну готовність доцільно розуміти як формування та вдосконалення певних властивостей організму військовослужбовців спроможних до відновлювання їхньої боєздатності у короткий термін при виконанні бойових та службових завдань.

Ефективність впровадження фізичної підготовки нових систем в навчаннях сприяє проведенню занять за певним алгоритмом, а саме: вивчення змісту, послідовності та порядку виконання визначених дій.

Розглянемо виконання комплексу спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ для підготовки підрозділів зв'язку:

Виконати за час не більше ніж за 11 хв., при умові правильного виконання всіх елементів вправи. При температурі повітря нижче -15°C , вище $+30^{\circ}\text{C}$, а також в темний час доби встановити поправку на норматив в бік його послаблення шляхом збільшення контрольного часу на 2 хвилини.

Виконати в складі розрахунку (чотири чоловіки).

Форма одягу – польова, шолом, бронежилет, зброя, протигаз.

Місце проведення (рис. 1) – відрізок пересіченої місцевості довжиною 60 м, обладнаний відрізками: на 50 м для перенесення чи перетягування електроагрегата (ящика вагою не менше 100 кг) (2, 7); на 50 м для переповзання по-пластунські (3, 6); на 50 м для розмотування і намотування польового кабелю П-296 довжиною 50 м за допомогою котушки та станка (5); ділянки: для розвантаження та завантаження інвентарю (електроагрегат або ящик, польовий кабель з котушкою та станком, чотири кілка заземлення, кувалда) (1); для забивання та витягування чотирьох кілків заземлення (довжиною не менше 80 см) кувалдою (4).

Вихідне положення – підрозділ вишикувати перед лінією старту поруч з машиною (макетом машини). По команді «РУШ» розвантажити з машини (макету машини) електроагрегат (ящик), польовий кабель з котушкою та станком, кувалду та чотири кілки заземлення; перенести чи перетягнути на 50 м електроагрегат (ящик); прийняти положення лежачи та в зворотному напрямку переповзти по пластунські 50 м; піднятися, розділитися по парно; першій парі взяти кувалду, кілки заземлення та виконати забивання 4 кілків (щоб кілок на 80% знаходився в землі, відстань між кілками 1 м), витягнути кілки з землі, покласти кувалду та кілки в машину; другій парі виконати розмотування кабелю на 50 м до електроагрегата зімітувавши підключення, потім в зворотному напрямку виконати намотування кабелю на котушку за допомогою станка П-296 довжиною 50 м; покласти кабель з станком в машину; в складі

екіпажу прийняти положення лежачи та переповзти по-пластунські 50 м до електроагрегата; взяти електроагрегат (ящик) перенести чи перетягнути його на 50 м до фінішу, та завантажити на машину.

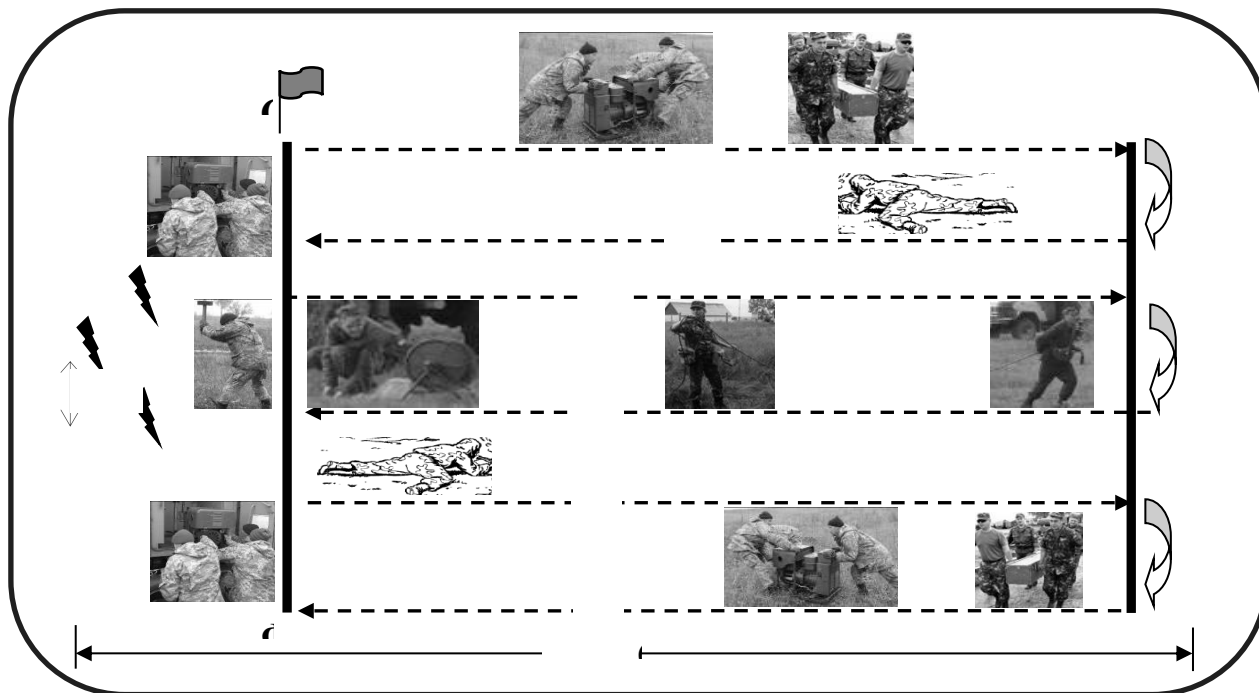


Рис. 1. Схема виконання вправи.

Час визначати від команди «РУШ» до моменту завантаження електроагрегата (ящика) на машину (макет машини).

Під час відпрацювання дій в парах, пара, яка справилась зі своїм завданням раніше допомагає товаришам.

Впровадження нових стандартів НАТО до фізичної підготовки допомагає військовослужбовцю військ зв'язку опанувати комплекс умінь, навичок та здатності діяти в умовах фізичних та психологічних навантажень виконуючи завдання за призначенням в екстремальних умовах бойових дій.

Сучасні вимоги до фізичної готовності українських військовослужбовців є одним з основних факторів бойової готовності.

Сусно В. В.

командування Сухопутних Військ ЗС України

Романчук С. В.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Петрук А. П.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Арабський А. П.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВИПУСНИКІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Досвід бойових дій показав, що успіх виконання бойового завдання багато в чому залежить від того, наскільки організовано і ретельно проведена підготовка і спеціальне тренування військовослужбовців. У цій підготовці значне місце займає фізичне тренування, спрямоване на вдосконалення якостей військовослужбовця і бойових фізичних навиків, необхідних йому під час виконання певного завдання.

Під час атестації випускників ВВНЗ одне з вирішальних значень має рівень фізичної підготовленості майбутніх офіцерів. Представлені у керівних документах комплекси вправ фізичної підготовки не дають змоги в повній мірі оцінити готовність випускників до виконання обов'язків за спеціальністю. Наукові дослідження довели, що існує значний кореляційний зв'язок між рівнем спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців та ефективністю виконання ними професійних обов'язків у бойових умовах.

Під час атестації випускних курсів в Національній академії сухопутних військ у 2021 р. проведений екзамен з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» з метою визначення фізичної готовності військовослужбовців до виконання функціональних обов'язків. У межах експерименту було запропоновано перелік вправ (табл. № 1), що дають змогу визначити готовність випускників до виконання обов'язків за призначенням.

За результатами державної атестації випускників Національній академії сухопутних військ визначено суб'єктивну та об'єктивну оцінку запропонованого змісту екзаменів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка».

Перелік вправ екзамену з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» відповідно до спеціалізації військовослужбовців

Назва спеціалізації	Вправа № 1/ часові показники	Вправа № 2/ метри, рази	Вправа № 3/ часові показники	Вправа № 4/ часові показники	Вправа № 5/ часові показники
«Управління діями підрозділів механізованих військ»	спеціальна ЗКВ (човниковий біг 6х100 м)	метання гранати на дальність	марш-кидок на 5 км	стандарт ФП	човниковий біг 4х25 м у спорядженні
«Управління діями підрозділів танкових військ»	спеціальна ЗКВ (човниковий біг 6х100 м)	згинання та розгинання рук в упорі лежачи (бронежилет, каска, зброя)	біг 3 км з перешкодами	стандарт ФП	човниковий біг 4х25 м у спорядженні
«Управління діями підрозділів артилерії», «Системи та пристрої ракетних комплексів»	спеціальна ЗКВ (човниковий біг 6х100 м)	згинання та розгинання рук в упорі лежачи (бронежилет, каска, зброя)	біг 3 км з перешкодами	стандарт ФП	човниковий біг 4х25 м у спорядженні
«Комплекси, прилади та пристрої артилерійської розвідки»	ЗКВ (човниковий біг 6х100 м (чол.), човниковий біг 4х100 м (жін.))	прийоми рукопашного бою	спортивне орієнтування	стандарт ФП	човниковий біг 4х25 м у спорядженні
«Виховна та соціально-психологічна робота у підрозділах, на кораблях (за видами Збройних Сил)», «Військова культурологія»	човниковий біг 6х100 м (чол.), човниковий біг 4х100 м (жін.)	метання гранати на дальність	біг 3 км з перешкодами (чол.); біг 1000 м з перешкодами (жін.)	стандарт ФП	човниковий біг 4х25 м у спорядженні
«Управління діями інженерних підрозділів військ і сил», «Озброєння та техніка інженерних військ»	ЗКВ (човниковий біг 6х100 м (чол.))	згинання та розгинання рук в упорі лежачи (бронежилет, каска, зброя)	біг 3 км з перешкодами	стандарт ФП	човниковий біг 4х25 м у спорядженні

Під час спілкування з головою комісією, головами підкомісії, курсантами-випускниками було з'ясовано, що їх більшість (88,9%) позитивно висловлюються щодо нового формату змісту екзамену. Відмічають (94,4% випускників), що наявний зміст дає змогу контролювати не лише рівень фізичної готовності, а й виховання морально-вольових і психологічних якостей курсантів з метою згуртування підрозділів. Під час перевірки контрольних вправ встановлено, що кращі результати курсанти академії показали у виконанні стандарту з фізичної підготовки відносно інших фізичних якостей ($t=2,895-3,505$; $p<0,05-0,01$), що оцінює не тільки фізичну підготовленість, а й морально-вольові якості курсантів. Також, випускниками позитивно оцінено виконання спеціальних вправ на смузі перешкод для різних спеціальностей (84,3% випускників).

В кращий бік щодо показників фізичної підготовленості відмічаються курсанти спеціалізації «Управління діями підрозділів механізованих військ» (табл. 2). з виконання фізичних вправ військово-прикладного характеру, а саме:

зі спортивного орієнтування на місцевості серед чоловіків з результатом 25 хв 25 с курсант факультету ракетних військ і артилерії Володимир Імре;

зі спортивного орієнтування на місцевості серед жінок з результатом 28 хв 21 с курсант факультету ракетних військ і артилерії Вікторія Гавриленко;

з бігу на 1 км з перешкодами у спорядженні серед жінок з результатом 4 хв 23 с курсант Інституту морально-психологічного забезпечення Оксана Бовдрич;

з човникового бігу 4x25 м у спорядженні серед чоловіків з результатом 26,7 с молодший сержант факультету бойового застосування військ Віталій Рак;

з човникового бігу 4x25 м у спорядженні серед жінок з результатом 39,5 с молодший сержант Інституту морально-психологічного забезпечення Ульяна Довбиш;

зі спеціальної контрольної вправи на смузі перешкод у спорядженні з результатом 2 хв 45 с курсант факультету бойового застосування військ Ярослав Єгоров;

загальної контрольної вправи на смузі перешкод з результатом 2 хв 04 с молодший сержант факультету підготовки спеціалістів бойового (оперативного) забезпечення Назарій Ангелович;

з човникового бігу 6x100 м з результатом 1 хв 54 с молодший сержант Інституту морально-психологічного забезпечення Іван Казмірчук;

з човникового бігу 4x100 м серед жінок з результатом 1 хв 35 с курсант Інституту морально-психологічного забезпечення Анастасія Запотіцька;

з марш-кидку на 5 км у складі підрозділу з результатом 19 хв 27 с курсант

факультету бойового застосування військ Ярослав Єгоров;

зі стандарту з фізичної підготовки у спорядженні серед жінок з результатом 9 хв 06 с молодший сержант Інституту морально-психологічного забезпечення Іванна Затулівітер;

зі стандарту з фізичної підготовки у спорядженні серед чоловіків з результатом 5 хв 51 с курсант факультету бойового застосування військ Ярослав Єгоров.

Таблиця 2

**Результати екзамену з навчальної дисципліни
«Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка»**

№ з/п	Навчальна група	За списком	Перевірено	Оцінка				
				«5»	«4»	«3»	«2»	Середній бал
1	141 МП	27	27	22	4	1	-	4,78
2	142 МП	27	27	21	6	0	-	4,77
3	143 МП	26	26	18	6	2	-	4,62
4	144 МП	27	27	21	4	2	-	4,70
5	145 МП	27	27	19	7	1	-	4,67
6	146 МП	26	26	19	6	1	-	4,69
7	141 ТП	22	22	14	5	3	-	4,50
8	142 ТП	21	21	4	4	13	-	3,57
9	241 НА	29	29	12	11	6	-	4,21
10	242 НА	26	26	7	10	9	-	3,92
11	243 НА	26	26	26	-	-	-	5,00
12	244 НА	25	25	12	8	5	-	4,28
13	245 НА	26	26	21	4	1	-	4,77
14	246 НА	27	27	26	1	0	-	4,96
15	251 АР	16	16	16	-	-	-	5,00
16	251 РВ	16	16	9	4	3	-	4,38
17	341 МПЗ	30	30	12	12	6	-	4,20
18	342 МПЗ	30	30	13	7	10	-	4,10
19	343 МПЗ	30	30	17	7	6	-	4,37
20	341 ВД	4	4	4	0	0	-	5,00
21	351 КР	15	15	11	3	1	-	4,67
22	441 ІК	28	28	12	8	8	-	4,14
23	442 ІК	29	29	18	8	3	-	4,52
24	451 П	12	12	9	3	0	-	4,75
Всього		572	572	363	128	81	-	4,52

Поряд з цим, під час складання комплексного екзамену комісією були виявлені окремі недоліки:

потребують подальшої апробації вправи, що було представлено до

експерименту, а саме: уточнення часових показників виконання та вибір вправи на силу, а також умови техніки виконання вправи на швидкість;

потребує заміни тематика занять навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» під час проведення польових виходів. У змісті навчальних занять з курсантами недостатньо впроваджено військово-прикладних вправ, додання перешкод та елементів рукопашного бою.

Счастливцев В. І.

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ЯКОСТІ «СИЛА» У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Однією зі складових нашого життя є фізичний розвиток, який представляє процес зміни морфофункціональних характеристик організму. В основі лежать біологічні процеси, зумовлені спадковими генетичними чинниками, умовами навколишнього середовища і вихованням [1]. Показниками фізичної розвиненості є:

антропометричні та біометричні дані: зріст, маса тіла, життєва ємність легень, об'єм грудної клітини;

розвиток основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння та ін.);

рівень фізичних якостей (швидкість, спритність, сила, витривалість, гнучкість);

рівень показників сформованості постави (вигини хребта, відстань між кутами лопаток та ін.) [2].

Фізичний розвиток включає в себе комплекс змін фізичних якостей у здобувачів вищої освіти. Вони дають змогу виконувати фізичні вправи.

Фізичні якості включають такі складові: 1) гнучкість; 2) спритність; 3) витривалість; 4) швидкість; 5) сила. Кожна з цих якостей є однаково важливою для здобувачів вищої освіти, адже кожна з них дає їм змогу вчасно та швидко запобігати правопорушенням [3].

Зупинимось на кожній із них. Гнучкість – це здатність здобувача вищої освіти виконувати рухи в суглобах за можливо більшої амплітуди. Її розвиток пов'язаний із підвищенням еластичності м'язів, м'язових суглобів і зв'язок, із удосконаленням координації м'язів-антагоністів і при багаторічних заняттях – із зміною форми з'єднувальних кісткових поверхонь. Спритність – це здатність здобувача вищої освіти виконувати складні за координацією рухи в ситуації, що виникла. Витривалість – це його здатність протягом тривалого часу

виконувати фізичні вправи без зниження їх інтенсивності. Швидкість – це здатність терміново реагувати на подразники та миттєво виконувати фізичні рухи. Сила – це його здатність протидіяти перешкодам за рахунок м'язової активності.

При застосуванні сили, м'язи виконують такі дії: 1) утримувальну – виконується завдяки напруженню м'язів, при цьому не змінюється їхня довжина; застосовується для підймання штанги або гирі; 2) долальну – виконується за рахунок скорочення (зменшення довжини) м'язів, застосовується для зрушення тіл; 3) податлива – виконується за рахунок збільшення довжини м'язів. Завдяки легкості роботи м'язів відбувається поглинання ударів у момент приземлення при стрибках, бігу тощо. У цьому режимі м'язи можуть показати на 50-100% більше сили, ніж у подоланні й утриманні; 4) комбінований – складається з почергової зміни перерахованих вище режимів. Виділяють основні види сили: максимальна сила, вибухова сила і силова витривалість.

Під максимальною силою розуміють найвищі здатності, які здобувач вищої освіти може відкрити при максимальній напруженості м'язів. Вибухова сила відноситься до його здатності виконувати максимальні зусилля в короткий строк, наприклад, при метанні гранати на дальність, при стрибках у довжину. Під силовою витривалістю розуміється його здатність тривалий час утримувати необхідну напруженість. Для розвитку максимальної сили найбільш ефективними є вправи, які виконуються з більшою граничною і приграничною напруженістю м'язів (70–100% від максимальної). Слід підкреслити, що значні обтяження сприяють поліпшенню внутрішньо м'язової координації водночас не роблять належного впливу на міжм'язову координацію. Для вдосконалення міжм'язової координації необхідно підбирати вправи, які виконуються з неграничним силовим напруженням.

Що ж стосується ізометричних (статичних) вправ, то величина має бути в межах 80–100% від максимально доступних. Новачкам і малопідготовленим здобувачам вищої освіти застосування максимальних статичного напруження не рекомендується. Для розвитку вибухової сили використовуються вправи з відносно більшим опором (в 70–90 % від максимального рівня), а при розвитку силової витривалості величина зусиль не має перевищувати 40–60% від максимальної для даної людини [4].

Отже, можна зробити такі висновки: сила є однією зі складових фізичного розвитку здобувача вищої освіти. Вона поділяється на три основні класи: максимальну силу, вибухову силу й силову витривалість, кожен з яких потребує окремого розвитку.

Література

1. Чоботько І. І. Боротьба дзюдо, як засіб для розвитку фізичної витривалості студентів з правоохоронної діяльності : *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : зб. наук. праць II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю. 2020. С. 35–37.

2. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Чоботько І. І. Застосування методів інноваційного навчання у сфері підготовки здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності. *Сучасні проблеми забезпечення національної безпеки держави* : зб. тез III Міжнар. наук.-практ. конф. 2020. С. 290–291.

3. Чоботько І. І., Ластовкін В. А., Счастливец В. І. Обґрунтування розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності під час пандемії COVID-19. *Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. 2021. С. 203–205.

4. Чоботько М. А., Чоботько І. І. Основні напрямки фізичної підготовки курсантів. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні* : 4 Всеукр. інтернет-конф. 2021. Вип. 4. С. 413–416.

Шаров Р. А.

Ганчар І. Л.

доктор педагогічних наук, професор

Ганчар О. І.

кандидат педагогічних наук, доцент

Чернявський О. А.

кандидат педагогічних наук

Ткачук Р. М., Говоров Д. В.

Інститут Військово-морських сил Національного університету «Одеська морська академія»

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА І СПОРТ» ДЛЯ КУРСАНТІВ І ЛЦЕЇСТІВ ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ

Теоретичні основи фізичного виховання і спорту та СФП фахівців військово-морського профілю мають бути задіяні для створення сприятливих умов для формування фізичної готовності людини, яка гармонійно поєднує здобутки професії, духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, що є однією з актуальних проблем розвитку суспільства. Науково-технічні зміни внесли у спосіб життя людини разом зі прогресивними

явищами і низку несприятливих чинників, в першу чергу, гіподинамію, нервові та фізичні перевантаження, стреси професійного і повсякденного характеру. Все це призводить до можливих порушень обміну речовин в організмі, схильності до серцево-судинних захворювань та надмірної ваги людини зокрема.

Отже, добре відомий значний вплив несприятливих чинників на здоров'я молодого організму, що внутрішні захисні функції людського організму не здатні з ними впоратися. Досвід багатьох людей, які пережили низку негативного впливу чинників показує, що найкращою протидією їм є регулярне виконання фізичних вправ, які допомагають відновити і поліпшити здоров'я, адаптувати організм до викликів професійної діяльності та несприятливих умов навколишнього середовища та різних пандемій. Крім того, регулярні фізичні вправи мають велику освітню цінність: сприяють зміцненню дисципліни, підвищенню почуття відповідальності, розвитку наполегливості в досягненні поставленої мети життєвої діяльності. Зазначене явище однаково актуальне для всіх груп населення, незалежно від їх віку, статі, соціального статусу і виду професійної діяльності.

Теорія і практика фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту для курсантів і ліцеїстів військово-морського профілю: 1-4 курс навчання – 20 год.

Тема 1. Теоретичні основи фізичного виховання і СФП морського профілю – 2 год.

Тема 2. Обґрунтування фізичного виховання і СФП курсантів-ліцеїстів – 2 год.

Тема 3. Методичні засади фізичного виховання і СФП курсантів-ліцеїстів – 2 год.

Тема 4. Зміст занять з фізичного виховання і СФП курсантів-ліцеїстів – 2 год.

Тема 5. Фізичні якості молоді: засоби і методи їх розвитку та вдосконалення – 2 год.

Тема 6. Основи фізіологічного впливу фізичних вправ курсантів-ліцеїстів – 2 год.

Тема 7. Вплив плавання на організм в процесі фізичного виховання і СФП – 2 год.

Тема 8. Стан найважливіших вегетативних функцій організму при плаванні – 2 год.

Тема 9. Основи та особливості спортивної і прикладної техніки плавання – 2 год.

Тема 10. Особливості фізичної підготовки у ЗВО морського профілю – 2 год.

Обґрунтування стану проблеми навчання плаванню. Сучасні умови існування української державності потребують проведення необхідних й реальних заходів до оптимізації й вдосконалення виконання занять СФП фахівців морського профілю. Тому СФП є одним з напрямів сучасної системи фізичного виховання молоді, що має формувати прикладні знання, фізичні й спеціальні якості, уміння й навички, що сприяють досягненню певного рівня надійної готовності людини до успішної майбутньої професійної діяльності. Це особливо стосується відповідного виконання професійних обов'язків курсантами, які діють в екстремальних умовах праці на водному транспорті. Більш детально сучасні вимоги до військовослужбовців регламентуються наявним змістом Тимчасової Настановою з фізичної підготовки у Збройних Силах України, що характеризує етапність поступового розвитку СФП військових осіб (2014).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними вітчизняних фахівців: І. Л. Ганчара (2002, 2005, 2006, 2013), Г. П. Грибана (2009, 2012, 2013), А. П. Корольчука (2011), О. І. Подлесного (2008), Е. А. Полухіна (1987), Р. Т. Раєвського (1985, 2005), А. Ф. Рожновського (1988) та існуючим в свій час вимогам до фізичної підготовленості серед різних груп населення (Про державні тести з фізичної підготовленості населення України, 1996, наказ КМУ № 80), у першу чергу для дітей, підлітків, учнівської, студентської та курсантської молоді. Слід зазначити, що на сучасному етапі підготовки курсанта-моряка, цього вкрай вже не достатньо, згідно «Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України» (2014), так як значна частина курсантів перших курсів має недостатній рівень фізичної підготовленості, особливо це стосується володіння прикладними руховими навичками плавання (табл. 1).

Тому вкрай необхідні подальші розробки більш якісного наукового і надійного методичного супроводу відповідного забезпечення системи застосування СФП майбутніх фахівців морського транспорту та курсантів ВМС в умовах спеціальних навчальних закладів, що функціонують в Україні. Це зумовлено нагальною необхідністю створення відповідної системи СФП курсантів ВВНЗ з урахуванням специфіки військово-професійної діяльності службовців у військових частинах та на кораблях з метою подолання низки суперечностей і негативних явищ, що існують та досить часто зустрічаються на практиці професійного навчання та вдосконалення військових різного віку і статі:

невідповідністю наявного рівня практичної готовності випускників шкіл до виконання завдань за професійним призначенням у керівництві й організації фізичної підготовки в підрозділах ВМС до існуючих вимог освітньо-

кваліфікаційних характеристик;

Таблиця 1

**Навчальний план вивчення дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» для курсантів морського профілю Інституту військово-морських сил в умовах НУ «Одеська морська академія»
(2019/2020 навчальний рік)**

Семестр	Кредит ЄКТС	Аудиторні заняття: практичні/ лабораторні	Самостійні заняття: практичні/ лабораторні	Всього	Залік	Екзамен
1 семестр	1	16	16	32	1	
2 семестр	2	28	28	56		1
3 семестр	1	16	16	32	1	
4 семестр	2	28	28	56		1
5 семестр	1	16	16	32	1	
6 семестр	2	28	28	56		1
7 семестр	1	20	20	40	1	
8 семестр	2	28	28	56		ДЄК
9 семестр	1	16	16	32	1	
10 семестр	2	28	28	56	1	
11 семестр	1	16	16	32		ДЄК
Всього	12+4	180+60	180+60	360+12 0	4+2	4+1
Разом	16	240	240	480	6	5

неспроможності існуючих методик формування у курсантів основних теоретичних та практичних компетентностей відповідному рівню готовності до здійснення управління фізичною підготовкою тепер й в подальшій військовій службі;

варіативності навчально-виховного процесу з фізичної підготовки курсантів-моряків стосовно інших складових професійної фахової підготовки курсантів ЗВО;

застарілою регламентацією проведення навчальних занять впродовж

розпорядку дня, що не враховують дійсні рухові інтереси курсантів та дефіцит навчальних, а також додаткових і самостійних занять з ФВ та СФП;

необґрунтованим скороченням проведення під час навчання обов'язкових та самостійних навчально-тренувальних занять у типових існуючих програмах з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка»;

недостатнім рівнем й кількістю проведення науково-методичних досліджень серед контингенту осіб, що навчається у морських ЗВО

дефіцитом теоретичного та матеріально-технічного забезпечення відповідного та надійного проведення навчально-тренувального та вихованого процесу при набутті резервом, що навчається, належної за рівнем та ступенем якісної військової морської освіти у безпечності життя в екстремальних умовах.

Теоретичні та практичні аспекти наступності початкового навчання й вдосконалення спеціальної фізичної готовності курсантів та ліцеїстів має відбуватися періодично на обов'язкових, додаткових та самостійних заняттях з плавання на 1-9 семестрах в умовах ЗВО (в обсязі понад від 4 до 12 занять).

Мета розробки відповідного фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки і спорту. Метою підготовки цей розробки стало необхідність розроблення організаційного та змістового компоненту освіти на засадах наступності та неперервності, що складає основу ефективної технології підвищення й вдосконалення стану якісного впровадження засобів, методів та методичних прийомів формування фізичної підготовленості курсантів на основі прикладного напряму впровадження. А саме, надійного забезпечення фізичного виховання в морських навчальних закладах і спеціальної фізичної підготовки в підрозділах ВМС України, що має мету та завдання навчальної дисципліни, яка спрямована на якісне формування фізичної підготовленості військового курсанта і ліцеїста як майбутнього компетентного моряка.

Мета викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» на засадах «Плавання»: полягає у забезпеченні спрямованого виховання молоді, оволодінні ними теоретичними знаннями, фізичними вправами, прийомами та діями, організаційно-методичних навичками та умінями з управління всебічним й гармонійним особистим фізичним розвитком і станом здоров'я та вдосконаленням сучасних ліцеїстів та курсантів-моряків відповідними засобами для ефективного професійного навчання, що дозволить набути й застосовувати сформовані фізичні якості, можливості та професійні компетенції у майбутній екстремальній службовій діяльності з її безпечним виконанням протягом всього активного життя. З урахуванням цього, основними завданнями обов'язкової навчальної дисципліни, згідно з «Тимчасової Настанови» (2014), що стосується

необхідного формування якісної фізичної підготовки курсантів, які навчаються у військових ЗВО морського профілю є:

формування та вдосконалення теоретичних знань, практичних та організаційно-методичних навичок, прикладних рухових умінь управління базовим фізичним вихованням, необхідною спеціальною фізичною підготовкою та обраним спортом з подальшою можливою та відповідною фізичною корекцією стану й реабілітацією військовослужбовців;

забезпечення необхідного рівня розвитку відповідних фізичних якостей, військово-прикладних рухових навичок та їх вдосконалення на засадах підвищення показників функціональних та морфологічних можливостей, покращення стану здоров'я організму курсанта-моряка під час навчання і подальшого професійного вдосконалення;

забезпечення необхідного рівня надійної працездатності курсанта-моряка й відновлення надважливих функції організму, під час виконання службових завдань;

відповідна прикладна фізична підготовка та участь у заходах спортивно-масової роботи згідно розпорядку дня та у вільний час на самостійних заняттях;

створення умов дотримання здорового способу життя та профілактики можливих порушень в організмі курсанта-моряка внаслідок дії несприятливих чинників професійної діяльності та існуючого навколишнього середовища.

формування готовності до оволодіння зброєю і бойовою технікою та ефективного їх використання з перенесенням значних фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних умовах та стресових ситуаціях виконання професійної діяльності;

вирішення завдань під час ефективного навчання, виховання морально-вольових і психічних якостей моряка і згуртування військових колективів;

накопичення досвіду у застосуванні здобутих можливостей впродовж безпечного життя в особистій, навчальній, службовій діяльності, побуті та сім'ї;

підвищення значущості проведення занять фізичною підготовкою та військово-прикладними видами спорту у повсякденній службовій діяльності.

Тому для відповідного досягнення прикладних знань, умінь, навичок за СФП кожному курсанту і ліцеїсту слід виконувати фізичні вправи до 60-90 хв щоденно, як на обов'язкових, додаткових чи самостійних заняттях в режимі навчального дня. Контроль за виконанням завдань з СФП слід надавати викладачу та курсантам і ліцеїстам у особистому їхньому щоденнику за фізичними навантаженнями у розпорядку дня.

Література

1. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України: Наказ Генерального штабу Збройних Сил України 11.02.2014 р., № 35.

Шлямар І. Л.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Командування Сухопутних військ Збройних Сил України*

ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА БАРС У СУХОПУТНИХ ВІЙСЬКАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА ЇЇ ПРОБЛЕМИ

Сьогодення вимагає нові підходи і методи в сучасній підготовці ЗС України, де рівень фізичної підготовленості особового складу не відповідає їх вимогам. Особливо це видно під час перенесення фізичних навантажень та нервово-психологічних напружень в бойових діях та екстремальних ситуаціях. Одним із нових напрямів підготовки ЗС України є Бойова армійська система (БАРС).

В 2016 р. з найбільш фізично підготовленими курсантами ДШВ, морської піхоти, спеціального призначення та розвідки, фізичної підготовки та спорту Військової академії (м. Одеса) щоденно в часи навчальних занять протягом 1 год проводилися заняття з фізичної підготовки та стрільби, а в часи самопідготовки додаткові заняття з елементами альпінізму та рукопашного бою. За підсумками цих занять керівному складу ЗС України було проведено показове заняття, що отримало назву БАРС.

За підсумками експерименту «Апробація БАРС під час проведення занять за програмою загальновійськової базової підготовки», затвердженого командувачем СВ ЗСУ від 06.09.2017 №116/7/12389 (керівник проведення апробації та наукового дослідження І. Боринський), визначається, що заключний контроль фізичної підготовленості в експериментальній (ЕГ) та контрольній групах (КГ) засвідчив незмінність результатів з проміжним контролем та, що прийоми та дії за БАРС не можуть повністю замінити загальновійськові предмети навчання, а можуть лише доповнити їх.

У 2019 р. в СВ ЗСУ проведено порівняльний аналіз ефективності вправ спеціальної фізичної підготовки та вправ БАРС у ВВНЗ СВ ЗСУ (В. Суспо, І. Шлямар).

За результатами експерименту у Національній академії сухопутних військ доведено, що в ЕГ (підготовка за БАРС) має гірші показники з фізичної підготовленості, ніж у КГ(підготовка за програмою навчання). Велика різниця спостерігається у виконанні вправ на витривалість. Між ЕГ та КГ різниця в середніх показниках бігу на 3 км складає 41,6 с. Таким чином, доведено, що впровадження вправ БАРС для курсантів молодших курсів навчання дає змогу вдосконалювати лише координаційні здібності при погіршенні рівня загальної фізичної підготовленості.

Результати експерименту підтверджені перевіркою фізичної підготовленості восени 2019 р., де визначено недостатній рівень фізичної підготовленості курсантів Військової академії (м. Одеса). Групи курсантів, які було визначено для перевірки фізичної підготовленості отримали загальні оцінки «незадовільно». При цьому, було виявлено низькі результати у вправах на витривалість, що вказує на недостатній стан роботи функціональних систем організму курсантів. Перевірка фізичної підготовленості курсантів Національної академії сухопутних військ та Військового інституту танкових військ НТУ «ХПІ» показала, що заняття за програмою навчальної дисципліни «ФВСФП» дає змогу сформувати фізичну підготовленість на оцінки «добре» та «відмінно».

Аналіз впровадження БАрС у військових частинах та навчальних центрах СВ ЗС України виявив низку суттєвих недоліків щодо недоцільності впроваджувати БАрС в систему підготовки військ:

немає чіткого та правильного визначення «БАрС». У методичній публікації «Методичні рекомендації з організації підготовки військовослужбовців БАрС» (І. Овчарук та ін., 2020) дається визначення «БАрС – це комплекс взаємопов'язаних компонентів (видів) спеціалізованої фізичної підготовки, який забезпечує психофізичну готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням». Відповідно до Тимчасової настанови з фізичної підготовки у Збройних Сил України, фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну фізичну підготовку. Відповідно Інструкції з фізичної підготовки в системі МО України також поняття спеціалізована фізична підготовка не існує;

мета БАрС дублює мету фізичної підготовки визначеної у Настанові з фізичної підготовки у Збройних Силах України 2009 р., нічого нового;

у програмі підготовки інструкторів БАрС дається інше визначення: програма БАрС – це унікальний комплекс знань та вмінь, які стосуються питань тактико-спеціальної, рукопашної, вогневої, спеціальної фізичної підготовки, практичної стрільби, домедичної і психологічної підготовки;

у цій же програмі визначено перелік предметів навчання (тактико-спеціальна, рукопашна, гірська, методична підготовка, прикладна стрільба, тактична медицина), який не відрізняється від вищезазначеного визначення, а саме відсутні предмети навчання з вогневої, спеціальної фізичної підготовки, домедичної і психологічної підготовки та додатково включено гірську і методичну підготовку;

курси підготовки інструкторів БАрС недосконалі та поверхневі. Програми підготовки інструкторів БАрС базового та підвищеного (академічного) рівня однакові, нічим не відрізняються. Програма

відпрацьована не якісно. Наприклад, у розрахунку переліку предметів навчання тактико-спеціальну підготовку виділено 190 год, і всього 2 теми «Способи індивідуального пересування» 70 год та «Способи пересування та робота з різними видами зброї та без неї, у спорядженні та без нього» та по 3 заняття на кожну тему. Підготовка проводиться тільки з удосконалення фізичної підготовленості відмінно підготовленого особового складу та переміщенню під час стрільби. Вищезазначені предмети проводяться фахівцями фізичної підготовки;

у програмі підготовки на методичну підготовку виділено лише 15 год. Причому 2 год проводяться в формі лекції за темою «Форми та методи фізичної підготовки. Методика навчання вправам, прийомам та діям». Все це суперечить методиці підготовки керівників занять та інструкторів;

сертифікат інструктора БАрС базового та підвищеного рівня у Військовій академії (м Одеса) видається не за рівнем підготовки, а за кількістю отриманих балів за єдиною програмою. Наприклад, при виконанні заліків за однією програмою навчання, якщо військовослужбовець отримав «відмінно» чи «добре», то він отримує сертифікат інструктора БарС підвищеного рівня, якщо «задовільно», то – базового рівня;

підготовка за БарС в нинішньому вигляді проводиться неефективно. Відповідальні за БарС фахівці фізичної підготовки намагаються підвищити тільки фізичну підготовленість особовому складу, який за своїм фізичним станом не спроможний виконувати велике навантаження. Інші предмети навчання, в основному, не проводяться. Більш доцільно було би внести зміни в програму навчання кожного предмету підготовки, враховуючи досвід участі ЗС України в ООС (АТО). Підготовку за кожним предметом проводити відповідним фахівцем;

у ЗС України відсутні штатні посади інструкторів БарС за винятком Військової академії (м. Одеса), 169 НЦ та 184 НЦ. Особовий склад, після повернення у свої підрозділи з навчання на курсах БАрС, виконує функціональні обов'язки відповідно до штатних посад. Після проходження курсу лідерства чи фахової підготовки, військовослужбовець може отримати підвищення в посаді, званні та грошовому забезпеченні, а проходження курсу БАрС не впливає на його службовий статус, за виключенням додаткового навантаження та витрат часу. Як показує аналіз підготовки інструкторів, після проходження курсу, ні один з них під час виконання функціональних обов'язків не застосовує навички отримані на курсах БАрС. Навички підіймались по висотним тренажерам, скеледромам та виконувати кувирки зі зброєю – недоцільно. Тим більш, що під час комплектації військових частин особовим складом, вік та фізичний стан не враховується;

інструктори БАРС відмовляються проходити військову службу у штатних підрозділах підготовки БАРС, незважаючи на те, що вони отримують додаткову доплату за проходження військової служби в підрозділах військової розвідки та спеціального призначення (до 5 тис. грн.) та викладання БАРС (до 3 тис. грн.), з різних причин переводяться на інші посади чи звільняються з військової служби, більше 2-х років на посадах не затримуються. Незважаючи на те, що ці підрозділи укомплектовуються в наказовому порядку, їх укомплектованість складає від 33 до 50%.

ВИСНОВОК:

аналіз бойового досвіду у ООС (АТО) свідчить, що зміст, вправи та дії БАРС не використовуються;

сформовані навички за БАРС використовуються під час організації окремих питань навчальних занять з навчальних дисциплін «Вогнева підготовка» та «Тактика спеціальних дисциплін»;

відправлення військовослужбовців на навчання на курси БАРС відриває їх від виконання функціональних обов'язків до 4 місяців.

ПРОПОЗИЦІЇ:

підготовку БАРС залишити лише у Військовій академії (м. Одеса) для фахівців морської піхоти, ДШВ, розвідки та спеціального призначення;

підготовку БАРС у навчальних центрах та військових частинах проводити недоцільно.



III. Фізична підготовка та спорт у збройних силах іноземних країн

Романчук С. В.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Анохін Є. Д.
доктор філософії з фізичної культури і спорту
Національна академія сухопутних військ

СТРУКТУРНА ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТУ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ США

В ЗС США спорт існує у трьох незалежних один від одного напрямках – кадетський (міжвузівський), спорт для всіх військовослужбовців ЗС США, спорт спортсменів світового класу (спорт вищих досягнень). Кожний напрям визначається, насамперед, цілями функціонування, тому є самостійною системою.

Метою кадетського спорту є виховання у кадетів лідерства і командного духу, а також формування у майбутніх офіцерів звички до систематичного фізичного вдосконалення. Заняття спортом є обов'язковими для кадетів всіх військових академій США [7, 9, 10].

Для проведення навчально-тренувальних занять з видів спорту в академіях створені усі необхідні умови. В стінах академій «народжуються» спортсмени, здатні в майбутньому представляти США на змаганнях самого високого рівня, займатись спортом професійно [6].

Організацією кадетського спорту опікується Національна асоціація студентського спорту (NCAA), членами якої є навчальні заклади США та Канади [7, 9, 10, 11].

Метою функціонування програми всеармійського спорту (All Army Sports Program) є надання можливості військовослужбовцям ЗС реалізувати власний спортивний потенціал. Програма передбачає організацію і проведення спортивних заходів між видами ЗС, участі військових спортсменів у міжнародних змаганнях Всесвітніх ігор військових (CISM) [2, 3]. Реалізацією програми в ЗС США займається Рада зі спорту ЗС (AFSC) через департамент сімейної політики (MWR) [4].

Учасниками чемпіонатів ЗС (AFS) чи змагань більш високого рівня в складі команд ЗС США мають право бути тільки діючі військовослужбовці ЗС США, які мають постійне місце служби за конкретною спеціальністю [2]. Кадетам і мічманам військових академій і коледжів заборонено брати участь в чемпіонатах ЗС чи будь-яких змаганнях більш високого рівня [4].

Для участі в змаганнях чемпіонату ЗС з будь-якого виду спорту військовослужбовець має подати онлайн-заявку на веб-сайт департаменту сімейної політики ЗС США (MWR), схвалену командуванням установи

(частини), відповідати росто-ваговим показникам, встановлених стандартів, і підтвердження успішної задачі армійського тесту фізичної підготовленості (APFT) [2].

Запрошення на участь у змаганнях чи випробувальному таборі надсилається кандидатові після ретельного оцінювання, відповідними фахівцями з певних видів спорту, інформації, надану ним у заявці (біографія, результати виступів на минулих змаганнях, спортивні нагороди і відповідність спортивним стандартам тощо) [2].

Фінансування військових спортсменів здійснюється як за рахунок військового бюджету, так і позабюджетні кошти і передбачає оплату вступних внесків, переїзду на змагання і проживання під час змагань [8].

Оскільки командування ЗС вважає, що військові спортсмени, в першу чергу, є військовослужбовцями, і, лише в другу – видатними спортсменами, учасник програми в разі службової необхідності на вимогу командування установи (частини) може бути відправлений зі змагань чи випробувального табору до місця служби протягом 24 год [3].

Спорт вищих досягнень в ЗС США функціонує відокремлено від всеармійського спорту завдяки запровадженню у видах ЗС програм для спортсменів світового класу (WCAP). Метою програми є сприяння військовим спортсменам зі світовим чи національним рейтингом підготуватись до участі в Олімпійських іграх [12].

Уперше WCAP було запроваджено у 1995 р. у ВПС США. Програма управляється Центром обслуговування ВПС США (AFSVC), який надає військовослужбовцям, цивільним і пенсіонерам ВПС США різноманітні інноваційні послуги, що покращують якість їх повсякденного життя [1, 14].

В 1997 р. програма підтримки спортсменів з високим національним і міжнародним рейтингом у прагненні взяти участь в Олімпійських Параолімпійських іграх була прийнята в сухопутних військах США [12]. Управління програмою здійснюється відділом сім'ї та моралі, соціального забезпечення і відпочинку (Army MWR)), що займається підвищенням якості повсякденного життя військовослужбовців сухопутних військ США, їх сімей, цивільних службовців і пенсіонерів [2, 12].

У ВМС і Корпусі морської піхоти надання можливості спортсменам, які вже досягли результатів світового рівня, брати участь в змаганнях національного і світового рівня і претендувати на участь в Олімпійських і Параолімпійських іграх передбачається спортивною програмою «Спорт ВМС» (Navi Sports) [15]. Ця програма майже в повному обсязі застосовується і в Корпусі морської піхоти США. Зазначені програми розраховані на спортсменів, які вже досягли статусу світового класу в певному виді спорту.

Учасником WCAP може стати будь-який спортсмен, який знаходиться на дійсній військовій службі, за умов, якщо він має постійне місце служби за конкретною спеціальністю і високу військову репутацію; спорт, на який він претендує, є олімпійським; якщо військовослужбовець пройшов відповідну військову індивідуальну підготовку чи базовий курс офіцера (офіцер); який вже досяг високого національного рейтингу у певному виді спорту і може бути відібраний в національну збірну США для участі в міжнародних змаганнях [8, 12]. Наприклад, для участі в армійській програмі WCAP спринтер на 100 м повинен мати особистий рекорд не більше 10,16 с [5].

Для участі у програмі спортсменів світового класу військовослужбовці подають заявку і пакет документів, що є в доступі на сайтах органів, що управляють цими програмами у видах ЗС [1, 13, 15]. Заявка розглядається національним органом з конкретного виду спорту (федерації з виду спорту), який дає рекомендації відповідним керівникам програми. Остаточо затверджує участь спортсмена в програмі начальник служби в штаб-квартирі виду ЗС.

Приєднання до програм для спортсменів світового класу (армія і ВПС) чи до спортивної програми (ВМС) не призводить до зміни військово-професійного призначення (MOS) військовослужбовців. Командування ЗС США вважає, що військові спортсмени – це, в першу чергу, солдати, моряки, льотчики і морські піхотинці, і тому від них завжди вимагається підтримання військового професіоналізму і виконання посадових обов'язків. Тому термін дії програми для армійських воїнів-спортсменів обмежений 3 роками, для спортсменів ВПС – двома, ВМС – 18 місяцями, Корпусу морської піхоти – 3,5 роками. Спортсменам не дозволяється тренуватись більш встановлених термінів без повернення до місця своєї служби [8].

Незважаючи на систематичні багатогодинні тренування і постійні виїзди на змагання, командуванням установи для учасників спортивних програм розробляються тимчасові обов'язки (або особливі завдання), що передбачають різноманітні заходи, які, підтримують військово-професійний рівень спортсменів та їхню конкурентоспроможність у військовій професії [8].

Література

1. Air Force World Class Athlete Program. Air Force Installation and Mission Support Center. URL: <https://www.afimsc.af.mil/About-Us/Fact-Sheets/Display/Article/1536330/air-force-world-class-athlete-program/>
2. All-Army Sports. An Official Army Family and MWR site. URL: <https://www.armymwr.com/programs-and-services/sports-fitness/all-army-sports>.
3. All-Army Sports. An Official Army Family and MWR site. URL: <https://www.armymwr.com/programs-and-services/sports-fitness/all-army->

sports/frequently-asked-questions//.

4. Armed Forces Sports. - U.S. Department of Defense. URL: <https://armedforcessports.defense.gov/For-Athletes/How-to-Apply/>.

5. Davis Winkie. Inside the Army unit training Olympic athletes. Army Times. Military Sorts/ 19/07/2019/. URL: <https://www.armytimes.com/news/your-army/2021/07/19/inside-the-army-unit-training-olympic-athletes/>

6. Lolita C. Baldor. The Associated Press. Military academy athletes can now delay service, go pro// Army Times. Military Sorts/ 15/06/2021/. URL: <https://www.armytimes.com/off-duty/military-sports/2019/11/15/military-academy-athletes-can-now-delay-service-go-pro///>

7. The US. Military Academy at west Point. URL: <https://www.westpoint.edu//>

8. The Military & Olympic Training. Military benefits info. URL: <https://militarybenefits.info/military-olympic-training/>.

9. United States Air Force Academi [Internet] 2014/ Available from: <https://www.usafa.af.mil/>.

10. United States Naval Academy [Internet] 2014. Available from: <https://www.usna.com/>.

11. United States National Collegiate Athletic Association. URL: <https://www.ncaa.org/membership>.

12. U.S. Army World Class Athlete Program. From Wikipedia, the free encyclopedia. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/U.S._Army_World_Class_Athlete_Program

13. World Class Athlete Program. An Official Army Family and MWR site. URL: <https://www.armywcap.com/>.

14. World Class Athlete Program. The Air Force Services Center. URL: <https://www.afimsc.af.mil/Units/Air-Force-Services-Center>.

15. Sports Programs in the US Navy. URL: <https://www.thebalancecareers.com/navy-sports-program-3332874>.

Золочевський В. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Куришко Є. А., Блащук С. В.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЄГЕРСЬКИХ ПІДРОЗДІЛІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК СИЛ ОБОРОНИ ФІНЛЯНДІЇ

Фінляндія є членом угоди про Північноєвропейське оборонне співробітництво та єдиною європейською країною на кордоні з Росією, яка не входить до НАТО.

Збройні сили Фінляндії – Сили Оборони Фінляндії складаються з сухопутних, військово-морських і військово-повітряних сил.

Чисельність фінської армії становить близько 15000 кадрових військових, разом з резервістами досягає 34700 осіб. Комплектування ЗС здійснюється комплексно, відповідно до закону про загальний військовий обов'язок та шляхом набору військовослужбовців за контрактом. Новобранців призивають після досягнення ними 19 років. Можливий щорічний вибіркового призов 500 жінок. В разі необхідності чисельність військовослужбовців може бути значно збільшена завдяки мобілізації резервістів – до 340 тисяч осіб, що забезпечується військовою підготовкою резервістів у навчальних центрах (близько 20000 осіб щорічно).

У зв'язку з російською збройною агресією проти України у фінській армії за останні роки також відбулись певні зміни. Так, у Сухопутних військах увели нову структуру готовності, диференційовану між регіональними та територіальними силами й частинами для наступальних операцій.

Сьогодні війська оборони Фінляндії сповна розгорнули програму розвитку спеціалізованих підрозділів, зокрема спеціальні єгерські полки Сухопутних військ, які у разі війни виконують функції підрозділів територіальної оборони.

В об'єднаному центрі гірської та спеціальної підготовки Фінляндії та Швеції (NOSPA) було створено Базовий стандарт підготовки спеціальних підрозділів.

Підготовка єгерських підрозділів проходить під гаслом «Одне лиш в житті метал!!!» (фінське гасло типу «В здоровому тілі здоровий дух»).

Фізичною підготовкою і спортом займаються всі військові від ветеранів військової служби до молодих єгерів.

Перший етап підготовки проходить у лісистій місцевості. Кожен ранок у лісі починається з кросу на 5 км у військовій формі одягу, що спеціально підігнана під такі умови. Потім перетягування важких предметів, елементів амуніції та спорядження, які щодня оточують єгеря у його повсякденній діяльності. Це, в основному, групові вправи з перетягування повалених дерев для відпрацювання колективних дій щодо створення загороджень чи звільнення від перешкод вузьких лісових доріг, перенесення колод для обладнання та укріплення тимчасових позицій тощо. Щовечора – виконання комплексу військового фітнесу, що складається з 10 вправ.

Один раз в 3 дні з молодими єгерями проводиться навчальний марш на дистанцію 30 км, під час якого ветерани влаштовують їм засідки та виставляють перешкоди, які необхідно подолати за певний час.

Один раз на тиждень проводиться спеціальна підготовка у Гірському

тренувальному центрі чи у центрі спеціальної підготовки, під час якої егері проходять дистанцію 12 км та виконують фізичні вправи у лісі.

Після досягнення необхідного рівня фізичної підготовленості, вояки беруть участь у військових змаганнях серед егерських підрозділів «Забіги Єгерів». Змагання включають групові вправи з орієнтування у лісі та пересування по лісо-болотній місцевості до 40 км.

За умовами змагань кожен підрозділ якомога швидше намагається дійти по бездоріжжю, не заблукавши, до визначеного місця, що знаходиться в 40 км від старту.

Другий етап спеціалізованої підготовки проходить після прибуття егерів до своїх частин на військових базах.

Кожного ранку в таборі егері роблять годинний комплекс фізичних вправ на вправність та швидкість. По обіді вдосконалюють навички відчуття габаритів тіла на спеціалізованій смузі перешкод. Ця навичка є вкрай важливою для егеря, адже є незамінною як для швидких дій на укріпленій позиції, так і в лісистій місцевості.

Також 5-10 разів на день проводяться фізкультурні паузи.

Безпосередньо за спортивну підготовку егерського підрозділу відповідає командир егерів та майстер-спортсмен в чині молодшого офіцера забезпечення чи сержанта.

Навіть під час відпустки егері зобов'язані звітувати про виконання індивідуального плану підготовки та здавати залік з фізичної підготовки за планом у регіональному Центрі підтримки армії.

Костів С. Ф.

доктор філософії

Моніч О. А.

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

ТЕСТИ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ СПОЛУЧЕНИХ ШТАТІВ АМЕРИКИ

Фізична підготовка військовослужбовців ЗС США полягає у забезпеченні їх готовності до виконання професійних завдань під дією фізичного та психічного стресу. Фізична готовність солдата досягається за допомогою точної, прогресивної та інтегрованої програми підготовки, що передбачає впровадження нових військово-прикладних засобів і методів в тренувальний процес.

Зазначимо, що в керівному документі «Army physical readiness training,

distribution restriction Headquarters Department of the Army», фізична готовність солдат і підрозділів спрямована на виконання військово-професійних завдань з використанням сучасних технологій з поєднанням жорстких, реалістичних і складних фізичних навантажень [1].

Для перевірки фізичної готовності солдат використовують фізичні вправи, що розроблялися з урахуванням здобутого досвіду в бойових умовах та вимог керівних документів щодо бойової підготовки військовослужбовців ЗС США. Кожна з визначених вправ має показники оцінювання, що дає можливість визначити їх рівень фізичної підготовленості.

Оцінювання фізичної підготовленості солдатів ЗС США було вперше розроблено у Військовій академії США. Значна увага щодо підготовки солдат приділялась вправам з легкої атлетики. Вони неодноразово переглядалися та корегувалися відповідно до нових умов підготовки солдатів і способів ведення бойових дій. Відповідно до реформи ЗС США щодо підготовки військовослужбовців визначено такі фізичні вправи: згинання й розгинання рук в упорі лежачи, підйом тулубу з положення лежачи на спині зі зігнутими ногами та бігу на 2 милі. Ці вправи було введено в 1980 р. Тест фізичної підготовленості ЗС Army Physical Fitness Test (APFT) був розроблений для перевірки розвитку сили, витривалості і серцево-судинної готовності солдат ЗС США [2].

Зазначимо, що зі швидким динамічним розвитком інформаційних технологій і використанням сучасних засобів озброєння і військової техніки APFT не забезпечує визначення розвиненості фізичних якостей військовослужбовців, що необхідні для перевірки їх фізичної готовності. Вправи цього тесту мають низьку кореляцію з виконанням бойових завдань солдатом і фізичними вправами та не відповідає показникам фізичної готовності.

У зв'язку з цим командування ЗС США розробило сучасний комплекс фізичних вправ – Army Combat Fitness Test (ACFT), що спрямований на розкриття внутрішніх резервів кожного військовослужбовця.

ACFT є тестом для перевірки фізичної готовності військовослужбовців ЗС США. Його розроблення полягало у моделюванні бойової обстановки, вирішенні проблем фізичної підготовленості солдат і зменшенні ризику травм опорно-рухового апарату військовослужбовців. Під час війни в Іраку та Афганістані через травми опорно-рухового апарату солдат було здійснено більше евакуацій на полі бою, ніж через тривалі бойові дії [3].

Також ACFT полягає у точному імітуванні фізичних завдань та стресів, що пов'язано із виконанням функціональних обов'язків у бойових умовах, перевірки розвиненості сили, швидкості, спритності, балансу та м'язової і

аеробної витривалості військовослужбовців.

Тест ACFT складається з шести пунктів:

1. Силова тяга, три повтори вагою від 64 кг до 150 кг (Repetition Maximum Deadlift, 3 time).

2. Кидок кулі 4,5 кг на дальність назад над головою (Standing Power Throm).

3. Згинання рук з відведенням прямих рук в сторону та підняттям кистей у положенні лежачи, протягом 2 хв (Hand-Release Push-up).

4. Комбінована вправа на 250 м, що включає човниковий біг, волочіння вантажу, біг приставними кроками, перенесення вантажу (Sprint-Drag-Carry).

5. Підтягування на перекладині з підняттям колін до ліктів, протягом 2 хв (Leg Tuck).

6. Біг на дистанцію 2 милі (2 Mile Run).

Під час підготовки військовослужбовців ЗС США використовуються фізичні вправи та створюються складні умови, що полягають у: транспортуванні вантажів і боєприпасів, перенесенні та евакуація поранених з поля бою, проведенні інженерно-фортифікаційних робіт, здійсненні маршів в бойовій екіпіровці зі зброєю та обладнанням, подоланні складних ділянок місцевості, метанні гранати, переповзанні інженерних загороджень, швидкому переміщенні на полі бою, форсуванні водних перешкод та ін. Вправи ACFT виконуються послідовно із поступовим збільшенням навантаження на солдат, що дає змогу наблизити їх до навантажень реальної бойової обстановки.

У ЗС США контроль фізичної підготовленості військовослужбовців проводиться щорічно. За результатами виконання фізичних тестів визначається рівень розвиненості загальної та силової витривалості солдат. До основних тенденцій удосконалення системи оцінювання рівня фізичної підготовленості військовослужбовців необхідно віднести: збільшення кількості тестів і доповнення їх в програму тестування. Вправи, які наповнюють зміст цієї програми сприяють розвитку не тільки швидкості, сили, витривалості, а і координаційних здатностей військовослужбовців. Переваги нового тесту представлені в таблиці 1.

Отже, розвиток інформаційних технологій, озброєння і військової техніки вплинув на перегляд командуванням ЗС США фізичних вправ щодо підготовки військовослужбовців. Інтеграція нових фізичних вправ у процес бойової підготовки солдатів дає можливість визначити їх фізичну готовність з урахуванням бойового досвіду і виконанням завдань наближених до реальних бойових дій.

**Порівняння тестів перевірки фізичної готовності військовослужбовців
збройних сил США**

Army Physical Fitness Test (APFT) 1980	Army Combat Fitness Test (ACFT) 2020
Перевірка розвитку сили, витривалість і серцево-судинної готовності солдат	<p>Моделювання умов бойової обстановки.</p> <p>Вирішення проблем фізичної підготовленості новобранців.</p> <p>Зменшення ризиків травм опорно-рухового апарату.</p> <p>Зниження стандартів здоров'я та фізичної підготовки новоприбулих.</p> <p>Виконання фізичних вправ наближених до бойових умов.</p>

Література

1. Department of the Army. Army Physical Readiness Training. Training Circular. TC 3-22.20. Columbia County: Washington; 2010. 429 с.
2. Military.com. Tradoc Revises Army Physical Fitness Test [Internet]. США: 2019 [updated 2019]. Available from: <https://www.military.com/military-fitness/army-fitness-requirements/tradoc-revises-army-physical-fitness-test>.
3. Wikipedia. Army Combat Fitness Test [Internet]. США: 2021 [updated 2021 august 26]. Available from: https://en.wikipedia.org/wiki/Army_Combat_Fitness_Test.

Лойко О. М.

кандидат історичних наук, професор

Афонін В. М.

кандидат педагогічних наук, професор

Арабський А. П.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВІЙСЬКОВІЙ АКАДЕМІЇ ВЕСТ-ПОЙНТ
ЗБРОЙНИХ СИЛ США**

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 у ВВНЗ.

З огляду на євроатлантичні прагнення, Україні необхідно привести ЗС до норм, розроблених країнами НАТО, а це вимагає максимального використання досвіду цих країн, що здійснили оборонне реформування і продовжують цей процес на постійній основі. При цьому мають зберігатися національні особливості військового вишкілу.

Військова академія Вест-Пойнт є найстарішим військово-навчальним закладом США та флагманом серед військових академій. Саме в цій академії пройшли військовий вишкіл та здобули освіту значна кількість як військового керівництва, так і політичної еліти країни. Випускники цієї академії з великою гордістю та повагою згадують про навчання у своїй альма-матері, де вони стали справжніми чоловіками та захисниками.

Фізичне виховання у військовій академії Вест-Пойнт займає важливе місце. Протягом всієї історії існування академії склалися сталі традиції фізичного виховання, що підтримуються значний час. Фізичним вихованням курсанти займаються протягом усього часу навчання в академії. Упродовж 4-х років навчання курсанти проходять як обов'язкові програми з окремих напрямів фізичного виховання і курси, так і вибіркові програми, курси, види спорту за їх бажанням. Такий підхід дає можливість завдяки спорту гармонійно розвивати індивідуальні вподобання курсантів та створює атмосферу демократичності у військовому виші. Фізична програма, яка діє у військовій академії Вест-Пойнт ЗС США сприяє розвитку лідерів, створюючи підґрунтя для базових навичок. Цей розвиток досягається завдяки основним курсовим заняттям з фізичного виховання, тестуванню фізичної підготовленості та участі у змагальних видах спорту. Кожен курсант має брати участь у змагальних видах спорту протягом усього навчального року, чи то в університетах міжвузівської легкої атлетики, міжвузівських клубів чи ротної атлетики. Програма щодня «кидає» виклик курсантам, проте приносить користь і сприяє їхньому розвитку.

Цілі фізичної програми в академії Вест-Пойнт:

- 1) продемонструвати фізичну досконалість;
- 2) планувати, виконувати, оцінювати та вдосконалювати тренування з фізичної підготовленості;
- 3) жити чесно і розвивати ефективні команди;
- 4) продемонструвати стійкість і мужність;
- 5) дотримуйтесь оптимального фізичного навантаження протягом усього життя.

Чотирирічна програма включає 7 основних розділи: бокс (PE116); військовий рух (PE117); плавання на виживання (PE109 / 32X); бойові програми (PE360); основи особистої фізичної форми (PE215); позитивні фізичні навантаження (PE2XX); армійський фітнес-розвиток (PE450).

Тривалий період до змісту фізичного виховання курсантів були включені такі обов'язкові види спорту: верхова їзда на конях, фехтування, бокс. Нині обов'язковим залишився курс боксу, який проходять усі курсанти на першому курсі й є незмінним більше 100 років. Кожного дня курсанти у складі своїх підрозділів проводять ранкову гімнастику, що триває 50 хв. Починаючи з 1-го курсу навчання курсанти обов'язково відвідують одну зі спортивних секцій протягом навчання та на старших курсах відвідують за вибором додаткову секцію.

Таким чином, фізична підготовка у військовій академії посідає важливе місце у системі бойової і морально-психологічної підготовки особового складу. У розвитку системи фізичної підготовки провідної академії США прослідковується тенденція інтенсифікації та уніфікації, посилення військово-прикладної та психологічної спрямованості.

У зв'язку із переходом ЗС України на систему підготовки провідних армій необхідно сформуванати систему фізичної підготовки, яка здатна забезпечити високий рівень боєздатності професійної армії.

Вивчивши досвід організації фізичного виховання у військовій академії США Вест-Пойнт ми пропонуємо заходи з удосконалення фізичної підготовки ВВНЗ ЗС України:

розробити програму фізичного виховання для курсантів, яка складалась би з розділів (блоків), що вивчаються послідовно та відповідали б військовим спеціальностям;

реорганізувати спортивно-масову роботу та створити умови, за яких 100% курсантів будуть залученими до занять спортом.

Овчарук І. С.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Військова академія (м. Одеса)*

Харковець В. В.

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

ЗНАЧЕННЯ ЛІДЕРСТВА ДЛЯ УСПІШНОГО КЕРІВНИЦТВА ПІДРОЗДІЛОМ НА ПРИКЛАДІ АРМІЇ США

Думка про «навчання» лідерським якостям в сучасних умовах підвищення боєздатності підрозділів стає все вагомішою.

У 1930-х роках минулого століття західні соціологи шляхом досліджень довели, що лідерство – ніщо інше, як особливий тип поведінки, якому можна навчитися. Так зародився англійський рух скаутизму (англ. scout – розвідник),

де прищеплювали навички «ефективної моделі поведінки», яка нібито давала змогу вибудувувати довірчі стосунки в колективі. Ненабагато пізніше, в 1960-х, розвивати лідерські якості почали в американських сержантів (експерименти проводилися в одній із військових шкіл штату Каліфорнія). На основі узагальненого досвіду в 1974 р. вийшов посібник «Troop Leader Development Stuff Guide», можливо, він став першим підручником для військових лідерів.

Завдяки особливостям формування лідерства сержантського складу в армії США, на нашу думку, досягли головної мети й якісного результату в підготовці висококласного сержанта.

Історія армії США достовірно свідчить про те, що сержантський склад незмінно відігравав важливу роль у підтримці постійної боєготовності з'єднань, частин і підрозділів. У першій армійській настанові, яка під назвою «Блакитна книга» з'явилася в 1778 р., в розпал війни за незалежність США, значення сержантського складу визначалося так: «Порядок і дисципліна в полку в такому значному ступені залежать від сержантів, що не представляється можливим оцінити вагомість заслуг, які ними досягнуті зразковою поведінкою». Американське командування вважає це положення цілком сучасним, у зв'язку з чим доречно відзначити, що істини, перевірені століттями, цілком обґрунтовано можуть бути введені в повсякденне життя.

У військових колах США непомірно захоплюються високими достоїнствами сержантського складу своєї армії. Сержанти-інструктори навчають не тільки солдатів, але й, що незвично, других лейтенантів – випускників військових академій, які до навчання не проходили дійсної армійської служби. Така незвичайна практика давала підстави вважати, що без лейтенантів армія обійтися може, а ось позбав її сержантського складу, вмиг наступить «колапс».

У різноманітних статутах, інструкціях, настановах і керівництвах, що визначають службові обов'язки командира відділення, постійно підкреслюється, що його робота здійснюється під час повсякденного спілкування з особовим складом ввіреного йому підрозділу. З цього приводу до командирів відділень висувуються підвищені вимоги щодо керівництва підлеглими. *Головною особливістю командира відділення вважається здатність бути лідером.*

Американські сержанти добре засвоїли те, що високі вимоги до підлеглих може висувати тільки командир, що відрізняється бездоганністю свого зовнішнього вигляду і високими організаторськими здібностями.

Американські військові експерти особливо розмежовують такі близькі поняття, як командування і керівництво. На їх думку, командування – це офіційний статус, в який може бути введений кожний військовослужбовець.

Наказ робить військовослужбовця начальником. Сержант, призначений на командну посаду, стає командиром свого підрозділу. Разом з тим *справедливо вважається, що право віддавати накази не означає уміння керувати підлеглими*. Показово, що, навіть, це, цілком очевидне положення, підтверджується наочним прикладом. У монархічних державах нерідкими були випадки, коли дитина-король віддавала накази вкритим сивиною генералам. У статутних документах наголошується, що в армії немає людини, здатної видавати накази, які б перетворювали військовослужбовця в керівника, в лідера, за американською термінологією. У природі не існує закону, документа, титулу, зірки чи шеврона, які б могли створювати керівників. Вважається, що керівник формується усередині людини. Уміння керувати – це природжена чи набута якість, яку можна виявити у рекрута так само, як і у генерала.

В американських ЗС повноцінними командирами вважають людей, здатних вести конструктивну організаторську роботу і здійснювати ефективний контроль. У «Керівництві для сержантського складу» армії США наголошується, що окремі битви вигравалися військами, якими вміло командували, хоча і погано керували. Проте жодна погано керована армія не виграла війни. Стверджується, що воєнна історія не знає звитяжної армії, в рядах якої не було б достатньої кількості добре підготовлених і сміливих сержантів. Незалежно від якості офіцерського складу будь-яка армія зазнає поразки, якщо солдатів ведуть у бій сержанти, не підготовлені бути лідерами.

Проблеми вдосконалення військового керівництва займають центральне місце у процесі навчання командного складу. Всі види ЗС США сформували систему підготовки військовослужбовців-професіоналів, забезпечену широкою мережею стаціонарних навчальних закладів, що готують кадрів сержантського складу.

На думку американських військових фахівців, хорошим сержантом є військовослужбовець, підготовлений тактично і технічно. Це лідер, який знає високі стандарти і здатний перевершувати їх.

Мистецтво у практичній роботі, теоретичні знання і добросовісне ставлення до військової служби встановлені як головні критерії, що визначають професійний рівень сержанта. Ці три категорії динамічні. Передбачено їх ускладнення на кожному вищому щаблі службової діяльності сержанта. У зв'язку з цим, особливий акцент робиться на систематичне підвищення кваліфікації військовослужбовця на армійських заочних курсах і в цивільних навчальних закладах.

Сержантський корпус дійсно є «становим хребтом» армії США. Американці схильні стверджувати, що їх сержанти вирішують проблеми, якими в арміях пострадянського простору займаються молодші офіцери.

Наявність в армії США великої кількості компетентних молодших командирів дає реальну можливість безболісно вирішувати складну кадрову проблему поєднання молодого офіцерського поповнення з професійно підготовленими сержантами без збитку для боєготовності американських військ.

Тьорло О. І.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Флуд О. В.

Балушка Л. М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Львівський державний університет внутрішніх справ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА СПОРТ У ПОЛІЦІЇ США

Усебічний розвиток фізичних якостей, життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання службових завдань, збереження здоров'я, творчої та трудової активності відбувається під час навчальних занять із фізичної підготовки. Тому саме ця дисципліна складає змістовну основу освітнього процесу здобувачів ЗВО із специфічними умовами навчання, поліцейських навчальних закладів багатьох країн Європи і США та має найважливіше значення в професійній підготовці працівників поліції.

Поліцейські розвинених країн світу (США, Франція, Велика Британія, Федеративна Республіка Німеччина, Канада), процес становлення яких відбувався під впливом ринкових відносин, мають значний досвід протидії злочинності, охорони громадського порядку, причому вони налагодили тісні зв'язки між собою. Зазначене зумовлює специфіку організації підготовки кадрів для них, що має враховувати здобутки минулого й запити сьогодення, активно розвивати міжнародне співробітництво не лише в питаннях безпосередньо правоохоронної діяльності, а й навчання, стажування, обміну досвідом персоналу поліцейських служб та органів.

Важливу роль у підготовці кадрів поліції зарубіжних країн відіграє престижність правоохоронної діяльності, яку підтримують, передусім, за рахунок високого рівня соціальної захищеності поліцейського, а також створення державою і ЗМІ позитивного іміджу поліцейських структур.

Слід звернути увагу, що рівень фізичної культури у загальноосвітніх школах України практично на пряму залежить в найближчому часі її якісного відбору кадрів в лави Національної поліції України та ЗС України. Вже зі шкільного віку необхідно виховувати і формувати у дітей поняття здорового способу життя, моду на спортивне життя людей, організовувати різного рівня

змагання, заохочувати дітей до тренування, проводити селекцію за видами спорту, проводити на високому рівні спортивні секції тощо. Відповідно державними установами і іншими організаціями має бути організована система реалізації попередньо створених програм розвитку фізичної підготовленості населення України.

Наприклад, США, країна зі стійким державним бюджетом, де більш як достатньо здійснюється фінансування програм фізичного виховання. Десять років тому ця сума становила 39 млрд. доларів. Серед суб'єктів управління фізичною культурою і спортом в США виділяють державні і громадські органи. Провідними державними органами є:

Президентська рада з фізичного виховання і спорту;

Національна рада з фізичного виховання і спорту;

державний департамент освіти;

державний департамент парків;

державне агентство активного відпочинку при Міністерстві внутрішніх справ;

державне агентство охорони здоров'я та ін.

Провідними громадськими органами управління фізичною культурою і спортом в США є такі: американський союз здоров'я, фізичної підготовки та відпочинку; національна асоціація активного відпочинку на виробництві, національний Олімпійський комітет США та ін.

В американських школах і вишах спорт є основою, на якій побудований національний спорт країни, як професійний, так і не професійний. Спортсмени – учні шкіл і вишів є головним резервом, з якого комплектуються національні команди для участі в міжнародних змаганнях і професійні клуби.

Усього в змаганнях шкільного спорту беруть участь 3,8 млн. юнаків і 0,8 млн. дівчат. У міжшкільних змаганнях з баскетболу беруть участь 94,4% всіх середніх шкіл країни, з легкої атлетики – 63,3%, бейсболу – 63,1%, футболу – 52,4%. Відсоток участі в змаганнях з інших видів спорту значно менший. Відмінною рисою міжшкільного спорту є висока насиченість і стабільність календаря змагань. Протягом сезону тривалістю в 12 тижнів, в країні проводиться 180 тис. ігор з баскетболу. З легкої атлетики за сезон проводиться 62,4 тис. двосторонніх зустрічей, 15,5 тис. – трьохсторонніх і біля 10 тис. – зональних, лігових і штатних зустрічей.

Основним джерелом фінансування міжшкільних змагань є надходження з касових зборів, доходи від продажу концесій на обслуговування глядачів, дотації і пожертвування бізнесменів і приватних осіб та із загальних фондів шкіл.

Організація міжшкільного спорту будується на принципі добровільності

і автономії окремих шкіл. У всіх штатах існують спортивні асоціації. Загальнонаціональне керівництво розвитком і управлінням міжшкільного спорту здійснюється Національною федерацією спортивних асоціацій середніх шкіл штатів, що складається з 50 штатних асоціацій, 8 провінційних асоціацій Канади, а також асоціацій Гуама, Філіппін і Пуерто Ріко.

Спорт між вишами також характеризується переважним розвитком вузько обмеженого кола видів спорту, що включає передусім американський футбол, баскетбол, бейсбол, легку атлетику та деякі інші.

Спорт між вишами не залежить від масового внутрішнього вузівського спорту, і комплектування збірних команд здійснюється шляхом спеціального пошуку і відбору спортсменів з числа випускників середніх шкіл на основі представлення їм спортивних стипендій. У 59 найбільших вишах країни на спортивних стипендіях знаходиться 10,5 тис. осіб.

Ведучою організацією в спорті між вишами є Національна асоціація спорту між вишами, створена в 1905 р. У її складі – 650 університетів і коледжів, 25 конференцій (регіональні спортивні об'єднання), 8 національних асоціацій тренерів за видами спорту, Асоціація спортивних директорів вишів.

Разом з тим, міжшкільний спорт і спорт між вишами є важливою ланкою в підготовці спортсменів високого класу і забезпечує постійний і висококваліфікований резерв для поповнення збірних національних команд країни і професійного спорту.

Любительський спортивний союз США був заснований у 1888 р. Він признається як представник США міжнародними федераціями за такими видами спорту: легка атлетика, бобслей, бокс, санний спорт, боротьба, плавання (стрибки у воду і ватерполо), дзюдо, важка атлетика.

У склад любительського спортивного союзу входять 64 окружні асоціації, спортивні організації 4 видів ЗС (Армія, ВПС, ВМС і Корпус морської піхоти) та інші численні спортивні, громадські, релігійні організації.

Література

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

2. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів [Текст] : аналіт. огляд / [В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 64 с.

3. Костюк В. Л. Міжнародний досвід діяльності патрульної служби при забезпеченні охорони громадського порядку. *Криміналістичний вісник*. 2010. № 2 (14). С. 145–152.

4. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика: підручник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 672 с.

Хмель-Дунай Г. М.

кандидат біологічних наук, доцент

Дніпровський гуманітарний університет

Маркечко К. А.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ЦІЛІ ТА ЗАВДАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЛИТОВСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ

Існують загальнодоступні поняття, що зрозумілі простотою змісту та логікою застосування. Одним з таких понять є те, що при виконанні фізичних вправ, значно покращується постачання крові до скелетних м'язів, органів, збільшується теплообмін тощо. Покращуються антропометричні показники та функціональні можливості людського організму. На скільки б зрозумілим все це не було, у різних країнах світу, як на державному рівні, так і серед широкого загалу людей, ставлення до виконання фізичних вправ та активного способу життя дуже відрізняється.

Як позитивний приклад та осмислене ставлення до фізичної активності серед широких мас населення та військовослужбовців, ми хочемо донести інформацію з наукових та спеціалізованих друкованих джерел Литви.

Саме Литовська Республіка обрана нами як країна, з якою пов'язана історична, військова, економічна, культурна, а, останнім часом, і освітня співпраця, відчутна гуманітарна та матеріальна допомога.

Насамперед, варто зазначити, що у Литві на різних рівнях державного управління, галузі освіти, фізична культура називається «Культура тіла» і знаходиться в пріоритеті як гасло державної політики, що посідає в суспільстві почесне місце потужного профілактичного засобу для збереження здоров'я нації всіх вікових категорій та професій.

Особливу увагу привертає програма з оздоровлення та підготовки військовослужбовців та правоохоронців, що має цілі:

довгострокові

- розробка та впровадження системи навчання військовослужбовців та правоохоронців, оцінювання її ефективності;

- створення системи спортивних змагань та її впровадження в підрозділах Міністерства національної оборони та внутрішніх справ, у вищих і спеціальних навчальних закладах даного профілю;

проміжні

досягти такого рівня, щоб фізична підготовка солдатів та правоохоронців була невід'ємною частиною бойової підготовки у всіх підрозділах міністерств внутрішніх справ та національної оборони.

Розробляються та вдосконалюються стандарти спеціальної фізичної підготовленості та впроваджуються в практику. Напрацьовуються правові та фінансові інструменти для досягнення цих цілей.

На цілі та завдання спеціальної підготовки військових структур впливають політичні, економічні та соціальні умови, що можуть змінюватися залежно від міжнародної ситуації, глобальних конфліктів, характеру військової діяльності (оборона, напад), застосування різної зброї, природні умови, рівень фізичної підготовленості військовозобов'язаних та особового складу. Досвід регіональних військових конфліктів останніх років висвітлює такі можливі тенденції загальної та спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців як: військова техніка та здатність солдатів ефективно її використовувати, що відіграє ключову роль у військових операціях (війна в Перській затоці, Югославія тощо).

Військовослужбовці мають бути фізично та психічно витривалими, швидко орієнтуватися на місці подій, вміти самостійно діяти в окремих ситуаціях. Перераховані якості нагально потрібні для надання допомоги мирному населенню, яке потрапило в екстремальні умови внаслідок бойових дій. У партизанській війні в надзвичайно важких умовах лише повністю фізично загартовані воїни можуть витримати тривалий голод, втому, важкі природні умови, постійні небезпеки, фізичне та психологічне напруження, а іноді й насильство. У разі стихійного лиха необхідно вміти врятувати інших і за необхідності, врятувати самого себе.

Варто розглянути напрями позитивних змін в результаті занять спеціальною фізичною підготовкою:

- поліпшення здоров'я та фізичної працездатності;
- покращення професійної підготовки;
- універсальність розвитку особистості;
- формування фізично досконалої особистості воїна на роботі, у сім'ї, у суспільстві;
- виявлення індивідуальних здібностей, самовираження особистості;
- пропагування цінностей фізичної культури як частини загальної культури.

У ЗС Литви спеціальна фізична підготовка є одним із важливих засобів розвитку особистості, що дає змогу воїнам зміцнюватися як фізично, так і духовно.

Обов'язкові фізичні вправи є основними засобами спеціальної фізичної підготовки, що розвивають фізичну підготовленість воїнів та підвищують їх фізичну працездатність. Фізична підготовка ефективна лише тоді, коли її засоби та методи відповідають рівню фізичної підготовленості воїнів, а зміст і форми програми спеціальної фізичної підготовки сприяють поступовому саморозвитку та вдосконаленню фізичної підготовленості воїнів.

Фізична підготовка воїнів базується на цінностях загальної та спеціальної фізичної підготовки, циклічності навчального процесу, безперервному, хвилеподібному і поступовому збільшенні фізичної активності, поліпшенні фізичної підготовленості та досягненні спортивних результатів. Підвищена фізична активність за наявності високої розумової працездатності покращує не тільки фізичну працездатність, а і зміцнює здоров'я та покращує розумову працездатність.

Чинники, що визначають фізичну підготовленість і фізичні можливості воїнів: правильний режим дня, співвідношення між оптимальним часом навчання та відпочинку.

Обґрунтування та практична реалізація змісту та форм програм фізичного виховання у ЗВО відбувається разом із удосконаленням усієї навчальної програми і є невід'ємною частиною навчання здобувачів.

Раджукінас Д. стверджує, що важливість фізичного виховання в армії визначається потребою солдат в здоров'ї та фізичній працездатності.

Зміст і форми програми фізичної підготовки військових мають ґрунтуватися на таких дидактичних вимогах як: підвищення фізичної підготовленості; фізичне покращення працездатності та показників здоров'я; інтегрування програми фізичного виховання в загальну програму військової служби, що сприяє кращій інтеграції в суспільство; включення різноманітних форм фізичного виховання у дозвілля бійців, що не тільки сприяє подальшому вдосконаленню фізичних здібностей, а й готує їх до більш продуктивної розумової діяльності. Такі дидактичні вимоги можуть бути реалізовані лише за умови, що програма включає ті види спорту, що найбільш ефективно розвивають фізичні здібності і використовує такі фізичні вправи, які урізноманітнюють рухову діяльність та розвивають нові загальні та спеціальні навички з фізичної підготовки, необхідні для майбутньої професійної діяльності. Підбираються такі фізичні навантаження, що відповідають функціональним можливостям воїнів даної вікової групи, умовам порядку денної служби, рівню фізичної підготовки воїнів, специфіці майбутньої

професії та індивідуальним фізичним здібностям.

Фізичне виховання під час підготовки до навчання за воєнізованими спеціальностями є дуже значним. Рекомендується займатися не менше 3 разів на тиждень. Це актуально під час підготовки правоохоронців у Литовській юридичній академії, у воєнізованій пожежній частині, у структурі Міністерства внутрішніх справ.

Таким чином, ефективність спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, значною мірою залежить від використання та поєднання різноманітних засобів і методів рухової підготовки та фізичної підготовки, що забезпечують тісний зв'язок між академічною фізкультурою та спортивними вправами, а також тренуванням усіх функціональних систем організму.

Виконання різних спортивних вправ у вільний від роботи час, збагачує форму самовираження воїнів, розвиває спеціальні спортивні навички та вміння, розширює соціальне, культурне, спортивне спілкування, розкриває і розвиває нові ціннісні орієнтації.

Фізичне виховання молоді має продовжуватися після років обов'язкової військової служби чи навчання, щоб у молодій людині була постійна потреба у продовженні самостійно займатися спортом. Тому у вихованні молоді особистості фізичне виховання має займати належне місце і сформувати позитивне ставлення до особистої фізичної культури.

Кудін І. В., Волков М. С.

Національна академія служби безпеки України

РОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІТЧИЗНЯНИХ СПЕЦСЛУЖБ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ЗАРУБІЖНИХ БЕЗПЕКОВИХ СТРУКТУР

Зважаючи на ситуацію в країні, а саме: проведення ООС на сході України, 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 було розроблене у мирний час, тому воно 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.

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 в зоні проведення ООС. Окрім цього, ці зміни пов'язані з неупинним 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 теперішньому 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» №369, що затверджена наказом СБ України 06.07.2010 р. (далі – Наказ), а саме у розділі «Організація фізичної підготовки» зазначено, що для військовослужбовців на проведення занять з фізичної підготовки відводиться 4 год (2 заняття) на тиждень за рахунок робочого часу, не враховуючи часу проїзду до місця проведення занять та у зворотному напрямку. Для курсантів (слухачів) ВНЗ 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.

Сьогодні американська армія впроваджує новий тест на фізичну підготовку ACFT (Army Combat Fitness Test). Методика перевірки фізичної підготовки солдатів розроблювалася 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 частин 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.

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 затриманню 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 6-річний 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_perspektivi_rozvitku_fizicnoi_pidgotovki_ta_sportu_Zbrojnih_Sil_Ukraini_pravoohoronnih_organiv_ratuvajnih_ta_insih_specialnih_sluzb_na_slahu_evroatlanticnoi_integracii_Ukraini.

2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

Ластовкін В. А.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ПІДГОТОВКА ЖІНОК-ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ: ГЕНДЕРНИЙ ПІДХІД

Процеси становлення гендерного паритету як складової державної політики викликали не тільки необхідність окремого вивчення стану дотримання прав жінок у правоохоронних органах, а й розробки відповідних заходів попередження порушення їх прав. Такі превентивні заходи, у свою чергу, потребують чіткого уявлення щодо проблем універсального характеру, притаманних для більшості поліцейських інституцій, в яких працюють жінки.

У США та країнах Західної Європи дослідження наявних проблем жінок-правоохоронців були ініційовані на початку 1980-х років тенденціями гендерної рівності у сфері працевлаштування та кадрового менеджменту. Від самого початку вони були спрямовані на збільшення кількості жінок у

підрозділах поліції, розробку моделей відбору жінок на різні посади, а також на подолання проблем, пов'язаних із адаптацією жінок до субкультури виключно чоловічого поліцейського колективу.

Досить типовим для американських поліцейських структур є проект «Нове робоче місце для жінок» щодо залучення більшої кількості жінок на службу та профінансований у 1995 р. Міністерством праці США для департаменту поліції м. Альбукерка (Нью-Мехіко). Зміст проекту є цікавим тому, що для його реалізації було розроблено нову стратегію залучення жінок до роботи в поліції і вже за два роки кількість жінок, що проходили службу в поліцейських підрозділах, зросла від 10% до 25%, а питома вага жінок-представників етнічних меншин у деяких відділах сягнула 47% [1].

Для українських правоохоронних структур вказаний проект є цікавим з огляду на те, що зазначена стратегія базувалася на ретельному вивченні умов праці жінок-поліцейських та, відповідним чином, розробленому плані щодо нейтралізації виявлених недоліків. На підготовчому етапі були проведені опитування чоловіків та жінок, анонімні бесіди із поліцейськими керівниками та викладачами, проаналізовано увесь наявний статистичний матеріал. Як результат, основний акцент було зроблено на подоланні таких блоків проблем:

труднощі складання силових та швидкісних фізичних тестів, обумовлені специфікою жіночої анатомії. Хоча з 1972 р. було встановлено єдині стандарти фізичної підготовки для жінок та чоловіків, практика довела, що встановлені стандарти не відповідають особливостям жіночої анатомії. Ситуацію було виправлено змінами у комплексі випробувань для жінок щодо фізичної витривалості; введення спеціальних тренувальних курсів, що дають змогу жінкам збільшити силу верхньої частини тіла та активний обсяг легенів. Додатково у навчальній програмі найбільш складні фізичні заліки були перенесені зі стадії вступного тестування на стадію випускних іспитів;

проблеми використання прийомів самозахисту у реальній протидії злочинцям. Менший зріст та вага, схильність правопорушників зневажати жінок-поліцейських, існування певних складнощів при застосуванні зброї та фізичної сили роблять жінок-поліцейських потенційно уразливими, якщо вони опиняються у конфліктній ситуації під час несення служби. З огляду на це, Інститутом кримінальної юстиції США було запропоновано розробку спеціального навчального курсу для жінок-правоохоронців. Під час практичних занять цим курсом передбачається вироблення психологічної стійкості та впевненості, вміння тримати особисту дистанцію, а також таких специфічних для жінок навичок, як влучна стрільба та ефективне переслідування у туфлях на високих підборах, вміння проводити прийоми рукопашного бою у положенні лежачи, більш широке використання захватів та

больових прийомів [2];

неприспосованість поліцейського обладнання для його використання жінками. До 33% жінок-поліцейських відмітили, що форма та спорядження, яка їм видається, хронічно не відповідають їх розмірам. Поліцейськими підрозділами були здійснені спеціальні заходи щодо придбання комплектів поліцейської форми значно меншого розміру, призначених для забезпечення жінок, комплектування патрульних машин та аптечок засобами жіночої гігієни, а також переобладнання частини приміщень, в яких раніше працювали виключно чоловіки, під жіночі роздягальні та душові кабінки. Окрему увагу було привернуто до комплектування підрозділів вогнепальною зброєю та спеціальними засобами з меншими розмірами та вагою, що робить їх використання жінками більш ефективним;

проблеми у кар'єрному просуванні через упередженість керівників-чоловіків. Враховуючи той факт, що на 2000 р. у США посади начальника поліцейського підрозділу посідали лише 123 жінки, було значно розширено представництво жінок у кадрових та відбіркових комісіях, розроблено чіткі методики проведення співбесід та оцінювання кандидатів на керівні посади, активно підтримується інститут офіційного наставництва для жінок;

розповсюдження сексуальних домагань як негативного явища у робочому середовищі. Спеціальні дослідження виявили, що в американських та європейських підрозділах питома вага жінок, які ставали об'єктом сексуальних домагань, майже однакова – 67% та 68% відповідно. Для нейтралізації проблем у цьому напрямі розроблені навчальні програми для керівників підрозділів, проводяться заняття з персоналом поліції та раптові перевірки на робочих місцях. До програми іспитів для підвищення по службі внесені питання протидії сексуальним домаганням та гендерної дискримінації.

Попри такий обсяг досліджень жіночих професіональних проблем в американській літературі досить слабким за розробленістю залишається питання ефективності поєднання служби в поліції з функціями жінок у сфері домогосподарства, соціально-побутових умов проходження служби.

Ці питання були більш характерними для публікацій, присвячених умовам праці німецьких жінок-поліцейських, що були вперше висвітлені у 1979 р. за результатами дослідження, здійсненого фірмою «Форум-3». Під час вказаного дослідження були вивчені психологічні, соціальні, медико-біологічні та етичні проблеми, які зазвичай мають вирішувати жінки у поліції Німеччини. Водночас було висунуто аргументи на користь того, що саме жінки мають більш високий рівень компетентності у питаннях соціально- побутового плану, аніж їх колеги-чоловіки, оскільки значно швидше адаптуються до умов служби та проявляють більшу сумлінність.

Було встановлено, що при меншій фізичній силі жінки частіше за чоловіків вирішують конфліктні ситуації, в яких потребується втручання поліції, а також краще ведуть службову документацію. Дещо пізніше низкою досліджень було підтверджено, що найбільш ефективно жінки проявляють себе в роботі з підлітками, потерпілими дітьми та жінками, при вирішенні конфліктних ситуацій, що виникають на побутовому ґрунті та у сфері групових суперечок. Причиною цього є стиль роботи жінок-правоохоронців, якому більшою мірою притаманні співчуття, терплячість, уміння вислухати, значно нижчий рівень агресивності.

Результати досліджень стали основою для розширення прийому жінок до німецької поліції, питома вага яких у складі кримінальної поліції у 1989 р. складала вже 14%.

Після об'єднання Німеччини у працях поліцейстів-дослідників активно дискутувалося питання помітного погіршення ефективності роботи жінок східних земель як наслідок погіршення їх соціальної захищеності. Європейською Асоціацією жінок-поліцейських, що займалася вивченням питань адаптації колег з колишньої НДР до нових умов було відзначено, що при соціалістичному режимі жінки користувалися цілим пакетом соціальних пільг, не передбачених наразі законодавством ФРН. Так, вони мали можливість отримувати освіту заочно, піти в оплачувану річну декретну відпустку. Жінки, що мали на утриманні малолітніх дітей, користувалися послугами дошкільних закладів із функціями продовженого дня, правом на скорочений робочий день та на додатковий вихідний день для ведення домогосподарства щомісяця [3].

Ми сподіваємося, що врахування означених проблем стане в нагоді при реалізації державної політики в сфері забезпечення гендерної рівності, а також при формуванні відомчих програм попередження порушень прав жінок, до розробки яких запрошуємо усіх зацікавлених фахівців.

Література

1. Скрипченко І. Т., Скрипченко О. Т. Питання гендерної рівності у спорті в діяльності Міжнародного Олімпійського Комітету. *Забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків в Україні: сучасні досягнення та перспективи* : міжнар. наук.-практ. конф. 10-11 черв. 2021 р. С. 43–55.

2. Оргієць Д. О., Чоботько М. А. Урахування гендерних аспектів під час спеціальної фізичної підготовки співробітників поліції. *Молодіжна наукова ліга* : матеріали конф. 17 квіт. 2020 р. С. 19–21.

3. Чоботько М. А., Чоботько І. І. Гендерні відмінності співробітників національної поліції у вивченні рукопашного бою. *Сучасні проблеми забезпечення національної безпеки держави* : III Міжнар. наук.-практ. конф. 26 листоп. 2020 р. С. 345–347.

Музика Б. Ю., Кмицяк М. В.

Чичкан О. А.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Львівський державний університет внутрішніх справ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА СПОРТ У ПОЛІЦІЇ ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇН

Удосконалення службової підготовки працівників Національної поліції України завжди було і є головною метою підготовки фахових і високопрофесійних поліцейських. Адже на сьогоднішній день, керівництвом структурних підрозділів МВС України здійснюється посилена увага до проблем покращення навчання початкової підготовки, навчання курсів підвищення кваліфікації, навчання у ЗВО системи МВС України та навчання службової підготовки працівників Національної поліції для виконання завдань згідно статті 2 Закону України «Про Національну поліцію України», а саме:

- 1) забезпечення публічної безпеки і порядку;
- 2) охорони прав і свобод людини, а також інтересів суспільства і держави;
- 3) протидії злочинності;
- 4) надання в межах, визначених законом, послуг з допомоги особам, які з особистих, економічних, соціальних причин чи внаслідок надзвичайних ситуацій потребують такої допомоги.

В систему навчання службової підготовки включено спеціальну фізичну підготовку та загальну фізичну підготовку, щоа вкрай необхідна для систематичного навчання особового складу підпорядкованих підрозділів Національної поліції України для виконання вище перелічених завдань.

В сучасному світі під час несення служби працівники поліції практично завжди наражаються на небезпеку, тому належна увага приділяється їхній підготовці щодо навчання пов'язаних зі стресостійкістю, з достатніми фізичними навантаженнями, фізичними якостями, тактичною підготовкою та технікою володіння прийомами.

Важливу роль у підготовці кадрів поліції зарубіжних країн відіграє престижність правоохоронної діяльності, яку підтримують, передусім, за рахунок високого рівня соціальної захищеності поліцейського, а також створення державою і ЗМІ позитивного іміджу поліцейських структур.

Матеріальне забезпечення спонукає поліцейського до відповідального виконання обов'язків, професійного зростання, що позитивно позначається на кадровій стабільності. Аналізуючи іноземний досвід в аспекті матеріального стимулювання поліцейських службовців. Відповідно для проведення

ефективних реформ слід насамперед переглянути розмір заробітної плати співробітників поліції на предмет його відповідності високим стандартам життя. Без цього, усі спроби змінити наявну систему правоохоронних органів і досягнути успіхів у сфері протидії злочинності будуть марними.

Варто звернути увагу на досвід інших економічно розвинених країн щодо розвитку фізичної підготовки та спорту, а саме:

Німеччина. У 1-х класах школи заняття з фізичної культури проводяться щодня, для решти школярів навчальними планами передбачено 3 уроки фізичного виховання в тиждень по 45 хв. Бажаючі можуть додатково займатися 2 год на тиждень на факультативі в шкільних спортивних секціях та шкільних добровільних спортивних товариствах, що працюють в тісному контакті зі спортивними клубами. Займатися тут прагнуть багато учнів. Членство в клубах платне, але коштує недорого.

Шкільні змагання проводяться в межах двох програм:

«Федеральні Ігри молоді» – масові змагання тільки для учнів середньої школи, що проводяться за розкладом складеному на рік, в тому числі в дні місцевих свят. Поділу учасників змагання за віком немає;

«Молодь тренується для Олімпіади» – змагання для учнів початкової школи. Проводяться на міському, районному та земельному рівнях за 12 основними олімпійськими видами спорту. Це рух перетворився на основне ядро багатоступінчастої системи шкільних спортивних змагань Німеччини, що передбачає співпрацю шкіл та спортивних клубів. За організацію цих змагань відповідають земельні міністерства у справах віросповідань, федеральне Міністерство внутрішніх справ, федерації з видів спорту, включеним в програму цих змагань, і фонд «Допомога німецькому спорту». Активну участь в цьому русі беруть шкільні вчителі фізкультури.

Великобританія. У країні діє Програма фізичної активності учнів початкових шкіл (вік дітей від 5 до 11 років), що передбачає щоденні заняття. У середніх школах діє програма під назвою «Фізичне виховання як підготовка до життя». Спортивні тренування проводяться в позакласний час, як правило, в кінці тижня – під керівництвом викладача фізичної культури. Проводяться також міжшкільні змагання.

Відповідальність за цю роботу покладено на Національну раду шкільного спорту, що знаходиться в підпорядкуванні Державного секретаріату освіти Великобританії.

Франція. Мета програм фізичного і спортивного виховання в школах Франції – оволодіння різними видами діяльності в галузі спорту і фізкультури, що сприяють зміцненню здоров'я школярів, гармонійному розвитку особистості. Програми передбачають, в першу чергу, розвиток швидкості,

сили, витривалості, координації рухів, рівноваги, гнучкості. Мінімальний обсяг занять у початковій школі – 6 год на тиждень. У низці шкіл апробується програма, розрахована на 7 год занять і більше.

Основним організаційним осередком шкільного спорту Франції є спортивна асоціація, яка є в кожній школі. Керує нею викладач фізичної культури.

Французькі фахівці вважають, що така система дає змогу краще проводити роботу в межах обов'язкового навчання фізичної культури і занять спортом. Участь школярів в спортивних змаганнях відповідно до їх фізичного розвитку й інтересів уможливорює удосконалення рухових вмінь і навичок. Спортивна асоціація привчає школярів до відповідальності і співпраці з дорослими, встановлюючи активні зв'язки з різними спортивними і культурними організаціями.

Чемпіонати з шкільного спорту проводяться на трьох рівнях: шкільному (академічному), департаментському і національному. Їх організують Національна спілка шкільного спорту, Спортивний союз початкових навчальних закладів, Головний спортивний союз вільного освіти.

Література

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

2. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів [Текст] : аналіт. огляд / [В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 64 с.

3. Костюк В. Л. Міжнародний досвід діяльності патрульної служби при забезпеченні охорони громадського порядку. *Криміналістичний вісник*. 2010. № 2 (14). С. 145–152.

4. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. Підручник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 672с.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИБОРУ ВПРАВ ПЕРЕВІРКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Насиченість військ складною бойовою технікою, напруженість і динаміка бойових дій, характер військового навчання і виховання особового складу, необхідність підтримки постійної бойової готовності підрозділів вимагають переосмислення системи бойової підготовки взагалі та системи фізичної підготовки зокрема [1]. Протягом останніх років у ЗС України триває робота щодо удосконалення підходів до оцінювання фізичної підготовки військовослужбовців у відповідності до вимог сучасності [2].

Досвід участі військовослужбовців ЗС України у гібридній війні з російським агресором показав, що їхня військово-професійна діяльність має різноплановий характер і, не дивлячись на їхню військову спеціальність, їм доводиться виконувати найрізноманітніші бойові завдання в екстремальних умовах зовнішнього середовища: від довготривалих бойових чергувань в обмеженому просторі, до здійснення довготривалих маршів у повному спорядженні, подолання штучних та природних перешкод, виконання великого обсягу робіт вручну, ведення стрільби з метанням гранат тощо. Сучасна бойова діяльність характеризується різноманітністю, напруженістю і специфічністю, значними фізичними і психічними навантаженнями, що, в цілому, зумовлює високі вимоги до фізичної готовності військовослужбовців [3].

Разом з тим, тривалі бойові дії на сході України продемонстрували наявність недоліків існуючої системи фізичної підготовки. До них відносять:

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

не повна відповідність основного нормативного документу з фізичної підготовки (ТНФП-2014) вимогам до забезпечення фізичної готовності військовослужбовців;

велика кількість фізичних вправ для перевірки фізичної підготовленості різних категорій та вікових груп;

по́ява стандартів фізичної підготовки, більшість з яких не затверджені нормативними документами.

З метою виявлення можливих шляхів модернізації системи фізичної підготовленості військовослужбовців дослідниками було проведено аналіз та узагальнення наукової літератури щодо оцінювання фізичної підготовки армій провідних країн НАТО: США, Франції, Німеччини та Великобританії [1].

Іноземний досвід з реалізації системи оцінювання та перевірки фізичної підготовленості військовослужбовців армій держав-членів НАТО свідчить про реалізацію диференційованого підходу до оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців більшості країн.

У змісті контрольних нормативів з фізичної підготовки в армії США спостерігається тенденція до уніфікації, а саме: замість семи різних тестів, що використовувались раніше, використовується єдиний армійський тест, що за змістом схожий з тестами ВПС та ВМС. У той же час спостерігається і протилежний процес – спеціалізація програм та контрольних тестів з фізичної підготовки. Так, військово-прикладна фізична підготовленість визначається за допомогою тестів, де враховано специфіку професійної діяльності військовослужбовців різних видів ЗС та окремих родів військ [4, 5, 6].

Перевірка фізичної підготовки у ЗС Великобританії включає в себе такі тести: тест «вихідних фізичних можливостей» (проводиться на початку кожного періоду навчання); тест «базової фізичної придатності» (проводиться 2 рази на рік); тест «бойової фізичної готовності» (проводиться 2 рази на рік) [1, 7].

Програма перевірки та оцінювання фізичної підготовки військовослужбовців ЗС Німеччини включає в себе заходи різного призначення та змісту. Основними із них є такі: тест фізичної придатності; «солдатські змагання»; виконання нормативів знаку «спортивні та військові досягнення» [1]. Нинішня система фізичної підготовки ЗС Німеччини переорієнтовується у бік підвищення її військової прикладності та зближення у плані організації та змісту з системами фізичної підготовки ЗС США та Англії [7].

Проведений аналіз дає підстави вважати, що основними концептуальними напрямками модернізації підходів до визначення рівня фізичної підготовленості у ЗС України доцільно визнати:

підбір фізичних вправ, що буде забезпечувати оцінювання функціональної готовності військовослужбовців до виконання функціональних службових та бойових завдань, а не розвиток окремих фізичних якостей;

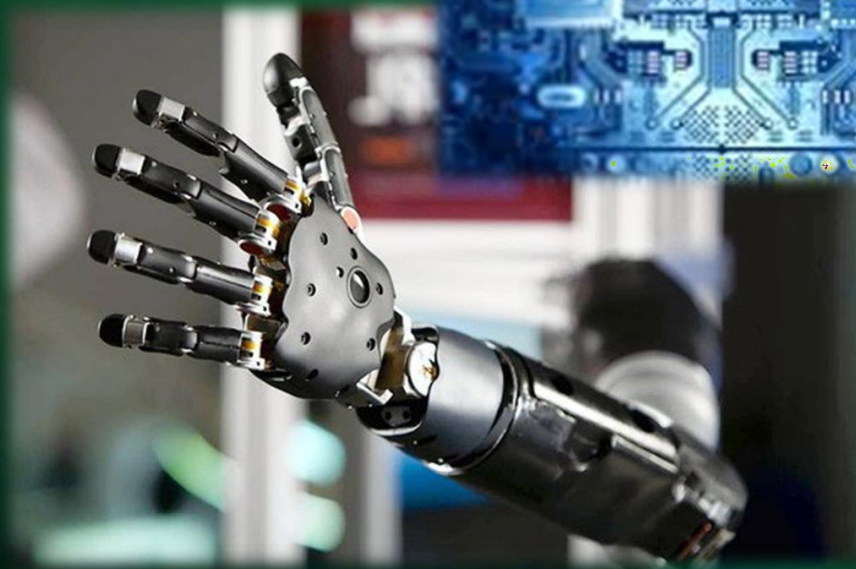
визначення єдиної фізичної вправи для перевірки загальної витривалості (фізичної працездатності) для всіх вікових груп та категорій військовослужбовців;

розробку стандартів фізичної підготовки для визначення сформованості необхідних військово-прикладних навичок.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо у розробці комплексу фізичних вправ з метою змістовного наповнення системи перевірки фізичної підготовки за зразком армій держав-членів НАТО.

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. Грищенко Д. С., Фіногенов Ю. С., Сухорада Г. І. Головні напрями розвитку фізичної підготовки у Збройних Силах України на 2021-25 роки. *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 листоп. 2020 р.)*. Київ, 2020. С. 19–21.
3. Пронтенко К. В. Вимоги військової практики та бойового досвіду Збройних сил України до підготовки військових фахівців з фізичної підготовки і спорту. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 19 листоп. 2020 р.)*. Київ, 2020. С. 29–30.
4. Army Command, Leadership, and Management: Theory and Practice. US Army War College, Carlisle Barracks, Pennsylvania; 1995. 465 с.
5. 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.
6. The Army Physical Fitness Program. Army Training and Leader Development. 2017 Dec; AR 350–1: 17–9.
7. Романчук С. В., Старчук О. О., Гусак О. Д. Фізична підготовка у Збройних Силах провідних держав НАТО як засіб психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах. *Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 5. С. 138–141.



*IV. Інформаційні технології
у фізичній підготовці та спорті*

ПЕРСПЕКТИВИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ КЕРІВНИКІВ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПІДРОЗДІЛАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Ефективність системи фізичної підготовки ЗС України та інших силових структур багато в чому залежить від якісного проведення форм фізичної підготовки, основними з яких є навчальні заняття, ранкова фізична зарядка та спортивно-масова робота. У керівних документах, що регламентують організацію та проведення фізичної підготовки, визначено низку вимог до керівників форм фізичної підготовки, які мають бути підготовленими на достатньому рівні. У навчальних закладах та центрах підготовки (зокрема у ЗС України) проведення навчальних занять з фізичної підготовки покладено на викладачів відповідних кафедр чи циклових комісій, які мають відповідну освіту та досвід проведення. Зовсім інша ситуація у військових частинах, зокрема й у бойових бригадах, де професійно підготовленими з напрямку фізичного виховання є начальник фізичної підготовки і спорту та кілька інструкторів, які, як правило, не в змозі охопити всі підрозділи, тому проведенням форм фізичної підготовки займаються командири підрозділів (рот, взводів тощо). В умовах нестачі професійно підготовлених кадрів, укомплектування частин та підрозділів ЗС України часто здійснюється за принципом «маємо те, що маємо», відтак все частіше командирами та керівниками форм фізичної підготовки стають військовослужбовці, які взагалі не мають досвіду організації та проведення фізичної підготовки (наприклад, випускники кафедр підготовки офіцерів запасу).

Отже, зупинимось на конкретно визначених формах фізичної підготовки і розберемо, хто є керівниками їх проведення, відповідно до вимог керівних документів:

ранкова фізична зарядка (далі – РФЗ) – форма фізичної підготовки, що проводиться з метою систематичного фізичного тренування військовослужбовців, приведення організму після сну в бадьорий стан, є обов'язковим елементом розпорядку дня; проводиться в обов'язковому порядку з військовослужбовцями строкової служби та курсантами ВВНЗ, а також з усіма військовослужбовцями під час навчальних і табірних зборів. РФЗ організовується і проводиться в складі роти (батареї), батальйону (дивізіону) та їм рівних підрозділів, під керівництвом командира взводу (заступника

командира взводу), командира роти чи офіцера управління батальйону;

навчальні заняття з фізичної підготовки – основна форма фізичної підготовки, проводиться у сітці розкладу занять у складі навчальної групи (взводу, роти) під керівництвом викладачів (фахівців з фізичної підготовки) чи командирів підрозділів (командирів взводів, рот тощо);

спортивно-масова робота (СМР) проводиться з метою залучення військовослужбовців до військово-прикладних і масових видів спорту, пропаганди здорового способу життя; включає навчально-тренувальні заняття з видів спорту, тренування у складі збірних команд підрозділів та військової частини, проведення змагань, спортивних свят, вечорів тощо; керівниками є фахівці з фізичної підготовки і спорту та командири підрозділів.

Зрозуміло, що для якісного проведення зазначених форм керівник має бути підготовленим на достатньому рівні, володіти спеціальною термінологією, знати та вміти подавати команди, бути обізнаним у способах і методах фізичної підготовки тощо.

На нашу думку, частково вирішити питання підготовки керівників форм фізичної підготовки може запровадження системи дистанційного навчання відповідних керівників.

Екстремальний перехід навчальних закладів на дистанційне навчання в період карантину протягом останнього року показав всі прогалини розвитку дистанційного навчання в Україні. Навчальні заклади, що мали розроблені дистанційні курси та підготовлений науково-педагогічний персонал, підготували тимчасові положення та організовано перейшли на дистанційне навчання. У тих випадках, коли напрацювань з дистанційного навчання у навчального закладу не було, навчальний процес відбувався хаотично, було багато нарікань від учнів та батьків.

Безсумнівно, проблема становлення і розвитку дистанційного навчання набула важливого значення для освітнього процесу в нашій країні, проте у системі підготовки військових фахівців цій проблемі не приділялося достатньої уваги.

Колективом кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту танкових військ ініційована і розпочата науково-дослідна робота «Розробка макету мультимедійного програмного комплексу дистанційного навчання керівників форм фізичної підготовки Збройних Сил України», результатом якої має стати якісний контент, який дасть змогу керівникам фізичної підготовки самостійно готуватися до проведення занять та інших форм фізичної підготовки.

Уявимо умовну ситуацію, коли командир взводу готується до проведення заняття з фізичної підготовки. Зазвичай під час підготовки він має

використовувати наявну літературу (посібники, методичні рекомендації тощо), що не завжди зручно, і не завжди є під рукою. В сучасних умовах інформаційних технологій значно зручніше було б мати доступ до мультимедійного контенту у вигляді аудіо та відеороликів, анімації, текстової інформації тощо, що може бути доступний будь-якої миті через мережу інтернет чи завантажений на мобільний пристрій – планшет, смартфон, ноутбук тощо. В перспективі розвитку дана система може бути використана у формі повноцінного курсу-ресурсу дистанційного (змішаного) навчання для підготовки керівників форм фізичної підготовки, наприклад, на платформі Moodle, де слухачі мали б змогу отримувати теоретичні знання, основи методики фізичної підготовки, мати зворотній зв'язок із викладачем та бути оціненими за визначеними критеріями й отримати сертифікат про закінчення курсів.

Передовий досвід вітчизняних цивільних ЗВО доводить, що впровадження дистанційного навчання з використанням інтернет-адаптованого навчально-методичного забезпечення із врахуванням вимог кредитно-модульної організації навчального процесу дає змогу значно покращити якість процесу отримання знань.

Таким чином, використання системи дистанційного навчання для створення сучасних технологій електронного навчання керівників форм фізичної підготовки (дистанційних курсів) та формування єдиного освітнього інформаційного простору даної спільноти для ЗС України є можливою та необхідною.

Счастливцев В. І.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАННІ ПРИЙОМІВ РУКОПАШНОГО БОЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У ХХІ столітті – столітті комп'ютерних технологій чимало підлітків мають проблеми із фізичним здоров'ям, адже проводять багату часу в приміщенні із різними гаджетами та комп'ютерною технікою. Тому фізичне виховання молоді – є дуже актуальною проблемою сучасності, адже завдяки заняттям спорту юнаки покращують своє здоров'я. Проте розвиток фізичного виховання не обійшовся без застосування інформаційних технологій, так створено комп'ютерні програми:

«Постава», яка передбачає візуальний скринінг постави та визначає індекс сутулості;

«Біовідео» та «Індивід» допомагає встановити біохімічні характеристики всього тіла людини в кожному кадрі та в окремих фазах його рухової дії;

«Monitoring», діагностує та встановлює рівень фізичної підготовленості особи, і на основі цих даних розробляє програму фізичного виховання [1].

Проте вивчення фізичної підготовки здобувачами вищої освіти в ЗВО із специфічними умовами навчання, складається не тільки з їх фізичного розвитку, а й із набуттям навичок силового впливу на особу. Адже як майбутні поліцейські вони повинні вміти захистити себе та затримати злочинця. Найбільш розповсюджена та найбільш універсальна є техніка рукопашного бою.

Під час виконання прийомів рукопашного бою здобувачі допускають чимало помилок. Наприклад, виконуючи вправу «важіль руки всередину», ними було допущено 46 помилок, зокрема: не виводився з рівноваги правопорушник, не виконувався дожим кисті захопленої руки правопорушника, права (ліва) нога не стає біля правої (лівої) ноги правопорушника тощо. На основі спостережень за здобувачами було створено програму «Правозахисник». Критеріями, для створення програми були нормативи зі «Спеціальної фізичної підготовки» для фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» за напрямом підготовки «Правоохоронна діяльність». Дані критерії включали оцінку засвоєння здобувачами базових знань з техніки рукопашного бою. Програма «Правозахисник» має теоретичну та практичну частину. У розділі з теоретичною інформацією містяться різні дані щодо виконання вправ. У практичній частині використано спеціальні технічні прилади, що аналізують та встановлюють помилки здобувачів під час виконання прийомів. Після того, як було здійснено силовий прийом, то програма, проаналізувавши дії та рухи поліцейського встановлює його помилки та шляхи їх усунення. Завдяки програмі «Правозахисник» за декілька занять кількість помилок була зменшена із 46 до 10-13 [2].

Завдяки сучасним технологіям та різним комп'ютерним програмам можна удосконалити методику викладення різних дисциплін, зокрема й дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Тренер не завжди може помітити мікропомилки при виконанні вправи, проте комп'ютерна програма помічає найдрібніші неточності при виконанні різних вправ із рукопашного бою. Програма «Правозахисник» вказує на помилки виконавця силових прийомів та на шлях їх вирішення, що допомагає здобувачам виконувати вправу правильно.

Література

1. Чоботько І. І. Боротьба дзюдо, як засіб для розвитку фізичної витривалості студентів з правоохоронної діяльності. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : зб. наук. праць ІІ Всеукр.

наук.-практ. конф. з міжнародною участю. 2020. С. 35–37.

2. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Чоботько І. І. Застосування методів інноваційного навчання у сфері підготовки здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності. *Сучасні проблеми забезпечення національної безпеки держави* : зб. тез III Міжнар. наук.-практ. конф. 2020. С. 290–291.

*Ткачук О. А., Гарбуз С. В., Арабаджисв Т. А.
Харківський Національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПІДГОТОВЦІ КЕРІВНИКІВ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Початок третього тисячоліття – це новий етап розвитку людської цивілізації – створення глобального інформаційного суспільства, в якому виробництво і споживання інформації є найважливішим різновидом діяльності, а інформаційне середовище разом із соціальним стають новим середовищем існування людини.

Перебудова змісту військової освіти є нагальною проблемою сьогодення та необхідною вимогою сучасного суспільства. Існуюча система підготовки фахівців (керівників форм фізичної підготовки) у ВВНЗ характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням обсягів отримуваної інформації, насиченістю навчальних занять, високими вимогами до якості знань. Особливої уваги набула проблема докорінних змін у системі фізичної підготовки та виховання, зокрема підвищення якості підготовки майбутніх керівників форм фізичної підготовки з урахуванням досвіду ООС (АТО).

Професійна діяльність у галузі фізичної підготовки висуває високі вимоги до фахівців, їхньої особистості й професійно-спортивної майстерності. Саме практична готовність до здійснення випускником ВВНЗ професійного призначення є інтегруючим показником якісної системи підготовки фахівців

В останні роки в педагогічній практиці чітко простежується напрям розробки й апробації методів і засобів, основою яких є сучасні інноваційні технології – впровадження нового в педагогічний процес. Інноваційна діяльність – основа вдосконалення навчального процесу, суть якої полягає у впровадженні сучасних засобів і методів у традиційну систему підготовки.

В умовах переходу від постіндустріального до інформаційного суспільства процеси інформатизації не можуть не стосуватися освіти. Змінюється і процесуальна складова вищої освіти: види діяльності, специфіка навчання, позиція керівника форм фізичної підготовки в навчальному процесі,

його роль та функції. Особливості викладацької діяльності в умовах інформатизації освіти потребують якісно нової моделі підготовки керівника – фахівця з фізичної підготовки, яка визначатиме його функції в процесі застосування інформаційних технологій як інструментальної основи педагогічної діяльності в умовах інформатизації суспільства. Проблема полягає в тому, що:

- сучасне застосування інформаційних технологій у ВВНЗ в процесі підготовки майбутніх керівників форм фізичної підготовки фрагментарне й не дозволяє майбутнім фахівцям створити власної цілісної інформаційної педагогічної технології;

- нині не систематизована сучасна освітня практика на основі новітніх інформаційних технологій в навчанні, не розроблено навчально-методичних посібників, які б відтворювали цю практику.

Підготовку фахівців фізичної підготовки вчені розглядають у широкому спектрі наукових досліджень. Незважаючи на те, що питання підготовки майбутніх фахівців фізичної підготовки як предмет дослідження розглядалися в багатьох наукових працях, переважно увага приділялась окремим складовим навчального чи тренувального процесу. Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми та на які опирається автор свідчить, що в полі зору дослідників перебувають:

- медико-біологічна, валеологічна й екологічна підготовка;

- психологічні основи педагогічної майстерності керівника форм ФП;

- ступенева система підготовки;

- викладання окремих спортивно-педагогічних дисциплін у структурі підготовки фахівців з ФП;

- використання інноваційних технологій у процесі формування професійної майстерності фахівців фізичної підготовки.

Існуючі дослідження не висвітлюють особливостей підготовки майбутніх фахівців у сучасних умовах, в основі яких – як позитивні сторони, так і негативні, що потребують детального вивчення з метою подальшого вдосконалення навчально-виховного процесу. Крім того, чітко не визначено єдиних поглядів щодо підвищення ефективності підготовки майбутніх фахівців фізичної підготовки.

Однією з характерних особливостей сучасного стану системи військової освіти є пошук не механічного нарощування інновацій, а дбайливе збереження традицій, орієнтація на споконвічні педагогічні цінності в поєднанні з новими формами, методами, засобами і технологіями навчання – педагогічними інноваціями. Вирішення цієї проблеми необхідне насамперед для того, щоб забезпечити майбутньому керівникові форм фізичної підготовки мобільність у

реалізації професійної підготовки й особистого творчого потенціалу в педагогічній діяльності.

Підготовка фахівців з фізичної підготовки містить великий обсяг теоретичного матеріалу, на який відводиться мінімальна кількість годин, тому застосування сучасних інформаційних технологій сприяє ефективному вирішенню цієї проблеми.

Інформаційні технології сприятимуть ефективній організації навчальної діяльності, підтримуватимуть різноманітність форм навчання – в аудиторній, поза аудиторній, проектній діяльності; підвищать рівень інформаційної культури викладачів і курсантів сформуують комунікативну, соціально-інформаційну компетенції, які відповідають сучасному рівневі розвитку інформаційних технологій.

Shimon Sharif

Topgun Shooting Academy, India

ONLINE SHOOTING IS THE FUTURE OF OUR SPORT

Introduction. At a time when no sports were happening anywhere in the world due to COVID-19, I came up with an idea of ‘Online Shooting’ in which shooters from around the world could compete from their home using a video conferencing app and in the last 20 months I have successfully organised 10 editions of the International Online Shooting Championship (IOSC) an Online Shooting League (OSL) and a specially designed one-on-one elite online shooting competition named ‘TOPGUN’. All of these formats organised online have been a huge hit among the shooters and sport fans from around the world.

Research method of analysis and generalization was used in the study.

Results. Shooters from 25 countries have participated in the online shooting competitions so far including several Tokyo Olympic shooters including the newly crowned Olympic champion William Shaner of USA. I am especially happy that I could provide enough competition for our Olympic-bound shooters at a time when there was no other competition due to the ongoing pandemic. This surely helped them as they geared up for the Olympics.

The lockdown triggered the idea, with all the international shooting competitions called off, there was no shooting action happening. I saw that there were various corporate meetings happening around on video conferencing apps. So I got this idea of connecting shooters from all over the world and have an international level competition.

When I was in the Indian team, there used to be a very interesting competition

called the postal match. I am talking about the days when we did not have video conferencing and all that. It essentially means all shooters around the world had to shoot on the same day and send their scores to the organiser. We used to mail our scores to the organiser and according to our score, the organiser used to rank us. It was totally based on trust.

So what we are doing is an advanced version of the postal match with electronic targets, video conferencing and live streaming on the internet.

Conclusions. Online shooting competitions have been able to ‘awaken the competitive spirit’ in top shooters and put them under some pressure too, the kind that normally accompanies a tournament at a range outside.

I am delighted to be able to help the shooters re-engage with their sport despite the lockdowns and the stringent measures that are in place to stem the spread of the novel Coronavirus.

I have largely succeeded in incorporating every possible real-life element to make the tournament as interesting and competitive as possible.

Shooters participate in the championship by logging on to a video conferencing app from their respective locations. The competition is live-streamed on the internet and is very interactive.

Shooters love to be part of this because in this there is no expense of travel and accommodation.

After the huge success of this initiative and getting a thumbs up from the shooting fraternity from around the world, I believe online shooting goes beyond the pandemic and is the future of shooting sport.

It is noteworthy to mention that the several shooting federations are already looking at the possibility to organize their own online competitions. In fact a few of the national shooting federations have already started organising online competitions.

The challenges I faced is mainly the internet connectivity. Since everyone is shooting from their locations the organiser is very dependent on each individual’s internet connection. A weak signal makes it difficult in smooth flow. Moreover there needs to be better integration of the electronic targets with the video conferencing apps.



*V. Розвиток військово-прикладних видів спорту
у секторі безпеки і оборони України*

Пронтенко К. В.
доктор педагогічних наук, професор
Романчук В. М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор
Грибан С. П.
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

АНАЛІЗ ВИКОНАННЯ КЛАСИФІКАЦІЙНИХ НОРМАТИВІВ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Гирьовий спорт завжди користувався високою популярністю серед військовослужбовців ЗС України, особливо курсантів ВВНЗ. З цього виду спорту щорічно проводяться чемпіонати ЗС України. Велика кількість військовослужбовців традиційно бере участь у чемпіонатах України, а найкращі з них – у чемпіонатах світу та Європи [1, 2].

Окрім спортивного призначення, гирьовий спорт є також ефективним засобом фізичної підготовки військовослужбовців до професійної та бойової діяльності. Гирьовий спорт має низку переваг для військовослужбовців: відсутність значних матеріальних затрат; компактність інвентарю; можливість проведення тренування як в обмеженому просторі, так і на відкритій місцевості; можливість проведення як самостійного тренування, так і заняття одночасно з великою групою осіб; широкий діапазон простих і доступних вправ виключає можливість адаптації до однотипного навантаження; можливість проводити заняття одночасно з військовослужбовцями з різним рівнем фізичної підготовленості, висока ефективність щодо розвитку фізичних і морально-вольових якостей, зміцнення м'язів спини та всього тіла; профілактика травмування хребта і суглобів [1, 2].

Досвід свідчить, що, як правило, курсанти, які систематично тренувалися у секції ВВНЗ з гирьового спорту та досягли високих результатів, продовжують займатись спортом і після закінчення ВВНЗ. Одним із найважливіших мотиваційних чинників, що спонукає військовослужбовців до занять гирьовим спортом, є класифікаційні нормативи, зокрема норматив майстра спорту України.

Перші нормативи з гирьового спорту, що передбачали виконання нормативу майстра спорту з національних видів спорту, були затверджені в Україні у 1974 р. Після проголошення незалежності України перші правки в нормативи з гирьового спорту було внесено у 1997 р. З того часу нормативи

змінювалися багато разів, і всі зміни відбувалися, як правило, у напрямі підвищення нормативів. До 2004 р. нормативи існували тільки для чоловіків, після – і для жінок. Для чоловіків норматив майстра спорту у всі часи можна було виконати тільки з гирями 32 кг у двоборстві чи поштовху довгим циклом, для жінок – з 2004 р. по 2013 р. з гирею 16 кг у ривку, з 2014 р. по теперішній час тільки з гирями 24 кг у ривку та всіх дисциплінах гирьового спорту, що стосуються чоловіків [1, 2]. Аналіз виконання нормативу майстра спорту України військовослужбовцями ЗС України за останні десять років (до 2019 р.) показав, що серед чоловіків щороку цей норматив підкорювали у середньому 2-4 військовослужбовців. Як правило, це – курсанти ВВНЗ чи випускники, які продовжили займатися гирьовим спортом під час служби. Серед жінок, нажаль, норматив майстра спорту України до 2019 р. не підкорився жодній жінці-військовослужбовцю. Подібна тенденція спостерігалася і в інших силових структурах і відомствах України.

У 2019 р., з метою підвищення масовості у гирьовому спорті та залучення більшої кількості осіб (зокрема представників ЗС України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб) до занять гирьовим спортом (і, в першу чергу, жінок) було введено нову дисципліну гирьового спорту – ривок з довільною зміною рук без постановки гирі на поміст (P-12) та розроблено нормативи до майстра спорту України включно як для чоловіків, так і жінок. Нова дисципліна вимагає, в першу чергу, прояву не стільки високого рівня технічної підготовленості, скільки високого рівня функціональної підготовленості спортсмена [1]. Результати порівняльного аналізу виконання нормативу майстра спорту України військовослужбовцями ЗС України у 2016-2018 рр. (до введення P-12) та 2019-2021 рр. представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз виконання нормативу майстра спорту України
військовослужбовцями Збройних Сил України у 2016-2018 рр.
та 2019-2021 рр.**

Роки	Дисципліни гирьового спорту					Всього
	Двоборство	Поштовх довгим циклом	Ривок (жінки)	P-12		
				чол.	жін.	
2016	3	1	-	-	-	4
2017	2	2	-	-	-	4
2018	3	-	-	-	-	3
2019	1	1	-	-	1	3
2020	-	-	-	1	5	6
2021	-	1	-	2	6	9
Всього	9	5	0	3	12	29

Відтак до 2019 р. жодна жінка-військовослужбовець не виконала нормативу майстра спорту України; більшість чоловіків за весь період дослідження виконували нормативи у двоборстві, значно менше у поштовху довгим циклом. З 2019 року норматив майстра спорту у двоборстві і поштовху довгим циклом підкорився усього трьом спортсменам (чоловікам), а в Р-12 норматив виконали 3 чоловіки та 12 жінок. Це свідчить, що введення нової дисципліни гирьового спорту (Р-12) сприяло значному підвищенню мотивації військовослужбовців (особливо жінок) до занять гирьовим спортом.

Співвідношення загальної кількості військовослужбовців, які вперше виконали норматив майстра спорту України з гирьового спорту за вказаний період (2016-2019 рр.), за видами та ВВНЗ наведено у таблиці 2.

Таблиця 1

Співвідношення загальної кількості військовослужбовців, які вперше виконали норматив майстра спорту України з гирьового спорту у 2016-2019 рр., за видами та ВВНЗ (n=29)

Вищий військовий навчальний заклад, вид збройних сил	Кількість курсантів, військовослужбовців	%
Житомирський військовий інститут ім. С. П. Корольова	16	55,2
Військовий інститут Київського національного університету ім. Т. Шевченка	3	10,3
Сухопутні війська	3	10,3
Харківський національний університет Повітряних сил ім. Івана Кожедуба	2	6,9
Національна академія Сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного	2	6,9
Військова академія (м. Одеса)	2	6,9
Повітряні сили	1	3,5
Всього	29	100

Література

1. Бербеничук В. Ю., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Гвардійський ривок, як перспективна вправа гирьового спорту для проведення змагань у рамках Міжнародної ради військового спорту (СІЗМ) та фізичного вдосконалення 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 II Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 лют. 2019 р. Київ : НУОУ, 2019. С. 144–146.

2. Пронтенко К. В. Вимоги до розвитку фізичних якостей курсантів, які займаються гирьовим спортом. *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 III Міжнародної наук.-практ. конф. 21-22 листоп. 2019 р. Київ : НУОУ, 2019. С. 195–197.

Андрейчук В. Я.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Лесько О. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Сорока В. М.

Жуківський навчально-виховний комплекс «загальноосвітня школа I-III ступенів дитячий садок»

ЗАСОБИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГИРЬОВИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Динамічність розвитку сучасного гирьового спорту та зростання його популярності в Україні та світі супроводжується зростанням уваги до цього виду спорту. Проте дуже складно говорити про існування ефективної системи підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Залишається проблема фізичної підготовки юних спортсменів, які в майбутньому моли б поповнити збірну команду України. За даними науково-методичної літератури, забезпечення тренувального процесу у гирьовому спорті розкрито недостатньо, це пов'язано з малою кількістю наукових праць та видань.

Для дослідження особливостей спортивної підготовки гирьовиків на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапу та побудови тренувального процесу ми провели аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, соціологічне опитування з використанням анкети, яка складалася з 12 запитань. В опитуванні взяли участь 45 респондентів, з них спортсмени I-го спортивного розряду і КМС 13 осіб, майстри спорту та МСМК 21 спортсмен; тренери 11 осіб віком від 18 до 55 років. Зміст анкети дав змогу визначити спортивну кваліфікацію; стаж тренерської роботи; вік; кількість спортсменів у секції; кількість спортсменів, які мають спортивний розряд, якими програмними документами користується тренер; які засоби та методи використовує у тренувальному процесі; наявна матеріально-технічна база; головні засоби, що використовуються для розвитку фізичних якостей; розвитку яким фізичним якостям надається перевага; скільки разів на тиждень проводяться тренувальні заняття; скільки часу слід тренуватися під час одного заняття.

На рисунку 1 представлено засоби тренування з гирьового спорту в одному мікроциклі. Враховуючи аналіз літературних джерел та досвід учасників дослідження та їх тренерів ми дійшли висновку, що тренувальний процес гирьовиків на етапі попередньої базової підготовки підготовчого періоду спеціально-підготовчого етапу має включати такі засоби тренування з гирьового спорту: вправи з гирями – 41,9%, вправи з обтяженням (штанга) – 24,9%, вправи з власною вагою – 16,6%, бігові вправи – 16,6%.

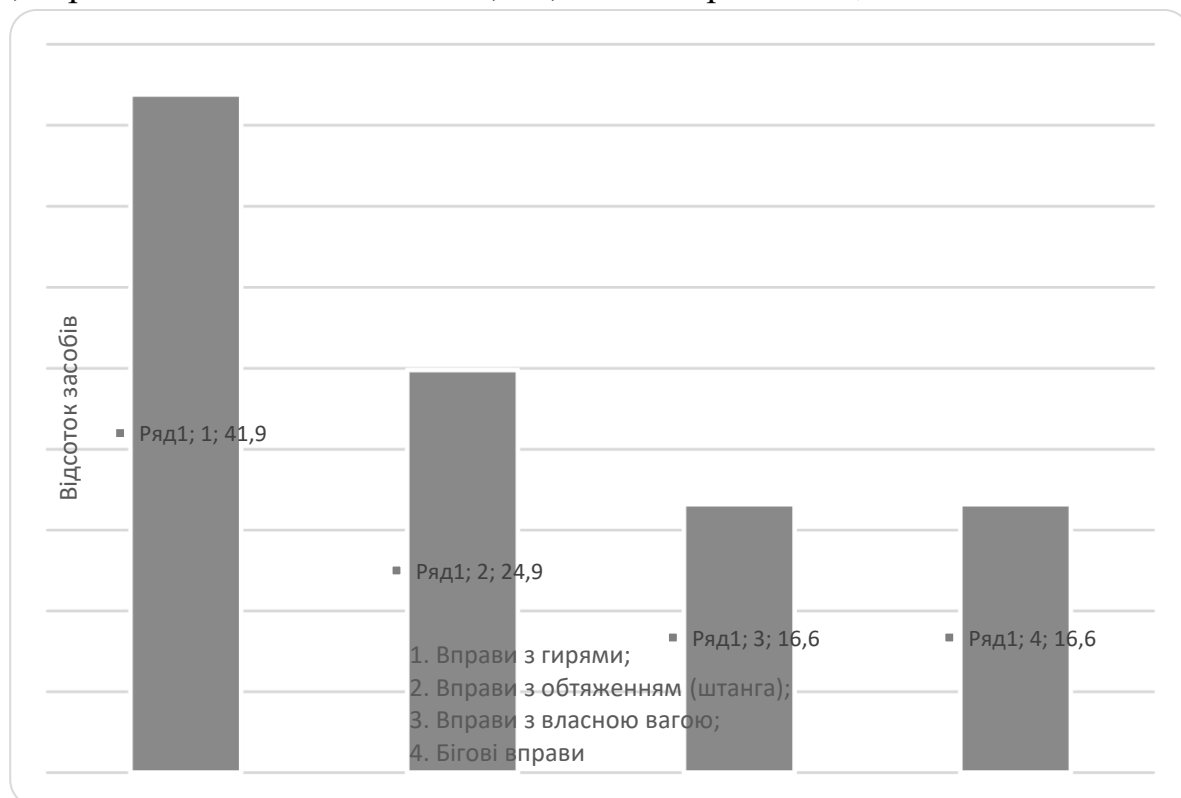


Рис. 1. Відсоток засобів тренування з гирьового спорту в мікроциклі

Для гирьовиків етап попередньої базової підготовки охоплює вік 13-16 років. Аналіз наукової та методичної літератури показав, що нині недостатньо досліджено проблему нових більш ефективних засобів та методів розвитку фізичних якостей та спеціальних рухових здібностей дітей, які займаються гирьовим спортом на етапі попередньої базової підготовки. За даними анкетування тренерів встановлено, що навчально-тренувальний процес не завжди підкріплюється сучасною методикою щодо особливостей спортивної підготовки гирьовиків у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки.

Висновок. За результатами анкетування визначили оптимальні засоби та методи побудови тренувального процесу: вправи з гирями складають 41,9%, вправи з обтяженням (штанга) – 24,9%, вправи з власною вагою – 16,6%, бігові вправи – 16,6%.

Андрейчук В. Я.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Романів І. В., Воробйов Д. М.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ЗНАЧУЩІСТЬ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ГИРЬОВИКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Загальна теорія системи підготовки спортсменів визначає неоднакове значення різних компонентів підготовленості на окремих етапах багаторічної підготовки. Гармонійне поєднання фізичної та технічної підготовленості сприяють високим спортивним результатам. Одним із завдань спортивної підготовки є забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, можливостей функціональних систем та спеціальних навичок, що необхідні для отримання максимального спортивного результату.

Досягнення високих спортивних результатів неможливе без суб'єктивного розуміння результативно значущих компонентів розвитку окремих фізичних якостей у підготовці спортсменів. Ми провели дослідження спортсменів-гирьовиків для визначення вагомості цих фізичних якостей.

Аналіз результатів дослідження щодо оцінювання вагомості окремих сторін підготовленості спортсменів засвідчив, що основне завдання етапу спеціалізованої базової підготовки полягає у визначенні спортсменом конкретної дисципліни гирьового спорту, за якою він буде виступати у двоборстві (поштовх гир від грудей – 10 хв, ривок гирі – 10 хв), поштовху гир за довгим циклом – 10 хв, естафета – 3 хв, чи у ривку з довільною зміною рук без постановки гирі на поміст впродовж 12 хв, тобто за своїм змістом передбачає вибір спеціалізації, збільшення спеціального обсягу роботи, крім вдосконалення техніки потрібно створити потужну аеробну базу, підвищити функціональний потенціал спортсмена, що сприятиме великому обсягу спеціальної роботи та підвищення спортивних результатів на майбутнє. Питома вага спеціальної підготовки постійно зростає за рахунок збільшення часу на виконання спеціально підготовчих і змагальних вправ.

В опитуванні взяли участь 45 респондентів віком від 18 до 55 років, з них спортсмени І-го спортивного розряду і КМС – 13 осіб, майстри спорту та МСМК – 21; тренери – 11 осіб.

Аналіз відповідей опитуваних виявив, що для досягнення високих спортивних результатів з віком збільшується значущість спеціальної фізичної підготовленості та зменшується роль загальної фізичної підготовленості.

На думку спортсменів найбільшу увагу слід приділити силовій підготовці

(33%), витривалості (27%), гнучкості (20%), найменшу – спритності (13%) і швидкості (7%). Такі результати підтверджується провідними фахівцями у галузі гирьового спорту.

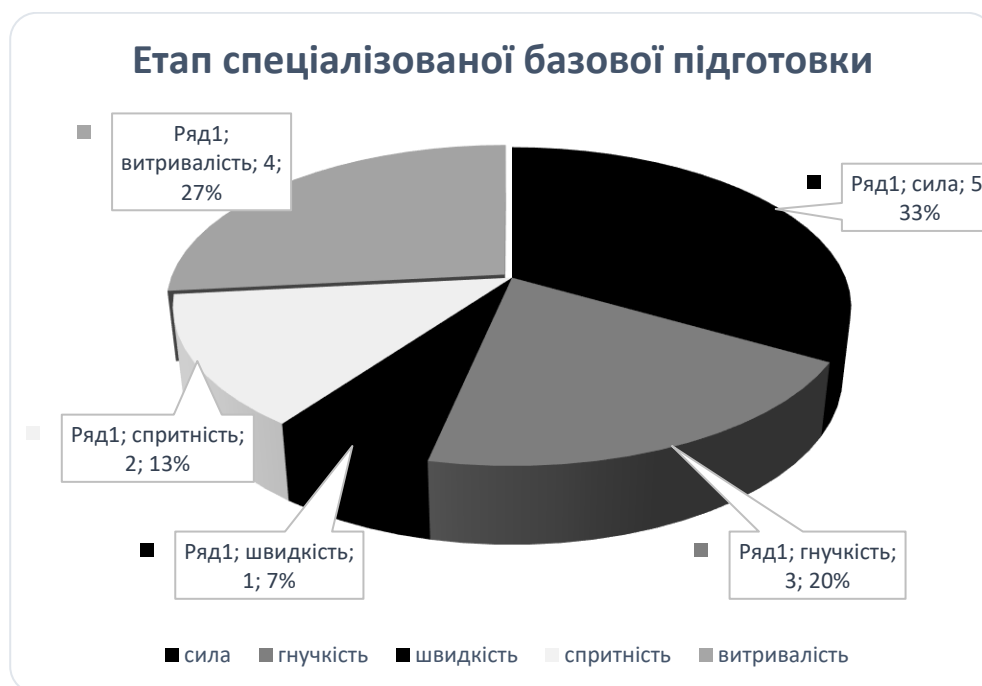


Рис. 1. Значущість фізичних якостей на етапі спеціалізованої базової підготовки гирьовиків

Отже, на думку респондентів, з віком зростає значення силової та спеціальної витривалості, водночас зменшується вагомість розвитку спритності та швидкості. На етапі спеціалізованої базової підготовки, найбільшу увагу слід приділити силовій підготовці, витривалості, гнучкості, і лише потім – спритності та швидкості.

Ковальчук А. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Петренко А. М., Кордіяка І. М.

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

FIREFIGHTER COMBAT CHALLENGE ЯК ПЛАТФОРМА ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ В УКРАЇНІ

В різних країнах світу змагання Firefighter combat challenge (далі – FCC) підкреслюють унікальний характер пожежно-рятувальної служби та демонструють таланти та можливості вогнеборців, змагання є надзвичайно популярними у світі. При виконанні вправ працівники пожежно-рятувальної

служби демонструють не лише фізичну силу, витривалість та швидкість, але й вміння оперативно зорієнтуватися на місці та приймати правильне рішення в екстремальній ситуації. Пожежники виконують вправи, що базуються на відтворенні типових фізичних навантажень, що доводиться долати рятувальникам під час ліквідації пожеж.

Firefighter combat challenge як вид спорту зародився в США. Спочатку були розроблені тести оцінювання фізичних можливостей кандидата на посаду пожежного. Тест мав бути швидким і перевіряти основні функції роботи пожежного в бойових умовах. У 1991 р. виникла ідея створити пожежний конкурс (спорт), який би підкреслив унікальний характер пожежної служби і демонстрував таланти та можливості пожежних .

Відповідно до вимог керівних документів пошуково-рятувальні роботи в задимленому середовищі та в зоні дії небезпечних хімічних речовин проводяться із застосуванням захисного спеціального одягу та засобів індивідуального захисту органів дихання (далі – ЗІЗОД) [1] [2] [3], під час проведення змагань FCC учасники змагань прибувають в захисному спорядженні та з власними ЗІЗОД, які прийняті на озброєння органами та підрозділами ДСНС [2], що відповідає спорядженню пожежного під час проведення оперативно-рятувальних заходів.

23 вересня 2016 р. представляючи Україну, Рівненські рятувальники вперше прийняли участь у Міжнародних змаганнях серед пожежних команд «Firefighter Combat Challenge», що проходили в польському місті Лодзь.

25 червня 2017 р. на День молоді в центрі Рівного рятувальники ДСНС вперше організували видовищні та цікаві змагання серед вогнеборців усієї області у форматі «Firefighter Combat Challenge».

21 жовтня 2017 р. у Києві на Контрактовій площі відбулись перші Всеукраїнські змагання на звання «Найсильніший пожежний-рятувальник Київ-2017» «Firefighter Combat Challenge». Участь у них взяли 16 команд із різних регіонів України.

15 вересня 2018 р. стартували перші в Україні міжнародні змагання «Найсильніший пожежний-рятувальник».

Такі змагання активно набирають популярності завдяки видовищності, феєричності та неймовірній спортивній атмосфері, що створюють учасники змагань просто посеред міста, де проводять запеклу боротьбу кращі рятувальники країни.

Нами проаналізовано алгоритм професійної діяльності та складових вправ (FCC).

Умовно розділимо процес ліквідації надзвичайної ситуації на шість етапів (професійна діяльність):

- 1) розвідка пожежі;
- 2) рятування людей і евакуація майна на пожежі;
- 3) оперативне розгортання сил і засобів;
- 4) гасіння пожежі;
- 5) виконання спеціальних робіт;
- 6) згортання сил і засобів.

Складові види (вправи) Firefighter combat challenge (FCC) [4] в Україні тісно переплітаються з реальними діями під час ліквідації надзвичайної ситуації.

Змагання складаються з таких етапів:

етап № I – «Підйом пакета сходовими маршами на майданчик 4-го поверху навчальної вежі» – проведення розвідки пожежі;

етап № II – «Підйом на вежу рукавної скатки за допомогою рятувальної мотузки та спуск рятувальника з вежі» – доставка пожежно-технічного обладнання до місця пожежі за допомогою рятувальної мотузки;

етап № III – «Силовий тренажер» – виконання спеціальних робіт, а саме: розбивання дверей чи перегородки будівлі;

етап № IV – «Прокладення робочої лінії і подання ствола на заливку мішені» – оперативне розгортання, прокладення робочої лінії найкоротшим шляхом і подання ствола на гасіння пожежі;

етап № V – «Транспортування потерпілого» – евакуація потерпілого з зони ураження у безпечну зону.

Елементи FireFighter combat challenge рекомендовано використовувати з метою покращення спеціальної та загальної фізичної підготовки, що забезпечить покращення професійного рівня рятувальників України.

Література

1. Статут дій у надзвичайних ситуаціях органів управління та підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту та Статут дій органів управління та підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту під час гасіння пожеж, затверджених наказом МВС України від 26.04.2018 № 340.

2. Настанова з організації газодимозахисної служби в підрозділах Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту МНС України : наказ МНС № 1342 від 16.12.2011.

3. Правила безпеки праці в органах і підрозділах МНС України : наказ МНС України № 312 від 07 травня 2007.

4. Порядок проведення міжнародних змагань «Найсильніший пожежний-рятувальник». Київ, 2018.

Скрипченко І. Т.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Рожеченко В. М., Осняч М. С.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ВИСТУПІВ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ НА ВСЕСВІТНІХ ІГРАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Всесвітні ігри військовослужбовців – це мультиспортивні змагання для військових, які організовує Міжнародна рада військового спорту (CISM) і, які проводяться кожні чотири роки починаючи з 1995 р. Збірна ЗС України брала участь у 6-и літніх Всесвітніх іграх (1995 – м. Рим, Італія, 1999 – м. Загреб, Хорватія, 2003 – м. Катанія, Італія, 2007 – м. Хайдарабад, Індія та 2011 – м. Ріо-де-Жанейро, Бразилія, 2019 – м. Ухань, столиця провінції Хубей, Китай) та 2-х зимових Всесвітніх іграх (2010 – м. Аоста, Італія, 2013 – м. Анесі, Франція) [1]. За ці роки наші спортсмени завоювали 170 нагород різного гатунку (рис. 1).

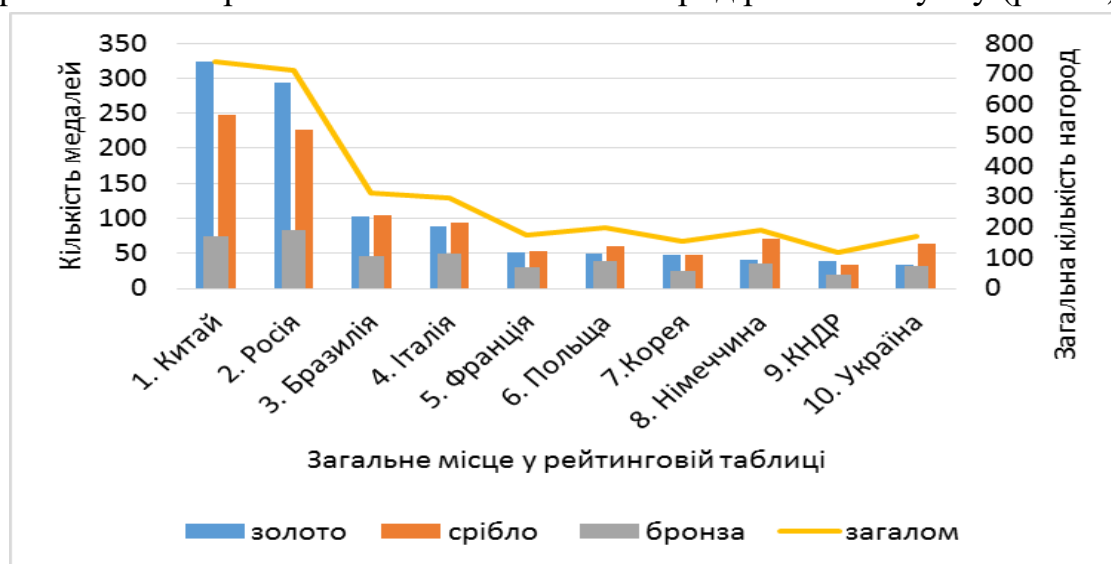


Рис. 1. Рейтинг української команди у літніх Всесвітніх іграх військовослужбовців (за загальною кількістю нагород)

У 1995 р. молода українська армійська команда взяла участь у I Всесвітніх іграх військовослужбовців. Найбільш успішними були виступи спортсменів з легкої атлетики, боксу, боротьби вільної та греко-римської, стрільби кульової, сучасного п'ятиборства та фехтування. Першу особисту медаль на цих іграх для ЗС України завоював майор Сергій Коростильов (стрільба з пістолета).

На II Всесвітніх іграх військовослужбовців армійські спортсмени виступили у 17 видах спорту (рис. 2). Найбільш вдалим були виступи спортсменів з легкої атлетики, плавання, кульової стрільби, спортивного орієнтування, боротьби вільної та греко-римської, веслування академічного.



Рис. 2. Динаміка виступів українських військовослужбовців на Всесвітніх іграх

На III Всесвітніх іграх військовослужбовців команда була представлена досвідченими спортсменами (призерами Олімпійських ігор, Чемпіонатів Світу та Європи), які змагалися у шести видах змагань – плаванні, легкій атлетиці, боксі, фехтуванні, сучасному п'ятиборстві, вітрильному спорті. Основними суперниками української збірної були команди Росії, Китаю, Італії та Південної Кореї. Не зважаючи на те, що команда була невелика за кількісним складом, їй таки вдалося гідно виступити і показати високу якість професійної підготовки.

На IV Всесвітніх іграх військовослужбовців виступали 54 спортсмени (8 ЗМС, 33 МСМК, 13 МСУ), де найбільш успішними були виступи з легкої атлетики, плавання, боксу, боротьби вільної та греко-римської, стрільби кульової. На вищій ступінь п'єдесталу піднялися українські плавці О. Лісогор (50 м, брас), С. Бреус (50 м, батерфляй), легкоатлети М. Саволайнен (потрійний стрибок), Є. Снігур (100 м з бар'єрами) і В. Паламар (стрибки у висоту).

Призерами Ігор-2007 стали плавці С. Адвена, А. Олійник, Д. Сизоненко, А. Бугаєв, Ю. Підлісна, С. Бондаренко, Г. Сущенко та О. Лапунова; боксер І. Журавель, легкоатлети В. Шаповал, В. Зюзьков і В. Степіна, борці греко-римського стилю В. Рагімов та В. Ліщинський, «вільники» Г. Маркарян і С. Прядун, а також О. Ткачов у стрільбі з пневматичного пістолета та жіноча команда з кульової стрільби (дрібнокаліберна гвинтівка) у складі Л. Леськів, Н. Калниш та Н. Омеляненко [2].

У V Всесвітніх іграх військовослужбовців брали участь 49 спортсменів (15 ЗМС, 25 МСМК та 9 МСУ), які змагалися у 7 видах спорту, а саме: сучасне п'ятиборство, плавання, легка атлетика, вітрильний спорт, фехтування, стрільба кульової та бокс.

Вдалими були виступи легкоатлеток М. Ремень, О. Повх, Р. Цисоцької та пятиборки І. Хохлової, які принесли найбільшу кількість нагород до скарбнички команди. Найкращі результати показали спортсмени з вітрильного спорту Є. Браславець, Г. Леончук, Г. Калініна, С. Тімохов (чемпіони та призери

Олімпійських Ігор); легкої атлетики – О. Семенов, плавання – А. Коваленко та сучасного п'ятиборства. Також спортсмени збірної команди ЗС України встановили два рекорди світу Міжнародної ради військового спорту: працівник ЗС України Н. Лупу з бігу на 800 м та працівник ЗС України М. Лівер у плаванні брасом на 50 м [3].

На останніх VII Всесвітніх іграх військовослужбовців збірна ЗС України посіла 10 місце з 56-ти в загальнокомандному заліку. Україну представляли 87 спортсменів у 12 видах спорту. Зокрема золоті медалі здобули: Н. Прищеп (легка атлетика, біг на 800 м), І. Рейзлін (фехтування, шпага, особисте змагання), П. Коростильов (стрільба, великокаліберний пістолет на 25 м, особисте змагання), Н. Кальниш, Л. Леськів та А. Ільїна (гвинтівка на 50 м лежачи, командне змагання), С. Фролов (плавання, дистанція 1500 м, вільний стиль). Срібні та бронзові медалі українські спортсмени здобули з легкої атлетики, плавання, фехтування, стрільби кульової, вільної боротьби, дзюдо, військового п'ятиборства та стрибків у воду.

У змаганнях з баскетболу та волейболу участь делегації ЗС України була неможлива, оскільки до участі в Іграх допускається обмежена кількість країн за результатами виступів на чемпіонатах світу CISM за останні 4 роки, що передують Іграм, а збірна команда ЗС України у цих чемпіонатах світу участі не брала. Також, на жаль, не брали участь у змаганнях з футболу, оскільки необхідно було зіграти у відбіркових турнірах, які відбулися: серед жінок у липні 2018 р. в США та серед чоловіків у грудні 2018 р. в Нідерландах. Такі види спорту, як міжнародне авіаційне п'ятиборство, гольф, бадмінтон та настільний теніс у ЗС України не розвиваються через відсутність необхідної навчально-матеріальної бази та тренерських кадрів.

На жаль Україна не може гідно бути представленою у зимових видах спорту через те, що ці види практично не розвиваються у силу економічних, кадрових, природних та інших причин. У 2010 р. відбулися I Всесвітні зимові ігри серед військовослужбовців (м. Аоста, Італія), у яких взяло участь 40 країн світу. Україну представляли лише 3 спортсмени, які взяли участь у змаганнях із шорт-треку та посіли два п'ятих місця.

У 2013 р. відбулися II Всесвітні зимові ігри серед військовослужбовців (м. Анесі, Франція), у яких взяло участь 40 країн світу. Склад команди вже збільшився і становив 13 спортсменів, які взяли участь у змаганнях із 3 видів спорту (біатлон, гірськолижний спорт, шорт-трек) [1]. Завдяки підвищенню популярності та розвитку гірськолижної інфраструктури на Прикарпатті вдалося більш якісно підготувати спортсменів, що виступають у зимових видах спорту.

Таким чином, попри все, Україні вдається утримувати лідерські позиції і займати 4-10 місця. Дослідження показали, що найбільш успішними на

Всесвітніх Іграх були виступи українських армійців з легкої атлетики, боксу, боротьби, плавання. Непогані результати були показані у кульовій стрільбі, спортивному орієнтуванні, п'ятиборстві, вітрильному спорті, фехтуванні, проте вони не були стабільними. Визначено, що найкращих результатів українські військовослужбовці досягають в індивідуальних видах спорту, чим у командних, бо складно зібрати такі команди і на їх підготовку необхідно виділяти достатню кількість коштів. Очевидним є те, що необхідно зацентувати увагу на підготовці спортсменів-армійців у тих видах спорту, де вони показали невисокі результати, це – спортивні ігри, велоспорт, кінний спорт, гольф та парашутний спорт. Запорукою успіху нашої збірної буде збільшення кількісного складу спортсменів-армійців на Всесвітніх Іграх військовослужбовців, а також забезпечення їх якісної підготовки, що складається з наукового і кадрового забезпечення тренувального процесу та матеріально-технічного забезпечення спортивних споруд.

Література

1. Участь у заходах Міжнародної ради військового спорту (CISM). URI: [https://www.mil.gov.ua/diyalnist/sport/uchast-u-zahodah-mizhnarodnoi-radi-vijskovogo-sportu-\(sizm\).html](https://www.mil.gov.ua/diyalnist/sport/uchast-u-zahodah-mizhnarodnoi-radi-vijskovogo-sportu-(sizm).html)

2. Долбишева Н. Г., Скрипченко І. Т. Всесвітні ігри серед військовослужбовців: динаміка, стан та перспективи виступів українських спортсменів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. № 112 (4). С. 99–104.

3. Долбишева Н. Г., Шевляк І. М. Всесвітні ігри у міжнародному спортивному русі: навч. посіб. Днепропетровск: Інновація, 2016. 356 с.

Korostylova Y.

PhD

Department of Physical Culture and Sports of Ministry of Defense of Ukraine

Mykhaylov V.

PhD

The National Defense University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskyi

Korostylov P.

Department of Physical Culture and Sports of Ministry of Defense of Ukraine

THE ADVANTAGES OF DECIMAL SCORING IN PISTOL SHOOTING

Introduction. Shooting is one of the oldest and the most popular military sport event. Due to this, its further development should be facilitated, including the rules and regulations. According to ISSF and CISM shooting rules, electronic scoring

targets or electronic paper target scoring machines are used for shooting results scoring [1-3]. These systems allow to measure results in the decimal ring value (e.g. 10.5, 9.7, etc.). Currently, decimal scoring (DS) is used to evaluate qualification results in ISSF events such as 10m Air Rifle and 50m Small-bore Rifle Prone. In all pistol events, full ring scoring (FS) is applied during qualification round (e.g. 10, 9, 8, etc.). For this reason, there is the need to evaluate the same overall shooting results if FS is used. In this case, inner tens and last series score determine better shooting result [2, 3]. Also, many top shooters' and high-level coaches' opinion is that the decimal scoring could better evaluate pistol shooters performance. For instance, results 9.0 and 9.9 in DS are evaluated equally and in FS the difference is nearly a point. Such results can occur several times during 60 shot series and the final difference between medallists' results could be one/two points or even equal. Furthermore, 10.0 and 9.9 results require almost equal skills from the shooter and so DS evaluate these results more correctly. In FS, the difference between 10.0 and 9.9 will be a point.

Methods. The research methods are the following: analysis and synthesis of literature and the Internet data, statistics methods (Variation statistics, the Student's t-test, the Snedecor F-test).

Results. Top-level air-pistol shooters competition results (AP-60 event) were analysed in order to find the differences between DS and FS of shooting results. The shooters used 4.5 mm Pardini K12 air-pistols, 4.49 mm RWS R10 pellets and 10 m Sius Ascor Electronic Scoring Targets during their performance. Parametric statistical methods were used to analyse the results because the number of experimental samples was large enough (n=120).

DS and FS shooting results were calculated into the distance between the target centre and the centre of the pellet hole in order to analyse it by variation statistics methods (table 1).

Table 1

Full ring scoring and decimal scoring shooting results distribution

Statistics	Air-pistol shooting results, mm		
	FS	DS	Difference
<i>M</i>	9.35	6.17	3.18
<i>SD</i>	4.74	3.96	0.78
<i>p(F)</i>	0.03		
<i>p(t_{st})</i>	<0.0001		

Student's parametric statistics were used to determine the significance of difference between FS and DS results. The comparison of variances was carried out according to the Snedecor *F*-test. *F*-test result indicated that the comparison of the FS and DS shooting results have to be calculated by *t*-test for populations with

statistically different variances (see table 1). Because of the Student's *t*-test calculation, we found that the detected difference is significant ($p < 0.0001$).

Conclusions:

1. The statistically significant difference between decimal and full ring scoring of shooters' air-pistol results was set ($p < 0.0001$). That means that top-level specialists' opinion that the decimal scoring could better evaluate pistol shooters performance is approved.

2. The usage of decimal scoring in ISSF pistol events, which is technically possible, could improve the evaluation of shooters performance.

References

1. CISM – International Military Sports Council [Electronic resource]. – Access mode : www.milsport.one

2. CISM Sport Regulation Shooting – International Military Sports Council. Draft Edition 12.08.2018 – 45 p.

3. ISSF General Technical Rules. International Shooting Sport Federation. Munich, Germany, 2020. – 171 p.

Анісімов Д. О.

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

ЛЕГАЛІЗАЦІЯ ГРАЛЬНОГО БІЗНЕСУ НА ШЛЯХУ ЄВРОАТЛАНТИЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ ЧЕРЕЗ ПРОТИПРАВНИЙ ВПЛИВ НА РЕЗУЛЬТАТИ ОФІЦІЙНИХ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ

Сьогодні свобода асоціюється із ступенем матеріального достатку. Бажання збагачення породжується постійною його рекламою, а також вихованням у людей надмірних викривлених потреб. Засоби масової інформації слугують активним інструментом розпалювання штучних, не потрібних людині бажань. Рекламі вдається пробудити в людях все нові і нові бажання. Піддаючись їй людина починає відчувати, що їй необхідно купити і те, й інше, і третє. І в результаті людські маси починають все більше і більше відчувати почуття незадоволеності, стають більш пригнічені, ніж раніше, бо у них немає коштів на покупку всіх речей, які підсовує їм майстерна реклама» [1, с. 44]. Однією із можливостей легкого збагачення, яка рекламується через засоби масової інформації – це ставки на спорт.

Питання постає не взагалі в ЗМІ, а в тому як їх використовувати. Адже ЗМІ з іншого боку, є перспективним джерелом інформації під час виявлення протиправного впливу на результати офіційних спортивних змагань.

Перш за все, четверту гілку влади, як ЗМІ ще іноді називають, мають контролювати державні органи. Якщо це безпосередньо стосується безпеки громадян. Адже, чи може позитивно вплинути на свідомість людини реклама тютюну, алкоголю, руйнування сімейних цінностей, наркотиків та насилля? Однак відповідно до ст. 15 Конституції України цензура заборонена. Про це також зазначається і у ст. 24 Закону України «Про інформацію», а саме: забороняється накладати будь-яку заборону чи перешкоджати поширенню інформації.

З 15 травня 2009 р. в Україні діяв Закон України «Про заборону грального бізнесу» і, відповідно, заборонявся будь-який прояв грального бізнесу та участь в азартних іграх. І лише було дозволено проведення тільки державних лотерей, проведення яких регулюється Законом України «Про державні лотереї в Україні».

Все змінилось 14 липня 2020 р. із прийняттям Закону України «Про державне регулювання діяльності щодо організації та проведення азартних ігор». В Україні став легалізований гральний бізнес. Даним законом зокрема регулюється організація та проведення азартних ігор в мережі Інтернет. Таким чином ставки на спорт легалізовано, але ст. 369-3 Кримінального кодексу України передбачено кримінальну відповідальність за порушення заборони розміщення ставок на спорт, пов'язаних з маніпулюванням офіційним спортивним змаганням з одержанням в результаті цього неправомірної вигоди.

Спорт вже далекий від ідеальної концепції П'єра де Кубертена. Спорт високих досягнень все частіше використовують для збагачення, отримання політичних переваг та злочинної діяльності.

Оцінка грального бізнесу як негативного соціального явища не є однозначною, про що свідчать різні підходи держав світу щодо нормативно-правового регулювання організації та участі в азартних іграх [2, с. 12]. Однак, погоджуємося з думкою С. Рябчука, що гральний бізнес є вкрай небезпечним видом господарської діяльності, що підриває соціально-економічну атмосферу життєдіяльності суспільства. Небезпечність цього виду діяльності полягає в тому, що цей вид господарської діяльності нерозривно пов'язаний з таким суспільним явищем, як азартні ігри, які в свою чергу виявляють руйнівний вплив на особистість гравця, спричиняючи у деяких випадках патологічну залежність до них [3 с. 191].

Відтак вважаємо, що легалізація грального бізнесу в Україні є передчасним і необґрунтованим кроком законодавця. Приймаючи даний закон Верховна Рада передбачала в подальшому поповнення державного бюджету через оподаткування азартних ігор і букмекерської діяльності, залишаючи на задньому плані негативні наслідки, які можуть настати в суспільстві за

допомогою реклами в ЗМІ. Отже, тема є актуальною та перспективною в подальшому науковому дослідженні.

Література

1. Мельникова Э. Почему они совершают преступления? Москва: Молодая гвардия, 1974. 124 с.

2. Філютович-Герасименко В. С. Адміністративно-правові засади протидії незаконному гральному бізнесу в Україні : дис. ... канд. юрид. наук. Харків, 2016. 246 с.

3. Рябчук С. В. Кримінологічна характеристика та запобігання гральному бізнесу : дис. ... канд. юрид. наук. Харків, 2018. 218 с. URL: https://ivpz.kh.ua/wp-content/uploads/2019/03/diss_riabchuk_07_03_19.pdf (дата звернення: 20.10.2021).

Калашніков С. О.

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

Рівень сучасних досягнень в спортивному плаванні вимагає високих показників до якості тренувального процесу. Для цього потрібно враховувати чинники, що визначають рівень досягнень на різних дистанціях і вміння впливати на їх удосконалення.

Основний чинник, що визначає рівень спортивних досягнень – витривалість. Витривалість як фізична якість пов'язана зі стомленням, тому в самому загальному змісті її можна визначити так: витривалість – це здатність організму протистояти стомленню.

У практиці розрізняють загальну, спеціальну, силову і швидкісну витривалість:

Загальна витривалість – це здатність спортсмена до ефективного і тривалого виконання роботи помірної інтенсивності (аеробного характеру) у якій бере участь значна частина м'язового апарату. Фізіологічною основою загальної витривалості є аеробні можливості організму людини.

Спеціальна витривалість – це здібність людини виконувати специфічну фізичну роботу і визначається оптимальною працездатністю. Спеціальну витривалість поділяють на силову і швидкісну.

Силова витривалість забезпечує довготривале виконання силових вправ.

Швидкісна витривалість – це здібність спортсмена проходити основну дистанцію з максимально рівномірною швидкістю і показувати найкращий особистий результат.

Основою для розвитку спеціальної витривалості є загальна витривалість: якщо високий рівень загальної витривалості то покращуються показники спеціальної витривалості.

При розвитку спеціальної витривалості засобами плавання велике значення має використання різних методів спортивних тренувань, особливо зі збільшенням дистанційного методу до 55%, змінного і інтервального по 20% і повторного до 5%.

В спортивних тренуваннях найбільш ефективні такі сполучення: підвищення швидкості плавання на відрізках з однаковими інтервалами відпочинку – навпаки – зменшення інтервалів відпочинку при однаковій швидкості. і третій варіант – збільшення швидкості плавання зі зменшенням інтервалів відпочинку.

Особливий вплив інтервальних тренувань на коротких відрізках забезпечує значне покращення аеробних можливостей. на довгих відрізках це тренування має комплексний вплив на спортсменів. в інтервальному методі для стимулювання глибоких зрушень аеробного і анаеробного характеру рекомендується плавання з високою швидкістю, що відповідає максимальному споживанню кисню.

Під поняттям інтервального тренування фахівці мають на увазі все розмаїття тренувальної роботи, заснованої на систематичному перериванні відрізків дистанції інтервалами відпочинку. Тому, сюди може бути віднесений повторний метод з подовженими інтервалами відпочинку. Побудова інтервального тренування на основі пропливання серії відрізків в 25 м і 50 м при однозначних параметрах швидкості і інтервалів відпочинку приблизно однаково ефективно, при чому паузи відпочинку є засобом їх виборчого впливу.

На розвиток витривалості у спортсменів-плавців однаково впливають дистанційний і інтервальний методи спортивного тренування, які збільшують рівень аеробних можливостей. найкращий результат може бути отриманий тільки при комплексному застосуванні основних методів спортивного тренування і її оптимальному плануванні.

Крюковська О. С., Порохнявий А. В.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

СПОРТ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

Сучасний етап розвитку ЗС України зумовлює зростання ролі фізичної підготовки, бо вона являє собою важливу складову системи по вдосконаленню військ, професійної освіти військовослужбовців та зміцнення їх здоров'я. На

стан розвитку ЗС України впливають зміни в методах та засобах бойової підготовки, наближення підготовки до умов бойової діяльності. Спорт – один із найважливіших засобів, що допомагає з розвитком фізичних та моральних якостей військовослужбовців.

Питанням ефективного функціонування системи фізичної підготовки серед військовослужбовців займалися дослідники Ю. Бородин, О. Гусак, С. Романчук, Л. Долгополов, А. Абазов, С. Здорова та ін. Функціонування та діяльність ЗС України спеціальних операцій досліджували такі науковці, як В. Колесник, Б. Богдан.

Стаття 23 Конституції України визначає право кожної людини на вільний розвиток своєї особистості. Згідно Закону України «Про фізичну культуру і спорт», спорт визнаний як важливий чинник досягнення фізичної та духовної досконалості людини, що формує патріотичні почуття у громадян та позитивний міжнародний імідж держави. Міністерства та інші центральні органи виконавчої влади сприяють розвитку спорту за місцем роботи та проживання громадян, взаємодіють з відповідними громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості, тобто держава бере на себе стимулюючу функцію та сприяє тому, щоб її громадяни могли фізично розвиватися всюди. А для військовослужбовців без спорту знижується їх ефективність.

Як показує практика, у ЗС України значна кількість військовослужбовців мають не дуже високий рівень фізичної підготовленості. Дане явище знижує ефективність їх бойової діяльності, що може вплинути на обороноздатність країни.

Фізична підготовка організовується відповідно до вимог Статутів ЗС України, наказів і директив Міністра оборони України, начальника Генерального штабу – Головнокомандувача ЗС України, цієї Настанови, організаційно-методичних вказівок командувачів видів ЗС України, командувача сил підтримки ЗС України, командувача Об'єднаного оперативного командування ЗС України, наказів (планів) командирів з'єднань, військових частин на навчальний рік. Відтак фізична підготовка у ЗС України контролюється достатньою кількістю документів, що вже є гарним показником рівня фізичної підготовленості.

Під час проходження військової служби на фізичний розвиток військовослужбовців впливають:

- 1) військово-прикладні види спорту. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗС України на період до 2020 року передбачає наближення змісту фізичної підготовки до бойової діяльності;
- 2) адаптивні види спорту та фізкультурно-спортивна реабілітація

військовослужбовців. Однією з важливих форм фізкультурно-спортивної реабілітації, що організована та проводиться у спортивних закладах, є підготовка та участь військовослужбовців у змаганнях з адаптивного спорту, в тому числі, і в Іграх Нескорених (Invictus Games). Ігри Нескорених – це захід, де на міжнародному рівні змагаються військовослужбовці та ветерани, які мають травми, поранення чи захворювання, отримані під час своєї служби;

3) військовий туризм. Мета такого туризму полягає в тому, що військовослужбовці відвідують місцевості, що пов'язані з військовими та воєнними діями, також вони виконують різні туристські та спортивні завдання.

Отже, для військовослужбовців існує багато напрямів військової підготовки, що обов'язково впливають на рівень фізичної підготовленості.

Таким чином, фізична підготовка у ЗСУ являє собою цілісну систему, яка спрямована на усебічний розвиток фізичних якостей військовослужбовців. Також є велика надія на ще більше вдосконалення цієї системи через реформи, які завжди проводяться державою.

Література

1. Матеріали навчально-методичного збору фахівців фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України (26-29.09.2017 р.); за ред. Грищенко Д. С., Фіногенова Ю. С., Сухоради Г. І. Київ : УФКіС, 2017. 238 с.

Семерунь Д. О.

Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

ПЛАНУВАННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Вільна боротьба – це один із видів спортивного єдиноборства, в основу якого покладено позиційне маневрування двох спортсменів, кожен з яких за допомогою різних технічних прийомів (захоплень, кидків, переворотів, підніжок, підсічок тощо) має покласти суперника на лопатки чи набрати більшу кількість очок під час боротьби.

Планування один із складових елементів управління підготовкою спортсменів.

Метою планування є розробка документів-планів, що регламентують поведінку виконавців (організацій, тренерів, спортсменів) в реалізації планових завдань.

Процес підготовки борців – це складна динамічна система. Однією з функцій організованих систем різного походження (біологічних, соціальних, технічних) є управління, зміст якого полягає в забезпеченні збереження

структури системи чи в переводі системи з одного стану в інший. В загальному вигляді схема управління підготовкою включає три блоки (рис. 1):

систему педагогічних впливів, тобто програму підготовки (перспективні, річні і оперативні плани);

систему контролю за реалізацією програм підготовки;

систему корекції тренувальних програм у випадку неузгодженості планових показників тренувальних навантажень і стану спортсменів з реальними показниками в процесі контролю.



Рис.1. Схема управління тренувальним процесом

Отримуючи в процесі взаємодії з тим, хто навчається інформацію на основі даних педагогічного контролю про його проміжні стани, особливості діяльності спортсмена в ході тренувального і змагального процесу, збиваючі чинники, що негативно впливають на ефективність протікання тренувального процесу, тренер і, частково, сам спортсмен мають можливість вносити корекцію до системи педагогічних дій (тренувальних програм).

Відповідно до вище наведеної схеми планування і контроль в процесі підготовки борців мають включати:

аналіз і оцінювання особливостей певного контингенту спортсменів;

прогнозування різних кількісних показників моделі потрібного стану спортсменів;

розробку системи педагогічних дій від окремих занять до великих циклів занять з урахуванням основних закономірностей теорії спортивного тренування;

систему методів педагогічного контролю;

планування має бути цілеспрямованим, що передбачає чітке визначення кінцевої мети навчально-виховної і спортивної роботи;

планування має бути перспективним, розрахованим на декілька років вперед;

багаторічний перспективний план має бути цілісною системою підготовки борців, включати плани на різні періоди занять (рік, етап, окреме заняття) і передбачати цілеспрямоване застосування системи засобів і методів педагогічного контролю за ходом виконання цих планів;

планування має бути всебічним і охоплювати весь комплекс завдань (освітніх, оздоровчих, виховних), що мають вирішуватися у процесі фізичного виховання;

документи планування мають бути відносно простими, за можливості не трудомісткими, наочними, доступними і зрозумілими як для тренерів, так і для самих учнів.

Розрізняють зовнішнє і внутрішнє планування.

Зовнішнє планування здійснюється державними установами.

Документи такого планування носять директивний характер і слугують визначенню генеральних напрямів розвитку спортивної боротьби. До них, перш за все, слід віднести навчальні програми, класифікаційні норми, календар міжнародних і всеукраїнських змагань тощо.

На підставі цих директивних документів розробляється внутрішні – для колективів, команд, окремих спортсменів. При цьому необхідно розгадати процес планування у двох аспектах: статичному і динамічному.

Статичний аспект планування передбачає оптимальні співвідношення між окремими сторонами підготовки, а саме: окремими видами фізичних вправ, загально-фізичною і спеціальною підготовкою, силовою підготовкою і вихованням витривалості тощо – на відносно тривалий період занять.

Динамічний аспект полягає в оптимальному розподілі у часі окремих розділів підготовки у коротший період підготовки (етап, тижневий мікроцикл, окреме тренувальне заняття).

Кінцева цільова функція кожного плану, а також проміжні вибираються залежно від віку, рівня підготовленості учнів, від стажу занять, форм організації занять. При цьому кінцева мета визначається, як правило, на великі періоди занять, а на менш тривалі етапи занять ставляться конкретні завдання, послідовне вирішення має бути спрямоване на досягнення кінцевої мети.

Після того, як поставлені цілі і завдання спортивної підготовки, переходять до визначення змісту навчально-виховного і тренувального процесу. Визначення *необхідного обсягу знань, умінь і навичок* здійснюється на основі систематики і класифікації техніки виду боротьби, досвіду,

накопиченого теорією і практикою спорту.

Література

1. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2012. 95 С. 10–14.



VI. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

Бондаренко В. В.

доктор педагогічних наук, професор

Решко С. М.

професор

Національна академія внутрішніх справ

Острроверхов Д. Ю.

Подільське управління поліції ГУ НП в м. Києві

ПРОФЕСІЙНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У СИСТЕМІ ВІДОМЧОЇ ОСВІТИ

На сучасному етапі реформування Міністерства внутрішніх справ України та системи відомчої освіти пріоритетним напрямом є підготовка фахівців з достатнім рівнем теоретичної та практичної підготовленості, сформованими професійно важливими рисами й готовністю постійно їх поліпшувати, реагувати на запити соціуму, підвищувати рівень власної професійної компетентності [2, 3]. Тобто першорядним завданням відомчої освіти є формування правоохоронця здатного визначати особистісні способи самореалізації, саморозвитку, самоосвіти й самоствердження. Провідним у вирішенні цих завдань є організація процесу самовдосконалення поліцейського в системі професійного навчання [5].

У психолого-педагогічних працях проблемі самовдосконалення особистості приділяють достатньо уваги [2, 3, 5, 8]. Вивчення наукової літератури дає підстави констатувати, що найбільш узагальнене та розширене визначення поняття «самовдосконалення» представлено в довідковому виданні, де його трактують як творче ставлення індивіда до самого себе, створення ним самого себе в процесі активного впливу на зовнішній і внутрішній світ із метою їхнього перетворення, яке розкриває ставлення до самовдосконалення з позиції теорії суб'єктивності і розглядає самовдосконалення особистості як усвідомлений, творчий процес саморозвитку, в якому особистість є суб'єктом власного розвитку [6].

Дослідник Ю. М. Бережний розглядає професійне самовдосконалення майбутніх фахівців правоохоронних органів як свідомий і високоорганізований процес формування професійних умінь і навичок, підвищення рівня фахових компетентностей правоохоронця, спрямованих на забезпечення захисту прав та інтересів особистості, суспільства, держави з використанням оптимізованих методів і засобів гарантування публічної безпеки й порядку в межах виконання своїх посадових обов'язків [1].

Науковці переконані, що суттєвою ознакою самовдосконалення є його

вольовий характер, оскільки у цьому процесі визначальними є всі складові вольових дій: усвідомлення мети, визначення способу дій, ухвалення та реалізація рішення, оцінювання досягнень. Щоб досягти поставленої мети шляхом самовдосконалення, працівник стикається з подоланням труднощів, зокрема переборюванням себе, з необхідністю докладати зусиль [8].

Самовдосконалення відбувається завдяки прагненню поліцейського до досконалості, наближення до певного ідеалу з метою набуття відповідних рис і якостей або їх удосконалення [4, 7]. Цей ідеальний образ відображає уявлення працівника щодо рівня фізичної, моральної, розумової досконалості та є орієнтиром у бажаному рівні розвитку певних якостей. Порівнюючи себе з визначеним образом ідеального «Я», поліцейський визначає перспективу власного розвитку.

Важливою передумовою процесу самовдосконалення є ставлення самого фахівця до вимог, що висувуються. Усвідомлюючи свої досягнення і недоліки, правоохоронець виявляє прагнення до самовдосконалення, самоосвіти і самовиховання. Самоосвіту розглядають як цілеспрямовану роботу щодо розширення і поглиблення своїх знань, удосконалення та набуття відповідних умінь і навичок. Самовиховання – цілеспрямована активна діяльність, що зорієнтована на формування і вдосконалення у себе позитивних та усунення негативних рис [8]. Така діяльність повинна: спонукати до активності, виявлення ініціативи і творчості; вводити правоохоронця в ситуацію, що наштовхує на пошук, ставить його перед необхідністю вирішення складних професійних завдань; сприяти задоволенню суспільно обумовлених потреб особистості; дозволяти досягти бажаного результату.

На підставі опрацювання наукової літератури та власних емпіричних досліджень встановлено, що професійне самовдосконалення поліцейських в системі відомчої освіти охоплює низку складових, серед яких: професійне самопізнання, професійна самоактуалізація, професійна самоорганізація, професійна самореалізація.

Професійне самопізнання – це багатоаспектний інтелектуальний процес усвідомлення особистістю самої себе у сфері професійної діяльності, переосмислення власних професійних рис, можливостей, здібностей. Професійне самопізнання майбутніх фахівців тісно пов'язане з якісними перетвореннями особистісних і фахових цінностей, удосконаленням професійного мислення, знань, умінь і навичок. Самопізнання здійснюється в напрямках: самопізнання рівня компетентності й особистісних рис, яке відбувається шляхом самоспостереження, самоаналізу вчинків, поведінки, результатів діяльності; критичний аналіз висловлювань на свою адресу, самоперевірка в різних умовах діяльності; самоперевірка в системі соціально-

психологічних стосунків за умов освітньої діяльності; самооцінювання, яке формується на підґрунті зіставлення наявних знань, умінь, рис особистості з вимогами й забезпечує критичне ставлення майбутнього фахівця до власних досягнень і недоліків. На підставі самопізнання та самооцінювання працівник ухвалює рішення стосовно самовдосконалення [5].

Професійна самоактуалізація – складний процес особистісного становлення, спрямований на продуктивну реалізацію професійного потенціалу. Деякі науковці вважають, що самоактуалізація майбутніх фахівців є дієвим чинником становлення їхньої особистості під час професійного навчання [1]. Професійна самоорганізація полягає у здатності організовувати власну діяльність і розробляти програму власного розвитку шляхом внутрішнього задоволення потреб і підтримки зовні. Тобто це здатність до створення особистісної програми професійного саморозвитку та самовдосконалення. Професійна самореалізація сприяє ефективному самовдосконаленню поліцейських і ґрунтується на психологічному механізмі постійного подолання внутрішніх суперечностей між наявним рівнем професіоналізму й уявним його станом.

Здійснені дослідження свідчать, що вагомого значення для процесу професійного самовдосконалення набуває позитивна мотивація до професійного навчання й усвідомлення особистісної самореалізації. Система відомчої освіти повинна сприяти реалізації комплексу виокремлених складових процесу професійного самовдосконалення.

Література

1. Бережний Ю. М. Педагогічні умови професійного самовдосконалення майбутніх фахівців правоохоронних органів. Інноваційні технології. 2019. № 7(91). С. 153–162.
2. Бондаренко В. В. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх працівників патрульної поліції : дис. док. пед. наук : 13.00.04. Чернігів, 2019. 651 с.
3. Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Худякова Н. Ю. Кринець О. І. Методологічні підходи до професійного навчання майбутніх працівників патрульної поліції. Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи. 2019. Вип. 2. С. 80–88. DOI: <https://doi.org/10.32405/2413-4139-2019-2-80-88>.
4. Бондаренко В. В., Радзівський Р. М., Кринець 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). С. 14-21.
5. Бондаренко В., Сягровець В., Русанівський С. Професійне самовдосконалення правоохоронців у контексті реформування освіти системи

МВС України. Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи. 2020. Вип. 2 (25). С. 83–90.

6. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтюка. Київ : Либідь, 1982. 215 с.

7. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / В. Бондаренко та ін. К. : Нац. акад. внутр. справ. 2021. 341 с.

8. Уйсімбаєва Н. В. Характеристика категорії «самовдосконалення особистості» у психолого-педагогічному контексті. Педагогічні науки. 2016. Вип. LXXI. Т. 2. С.62–66.

Грибан В. Г.

доктор біологічних наук

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

Мельников В. Л.

кандидат біологічних наук

Західно-Казахстанський інноваційно-технологічний університет

Маркечко К. А.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

РУХОВІ НАВИЧКИ У СПОРТІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ЇХ ФОРМУВАННЯ

Спортивна діяльність виступає перед спортсменом у формі нормативно закріпленого способу діяльності, в якому узагальнені досвід та здібності попередників. У процесі спортивної підготовки нормативно закріплений спосіб діяльності перетворюється на індивідуальний спосіб діяльності. Засвоєння нормативно закріпленого способу діяльності відбувається на основі формування інтегрального образу дій, спрямованих на досягнення результату цих дій відповідно до образу-мети. Образ-мета як ідеальне уявлення про результат досягається завдяки програмі дій над реальним предметом, що динамічно змінюється в процесі діяльності. Оскільки формування навички має предметно-дійову та психологічну основу, то в процесі навчання формуються і засвоюються інтегральний образ дій та інформаційна основа діяльності [1].

В результаті навчання засвоюються певні поєднання різних рухових та розумових дій, які вирішують конкретне тренувальне завдання і знаходять підкріплення у вигляді корисного результату. Результатом навчання з фізіології фізичних вправ є формування системи таких рухових навичок, як:

- сенсорно-перцептивні (сприймання-розпізнавання способів руху, форм, віддалі, швидкості руху);

- моторні (потужності виконання спортивних рухів, дій, операцій);
- інтелектуальні (прийоми, розв'язання задач).

Рухові навички являють собою складні системи умовних рефлексів, об'єднаних окремим завданням. Механізм їх побудови здійснюється за принципом динамічних стереотипів, тобто утворенням і функціонуванням в корі головного мозку стійких систем тимчасових нервових зв'язків між нервовими центрами окремих елементарних рухів та розумовими актами.

В процесі формування трудових навичок у тренуваного поступово зникають зайві рухи, зменшується напруження, увага переноситься з процесу на результат, виробляється ритм дій і можливість довільно змінювати темп вправ. Таким чином формується автоматизм рухів і дій та створюються умови для одночасного виконання більш складної аналітико-синтетичної діяльності.

Процес формування спортивних навичок включає декілька етапів, які різняться особливостями виконання дій і механізмами нейрорегуляції [2].

Попередній етап — початок усвідомлення навичок, чітке розуміння мети, але недостатнє уявлення про способи її досягнення; при виконанні дій мають місце значні помилки.

Аналітичний етап — оволодіння окремими елементами дій, чітке розуміння того, як потрібно виконувати дії, поєднується з неточним, нестабільним їх виконанням, зайвими рухами при інтенсивній концентрації довільної уваги.

Синтетичний етап — формування цілісної системи рухів, дій, автоматизація навичок, коли виконання вправи стає все більш якісним, зникають зайві рухи, послаблюється довільна увага.

Етап закріплення і високої автоматизації дій. Точне, економне, стабільне виконання дій поєднується з виконанням інших більш складних дій під контролем свідомості.

Рухові навички формуються в процесі фізичного тренування — цілеспрямованого систематичного повторення діяльності з метою підвищення її якості.

З фізіологічної точки зору фізична вправа являє собою процес пристосування і відповідної зміни фізіологічних функцій організму людини для найбільш ефективного виконання конкретної роботи. В процесі тренування по мірі формування рухових навичок відбуваються суттєві зміни у фізичних якостях (сили, швидкості, витривалості, мобільності тощо) і визначаються способи їх найбільш раціонального використання зі зменшенням енергетичних затрат на виконання вправ. Вправи є дієвим засобом розвитку резервів організму, методом удосконалення діяльності.

В процесі вправ встановлюється злагоджена взаємодія між центральною

нервовою системою, рецепторами, серцево-судинною, дихальною та іншими системами організму, оскільки на початкових етапах має місце неузгодженість в їх роботі, різна лабільність окремих ланок функціональної системи.

Узгодження ритмів забезпечується за рахунок адаптації фізіологічних систем, їх здатності змінювати свої характеристики в процесі роботи. Завдяки погодженню лабільності компонентів функціональної системи засвоюється ритм.

Досконалість спортивних навичок оцінюється кількісними і якісними показниками тренованої особи, а також такими фізіологічними показниками:

- стійкість навичок, яка характеризується варіабельністю часу виконання вправ, амплітудою і протяжністю траєкторії рухів;

- концентрація нервових процесів, коли сформовані умовні рефлекси виникають лише у відповідь на подразники певної якості і сили і не виникають на подібні подразники, які мають інше сигнальне значення.

Ефективність спортивного тренування досягається при забезпеченні таких умов:

- наявність у тренованого установки на підвищення спортивної майстерності, досягненні поставленої мети, для чого обліковуються результати виконання вправ, проводиться аналіз допущених помилок на основі контролю і самоконтролю;

- постійний і поступовий перехід в процесі навчання від менш складного до більш складного, але посильного матеріалу;

- правильний розподіл повторень у часі. Повторення не повинні бути надто частими, щоб не порушувати сформовані умовнорефлекторні зв'язки.

Швидкість формування рухових навичок у різних людей і на різних етапах тренування неоднакова. В одних вона на перших етапах тренування висока, а потім зменшується, в інших — зберігається на одному рівні або зростає, що зумовлюється як типологічними властивостями, так і здібностями, минулим досвідом, мотивацією.

Література

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

2. Фізичне виховання: підручник / В. Г. Грибан та ін. Дніпро : ДДУВС, 2019. 232 с.

Котляренко Л. Т.

доктор біологічних наук, професор

Копієвський М. М.

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ ЩОДО ЕКЗОГЕННИХ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЮНАКІВ

Сучасний підхід в оцінці організму як цілого повинен здійснюватися з позицій індивідуально-типологічної діагностики, в тому числі і фізичного розвитку людини. Загальна конституція людини характеризується функціональним взаємозв'язком всіх морфологічних, фізіологічних, психічних властивостей і дозволяє організму певним чином реагувати на дії зовнішнього середовища. Стан здоров'я зростаючого покоління зберігає несприятливі тенденції і вимагає до себе пильної уваги всього суспільства [1-5].

Для повної уяви про стан здоров'я зростаючого покоління, окрім захворюваності, демографічних даних, необхідно враховувати один із провідних критеріїв – фізичний розвиток. Фізичний розвиток – це комплекс морфологічних та функціональних властивостей організму, який визначає здатність організму переносити фізичні навантаження, значні зміни умов зовнішнього середовища, зберігаючи функціональність систем організму у межах фізіологічних констант.

Поняття «фізичний розвиток» можна також розглядати як процес зміни морфо-функціональних властивостей організму людини протягом її індивідуального життя або як сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники фізичного стану (антропометричні, фізіологічні параметри) організму на етапі онтогенезу [1, 2]. Фізичний розвиток характеризується, перш за все, анатомо-фізіологічними змінами у певні періоди вікового розвитку, що проявляються у зміні окремих фізичних якостей і загальному рівні фізичної працездатності.

Сукупність різноманітних факторів середовища, що впливають на організм, становлять екзогенні чинники: природні та суспільно-економічні [3-5]. Серед екзогенних чинників особливе місце займає режим дня та спосіб харчування, руховий режим, емоційні навантаження. Вказані екзогенні чинники, разом з іншими, є складовими освітнього процесу. Освітній процес – система організації навчально-виховної, навчально-виробничої діяльності, визначеної навчальними, науковими, виховними планами (лекції, практичні чи лабораторні заняття, час відпочинку між заняттями, навчальна практика, науково-дослідні роботи, екскурсії, спортивні заходи, змагання тощо).

До моменту вступу до вищого навчального закладу більшість юнаків та дівчат досягають певного ступеня фізичної зрілості. Однак фізичний та психічний розвиток триває. Процес розвитку проходить низку послідовних стадій, кожна з яких характеризується своїми рисами, структурою психічної діяльності, особливостями зв'язків психічних процесів та якостей особистостей, її взаємин з довкіллям.

Оскільки юнацький вік – це період завершення ростових процесів, важливий етап формування показників фізичного розвитку, який починається у старшій школі, продовжуючи підлітковий, і переходить у перший період зрілого віку на останніх курсах навчання у вищого навчального закладу (далі ВНЗ). Анатомо-фізіологічна «напруженість» даного віку пояснюється різкою зміною впливу екзогенних чинників: змінюється місце проживання, клімат, соціальні умови, розпорядок дня, харчування, фізичне та розумове навантаження. Найчастіше причиною вище перерахованих змін є закінчення школи та вступ і навчання у ВНЗ. Під час навчання відбувається поступова адаптація до нових умов перебування.

Тоді й настає «стресовий етап» фізичного, психологічного, соціального розвитку. Фізичний розвиток юнаків залежить від ряду факторів соціально-економічного, медико-біологічного й екологічного характеру, багато з них є складовими освітнього процесу. Це дозволяє вважати фізичний розвиток об'єктивним показником санітарно-епідеміологічного благополуччя населення. Активно вивчаються основні закономірності та регіональні особливості фізичного розвитку зростаючого покоління [3, 4].

В останні десятиріччя стан здоров'я та фізичного розвитку дитячого та юнацького населення України погіршується [1, 5]. Серед факторів, що сприяють зниженню рівня фізичного розвитку, важлива роль належить навчальному навантаженню, особливо у «критичний» етап формування показників фізичного розвитку, під час переходу зі школи до ВНЗ та навчання на перших курсах [5, 6]. Процеси реформування освіти, охорони здоров'я та санітарно-епідеміологічної служби зумовили зміни у медичному забезпеченні та контролі за умовами навчання, також сприяли тому, що проблема збереження здоров'я підростаючого покоління залишається актуальною проблемою і вимагає свого рішення, а тривалий моніторинг показників фізичного розвитку протягом усього навчання дасть змогу вирішити ряд актуальних питань:

- оптимізація та корекція впливу освітнього процесу (організація навчання та відпочинку, режиму дня, фізичного навантаження, інтенсивності навчального навантаження);
- розробка адекватних параметрів фізичних навантажень, об'єктивізація

контролю за адекватністю їх застосування, розширення комплексу допоміжних засобів, які використовуються у процесі фізичного виховання юнаків під час навчання;

- прогнозування адаптаційних можливостей до навчального навантаження з урахуванням особливостей навчального закладу;

- реорганізація системи занять фізичною культурою та оптимізація фізичного навантаження.

Отже виявлення взаємозв'язків між фізичним розвитком юнаків та освітнім процесом курсантів навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій та вивчення змін антропометричних параметрів, показників компонентів соматотипу, компонентного складу маси тіла є актуальним, оскільки дасть змогу визначити зміни фізичного розвитку курсантів протягом їх навчання, врахувати всі адаптаційні фактори для покращення рівня фізичного розвитку підрастаючого покоління під час їх навчання.

Література

1. Шкляр А. С. Порівняльний аналіз компонентного складу маси тіла людини на етапах постнатального онтогенезу: віко-статеві закономірності. Вісник проблем біології і медицини, 2014. Вип. 4, Том 1 (113). С.314-317.

2. Николаев В. Г., Синдеева Л. В., Нехаева Т. И., Юсупов Р. Д. Состав тела человека: история изучения и новые технологии определения. Сибирское медицинское обозрение, 2011. №4. С. 3-7.

3. Kuchma V., Skoblina N., Bokareva N., Milushkina O. Modern students in megapolis: morphofunctional features and lifestyle. Equity, Education and Health : abstracts of the 4 European Conference on health promoting schools, Odense, Denmark, 2013. P. 269–270.

4. Almeida A. H., Santos S. A., Castro P. J. et al. Somatotype analysis of physically active individuals. J. Sports Med Phys Fitness. 2013. № 53 (3). P. 73–78.

5. Хотієнко С. В., Вовк А. В., Азанова-Фролова Т. Д. Анатомо-фізіологічні параметри і оцінка фізичної підготовленості студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 5. С. 103–106.

6. Височіна Н., Гуніна Л., Хацаюк О., Котляренко Л., Головащенко Р., Івченко А. Модель психофізичної готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням. Військова освіта. 2021. № 1. С. 24-43.

Коробейнікова Л. Г.

доктор біологічних наук, професор

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Бу Чуанжонг

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Ярмак О. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Білоцерківський національний аграрний університет

ОЦІНЮВАННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА ВОЛЬОВОГО САМОКОНТРОЛЮ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Комплексна спортивна підготовка в боксі, яка складається з різних видів, у тому числі і психологічної – досягнення успіху у змаганнях. Тому за наявності оптимальної самооцінки, сильної мотивації та при підпорядкуванні їх єдиній меті виникають зовсім унікальні можливості для виявлення індивідуальних особливостей особистості.

Необхідно враховувати, що кваліфіковані боксери мають майже однакові потенційні можливості, але особливу значущість для успішності підготовки здобувають внутрішні можливості, зокрема, вміння визначати мету, завдання й засоби загальної та спеціальної підготовки, свідомо підкорятися прийнятим планам і коректувати їх залежно від результатів різних етапів підготовки.

Під час дослідження мотиваційної сфери та вольового самоконтролю у кваліфікованих дівчат боксерів ми використовували «Мультипсихометр 05». Отримані результати мотивації досягнення у дівчат боксерів представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати опитування мотивації досягнення успіху у кваліфікованих боксерів, % (n=19)

Досліджувані показники	\bar{x}	S	Me	25%	75%	V, %	Min	Max
Мотив досягнення в професійній діяльності, %	59,3	4,00	58,0	56,0	63,0	6,7	54,0	66,0
Мотив уникнення невдачі, %	39,4	3,83	39,0	36,0	43,0	9,7	34,0	45,0

Основною метою використання даного опитувальника було оцінювання та визначення, який із цих двох мотивів у дівчат боксерів у підготовчому періоді домінує. Відомо, що одним із найбільш головних факторів, який впливає на спрямованість поведінки індивіда, зокрема у професійній сфері являється мотивація досягнення успіху. Як видно з таблиці 1 середньогруповий результат мотиву досягнення в професійній діяльності у дівчат боксерів

домінує над мотивом уникнення невдачі. Слід також звернути увагу на однорідність вибірки за досліджуваними показниками, коефіцієнти варіації не перевищують 14,3 %. Для досліджуваної вибірки характерною особливістю є те, що вони ставлять перед собою, перш за все, досягнути поставлену мету. Вони готові до конкуренції з партнерами, вони не бояться ставити перед собою складні завдання та досягають високих результатів долаючи перешкоди різної складності. Отримані результати домінування досягнення в професійній діяльності вказують на те, що кваліфіковані боксери вважають своїм покликанням долати труднощі різної складності заради поставленої мети, реалізуючи свій потенціал і, тим самим, підвищуючи самоповагу. За результатами дослідження можна стверджувати, що дівчата боксери вірно оцінюють свої можливості, а домінування мотивації досягнення успіху вказує на надання переваги ними завданням середнього і високого рівня труднощів. Дана вибірка характеризується тим, що інтерес до завдання після невдалого його вирішення навпаки тільки збільшується, іншими словами можна сказати, що дівчата боксери мотивовані на успіх, проявляють тенденцію повернення до вирішення завдань, які вони раніше невдало вирішили, після чого, як правило, вони досягають кращих результатів.

Наступним кроком нашого наукового дослідження було оцінювання вольової саморегуляції у кваліфікованих боксерів в підготовчому періоді. Для цього ми використовували опитувальник вольового самоконтролю (ВСК), який використовують в наукових дослідженнях для визначення рівня розвитку вольової саморегуляції, який вказує на міру володіння індивідом власною поведінкою в різних ситуаціях, а також вказує на здатність свідомо керувати своїми діями, станами та спонуканнями. Отримані результати вольового самоконтролю дівчат боксерів представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Середньостатистичні результати рівня вольового самоконтролю кваліфікованих боксерів, (n=19)

Досліджувані показники	\bar{x}	S	Me	25%	75%	V, %	Min	Max
Вольовий самоконтроль, бал	17,8	2,75	17,0	17,0	19,0	15,4	12,0	22,0
Наполегливість, бал	12,9	1,88	13,0	11,0	14,0	14,6	9,0	16,0
Самовладання, бал	9,1	1,73	9,0	7,0	11,0	19,0	6,0	12,0

Так як наша вибірка досліджуваних дівчат була неоднорідною за показником вольового самоконтролю, ми провели індивідуальний аналіз отриманих результатів. Середній рівень, притаманний 10,5% (n=2) дівчат, з власними результатами від 12 балів до 14 балів, у решти осіб високий рівень самоконтролю з результатами від 15 балів до 22 балів. Низького рівня нами не було виявлено.

Для дівчат боксерів з високим рівнем вольового самоконтролю

характерною рисою є емоційна зрілість, активність, незалежність та самостійність. Вони відрізняються від інших впевненістю в собі, стійкістю намірів, реалістичністю поглядів, у них досить сильно розвинуте почуття відповідальності. Дана категорія дівчат, як правило, вміє добре рефлектувати особистісні мотиви, вони планомірно реалізують всі наміри, які у них виникають, при цьому уміють вірно розподіляти свої зусилля та здійснюють контроль над своїми вчинками. Дівчата боксери з високим рівнем вольового самоконтролю мають виразну соціально-позитивну спрямованість.

Оцінювання наполегливості у кваліфікованих боксерів здійснювали за субшкалою «наполегливість», яка характеризує силу намірів індивіда, а також його прагнення до завершення розпочатих справ. В ході дослідження було встановлено, що 10,5% (n=2) дівчат досліджуваної вибірки мають середній рівень наполегливості, інші кваліфіковані боксери мали високий рівень з власними результатами від 11 до 16 балів. Для 10,5% (n=2) дівчат боксерів притаманний дещо занижений фон активності і працездатності, що компенсується підвищеною чутливістю, гнучкістю та вибірковістю. Для даної категорії дівчат притаманна тенденція до вільної трактовки соціальних норм. Для дівчат боксерів з високим рівнем наполегливості, а таких 89,5% (n=17) нашої вибірки характерною рисою є працездатність та активна діяльність для досягнення поставленої мети, для них перешкоди являються засобом мобілізації, а головною цінністю являється розпочата справа. Дівчатам боксерам з високим рівнем наполегливості притаманна повага до соціальних норм, а також прагнення повністю підкорити їм свою поведінку. Слід вказати на те, що серед нашої вибірки були відсутні особи з низьким рівнем наполегливості.

Оцінювання у кваліфікованих боксерів самовладання, яке відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів здійснювали за субшкалою «самовладання». За даним показником наша вибірка була неоднорідною, а коефіцієнт варіації відповідав 19,0%. Низький рівень самовладання серед кваліфікованих боксерів не виявлено взагалі, середній рівень притаманний для 31,6% (n=6) осіб, у решти 68,4% (n=13) дівчат високий рівень самовладання.

Отже, для дівчат боксерів з високим рівнем самовладання характерною рисою є емоційна стійкість та здатність володіти собою в різних ситуаціях, що для обраного виду спорту є однією з головних якостей. Для даної категорії дівчат притаманна внутрішня стійкість та впевненість у собі, що якоюсь мірою пригнічує страх перед невідомим і, навпаки, підвищує готовність до сприйняття чогось нового з тенденцією до новаторства і радикалізму.

Кувшинов О. В.

доктор технічних наук

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

Барн'юв А. О.

Центр оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил

України

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ДИСФУНКЦІЯМИ ХРЕБТА ВНАСЛІДОК ТРИВАЛОГО ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗАХИСТУ

Актуальність роботи полягає в тому, що у відповідності до виконання Указу Президента України № 342/2020 «Національна Стратегія розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни» сьогодні ґрунтовно досліджуються питання використання засобів рухової активності, корекційно-відновлювальних засобів, застосування різних підходів, форм, методів фізичної та фізкультурно-спортивної реабілітації (далі – ФСР) для учасників бойових дій та членів їх родин.

Результати власних досліджень. У відповідності до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (далі – ФКіС) основні дефініції нашого дослідження слід тлумачити таким чином: «фізкультурно-спортивні послуги» (далі – ФСП) це організація та проведення суб'єктами сфери ФКіС фізкультурно-оздоровчої діяльності та/або ФСР осіб з інвалідністю або підготовки спортсменів до змагань з видів спорту, визнаних в Україні; «ФСР» 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. Питанням реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій в системі соціальних служб присвячено роботи Ю. Л. Бриндюкова.

Колективом авторів на чолі із О. В. Юденко із 2018 року активно досліджуються питання, які присвячені сучасним ФСП для учасників військовослужбовців із наслідками бойової травми (далі – БТ) та членів їх родин, а саме: разом із К. В. Вінніченко, Ю. М. Юденко [1] вивчалися питання щодо того ким себе бачать військовослужбовці із наслідками БТ і члени їх родин в системі сучасних ФСП споживачами послуг (клієнтами) чи пацієнтами; разом із Н. М. Крушинською, А. А. Вовком (2021) [2] вивчалися сучасні

підходи та особливості використання інноваційних корекційно-відновлювальних засобів у військовослужбовців з наслідками БТ, які спеціалізуються в марафонському бігу; разом із Я. В. Кравченко (2019) розглянуті сучасні підходи до формування програм фізичної терапії військовослужбовців АТО з травмами нижніх кінцівок. Також О. І. Донець, Д. О. Шмігіль [3] присвятили свій час вивченню питань, які пов'язані із патологічними змінами фізичного та психологічного здоров'я військовослужбовців під впливом екстремальних умов.

А. О. Барнъов вважає, що «фізична підготовка військовослужбовцями, які мають відхилення у стані здоров'я, внаслідок перенесених травм, поранень повинна характеризуватися тим, що необхідно систематично приділяти час для застосування різних форм і засобів корекційно-відновлювального впливу, методів адаптивної фізичної культури (далі – АФК), які є для військовослужбовців з наслідками БТ є дуже вагомими важелями для досягнення профілактичного та оздоровчого ефекту, покращення інтелектуальної та фізичної працездатності, підвищення резервних можливостей організму, організації корисного і ефективного процесу рекреації, формування стійкої мотивації до систематичних заняттях ФСР та АС для військовослужбовців із наслідками БТ; активно стимулює процес адаптації до освітнього, соціального і професійного середовища» [7, с. 319].

Кожному фахівцю зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», який вирішує професійні завдання із військовослужбовцями з наслідками бойової травми «необхідно пам'ятати, що порушення сенсорних систем, особливо зору, опорно-рухового апарату, зокрема ампутації, травми і захворювання хребта та суглобів тощо, приводять до значного обмеження рухових дій, що вимагає в подальшому застосування комплексних реабілітаційних засобів з метою збереження оптимального функціонального стану хребта. Ми розглядаємо, які засоби комплексної реабілітації можуть бути ефективними в роботі із військовослужбовцями механізованих частин та підрозділів, які мають скарги на дисфункції хребта внаслідок тривалого впливу засобів індивідуального захисту.

Оленів Д. Г.

доктор педагогічних наук, доцент

Жембровський С. М.

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ КУРСАНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ЖИТОМИРСЬКОГО ВІЙСЬКОВОГО ІНСТИТУТУ ІМЕНІ С. П. КОРОЛЬОВА

На сучасному етапі розбудови ЗС України одним із основних завдань, що висуваються перед кожним вищим військовим навчальним закладом є підготовка здобувачів вищої освіти на високому науково-технічному рівні з використанням сучасних методів організації освітнього процесу. Разом з тим, необхідною складовою цього процесу, основою успішного оволодіння достатнім об'ємом знань, вмінь і навичок, формування професійних компетенцій та мотивації на здоровий спосіб життя, повноцінне використання отриманих професійних знань та вмінь є стан здоров'я військовослужбовців [3, 5, 7, 8]. Тому у системі військової освіти значна увага приділяється медико-біологічному та психолого-педагогічному супроводженню професійної підготовки майбутніх офіцерів [4, 6, 8].

Дослідження та оцінка стану здоров'я курсантів, моніторинг їх фізичного розвитку та функціонального стану є одним з ефективних критеріїв контролю адаптації організму до умов військової служби [1, 2, 4, 9]. Виконання завдань військово-професійної діяльності, і особливо участь у заходах із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях наполегливо вимагають пошуку рішень проблеми оцінки, аналізу та управління функціональним станом військовослужбовця [11].

Функціональний стан організму – стан живої системи, який визначає рівень життєдіяльності організму, системну відповідь на фізичне навантаження, і дає змогу оцінити рівень адаптації організму до навколишнього середовища і до поставлених йому задач [2, 9, 10]; це інтегральний комплекс характеристик тих функцій та якостей людини, які прямо чи опосередковано зумовлюють виконання будь-якої діяльності [5, 12].

Метою даної публікації була оцінка фізичного розвитку та функціонального стану організму курсантів. Дослідження було проведено на курсантах, які вступили до першого курсу Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова, юнаках та дівчатах, віком від 16 до 23 років,

що мають різний рівень фізичної підготовленості. Отримані дані дозволили оцінити досліджувані показники і порівняти їх з середньостатистичними нормами (табл. 1).

Таблиця 1

Середньостатистичні показники фізичного розвитку курсантів (n=205)

Досліджувані показники	Дівчата			Юнаки		
	x±m	Середня норма	P	x±m	Середня норма	P
Зріст, см	163±5,86	162-170	> 0,01	178±6,01	169-180	> 0,01
Маса тіла, кг	54,8±6,95	47,1-59,2	> 0,01	68,5±9,47	60,2-71,3	> 0,01
ЖЄЛ фактична, мл	2517±388,9	2500-3500	> 0,01	3754±618,8	3100-4600	> 0,01
ЖЄЛ належна, мл	3271±275,5			4795±427,5		
Динамометрія правої кисті, кг	14,3±5,35	28,3-33,8	< 0,01	32,7±7,87	42,9-49,6	< 0,01
Динамометрія лівої кисті, кг	12,2±4,81	24,5-29,9	< 0,01	30,09±7,94	37,8-45,4	< 0,01
Індекс маси тіла, кг/м ²	20,6±2,3	19-24	> 0,01	21,5±2,92	20-25	> 0,01
Силовий індекс, %	24,1±7,99	50-60	< 0,01	46,2±10,5	65-75	< 0,01
Життєвий індекс, мл/кг	46,4±7,47	45-50	> 0,01	55,5±9,97	50-60	> 0,01

Аналіз показників антропометричних даних показав наступне: середній зріст дівчат склав 163±5,86 см, юнаків – 178±6,01 см, відхилення від середніх норм даної вікової категорії статистично не достовірні; середні значення маси тіла у дівчат і юнаків склали відповідно 54,8±6,95 кг при нормі 47,1-59,2 кг та 68,5±9,47 кг при нормі 60,2-71,3 кг.

Середні значення життєвої ємності легенів (далі – ЖЄЛ) у курсантів-дівчат 2517±388,9 мл та у курсантів-юнаків 3754±618,8 мл, так, як і показники життєвого індексу (відповідно 46,4±7,47 мл/кг та 55,5±9,97 мл/кг), також статистично достовірно не відрізняються від загальноприйнятих норм, але слід зазначити, що при розрахунку належних показників ЖЄЛ за формулою Людвіга:

для чоловіків ЖЄЛ = 40 x зріст (см) + 30 x маса тіла (кг) – 4400

для жінок ЖЄЛ = 40 x зріст (см) + 10 x маса тіла (кг) – 3800

відхилення ЖЄЛ фактичної від ЖЄЛ належної і у дівчат, і у юнаків складає більше 15 %. Це в окремих випадках може вказувати на певну патологію.

Вимірювання сили м'язів-згиначів пальців (динамометрія правої та лівої кисті) у юнаків та дівчат показало статистично достовірне відхилення середніх результатів в гіршу сторону, у порівнянні з віковими нормами. Так, у дівчат динамометрія правої кисті в середньому становить 14,3±5,35 кг при нормі 28,3-33,8 кг, лівої кисті – 12,2±4,81 кг при нормі 24,5-29,9 кг; відповідно у юнаків 32,7±7,87 кг при нормі 42,9-49,6 кг для правої руки та 30,09±7,94 кг при нормі

37,8-45,4 кг для лівої руки.

Аналогічна кореляція прослідковується і для показників силового індексу, відхилення яких від середніх значень досліджуваної вікової категорії має високий ступінь статистичної вірогідності: $24,1 \pm 7,99$ % при нормі 50-60 % для дівчат та $46,2 \pm 10,5$ % при нормі 65-75 % для юнаків (табл. 2).

Таблиця 2

**Середньостатистичні показники функціонального стану курсантів
(n=205)**

Досліджувані показники	Дівчата			Юнаки		
	x±m	Середня норма	P	x±m	Середня норма	P
Систолічний АТ, мм рт. ст.	112±10,3	110-118	> 0,01	120±10,5	112-122	> 0,01
Діастолічний АТ, мм рт. ст.	70,5±9,03	65-75	> 0,01	64,3±8,88	65-78	> 0,01
ЧСС, уд/хв	81,9±10,1	60-80	> 0,01	75,4±10,8	60-80	> 0,01
Статичне балансування, с	32±12,4	20-40	> 0,01	22±18,2	25-45	> 0,01
Проба Штанге, с	58,54±19,91	40-50	> 0,05	76,01±23,59	50-70	> 0,05
Проба Генчі, с	37,8±12,6	20-30	> 0,05	40,2±14,7	30-40	> 0,05

Аналіз показників функціонального стану показав, що середні значення досліджуваного контингенту під час проведення вимірів артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, статичного балансування не мають статистично вірогідних відхилень від загальноприйнятних норм для даної вікової категорії дівчат і юнаків.

У результатах, показаних курсантами і жіночої і чоловічої статі під час проведення функціональних проб Штанге і Генчі, спостерігались певні відхилення від загальноприйнятої норми у кращу сторону. Але статистичною достовірністю ця тенденція не підтверджувалась.

Таким чином аналіз результатів дослідження функціонального стану курсантів-першокурсників Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова засвідчив, що більшість середньостатистичних показників їх фізичного розвитку і функціонального стану відповідають загальноприйнятним нормам відповідної вікової категорії як у дівчат, так і у юнаків.

Література

1. Апанасенко Г. Л., Баландин В. И., Давиденко Д. Н. Физическое здоровье и его оценка. Вестник Балтийской педагогической академии / Актуальные научно-педагогические проблемы физической культуры. – вып. 47. – т. II. – СПб.: 2002 г. – С.8-15.
2. Баевский Р. М., Гуров С. Г. Измерьте ваше здоровье. – М.: Сов. Россия, 1999. – 94 с.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і

молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.

4. Курьянович Е. Н., Марцинкевич Е. Д., Шагеева Л. Г., Аржаков В. В. Комплексные подходы к оценке функциональных состояний военнослужащих // Актуальные вопросы физической подготовки в Вооруженных силах и в других силовых структурах // Сборник научных статей, посвященный 60-летию со дня образования Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в Вооруженных силах. – СПб.: ВИФК, 2013. – С. 136-141.

5. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека / А. Б. Леонова. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.

6. Психологічне забезпечення військовослужбовців у системі фізичного виховання і спорту : підручник / кол. авт. ; за заг. ред. Н. Л. Височіної. – К. : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. – 164 с.

7. Наказ міністерства охорони здоров'я України від 13.09.2013 № 802 «Про затвердження Критеріїв оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку». Київ, 2013. 44 с.

8. Петрачков О. В. Організація фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України в особливий період / О. В. Петрачков // Матеріали Всеармійської наук.-метод. конф. «Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування», 21-22 жовтня 2015 р. – К.: НУОУ, 2015. – С. 13-19.

9. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоров'я, 1989. – 164 с.

10. Прокопенко Н. А. Возрастные особенности субъективной оценки состояния здоровья // Пробл. старения и долголетия. – 2006. – 15, № 4. – С. 367-373.

11. Руснак І. С. Воєнна безпека України у світлі реформування сектора безпеки і оборони / І. С. Руснак // Наука і оборона. 2015. № 2. – С. 9-14.

12. Шагеев Л. Г., Вихрук Т. И., Курьянович Е. Н., Тимофеев Н. Н. Функциональное состояние организма курсантов военно-спортивного вуза / Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012, № 2 (15), СПб. – С.131-136.

Романчук С. В.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Федак С. С.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Музика Н. О.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ДИНАМІКА РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Фізична підготовка у Сухопутних військах Збройних Сил України розглядається фахівцями як система заходів щодо фізичного вдосконалення військовослужбовців, яка спрямована на удосконалення загальних і спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок, підвищення рівня психологічних якостей.

Аналіз та узагальнення нормативних документів, а також літературних джерел із організації фізичної підготовки у вищому військовому навчальному закладі з'ясовано, що фізична підготовка курсантів повинна сприяти формуванню готовності до оволодіння зброєю і бойовою технікою та ефективного їх використання; до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях; вирішенню завдань навчання, виховання морально-вольових і психічних якостей курсантів – майбутніх офіцерів і згуртування військових колективів.

З метою дослідження ефективності чинної програми з фізичної підготовки курсантів, ми визначили динаміку рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів другого та третього курсу навчання. У дослідженні взяли участь 62 курсанти бойових спеціальностей. Дослідження проводилось на базі Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів). Було проаналізовано результати виконання контрольних вправ у три етапи (контрольні тестування): 1 – наприкінці першого семестру другого курсу навчання, 2 – наприкінці другого семестру другого курсу та 3 – наприкінці першого семестру третього курсу. Контрольні вправи виконувалися згідно умов «Тимчасової настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України».

При дослідженні рівня показників у човниковому бігу 6х100 метрів на початку експерименту встановлено, що середній арифметичний результат становив 142,2 с, на другому етапі – 140,9 с та наприкінці дослідження 139,2 с. Також виявлено, що різниця між першим і другим етапами становить 1,4 с та є не значною (табл. 1). За результатами аналізу другого етапу порівняно з третім встановлено незначне покращення результатів курсантів на 1,7 с. Також

зауважено покращення результатів курсантів між першим етапом та наприкінці дослідження на 3,0 с, але істотної різниці немає ($p > 0,05$).

Дослідження показників бігу на 3000 м із подоланням перешкод на першому етапі показало, що середній результат становив 858,2 с (табл. 1). За результатами аналізу другого етапу встановлено, що показники курсантів, порівняно з першим етапом, погіршилися на 0,5 с, але суттєвої різниці немає. Різниця між результатами курсантів на третьому етапі, порівняно з другим етапом, є незначною та становить 3,4 с. Порівняльний аналіз результатів, які показали курсанти на першому і третьому етапі, показав, що наприкінці дослідження результати виконання вправи суттєво покращилися на 8,9 с.

Таблиця 1

Динаміка результатів спеціальної фізичної підготовленості курсантів другого та третього курсу навчання (n=62)

Період спостереження	1 етап	2 етап	3 етап	p (1 етап - 2 етап)	p (2 етап - 3 етап)	p (1 етап - 3 етап)
<i>Човниковий біг 6x100 м, с</i>						
\bar{x}	142,2	140,9	139,9	t=0,45 > 0,05	t=0,60 > 0,05	t=1,08 > 0,05
σ	9,10	9,29	8,54			
m	2,03	2,08	1,91			
<i>Біг на 3000 метрів з подоланням перешкод, с</i>						
\bar{x}	858,2	852,7	849,3	t=1,04 > 0,05	t=0,71 > 0,05	t=1,80 > 0,05
σ	17,41	16,29	13,59			
m	3,89	3,64	3,04			

Дослідження результатів фізичної підготовленості курсантів другого та третього курсу навчання показали, що під час навчання курсантів показники спеціальної фізичної підготовленості мають позитивні зміни, але значної різниці не виявлено ($p > 0,05$).

Література

1. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / [М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук та ін.] ; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІНАУ, 2011. – 820 с.

2. Фізична підготовка в системі формування військових фахівців провідних іноземних армій [Електронний ресурс] / А. Магльований, А. Петрук, О. Лесько, Н. Кожух // Спортивна наука України. – 2015. – № (69). – С. 16–20.

3. Федак С. С. Дослідження рівня загальної фізичної підготовленості курсантів військового коледжу сержантського складу / Сергій Федак, Олег Небожук, Галина Маланчук // Молодіжний науковий вісник, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки – Луцьк, 2019. – Вип. 34. С.73-77.

4. Кузенцов М. В. Фізичний стан курсантів – кандидатів до підрозділів сил спеціальних операцій Збройних Сил України / М. В. Кузенцов, В. М. Афонін, С. С. Федак // Молодіжний науковий вісник, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки – Луцьк, 2016. – Вип. 24. С.30-34.

Афонін В. М.

кандидат педагогічних наук, професор

Лойко О. М.

кандидат історичних наук, професор

Панькевич Я. А.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П.Сагайдачного

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я – ОСОБИСТА ТУРБОТА ТА ОБОВ'ЯЗОК КОЖНОГО ВІЙСЬКОВОГО ФАХІВЦЯ

Людський чинник є унікальним складним явищем, яке фокусує у собі соціально-політичні, морально-психологічні, медико-біологічні та інші аспекти сьогодення. Сучасна дійсність, умови життя і служби на перше місце ставлять проблему здоров'я і професійного довголіття. Нервово-психологічні перевантаження сучасного офіцера є однією з причин захворювань серцево-судинної і нервової систем.

Високий рівень сучасної техніки і технологій, постійне підвищення інтенсивності професійної діяльності вимагає відповідної підготовленості спеціалістів. Впровадження механізації і комплексної автоматизації спричиняє, з одного боку, нервово-емоційне напруження, а з іншого, призводить до зменшення рухової активності, тобто до прояву певної гіпокінезії. А це, у свою чергу, веде до зниження розумової працездатності і у подальшому до хронічного виснаження організму.

Діяльність військових інженерів пов'язана із експлуатацією різноманітної техніки (автомобілів, бульдозерів, землерийної техніки, різних агрегатів тощо), у тому числі приладів з маніпуляторами, електронікою. При цьому у діяльності працівників має місце низка операцій, пов'язаних із ремонтом, наладкою, роботою всіх цих машин і агрегатів. Якщо при роботі з важкою технікою і агрегатами спеціалісти прикладають багато фізичних зусиль в динамічних і статичних положеннях, то при роботі з маніпуляторами і електронною технікою має місце обмежена рухова активність, яка погіршує професійну працездатність, призводить до великої кількості помилок, акумулює негативний вплив на життєво важливі функції і системи організму.

Багато науковців, а саме Романчук С. В., Федак С. С., Ольховий О. М. у галузі фізичного виховання і спорту і, зокрема, вчених Збройних Сил України наголошують за необхідність вживання заходів для підвищення рівня професійних знань, загальної культури, забезпечення психофізичної підготовленості випускників військових вишів, підготовки їх для адаптації до нової техніки і технологій. Цьому сприяють заняття фізичною культурою, які позитивно впливають на організм людини. Особи, що систематично з бажанням займаються фізичними вправами, менше хворіють, швидше пристосовуються до службових умов. Їх відрізняє більша цілеспрямованість, наполегливість у досягненні поставленої мети. Тому підвищення рухової активності чи, принаймні, підтримання її в рекомендованих параметрах, є важливою умовою збереження здоров'я і працездатності. Це завжди витримується під час навчання курсантів у військових навчальних закладах.

Після закінчення ВВНЗ випускники – молоді офіцери направляються для проходження служби у військових частинах, де вони продовжують займатися фізичною підготовкою в нових умовах. Нами визначено, що, наприклад, 1-а вікова категорія мало чим відрізняється за основними показниками від курсантів 4-го курсу, але по ряду показників спостерігається початок регресу. Так, маса тіла збільшилась на 5 кг, а з нею і ІМТ (індекс маси тіла) також наблизився до граничного показника норми. Знизились результати у бігу на 100 м і особливо на 3000 м. Більш стрімке зниження результатів по всіх проведених тестах відмічається у наступних 4-х вікових категоріях. Значно знижуються показники сили м'язів ніг (на 24%), рук (у підтягуваннях на 49%), життєвої ємності легень (на 24,5%), що може служити і причиною погіршення витривалості (за показниками бігу на 3000 м і 1000 м). Падають результати показника швидкості (біг на 100 м - на 21,8%). Однією з можливих причин такого положення є той факт, що індекс маси тіла у офіцерів зростає з віком від нормального до типу посиленого харчування і навіть до ожиріння 1 ступеня (за шкалою нормативів співвідношення маси тіла і зросту). За 15 років після закінчення ВВНЗ вага спеціалістів зростає на 8-15 кг (на 11-14%).

Проведене нами дослідження з офіцерами другої і старших вікових груп (46 осіб інженерних підрозділів і тилу) показало наступне. Середній вік досліджуваних склав 31,2 роки. При середньому зрості 175,5 см маса тіла (вага) склала 83,4 кг і відповідно індекс маси тіла – 27,5 у.о. Цей показник за міжнародною класифікацією наближається до оцінки ожиріння першого ступеню. Серед досліджуваних більше 7% були особи з ожирінням 3 і 4 ступеню.

Опитування військовослужбовців цієї групи показало, що причинами значного зменшення рухової активності респонденти вважають: велику

завантаженість службовими обов'язками, відволікання на виконання неочікуваних оперативних завдань, недотримання розпорядку дня (заміна часу на фізпідготовку іншими строковими завданнями), недостатня матеріальна база для фізичної підготовки, слаба зацікавленість військовослужбовців у підвищенні свого фізичного стану, лінь.

Ми вважаємо, що найсуттєвішою причиною недостатньої рухової активності цих військовослужбовців є звичайна лінь і нерозуміння, що молодість проходить швидко, коли людина ще не відчуває проблем зі здоров'ям, а можливості надолужити упущене з часом зменшуються. Тому кожен військовослужбовець, особливо офіцер середнього і старшого віку має знайти час для активних занять фізичними вправами, побороти свою лінь. В арсеналі фізичної культури є безліч засобів тримати своє тіло у повному порядку. Починаючи від циклічних вправ (біг, велоспорт, плавання), різних спортивних ігор, вправами на тренажерах і закінчуючи звичайною простою ранковою гімнастикою. Ще раз наголосимо – здоров'я людини в руках самої людини.

Бабак С. В.

кандидат біологічних наук, доцент

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ПРИ ФІЗИЧНОМУ НАВАНТАЖЕННІ

Ще століття тому більша частина соціуму здійснювала трудову діяльність за рахунок фізичної сили, з використанням, в першу чергу, скелетних м'язів. На сьогодні фізичні резерви організму задіяні дуже слабо. Дефіцит рухової активності має бути компенсованим, інакше організм, не адаптований до фізичної бездіяльності, підлягає розладу на рівні практично всіх систем. В результаті – зниження загальних захисних сил організму, зростання ризиків виникнення захворювань. Особливо небезпечним є непідготовлений стан організму у випадках раптово та негайно зрослій потребі у високій фізичній активності. Це стосується служби в армії, а також професій, що потребують підвищеної фізичної активності.

У зв'язку з цим, сьогодні, фізичні вправи є певним регулятором, який забезпечує функціонування систем органів та організму в цілому, сприяє регуляції гомеостазу.

Фізичні навантаження підвищують активність обміну речовин та енергії. В результаті фізичного тренування збільшується маса серця, потовщується

стінка серця, збільшується об'єм серця, зростає працездатність міокарду. При постійних фізичних вправах частота серцевих скорочень зменшується на тлі збільшення потужності серцевого скорочення. В результаті серце має більше часу для відпочинку та відновлення. Фізична робота сприяє посиленню тону судин та обміну речовин в стінках судин. Хвиля руху крові в судинах виявляє масажуючий ефект на органи, в яких вони знаходяться.

При інтенсивному фізичному навантаженні артеріальний тиск крові підвищується і у тренуваних людей може довго триматися, що забезпечує виконання складної фізичної роботи. Якщо нетренована людина буде здійснювати таке фізичне навантаження, то артеріальний тиск підвищиться лише на початку, а потім буде знижуватись з причини стомлення серцевого м'язу. У тренуваних людей після навантаження артеріальний тиск швидко приходить до норми, на відміну від нетренуваних.

Серце добре тренуваної людини вирізняється великою потужністю, ефективністю та високою економністю роботи. Зниження хвилинного об'єму та брадикардія призводять до того, що загальна робота серця виявляється зниженою.

Інтенсивне фізичне навантаження задіює вихід крові з депонуючих органів та спрямовує її до активних органів. Загальний об'єм крові зростає. Так, у спортсменів високої кваліфікації він може досягати 7-8 л, а у спортсменок 5,5-6 л. Зростання кількості циркулюючої крові, збільшення кількості еритроцитів та гемоглобіну сприяє підвищенню кисневої ємності крові. Також збільшується кількість функціонуючих капілярів, відбувається утворення нових капілярів, розвиваються колатералі. Звідси витікає, що кровопостачання м'язових волокон збільшується [1, 2].

Киснева ємність крові збільшується в результаті активації еритропоезу та підвищення рівня гемоглобіну. Зростає лейкопоез, що створює умови для підвищення опірності організму. Активна фізична робота має вплив на тромбоцити та на систему зсідання крові загалом. Таким чином, активується система зсідання крові, що зменшує ризики крововтрат при можливих травмах. Отже, організм при регулярних фізичних навантаженнях працює на випередження [1, 2].

Курсанти практично щоденно залучені до виконання фізичних вправ різних видів, різної складності та впливу на певні групи м'язів. Загалом, специфіка їхньої діяльності пов'язана із великим фізичним навантаженням.

Наші дослідження стану серцево-судинної та кровоносної систем у курсантів показали наступне. У курсантів після фізичного навантаження впродовж 15 хв. на велоергометрі рівень гемоглобіну збільшився з $144 \pm 4,2$ г/л до $159 \pm 3,7$ г/л. Практично для всіх характерна брадикардія: виявлено, що

показник частоти серцевих скорочень в середньому нижчий за 60 уд./хв.

Показник індексу функціональних змін у переважної кількості курсантів показав задовільну адаптацію серцево-судинної системи. А показник індексу Робінсона – середній та високий рівень роботи серця.

Отримані дані свідчать про тренуваність курсантів та спроможність виконувати складну фізичну роботу.

Література

1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ : Олімпійська література, 1994. 665 с.

2. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2008. 207 с.

Корчагін М. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Откидач В. С.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНИМ БАГАТОБОРСТВОМ НА ПОКАЗНИКИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ

За твердженнями дослідників психофізична підготовка розглядається, як складова частина фізичного виховання, спеціалізована стосовно психологічних і психофізичних особливостей майбутньої професійної діяльності [1]. У процесі дослідження психофізичної готовності, на нашу думку, важливим є процес формування готовності, як складової психологічних та фізичних аспектів професійної підготовки військовослужбовця. У зазначеному аспекті, до показників психофізичної готовності доцільно віднести: оцінку фізичного здоров'я, оцінку фізичної підготовленості, оцінку спеціальної фізичної підготовки, рівень сформованості психофізіологічних якостей та оцінку лідерських якостей майбутнього офіцера.

З метою визначення дійсного стану психофізичної готовності курсантів до майбутньої військово-професійної діяльності нами було проведено педагогічне дослідження наявного рівня визначених інформативних показників психофізичної готовності курсантів Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, та оцінено вплив занять військово-спортивним багатоборством на зазначені показники. В експерименті було задіяно 36 курсантів експериментальної групи (ЕГ), які займалися в секції військово-спортивного багатоборства та 95 курсантів контрольної групи (КГ), які займалися за традиційною програмою спортивно-масової роботи.

Відмінність у підготовці ЕГ та КГ полягала у змістовному наповненні тренувань в години спортивно-масової роботи. В процесі навчально-тренувальних занять курсантів ЕГ використовувались засоби військово-спортивного багатоборства за тренувальною програмою секційних занять, а представники КГ займалися за планом спортивно-масової роботи університету. Кількість годин, що відведена на форми фізичної підготовки, в обох групах була однаковою. Середній вік військовослужбовців до початку експерименту складав 17,7 років.

Широкий асортимент вправ військово-прикладних видів спорту дає підставу вважати, що по суті та наповненню вони наближені до змісту професійно-прикладної (спеціальної) фізичної підготовки військовослужбовців та є доцільними для застосування у підготовці військових професіоналів. Військово-спортивне багатоборство виховує у курсантів уміння виконувати фізичні вправи різної складності, сміливо діяти у рукопашній сутичці, володіти широким арсеналом рухових навичок, мати необхідні у військовій діяльності і в житті високі морально-бойові і фізичні якості [2].

Проведений педагогічний експеримент засвідчив покращення наступних інформативних показників курсантів ЕГ по відношенню до представників КГ: рівня фізичного здоров'я на 18,2 % при $p < 0,001$ при відсутності статистично достовірних змін у представників контрольної групи ($p > 0,05$) [3];

оцінки фізичної підготовленості на 8,6 % при $p < 0,001$ [4, 5];

результатів виконання контрольних спеціальних фізичних вправ, які характеризують рівень сформованості військово-прикладних фізичних навичок від 1,1 % до 5,6 % при $p < 0,01$;

рівня сформованості психофізіологічних якостей – швидкості уваги на 5,8 % ($p < 0,05$), стійкості концентрації уваги на 12,3 % ($p < 0,05$), розумової працездатності на 2,4 % ($p > 0,05$), коефіцієнту розумової продуктивності на 2,0 % ($p < 0,05$);

оцінки лідерських якостей на 4,9 % ($p < 0,05$).

Таким чином результати проведеного дослідження свідчать про доцільність використання засобів ВСБ в системі спортивно-масової роботи курсантів ВВНЗ з метою покращення рівня фізичного здоров'я та формування професійно-необхідних якостей майбутніх військових фахівців.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку навчальних програм з використанням засобів ВСБ та оцінку їхньої ефективності в освітньому процесі курсантів ВВНЗ.

Література

1. Пічурін В. В. Психофізична проблема і фізичне виховання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2005. №3. С. 23-26.

2. Дикий О. Військово-спортивне багатоборство як складова частина спеціальної фізичної підготовки допризовників. Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві. 2016. № 2. С. 32-37.

3. Москаленко Н., Откидач В., Корчагін М., Хліманцов Т., Куришко Є. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на стан здоров'я курсантів ВВНЗ. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. №1. С. 332-344.

4. Откидач В., Корчагін М., Золочевський В., Хліманцов Т., Вплив занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ. Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical Education and Sports. 2020/ № 2. P. 75-81.

5. Откидач В. С., Ольховий О. М., Корчагін М. В., Юр'єв С. О., Абраменко О. А., Вплив занять військово-спортивним багатоборством на показники спеціальної фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ. Український журнал медицини, біології і спорту. Миколаїв, 2021. Том 6. №3(31). С.374-380.

Пазичук О. О.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Пазичук М. В.

Грибовський Р. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського*

КІЛЬКІСТЬ ОСНОВНИХ МАКРОНУТРИЄНТІВ У ХАРЧОВИХ РАЦІОНАХ СТРІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКА

Вступ. Незважаючи на те, що за твердженням фахівців фізична витривалість лучників сьогодні є на достатньо високому рівні, що зумовлено специфікою тренувальної діяльності та технічними характеристикам лука і вимагає великих витрат енергії на тренуваннях є потреба у вивченні позатренувальних чинників, що сприяють досягненню високих спортивних результатів [1, 4]. Серед них вагоме місце посідає раціональне харчування спортсменів. Саме раціональне харчування, що ґрунтується на загальних принципах, допомагає організмові спортсмена ефективніше долати як розумові, так і фізичні спеціальні навантаження, які дають змогу підвищити працездатність, прискорити процеси відновлення та відтермінувати час настання втоми.

Мета – з'ясувати раціони харчування стрільців із лука та здійснити їхню корекцію.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; соціологічний метод (аналіз меню-розкладки тижневого раціону харчування спортсменів, опитування); педагогічні спостереження та методи математичної статистики.

Організація дослідження. До дослідження було залучено 30 спортсменів СДЮШОР «Електрон» та КДЮСШ №1 СКА м. Львова.

Результати. За даними наших попередніх досліджень, встановлено, що досягнення високих результатів кваліфікованими спортсменами у стрільбі із лука повинно відбуватися на тлі дотримання базових принципів раціонального збалансованого харчування [2, 3]. Аналіз раціонів харчування спортсменок-дівчат показав, що кількість білків становила $88,00 \pm 5,33$ г/добу, за рекомендованої норми 121 г/добу. Кількість жирів відповідно становила $63,00 \pm 8,11$ г/добу за рекомендованої норми 111 г/добу. Дівчата споживали $290,00 \pm 38,44$ г/добу вуглеводів за рекомендованої норми 461 г/добу.

Як свідчать результати дослідження, спортсмени-юнаки споживають $86,00 \pm 8,59$ г/добу білка за рекомендованої норми 161 г/добу. Жири в харчових раціонах становлять $62,00 \pm 4,10$ г/добу. Вуглеводи за рекомендованої норми становлять 632 г/добу, а ми встановили, що юнаки споживають $303,00 \pm 23,78$ г/добу.

Отримані результати спонукали нас до корегування їхніх раціонів харчування. Нами був рекомендований орієнтований набір продуктів харчування, яким спортсмени можуть користуватися при виборі та складанні меню. Раціональне харчування передбачає поєднання тваринних і рослинних продуктів, така комбінація забезпечує збалансованість амінокислот та сприяє кращому обміну речовин. Найбільш швидко перетравлюються білки молочних продуктів. Добре засвоюються білки риби та м'яса (при цьому яловичина значно швидше, ніж свинина і баранина).

Таким чином, отримані результати дослідження свідчать, що збалансоване харчування спортсмена може сприяти зменшенню впливу на організм фізичних навантажень під час багаторазових тренувань та напружених змагань і стати дієвим засобом, який призведе до відновлення фізичної працездатності.

Література

1. Антонов С. В. Комплексні показники технічної підготовленості стрільців із лука високої кваліфікації. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : матеріали X Міжнар. наук. конф., Харків, 2014. С. 27 - 30.

2. Пазичук О. Стан та проблеми енергетичних витрат кваліфікованих стрільців з лука / О. Пазичук, Ф. Музика. Науковий часопис нац. пед. ун-ту

імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2019. Вип. 4 (119). С. 176.

3. Пазичук О. О. Особливості харчування кваліфікованих спортсменів-стрільців з лука / О. О. Пазичук. Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2014. Вип. 10 (51). С. 91–95.

4. Пітин М. Перспективні напрями удосконалення технічної підготовки спортсменів у стрільбі з лука / Мар'ян Пітин, Сергій Антонов. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2010. Вип. 14. т. 1. С. 208-214.

Пантелєєв К. В., Крисун І. С.

Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ (ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ)

На сьогоднішній день в ООС беруть участь велике число військовослужбовців. Відповідно до цього досить великою залишається кількість осіб, що повернулись додому, зазнавши значних ушкоджень. Через це бойові дії на сході виступають досить потужним поштовхом для розвитку системи фізичної підготовки для ветеранів з інвалідністю та їх реабілітації. Тренування та заняття з фізичної підготовки є одним із найефективніших методів та складовою реабілітації військовослужбовців, що дає їм змогу відчувати власну повноцінність та соціалізуватись.

Досить відчутним у цій сфері залишається радянський спадок, що полягав у санаторно-курортному лікуванні чи забезпеченні технічними засобами реабілітації. Відсутність ефективної системи фізичної підготовки, що спрямована на реабілітацію та відновлення морального і психологічного стану ветеранів призводитиме до посилення соціальної закритості, зростання агресії в суспільстві, відсутності подальшої можливості соціалізуватись, ймовірності психологічної травматизації членів сімей учасників ООС .

На сьогодні серед багатьох програм реабілітації та соціалізації військовослужбовців, що впроваджуються на різних рівнях управління та різними державними органами існує безліч механізмів, серед яких: інформаційно-правова, медична, соціальна, психологічна, матеріальна види допомог та надання послуг. Проте досить значною мірою нівелюється значення

звичайних занять спортом. Дана сфера потребує більш значної уваги. Адже щоденні заняття спортом покращують психологічний стан військовослужбовців. Для цього існує окремий вид реабілітації – фізкультурно-спортивна реабілітація.

Фізкультурно-спортивна реабілітація – це система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ на відновлення і компенсацію за допомогою занять з фізичної культури і спортом. Фізкультурна реабілітація практикується здебільшого в лікувальних та реабілітаційних закладах. Таким чином, проводяться різноманітні заходи у оздоровчих та санаторних закладах як Міністерства оборони так і інших силових відомств. Серед методів фізкультурно-спортивної реабілітації є – футбол, ходіння на катамарані, піші переходи, теренкур.

Проте існує необхідність впровадження таких заходів для ширшого загалу та за межами відомчих лікувальних закладів. Для максимального досягнення завдань та результатів реабілітації, вона повинна бути представлена для кожного ветерана бойових дій. Специфіка фізкультурно-спортивної реабілітації дозволяє це здійснити, проте потребує підтримки, в тому числі з боку держави.

Важливим аспектом фізичної підготовки для людей, що отримали ушкодження внаслідок бойових дій є й проведення змагань. Одними із таких є Ігри нескорених. Це міжнародні спортивні змагання в параолімпійському стилі. В даних змаганнях є представлені такі види спорту як: баскетбол на візках, волейбол сидячи і веслування в залі. Змагання були започатковані принцом Гаррі і одним із завдань є реабілітація та соціалізація ветеранів бойових дій. Гаслом змагань є : «Я господар своєї долі. Я капітан своєї душі».

Підсумовуючи можна сказати, що реабілітація ветеранів з використанням фізичної підготовки є одним із найдієвіших шляхів оздоровлення ветеранів. Проте основним недоліком є те, що з боку держави даний метод використовується здебільшого у відомчих лікувальних та санаторних закладах, для досягнення максимальної ефективності він має увійти у буденність кожного ветерана.

Піддубний О. Г.

кандидат з фізичного виховання і спорту, доцент

Яровий М. В., Гришко А. В.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ПРОГНОСТИЧНА ІНФОРМАТИВНІСТЬ КРОСФІТ-ТЕСТА АСФТ В ОЦІНЮВАННІ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Результати використання поточного тесту фізичної підготовленості у Збройних Силах України (ЗСУ) для оцінки готовності військовослужбовця до бою показали, що у нього є серйозні недоліки в тестуванні елементів бойових завдань. Зокрема, традиційні вправи тестують майже виключно витривалість, в той час як бойові завдання вимагають сили (Batchelor, 2019). Worden & White (2012), використовуючи лінійно регресивний аналіз, демонструють низьку кореляцію тесту фізичної підготовленості з бойовою підготовкою (Katie, Spencer, Fehl, Poston, 2012). Виконання тестів навіть на високому рівні не гарантує виконання бойових завдань. Попередні дослідження підтверджують, що найвищу фізичну готовність демонструють військовослужбовці з високими фізичними, когнітивними й емоційними показниками (Палевич, Піддубний, Ткачук, Золочевський, 2018; Palevych, Piddubnyv, Tkachuk, Tymbaliuk, 2019).

Мета дослідження – визначити ефективність оцінки фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності тестами Army Combat Fitness Test (АСФТ) за критерієм прогностичної валідності.

У дослідженні взяли участь 78 курсантів військового університету 3-го курсу навчання, з них 27 учасників бойових дій. Всі учасники дослідження дали згоду на участь в експерименті.

Тестування проводилося під час навчального процесу та стажування у формі модульного, підсумкового та комплексного контролю. Було проведено тестування військовослужбовців з вправ, які характеризують рівень військово-професійної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Проаналізовано дані, що отримані в ході педагогічного експерименту кафедрою загальної тактики спільно з кафедрою фізичної підготовки.

Результати військово-професійної діяльності оцінювались за вправами, що моделюють військово-професійну діяльність (професійно значимі військові симуляційні тести ВП 7-00(01).01 (Методичний посібник Комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів Збройних Сил України, 2019), нормативи з бойової підготовки. Визначення рівня фізичної підготовленості проводилося за вправами АСФТ

(Peterson, 2015), модифікованих до умов навчання в ХНУПС.

Для визначення валідності змісту та відповідності в сукупності (коефіцієнту валідності – V), було розраховано коефіцієнт кореляції між результатами вимірювання рівня успішності виконання бойових прийомів та дій з рівнем фізичної підготовленості, що визначено тестом АСФТ (табл.1).

Таблиця 1

Кореляційна матриця зв'язку між показниками тесту АСФТ та успішності виконання навчально-бойової діяльності, (n = 78)

Показники	Станова тяга з трьох повторень	Метання ядра	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Спринт / перетягування / перенесення	Піднімання ніг до ліктів на перекладаці	Біг на 3200 м	Загальна оцінка за АСФТ
3 км з перешкодами	-0,11	0,29*	0,24*	0,11	0,20	0,21	0,36*
«Мавпяча стежка»	0,10	0,17	0,11	0,07	- 0,17	0,06	0,06
«Вправа на спритність»	0,03	0,06	0,33*	0,15	0,10	0,27*	0,29*
«Перетягування пораненого»	0,03	0,13	0,20	0,20	- 0,03	0,16	0,19
Перевід переносного зенітного ракетного комплексу у готовність №1	0,02	-0,00	0,26*	0,18	0,09	0,17	0,22
Нормативи з тактичної підготовки	0,17	0,14	0,29*	0,06	0,19	-0,02	0,23
«Доставка боєприпасів під вогнем противника»	0,16	0,34*	-0,06	0,96*	-0,18	0,23	0,51*
«Вириття та маскування одиночних окопів»	0,97*	0,24	0,19	0,20	0,20	-0,02	0,38*
«Рівень навчально-бойової діяльності»	0,34*	0,35*	0,38*	0,52*	0,08	0,30*	0,58*

*Зазначені кореляції значущі на рівні $p < 0,05$

Спостерігається високий зв'язок між оцінками АСФТ у вправі «Станова тяга з трьох повторень» і «Викопування та маскування одиночних окопів»; середній – між загальним рівнем військово-професійної діяльності ($p < 0,05$). Човникове переміщення спринт / перетягування / перенесення та загальна оцінка за АСФТ мають високу кореляцію з вправою «Доставка боєприпасів під вогнем противника» і загальним рівнем військово-професійної діяльності ($p < 0,05$). Вправа «3100 м з перешкодами» має низькій або помірний зв'язок з метанням ядра, згинанням та розгинанням рук в упорі лежачі і загальною оцінкою за АСФТ ($p < 0,05$). Згинання та розгинання рук в упорі лежачі має також достовірний зв'язок з вправою на спритність, ПЗРК, нормативами з тактичної підготовки (Н-ТП) та загальним рівнем військово-професійної діяльності ($p < 0,05$). Загальний рівень військово-професійної діяльності має високий зв'язок між тестом АСФТ і його складовими за винятком вправи «Піднімання ніг до ліктів на перекладаці».

Результати кореляційного аналізу між показниками рівня фізичної підготовленості за оцінками АСФТ та успішністю виконання бойових прийомів та дій констатують наявність закономірності, що пов'язана з позитивним

лінійним взаємозв'язком між рівнями виконання вправ АСФТ та нормативами бойової підготовки. Отримані результати узгоджуються з даними інших дослідників щодо того, що від воїнів потребується не тільки загальна витривалість, сила, спритність та швидкість, а вимагається кардіо-респіраторна витривалість, м'язова витривалість (верхньої частини тіла, нижньої частини тіла, всього тіла / тулуба), м'язова сила (верхньої частини тіла, нижньої частини тіла, всього тіла / тулуба), гнучкість (Peterson, 2015; Batchelor, 2019).

Проведений покроковий регресивний аналіз дає можливість оцінити здатності тестів прогнозувати результати в виконанні вправ, що модулюють військові прийоми та дії. Підсумки регресії для залежної змінної показника професійної працездатності в залежності від рівня фізичної підготовленості, що визначено за вправами АСФТ надано в табл. 2.

Таблиця 2

Підсумки регресії для залежної змінної показника професійної працездатності в залежності від рівня фізичної підготовленості (за вправами АСФТ)

	БЕТА	Стандартна помилка - БЕТА	В	Стандартна помилка - В	t(54)	p-знач.
Вільний член			-525,11	123,73	-4,24	0,00
Рівень ФП	0,71	0,09	1,84	0,24	7,69	0,00

Коефіцієнт множинної регресії ($R = 0,7$) моделі, що представлена, статистично значимий ($F(1,59) = 59,06$; $p = 0,00$). Здатності прогнозувати результати в виконанні вправ, що модулюють військові прийоми та дії даної моделі приємні ($R^2 = 0,5$; $R^2_{\text{Скор.}} = 0,49$). Перемінна «рівень фізичної підготовленості» на 71 % пояснює зміни показника рівня професійної працездатності.

Розроблена модель регресії з використанням в якості вхідних змінних результатів оцінки рівня фізичної підготовленості за АСФТ виявилася ефективною.

Тест АСФТ є корисним індикатором всебічної та об'єктивної оцінки фактичної відповідності рівня фізичної готовності до бойової діяльності.

Література

1. Комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів Збройних Сил України (2019). Київ, 184.
2. Збірник нормативів бойової підготовки Сухопутних військ ЗСУ (2002). Київ, 129.
3. Batchelor J. (2019). *Applicability of the army physical fitness test in the contemporary operating environment*. Kansas.
4. Katie M. H., Spencer V., Fehl N. & Walker S., Carlos Poston. (2012). Mission Essential Fitness: Comparison of Functional Circuit Training to Traditional Army Physical Training for Active Duty Military. *Military Medicine*, 177, 10, 30-

1125.

5. Palevych S., Piddubnyv O., Tkachuk A. & Tsymbaliuk Z.(2019). Using mathematical criteria of evaluation for diagnostics results of cadets' training in affective sphere. *Health, sport, rehabilitation*, 5 (1), 96-107.

6. Peterson, David, Msc. (2015). Modernizing the Navy's Physical Readiness Test: Introducing the Navy General Fitness Test and Navy Operational Fitness Test. *The Sport Journal*, 21 (2).

7. Worden, Thomas & White, Tony (2012). Modifying the U.S. Air Force Fitness Test to Reflect Physical Combat Fitness: One Study's Perspective. *Military medicine*, 177 (9), 4-1090.

Петрачков О. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Ярмак О. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

Благій О. Л.

кандидат педагогічних наук, професор

Національний університет фізичного виховання і спорту України

АНАЛІЗ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ 21-25 РОКІВ

В умовах сучасної системи освіти, актуальним являється питання збереження фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти. Інформаційні та екзаменаційні стреси, нераціональне харчування, малорухомий спосіб життя, відсутність режиму праці та відпочинку, наявність шкідливих звичок, представляють собою фактори ризику для здоров'я [7]. Навантаження, які пов'язані з навчальною та побутовою діяльністю шкільної та студентської молоді викликають хронічну перевтому психічної сфери [8, 9]. Загально відомо, що в організм людини, де всі елементи взаємопов'язані між собою і взаємодіють один з одним в значній мірі знаходяться під контролем нервової системи. Тому психічний стан впливає на роботу функціонування серцево-судинної, дихальної, імунної систем [1]. Одним із головних показників функціонального стану психічної сфери являється розумова працездатність. Високий її рівень, один з основних показників психічного здоров'я та функціонального стану організму в цілому [1].

Не залежно від виду, розумова діяльність може бути представлена наступною структурою із залученням психічних функцій: інтелектуальна,

емоційна, особистісна та мотиваційна [2-4]. Інтелектуальна складова об'єднує когнітивну діяльність людини. Яка в свою чергу складається з основних структурно-функціональних факторів: мислення, довгострокова та короткострокова пам'ять, увага, сприйняття та переробка інформації, сенсомоторика, оперативна пам'ять [2-5].

Актуальність нашого дослідження обумовлена тим, що когнітивні функції людини протягом життєдіяльності продовжують вдосконалюватись, або навпаки зазнають негативних змін. Як вказують наукові дослідження [3] максимум інтелектуальних здібностей досягається у віці 25 років, але разом з тим поступово починають проявлятися втомлюваність, погіршення пам'яті, часу реакції. Погіршення розумової працездатності являється важливою ознакою погіршення психічного здоров'я, а якщо ще спостерігаються вегетативні зміни, то це може свідчити про втому або перевтому.

Методи дослідження. Для визначення самоефективності використовували шкалу Р. Шварцера та М. Єрусалема. Для оцінки функції розподілу та переключення уваги використовували тест «Розстановка чисел». Для визначення емоційного стану використовували методику самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса. Для визначення психоемоційного стану використовували методику «САН» (В. А. Доскін та ін.). Отримані результати обробляли за допомогою методів математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Основною метою нашої наукової роботи було дослідження когнітивних функцій та емоційного стану юнаків, які систематично займаються руховою активністю переважно з циклічною структурою рухів. Отримані середньогрупові результати представлені в таблиці 1. Фактичне формування усіх когнітивних функцій людини, зокрема мислення, пам'ять, увага, сприйняття закінчуються у підлітковому віці. Але протягом усього життя людини продовжується вдосконалення, або навпаки спостерігається негативна динаміка.

Середньостатистичний результат обсягу короткострокової пам'яті (ОКП) у чоловіків 21-25 років відповідає середньому рівню, тоді як обсяг переробки інформації (ОПІ) навпаки, відповідає низькому рівню. Слід звернути увагу на високу варіативність даних показників. Так, коефіцієнти варіації показників ОКП та ОПІ перевищували 14,6%, що свідчить про неоднорідність вибірки.

Для оцінювання самоефективності ми використовували методику, яка дає можливість оцінити потенційну здатність організувати та здійснювати власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях. Отриманий в ході дослідження середньостатистичний

результат вказує на високий рівень самоефективності.

Таблиця 1

Середньостатистичні показники когнітивних функцій та емоційного стану чоловіків 21-25 років, (n=30)

Показники	\bar{x}	S	Me	25%	75%	Min.	Max.
Обсяг короткострокової пам'яті, %	47,7	22,25	41,6	33,2	58,2	16,6	100,0
Обсяг переробки інформації, біт	218,5	82,33	184,5	172,0	261,2	87,2	445,0
Самоефективність, бал	31,7	4,26	32,0	27,4	34,0	23,0	40,0
Самопочуття, бал	5,1	2,11	6,1	3,3	6,2	2,2	6,8
Активність, бал	4,8	1,28	5,1	4,5	5,7	2,7	6,0
Настрій, бал	5,2	1,71	5,5	4,1	6,6	3,1	6,8
Обсяг уваги, бал	3,7	3,41	3,6	1,1	5,4	0,0	10,0
Кількість допущених помилок	13,4	8,68	12,5	6,1	22,4	1,0	24,0
Спокійність-тривожність, бал	6,0	2,16	6,0	5,0	7,0	1,0	8,0
Енергійність-втомленість, бал	5,9	1,46	6,0	4,0	7,0	3,0	8,0
Піднесення-пригніченість, бал	6,1	1,23	6,0	5,0	7,0	2,0	8,0
Впевненість у собі-безпорадність, бал	6,1	1,88	7,0	6,0	8,0	2,0	9,0

Наступним етапом нашої наукової роботи було дослідження емоційного стану, який складається з багатьох факторів, в тому числі самопочуття, активність, настрій. Емоційний стан являється важливим фактором, який впливає на життєдіяльність людини, тобто підвищує його тонус, загальний стан здоров'я, або навпаки понижує його, і як наслідок, зменшуються життєві сили. Емоційний стан може впливати на успішність в навчальній діяльності.

Середньостатистичні показники самопочуття, активності та настрою у досліджуваних чоловіків свідчать про достатній рівень.

Для визначення емоційного стану, зокрема енергійності і втоми, спокійності і тривожності, піднесення і пригніченості, впевненості у собі і безпорадності ми застосовували методику американських психологів А. Уессмана і Д. Рікса. Вона є досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів. Отримані середньостатистичні результати свідчать про позитивний емоційний стан, вищий за середній рівень.

При дослідженні обсягу уваги, ми використовували методику призначену для оцінки функції розподілу та переключення уваги. Під час тестування підраховується кількість помилок і пропущених чисел самим респондентом. Слід зазначити, що на виконання даного тесту було дано 2 хвилини. Отримані середньостатистичні результати обсягу уваги відповідають низькому рівню. Майже усі чоловіки допустили близько 50 % помилок. Коефіцієнти варіації обсягу уваги та кількості допущених помилок перевищували 14,6 %, що свідчить про неоднорідність вибірок. Низькі показники обсягу уваги можуть свідчити про наявність втоми або перебування чоловіків на момент проходження тестування у стресовому стані.

Таким чином середньостатистичні результати когнітивних функцій, зокрема обсяг короткострокової пам'яті та психоемоційного стану, знаходяться на достатньому рівні. І навпаки, у чоловіків 21-25 років спостерігаються низькі показники обсягу переробки інформації, обсягу уваги та кількості допущених помилок.

Література

1. Erickson K. L., Voss M. W., Prakash R. S. et al. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proc. Natl. Acad. Sci. USA*, 2011. Vol. 108. P. 3017–3022.
2. Korobeynikov G. Psychophysiological Diagnostics of the Functional States in Wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 2013. 3 (2). P. 5-14.
3. Korobeynikov G., Rossoha G., Koniaeva L., Medvedchuk K., Kulinich I. Psychophysiological diagnostics of functional states in Sports Medicine. *Bratislava medical journal Slovak Academic Press. Bratislava*, 2006. P. 205-209.
4. Korobeynikov G., Korobeynikova L. Psychophysiological states in athletes. *J. Acta Physiologica*, 2011. P. 203-219.
5. Korobeynikov G., Korobeynikova L., Chernozubz A. Psychophysiological peculiarities of sexual dimorphism in athletes *J. Psychology Research*, 2012. 6. P. 336-343.
6. Korobeynikov G., Mazmanian K., Korobeynikova L. & Jagiello W. Diagnostics of psychophysiological states and motivation in elite athletes. *Bratislava Medical Journal*, 2011. 112 (11). P. 637– 643.
7. Moseychuk Yuriy, Ivan Vaskan, Olena Kljus, Olena Moroz, Larisa Balatska, Oleksandra Blagii, Olena Yarmak. The relationship between cognitive functions and indicators of physical condition in men aged 21-25 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018. 18 (5), P. 2181–2185. DOI: <https://doi:10.7752/jpes.2018.s5329>
8. Oleksandra Blahii, Vasyl Berezovskyi, Larisa Balatska, Oksana Kyselytsia, Yurii Paliichuk, Olena Yarmak. Optimization of psychophysiological indicators of adolescents by means of sport orienteering. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018. 18 (1). 526–531. DOI: <https://doi:10.7752/jpes.2018.s175>
9. Yaroslav Galan, Yurii Korzh, Tetiana Zavgorodnia, Inna Strazhnikova, Iryna Kushnir, Olha Shestobuz, Olena Yarmak, Oleksandra Tsybanyuk, Maryna Kozhokar. Correction of the psychophysiological state of young men aged 11-12 years by means of hiking tourism. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. 19 (6). P. 2120–2126. DOI: <https://doi:10.7752/jpes.2019.s6318>

Петрук А. П.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Данилюк М. М.

Військовий інститут Київського національного університету

імені Тараса Шевченка

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З РУКОПАШНОГО БОЮ

Сучасні тенденції навчання курсантів рукопашному бою спрямовані на розвиток у них здатності і готовності ефективно застосувати отримані знання та сформовані навички в бойових умовах, в тому числі і в сучасних видах екіпіровки. Провідними напрямками підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів до рукопашного бою є:

оволодіння практичними навичками виконання прийомів рукопашного бою в умовах максимально наближених до бойових дій, в тому числі після значних фізичних і психологічних навантажень;

подолання різноманітних перешкод, в тому числі і негативних емоційних станів (переляк, страх, паніка, стрес та ін.);

оволодіння практичними навичками самозахисту, збереження особистої безпеки в екстремальних умовах та інше.

Виділяють такі основні характеристики рукопашного бою:

безпосередній контакт з противником;

агресивність супротивника, його активне протиборство;

дефіцит часу й інформації та необхідність швидко приймати відповідальні рішення, від яких залежить безпека і життя як самого бійця, так і його побратимів;

переживання негативних емоційних станів, перш за все почуття страху тощо.

Рішення завдань фізичної підготовки щодо формування у військовослужбовців навичок в рукопашному бою і готовності до перенесення екстремальних психічних навантажень без відповідної психологічної підготовки важко досягнути надійного результату. Знання про психологічні та педагогічні аспекти рукопашного бою, про практичні шляхи реалізації цих знань в навчанні курсантів становлять істотний інтерес для фахівців фізичної підготовки.

Психологічна підготовка військовослужбовця є комплексом заходів, спрямованих на формування у нього психологічної стійкості, а також

емоційних і вольових якостей, необхідних для виконання бойового завдання. Психологічна підготовка спрямована на розвиток у військовослужбовця здатності боротьби зі страхом, підвищення спроможності до подолання фізичних і психологічних навантажень, вміння діяти в бою сміливо, рішуче і впевнено.

В практиці застосовуються такі основні групи психологічних методів і прийомів підготовки військовослужбовців до рукопашного бою:

методи психорегуляції психічних процесів та станів;

методи формування психологічної готовності з урахуванням індивідуальних властивостей психіки;

педагогічні прийоми для реалізації методів саморегуляції психічних процесів і станів.

Програма підготовки курсантів з рукопашного бою повинна включати в себе всі групи методів і сприяти вдосконаленню їх професійної та психологічної підготовки, містити психолого-педагогічні прийоми і засоби спрямовані на формування у курсантів психологічної готовності, певних рис характеру та стресостійкості тощо.

Кожна група представлених методів переслідує певні цілі. Так, методи психорегуляції психічних процесів і станів можуть бути використані для підтримки психологічної готовності до бойових дій. Методи формування психологічної готовності з урахуванням індивідуальних властивостей психіки є ефективним засобом підготовки до бою. Наприклад, в підготовці курсантів з рукопашного бою широко використовується добре зарекомендований метод уявного промовляння послідовності своїх дій. Даний метод направлений на формування стійкого зв'язку між свідомістю і дією курсанта. Уявне промовляння здійснюється з поступовим збільшенням темпу, починаючи з уповільненої. Важливою умовою методу є збільшення темпу промовляння без порушення послідовності своїх дій. Виконуючи ці умови, курсант подумами вживається в обстановку і мимоволі починає робити рухи. Педагогічні прийоми для реалізації методів саморегуляції психічних процесів і станів допомагають сформувати у курсантів уявлення про негативному досвіді бойових дій тощо.

В таблиці 1 наведені приклади психолого-педагогічних прийомів і засобів, які можуть бути включені в програму підготовки курсантів ВВНЗ до рукопашного бою.

В ході занять з рукопашного бою немає можливості і необхідності використовувати всі прийоми, досить вибрати 2-3 прийоми з кожної групи і поєднувати їх в процесі підготовки. В ході планування і розробки тематичних планів вивчення дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка» за темою «Рукопашний бій» доцільно одне два заняття присвятити

навчанню курсантів методам аутогенного тренування.

Таблиця 1

Психолого-педагогічні прийоми і засоби підготовки курсантів до рукопашного бою

Групи методів	Прийоми і засоби	Час виконання
Методи психорегуляції психічних процесів і станів	1. Ходьба в темпі 140-150 кроків за хвилину. 2. Самопереконавання 3. Самонавіювання 4. Самонавіювання перед боєм 5. Управління увагою 6. Управління увагою 7. Управління диханням і м'язовим тонусом	3-5 хвилин на кожну вправу
Методи формування психологічної готовності з урахуванням індивідуальних властивостей психіки	1. Аутогенне тренування 2. Техніки зниження стану тривожності: прогресивне розслаблення (розслаблення починається одразу від дрібних м'язів до великих); релаксація; когнітивне-афективне тренування зняття стресу	10-15 хвилин на кожну вправу
Педагогічні прийоми для реалізації методів саморегуляції психічних процесів і станів	1. Бесіда з використанням прийомом логіки, міркування, роздуми. 2. Бесіда з описом прикладів з бойового досвіду учасників бойовий дій.	В ході занять з РБ

Психологічна підготовка курсантів з рукопашного бою має великі потенційні можливості. Вона допомагає курсантам набути необхідного досвіду вольових дій щодо подолання виникаючих труднощів і негативних психічних станів, виробляє звичку поведінки швидко приймати рішення і активно діяти в умовах підвищених психічних навантажень.

Виходячи з вищевикладеного, відзначаємо, що проведення занять з фізичної підготовки з курсантами вищих військових навчальних закладів, при відпрацюванні відповідних тем, повинно здійснюватися в нерозривному зв'язку з навчанням їх психологічним методам і прийомам регуляції негативних психологічних станів, психолого-педагогічних прийомів і засобів підготовки з рукопашного бою, що дозволить найбільш повно здійснювати комплексний і системний підхід до навчання і виховання майбутніх офіцерів, які зможуть застосовувати ці прийоми у своїй службовій діяльності.

ПСИХОЗАХИСНА ПОВЕДІНКА ОСОБОВОГО СКЛАДУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ Й ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Фізична підготовленість особового складу у секторі безпеки й оборони України є одним з пріоритетних завдань державної влади країни. Збройні Сили України, правоохоронні органи, рятувальні та інші спеціальні служби потребують відповідної фізичної та психологічної підготовленості, оскільки надмірні фізичні, емоційні навантаження та постійний стрес здійснюють негативний вплив на рівень їх фізичної активності та самопочуття в цілому. У військовому контексті, враховуючи важливість фізичної активності та психосоціального середовища, обидва з яких пов'язані зі здоров'ям, можемо сказати, що рання діагностика ознак психологічного стресу та фізичного перевантаження, здатні покращити якість виконуваної роботи та створити найбільш сприятливі умови для гармонійного функціонування особистості, особливо в умовах бойових дій та військових конфліктів. Важливість фізичної підготовки є не переоціненою, адже значна когорта вітчизняних та закордонних науковців, сходиться у думці, що регулярна фізична активність є профілактикою серцево-судинних захворювань, остеопорозу, діабету, раку та ін. [5], а також впливає на психічний стан здоров'я людини, оскільки люди, які на постійній основі займаються фізичною активністю, отримують більше задоволення від свого життя та мають гарний настрій [4].

У секторі безпеки й оборони фізична активність є невід'ємним атрибутом та показником успішної професійної діяльності. Однак, на превеликий жаль, не менш розповсюдженим явищем є виникнення психологічного стресу в особового складу, що істотно впливає на їх фізичне та психологічне благополуччя. Звідси, особливо гостро постає питання психологічного захисту військових, правоохоронців, рятувальників та представників інших спеціальних служб та розвитку у них механізмів психозахисної поведінки. Традиційно в психологічній літературі А. Петровським та М. Ярошевським (1998) психозахисна поведінка розглядається як особлива система стабілізації особистості, яка спрямована на відокремлення свідомості від неприємних, травмуючих переживань, пов'язаних з внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. Ефективність пристосувальної поведінки організму безпосередньо залежить від того, як вона справляється зі страхами і тривогами. При виникненні різних тривог свою роботу починають способи

психологічного захисту – спочатку під впливом страху і тривоги вони працюють неусвідомлено і тільки потім стають усвідомлюваними і цілеспрямованими.

О. Улезко наголошує на важливості вивчення проблеми захисної поведінки особистості, адже актуальність даної теми зберігатися на сучасному етапі через зростання нестійкості розвитку сучасного суспільства, що загострилася останнім часом через світову економічну кризу. Дослідниця вважає, що постійне перебування людей у стресових ситуаціях через викликану соціально-економічну нестабільність і зростанням безробіття, все це значною мірою впливає на фізичне і психологічне здоров'я людей (Улезко, 2011).

Для вивчення означеної в даному дослідженні різновиду поведінки, що не зводиться ні до механізмів психологічного захисту, ні до опановуючої поведінки, ні до поведінкових реакцій, вбачається за необхідне внесення термінологічної ясності, для чого передбачається операціоналізувати поняття «психозахисна поведінка». Заради розуміння психозахисної поведінки, пропонуємо розглянути більш детально схоже поняття «психологічний захист». Феномен психологічного захисту один з найбільш суперечливих в психологічній науці.

У сучасній психології відсутня єдина точка зору щодо ролі психологічного захисту в особистісному розвитку. Ряд авторів І. Грановська, Г. Грачов, Л. Гребенніков, Б. Зейгарнік, Р. Плутчик, Т. Яценко пов'язують з поняттям психологічний захист неадекватні способи адаптації, патологічні комунікації, що ослабляють реальний контакт особистості з середовищем, збіднюють її розвиток і сприяють становленню девіантної поведінки. Інші А. Налчаджян, М. Мкртчян наголошують на необхідності застосування захистів для збереження позитивного образу Я особистості, переживання фрустрованої ситуації, запобігання дезорганізації поведінки тощо.

М. Леонов та М. Кириллова сходяться до думки, що визначити межі «норми» і «патології» функціонування психологічного захисту, про які сперечаються дослідники, можливо зіставленням особливостей психозахисної поведінки як підсумку роботи захисних механізмів особистості, які реалізували форми соціально неадаптованої і адаптованої поведінки [2, с.41].

На думку А. Налчаджян, психологічний захист варто розглядати як адаптивну функцію особистості, яка характеризується внутрішніми зусиллями і проявляється в поведінці індивіда. Дослідник впевнений, що потрібно розрізняти поняття «психологічний захист» і «психозахисна поведінка». Вчений, аналізуючи адаптивні психічні процеси особистості, що реалізуються в різних фрустрованих проблемних ситуаціях, надає особливого значення захисним механізмам, котрі трактуються автором як схеми психічних процесів, завдяки яким досягається дозвіл фрустрованої ситуації і забезпечується

адаптація особистості. При виникненні фрустрованих ситуацій разом з актуалізацією безпосередніх реакцій починають функціонувати захисні механізми, але зазвичай вони використовуються в тривалих адаптивних процесах – захисних. У сформованій особистості відтворюються і функціонують цілі комплекси механізмів і стійкі адаптивні стратегії. Посилаючись на результати експериментальних досліджень і спостережень, А. Налчаджян зазначає, що незалежно від різних фрустрованих ситуацій індивіди відповідають на них певними характерними способами поведінки, і говорить про захисно-адаптивних стратегіях поведінки, які породжують певний стиль життя та окреслюють основні напрями розвитку особистості (Налчаджян, 1988).

Оцінює захисну поведінку як неадекватну по відношенню до вимог зовнішньої ситуації І. Стойков. Автор говорить, що невідповідність вимогам зовнішньої ситуації, в свою чергу, послаблює реальний контакт особистості з дійсністю, але підтримує рівень власної самоповаги суб'єкта (Стойков, 1986). Так, Є. Романова та Л. Гребенников (1996) використовують категорію «захисна поведінка» для позначення прояву функціонування механізмів захисту на інтерпсихічному рівні. Г. Грачов, вважає, що захисна поведінка проявляється при реалізації певного механізму як системо утворюючого фактора індивідуального стилю внутрішньоособистісного психологічного захисту. Дослідник впевнений, що інформаційно-психологічна безпека людини в суспільстві як особистості і соціального суб'єкта, являє собою багаторівневу систему соціальних, соціально-психологічних і індивідуально-психологічних механізмів, утворень і форм поведінки (Грачов, 2003).

Схожої думки дотримується Л. Суботіна, котра вважає, що у кожній особистості можна виділити один або декілька механізмів, які відіграють домінуючу роль, яка виявляється в формалізації поведінки в конфліктних ситуаціях на кшталт моделей даних механізмів. Дослідниця впевнена, що саме ці механізми є ядром адаптаційного пристосування особистості, тоді як інші моделі захисної поведінки і відповідні механізми використовуються особистістю як підсобні або не використовуються взагалі [3].

Здобутки вітчизняної науки свідчать, що в категоріальному апараті присутня плутанина між термінами «захисна реакція» і «захисний механізм», так деякі дослідники ставлять знак рівності між ними. При такому розумінні захисний механізм – це захисний поведінковий малюнок: зовні спостерігаємо дії, емоції, прояви мислення, які функціонують як обхідні маневри для уникнення тривожних почуттів (Ганиєва, Ісмаїлова, 2011).

Трактування дефініції поняття «захисні механізми» запропоновані українськими вченими Н. Зубалій та А. Львовичим (2001), базується на розумінні даного феномену як способу мислення, спрямованого на пом'якшення

неприємних станів і утримання несвідомих конфліктів поза свідомістю.

Психолог Р. Грановська називає такі лінії захисту особистого уявлення про світ і про себе: колективне несвідоме, форми підсвідомого захисту, усвідомлені стереотипи і опанування. На думку авторки, захист проявляється на рівні психічних функцій і має зовні спостережувані і реєстровані ознаки на рівні дій, емоцій або міркувань людини.

Отже, теоретичний аналіз психологічної літератури засвідчив, що у центрі уваги непоодинокі зустрічаються дослідження, які займаються вивченням особливостей механізму адаптації і факторів ризику дезадаптації, механізмів захисту та подолання. Психозахисна поведінка може надавати двоякий вплив на розвиток особистості особового складу сектору безпеки й оборони, однак вона забезпечує адаптацію до нових умов життєдіяльності, зберігає стабільність самооцінки і образу світу, підтримує стан психологічного комфорту та фізичного здоров'я в цілому.

Література

1. Грановская Р. М. Психологическая защита. СПб. : Речь, 2010. 476 с.
2. Леонов Н. И., Кириллова М. К. Психозащитное поведение женщин, совершивших преступления. Прикладная юридическая психология. 2014. № 4. С. 40-50.
3. Субботина Л. Ю. Психология защитных механизмов личности: учебное пособие. Ярославль : ЯрГУ, 2013. 164 с.
4. Penedo F., Dahn J. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. Curr Opin Psychiatry. 2005. №18. P.189-193.
5. Warburton D. E., Nicol C. W., Bredin S. S. Health benefits of physical activity: the evidence. Can Med Assoc J. 2006. №174. P. 801-809.

Сидорченко К. М.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Інститут Військово-морських сил Національного університету «Одеська
морська академія»*

Костишак В. М.

Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДЛЯ ВІЙСЬКОВО- ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Будь-яка м'язова робота супроводжується адаптаційними процесами в організмі завдяки яким в ньому формуються нові ознаки і властивості.

Основною властивістю є економічність функціонування при даній м'язовій роботі. Фізична робота, до якої не адаптувався військовослужбовець є для нього стресовою. Його організм, в свою чергу, намагається послабити цей вплив, пристосуватися до нього з метою продовження або принаймі полегшення свого існування. Адаптація являє собою процес пристосування функцій організму до умов середовища.

Встановлено, що адаптація до фізичного навантаження відбувається і на біологічному, і на психологічному рівнях і потребує від людини значних витрат фізичних і нервових зусиль.

Розрізняють термінову і довготривалу адаптацію. Термінова адаптація відбувається безпосередньо під впливом навантаження і тому реалізується лише завдяки наявним фізіологічним резервам організму людини. Характерною рисою термінової адаптації є те, що діяльність організму відбувається на межі його можливостей. При цьому відбувається мобілізація усіх функціональних резервів організму. Саме на етапі термінової адаптації існує величезна вірогідність небажаних змін у фізичному і психічному стані військовослужбовців, які можуть знаходити вираження у зниженні контролю під час виконання службових функцій, погіршення якості ведення вогню, збільшення часу на маніпуляції зі зброєю, а також виникненню нервових зривів, зниження пам'яті, уваги, розумової діяльності і фізичної активності.

Неправильне застосування фізичних вправ і дозування фізичного навантаження в період термінової адаптації може призвести до значного збільшення зазначених явищ і нанести шкоду здоров'ю людини.

Довготривала адаптація характеризується поступовим збільшенням функціональних резервів організму, які є наслідком важливих структурних перебудов органів і тканин, значної економізації функцій, підвищенням рухливості, утворенням раціональних і гнучких взаємозв'язків рухової і вегетативної функції.

Довготривала адаптація людини до значних фізичних навантажень є результатом багаторазової дії на організм оптимальних за величиною навантажень і формується на основі багаторазової реалізації термінової адаптації.

Військовослужбовець, який адаптований до фізичних навантажень, легко їх переносить, здатен забезпечити високу ефективність виконання професійних функцій практично за будь-яких умов.

Практика й висновки наукових досліджень доводять, що фізичні якості, властивості і навички, які розвиваються і формуються в процесі фізичної підготовки, позитивно впливають на успішність військово-професійного навчання особового складу. Доведено, що чим більшою кількістю

різноманітних рухових якостей володіє військовослужбовець, тим легше і швидше він оволодіває необхідними професійними рухами та діями. Цей факт пояснюється з позиції так званого переносу підготовленості військовослужбовців, який виступає однією з найбільш важливих та складних проблем теорії та практики фізичної підготовки. В спеціальній літературі даються різні визначення поняттю «перенос навичок (підготовленості)».

Позитивний перенос фізичної підготовленості має місце тоді, коли якості і навички, сформовані в процесі фізичної підготовки покращують якість або полегшують виконання військово-професійних дій. І навпаки, позитивний перенос рухових навичок має місце тоді, коли рухи фізичних вправ і військово-професійних дій мають схожі структурні сторони.

Прямим вважається вплив, коли результати фізичної підготовки безпосередньо впливають на показники, які визначають ефективність іншої діяльності. Опосередкованим – коли фізична підготовка створює потенціальні можливості для підвищення ефективності іншої діяльності, впливає на неї через інші фактори.

Всі системи людського організму тісно взаємопов'язані і взаємообумовлені. Тому фізичні вправи при їх виконанні завжди впливають одночасно на всі показники фізичного стану військовослужбовців (рівень розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей організму, рухових вмінь і навичок).

Формування фізичної готовності військовослужбовців являє собою процес переходу їх організму з одного стану в інший, більш досконалий. Процес адаптації до умов військової служби характеризується прогресивними функціональними, морфологічними і біохімічними змінами в організмі і може тривати до чотирьох місяців.

Таким чином, покращуючи фізичний розвиток і функціональний стан організму, підвищуючи рівень фізичної підготовленості фізична підготовка стає основним засобом забезпечення фізичної готовності особового складу підрозділів до бойової діяльності.

Сайнчук А. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Гончаренко Ю. О., Палівода А. О.

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

ІНДЕКС МАСИ ТІЛА КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ»

Маса тіла є одним із маркерів здоров'я людини та індикатором ризику розвитку хронічних патологічних станів. У світі популярним є простий метод визначення норми, недостатньої чи надмірної маси тіла – індекс маси тіла (ІМТ). Попри свою універсальність ІМТ як метод не завжди точно підходить для людей, які професійно займаються спортом, або мають високий рівень рухової активності та силової роботи.

У державах-членах НАТО проводяться дослідження щодо кореляції ІМТ з успішністю виконання різного роду завдань за призначенням. Нещодавно іспанські фахівці встановили, що найкращими прогностичними показниками проходження смуги перешкод з вантажем і без вантажу є VO_{2max} (максимальне споживання кисню) та ІМТ. Тому ними рекомендується включати обидві змінні як критерії для зарахування до армії, щоб гарантувати серед військовослужбовців найвищу із можливих продуктивність на смузі перешкод [2]. У США взагалі функціонує армійська програма складу тіла (АВСР; AR 600-9), що спрямована на зменшення поширеності ожиріння і моніторинг компонентів маси тіла військовослужбовців. Для військовослужбовців, які не відповідають максимально допустимим критеріям співвідношення ваги щодо зросту (ІМТ для жінок 25–26 $кг \cdot м^{-2}$, а для чоловіків – 25,9–27,5 $кг \cdot м^{-2}$) додатково оцінюється відсоток жиру в організмі. Якщо і ці показники не відповідають стандарту, то військовослужбовець зараховується до програми, яка забезпечує його корекцію [1].

Мета роботи полягала в дослідженні ІМТ курсантів чотирьох курсів ННІФК та СОТ Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського та в співставленні отриманих результатів до шкал загальносвітових і середньостатистичних норм ВООЗ і максимально допустимих критеріїв ІМТ, що прийняті у армії США. У дослідженні взяло участь 45 курсантів 1-4-го курсів, з них 40 юнаків і 5 дівчат (табл. 1).

**Індекс маси тіла курсантів ННІФК ТА СОТ
Національного університету оборони України імені Івана
Черняховського**

Курс	Контингент	\bar{x}		Індекс маси тіла
		маса тіла (кг)	зріст (м)	
1	Хлопці (n=8)	70,13	1,79	21,97
	Дівчата (n=2)	58	1,65	21,2
2	Хлопці (n=7)	73	1,81	22,3
	Дівчата (n=3)	59	1,66	21,4
3	Хлопці (n=11)	77,6	1,81	23,7
4	Хлопці (n=14)	74,1	1,77	23,7
Загалом	\bar{x}	68,6	1,75	22,4
	m	8,21	0,07	1,17

На підставі проведеного дослідження та його опрацювання встановлено наступне:

– у курсантів 1-го курсу чоловічої статі середній ІМТ дорівнює 21,97 кг·м². У курсанток 1-го курсу ІМТ зафіксовано в межах 21,2 кг·м². Обидві статі мають ІМТ, що відповідає нормальній масі тіла.

– у курсантів 2-го курсу ІМТ в групі юнаків становить 22,3 кг·м², а у дівчат – 21,4 кг·м², що теж відповідає віковим нормам, як середньостатистичним, так і армійським.

– у курсантів 3-го курсу ІМТ різняться: 91% юнаків з ІМТ, що відповідає середньостатистичній нормі ВООЗ, а 9% курсантів з ІМТ вище 25 кг·м², але показник останніх цілком прийнятний для стандартів американської армії.

– у курсантів 4-го курсу ІМТ на рівні 23,7 кг·м², але у 72% він у діапазоні середньостатистичної норми, а в 28% курсантів ІМТ вище цієї норми, але, знову ж таки, за нормативами ІМТ США ожиріння немає.

Аналіз причин перевищення середньостатистичних норм ВООЗ в ІМТ вказав на спортивну спеціалізацію курсантів 3-4-го курсів – заняття силовими видами спорту – важка атлетика та пауерліфтинг, адже динаміка здачі нормативів у бігових вправах і силовій вправі відповідає нормативним документам, як у курсантів з ІМТ, що перебуває в нормі, так і у курсантів з ІМТ, що перевищує норму.

Отримані нами дані співвідносяться із результатами зарубіжних вчених, які встановили, що збільшення ІМТ може бути пов'язано з поліпшенням показників фізичної підготовленості (м'язової сили), які, як вважається, мають високу відповідність військовій службі [3].

Таким чином, у людей, які ведуть активний спосіб життя, займаються

спортом, та мають високу щоденну рухову активність, підвищений ІМТ може бути пов'язаний не з накопиченням та зростанням жирової маси, а навпаки – м'язової маси.

Література

1. Department of the Army. The Army Body Composition Program. Vol AR 600-9. AR 600-9 ed. Washington, D.C.2013.

2. Orantes-Gonzalez E., Heredia-Jimenez J. & Escabias M. Body mass index and aerobic capacity: The key variables for good performance in soldiers. European Journal of Sport Science. 2021. DOI: <https://doi:10.1080/17461391.2021.1956599>.

3. Pierce J. R., DeGroot D. W., Grier T. L., Hauret K. G., Nindl B. C., East W. B. & Jones B. H. Body mass index predicts selected physical fitness attributes but is not associated with performance on military relevant tasks in US Army Soldiers. Journal of science and medicine in sport. 2017 Nov. 20 Suppl 4. P. 79-84. DOI: <https://doi:10.1016/j.jsams.2017.08.021>.

Федак С. С.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

Діденко О. В.

Військова академія м. Одеса

Фіщук І. М.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК

Фізична підготовка у Сухопутних військах Збройних Сил України розглядається фахівцями як система заходів щодо фізичного вдосконалення військовослужбовців, яка спрямована на удосконалення загальних і спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок, підвищення рівня психологічних якостей. Окрім того, фізична підготовка відіграє важливу роль у підвищенні бойової майстерності, військово-професійної працездатності військовослужбовців і застосуванні ними всіх технічних засобів під час виконання навчальних та бойових завдань. Високий рівень фізичної підготовленості зменшує ступінь стомлення і віддаляє терміни його настання, дозволяє підвищити стійкість організму до конкретних несприятливих впливів.

Проте, аналіз досліджень науковців (С. В. Романчука, 2013; М. В. Кузенцова, 2016; С. С. Федака, 2019 та ін.) показав, що в умовах

сьогодення професійна діяльність має певні особливості та висуває високі вимоги до фізичної та психологічної підготовленості військовослужбовців Сухопутних військ. Тому виникла необхідність щодо дослідження ефективності діючої програми з фізичної підготовки курсантів Сухопутних військ.

Метою дослідження є визначення рівня загальної фізичної підготовленості курсантів Сухопутних військ.

Дослідження проводилось на базі Національної академії сухопутних військ з березня по червень 2021 року. У дослідженні взяли участь 50 курсантів третього курсу навчання, з них: 25 курсантів механізованих підрозділів (КГ1) та 25 курсантів артилерійських підрозділів (КГ2).

Навчальні заняття з фізичної підготовки проводились у відповідності до наказу начальника Генерального штабу – Головнокомандувача Збройних Сил України «Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України» від 11.02.2014 року № 35 (ТНФП-2014).

Нами було проведено аналіз динаміки окремих показників фізичних вправ, які відповідно до ТНФП-2014 входять до переліку перевірочних комплексів та характеризують загальну фізичну підготовленість (біг на 100 м, підтягування на перекладені, біг на 3 км).

Дослідження динаміки рівня загальної фізичної підготовленості курсантів показало, що у виконанні вправи з бігу на 100 м курсантів КГ1 результати виконання вправи покращились на 0,2 с ($t=0,26$; $p>0,05$) та у КГ2 на 0,1 с ($t=0,21$; $p>0,05$), окрім того між результатами КГ1 і КГ2 також достовірної різниці не виявлено (табл.1).

Таблиця 1

Динаміки показників загальної фізичної підготовленості курсантів (КГ1 та КГ2), протягом експерименту

Етап експерименту	КГ1 (n=25)			КГ2 (n=25)			Достовірність між КГ1 та КГ2	
	\bar{x}	σ	$\pm m$	\bar{x}	σ	$\pm m$	t	p
Біг 100 м, с								
Початок	14,3	0,60	0,10	14,2	0,49	0,11	0,31	> 0,05
Кінець	14,1	0,57	0,09	14,1	0,45	0,10	0,36	> 0,05
Підтягування на перекладині, рази								
Початок	10,7	1,24	0,32	11,5	1,36	0,31	0,42	> 0,05
Кінець	11,2	1,35	0,36	11,8	1,41	0,32	0,61	> 0,05
Біг на 3 км, с								
Початок	845,72	25,11	5,54	827,47	24,51	5,68	0,54	> 0,05
Кінець	833,21	25,42	5,71	829,22	24,45	5,24	0,68	> 0,05

Під час аналізу виконання підтягування на перекладині встановлено

покращення в обох групах, в порівнянні з початковими даними в КГ1 показники зросли на 0,5 рази ($t=0,42$; $p>0,05$) та КГ2 на 0,3 рази ($t=0,40$; $p>0,05$), проте достовірної різниці між показниками не має. Також виявлено, що результати курсантів КГ1 та КГ2 у виконанні бігу на 3 км в кінці експерименту недостовірно кращі, відносно вихідних даних (див. табл.1).

Хоміцька В. М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Бутенко А. Є.

Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут

РОЗВИТОК ПСИХОФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ КУРСАНТІВ – ЗВ'ЯЗКІВЦІВ

В сучасних умовах вдосконалення Збройних Сил України пред'являються все більш високі вимоги до психофізичного потенціалу фахівців військового профілю, зокрема до їх координаційних здібностей, які представляють собою складну структурно-функціональну систему, що складається із сукупності психічних і рухових (моторних) компонентів. Висока ступінь мобілізації та інтеграції психічних і моторних компонентів у структурі координаційної підготовленості забезпечує найбільш ефективну і надійну психофізичну готовність і придатність потенційних фахівців до успішного вирішення поставлених завдань в ймовірнісних та екстремальних умовах майбутньої військово-професійної діяльності.

На сьогодні проблематика психофізичної витривалості курсантів-зв'язківців є недостатньо вивченою та потребує детального дослідження методика розвитку структурних компонентів психофізичної витривалості курсантів.

Наукове обґрунтування системи розвитку психофізичної підготовки курсантів-зв'язківців обумовлено систематичним ускладненням військової техніки та озброєння, оптимізації тактики бойових дій, переходом до професійної армії, що обумовлює завищені вимоги до рівня рухових, функціональних і психічних кондицій особового складу для ефективного оволодіння різними військовими спеціальностями.

Розвиток фізичних якостей є однією з пріоритетних позицій в теорії і практиці військово-спортивного тренування. Існують різні підходи науковців-практиків і дослідників стосовно змістовного наповнення методики розвитку фізичних якостей. Раціональна методика розвитку фізичних якостей в юнацькому віці є надійним фундаментом для подальшого розвитку

психофізичної витривалості з метою досягнення значних результатів в військовій сфері.

Витривалість розглядається як здатність людини ефективно здійснювати цілеспрямовані дії, в умовах природної психофізіологічної втоми, у порівнянні з іншими фізичними характеристиками, наприклад, силою і швидкістю, витривалість є більш багатокomпонентною характеристикою. Окрім загальної (базової) виокремлюють також силову витривалість, швидкісну витривалість, координаційну, а також витривалість локальних груп м'язів. Всі види витривалості обумовлені мірою узгодженості в роботі більшості органів і систем організму. Витривалий організм повинен мати у своєму розпорядженні можливості ресинтезу енергії різних типів, мати здатність витратити зазначені ресурси таким чином, щоб їх було достатньо на виконання значної кількості цілеспрямованої фізичної роботи без серйозної шкоди для життя та здоров'я курсантів.

Спеціальна витривалість класифікується: за ознаками рухової дії, за допомогою якої вирішується рухове завдання (наприклад, стрибова витривалість); за ознаками рухової діяльності, в умовах якої вирішується рухове завдання (наприклад, ігрова витривалість); за ознаками взаємодії з іншими фізичними якостями (здібностями), необхідними для успішного вирішення рухового завдання (наприклад, силова витривалість, швидкісна витривалість, координаційна витривалість і т.д.).

Фізична підготовка є одним з основних компонентів психофізичної підготовки військовослужбовців всіх категорій, а витривалість є базовою фізичною якістю в професійно-прикладній фізичній підготовці курсантів - зв'язківців. У той же час рівень її розвитку, в порівнянні з іншими руховими якостями, у військовослужбовців є найнижчий. Рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, майбутніх офіцерів не відповідає сучасним вимогам, і має негативну тенденцію, що є результатом недостатньої якості фізичного виховання школярів і допризовної молоді.

Зміст розроблених методичних підходів до підвищення рівня розвитку фізичної витривалості майбутніх офіцерів-зв'язківців на етапі початкової професійно-прикладної фізичної підготовки полягає у:

- ✓ підборі та розробці комплексу поліструктурних і поліфункціональних засобів фізичного виховання, спрямованих на підвищення загальних та спеціальних видів витривалості;

- ✓ динамічному підвищенні тренувального навантаження за параметрами: обсяг, інтенсивність, тривалість інтервалів відпочинку, кількість повторень, складність вправи.

Враховуючи кількісні (точність, швидкість, економічність, стабільність) і якісні (адекватність, своєчасність, доцільність, ініціативність) критерії оцінки

рівня прояву психофізичної підготовленості майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності, що сприяють формуванню готовності і придатності майбутніх офіцерів-зв'язківців до майбутньої служби в Збройних Силах, розмежовують провідні (здатність до перебудови і пристосування рухових дій, до орієнтування в просторі, до швидкого реагування, до точності відтворення, диференціювання, вимірювання та оцінювання силових параметрів руху і до узгодження рухових дій) і фонові (здатність до підтримання статичної і динамічної рівноваги, до збереження і зміни ритмічної структури руху, до вестибулярної стійкості і до довільного м'язового розслаблення) компоненти, що забезпечують формування основних положень методики підвищення вищеназваних здібностей, заснованих на акцентованому і рівномірному розподілі тренувальних засобів на етапі початкової психофізичної підготовки майбутніх офіцерів з позицій структурної організації рухової діяльності у військово-професійній сфері.

Структуру психофізичної витривалості майбутніх офіцерів-зв'язківців будуть складати такі компоненти: ціннісно-мотиваційний, емоційно-вольовий, діяльнісно-практичний.

Ціннісно-мотиваційний компонент психофізичної витривалості включає мотивацію до навчально-пізнавальної діяльності, що характеризується групами мотивів відносно її розвитку; домінуванням професійних цінностей; ціннісним осмисленням психофізичної витривалості як інструменту збереження і оптимізації стану здоров'я, зростання якості життя та результативності професійної самореалізації.

Діяльнісно-практичний компонент психофізичної витривалості сприяє реалізації практичної підготовки до фахової діяльності. В даному сенсі отримали відображення практичні здібності відносно застосування здобутих знань на практиці; уміння засвоювати ефективні прийоми, техніки й інструменти розвитку психофізичної витривалості; уміння реалізувати самоконтроль, самоаналіз і самооцінку сформованості психофізичної витривалості; здатність регулювати та сприймати фізичні та психологічні навантаження.

Емоційно-вольовий компонент психофізичної витривалості спрямований на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, що з'являються в ході розвитку психофізичної витривалості, та створює фундамент для її реалізації за рахунок активізації у курсантів таких якостей як рішучість, дисциплінованість та цілеспрямованість орієнтованих на позитивне мислення та самоповагу. Зазначений складник характеризується задоволенням від процесу і результату психофізичної витривалості; емоційною здатністю до розвитку психофізичної витривалості; рівнем прояву та генералізації вольових якостей.

Уміння проводити велику кількість складних технічних і тактичних дій,

облік можливих дій противника, прийняття сміливих і миттєвих рішень в екстремальних ситуаціях на тлі впливу різноманітних факторів – все це є необхідною умовою для досягнення успіху в військовій сфері та відображає рівень психофізичної підготовленості військовослужбовців.

Психофізіологічні функції курсантів-зв'язківців залежать від особливостей вищої нервової системи, що характеризують процес формування та вдосконалення спеціальних рухових навичок в умовах військової діяльності. Також, фізична підготовленість майбутніх офіцерів є однією з найважливіших основ загальної структури їх підготовленості, що визначає рівень спеціальної працездатності, від якої залежить надійність реалізації технічних дій.

Таким чином у ході наукового аналізу було виявлено змістовне наповнення і компоненти психофізичної витривалості та обґрунтовано важливість розвитку психофізичної витривалості у курсантів-зв'язківців.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у визначенні методики проведення комплексного дослідження розвитку психофізичної витривалості майбутніх офіцерів.

Юденко О. В.

кандидат педагогічних наук

Партика С. С., Муштатов Ю. В.

Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

ЗМАГАННЯ «RACE NATION» ЯК СКЛАДОВА СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ПОСЛУГ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З НАСЛІДКАМИ БОЙОВОЇ ТРАВМИ

За останні роки різноманітні фізкультурно-спортивні заходи стають важливими структурними складовими сучасних фізкультурно-спортивних послуг (далі – ФСП) та комплексної реабілітації учасників АТО/ООС. Змагальна діяльність в різних видах спорту, в тому числі і екстремальних, не є виключенням, що і обумовило популярність змагань «Race Nation», які з року в рік набувають в Україні виправданої популярності, а з 2018 р. в них активно приймають участь і військовослужбовці – учасники бойових дій.

Мета роботи – надати характеристику змаганням «Race Nation» як структурному елементу сучасної системи ФСП для військовослужбовців із наслідками бойової травми (далі – БТ) та членів їх родин.

Завдання роботи: 1) здійснити аналіз та узагальнення інформаційних джерел щодо утворення та розвитку змагань з екстремальними перешкодами та різновидами рухової активності «Race Nation»; 2) охарактеризувати

особливості участі військовослужбовців та членів їх родин в означених змаганнях з екстремальних видів спорту.

Результати дослідження. Констатуємо, що у відповідності до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [1] в роботі використано такі терміни як: 1) «*фізкультурно-спортивні послуги*» є «організацією та проведенням суб'єктами сфери ФКіС фізкультурно-оздоровчої діяльності та/або фізкультурно-спортивної реабілітації (далі – ФСР) осіб з інвалідністю або підготовки спортсменів до змагань з видів спорту, визнаних в Україні»; 2) «*фізкультурно-спортивна реабілітація*» 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».

Відзначимо, що військовослужбовці, які опанували провідний світовий досвід використання комплексних реабілітаційних засобів на сьогодні є не лише активними відвідувачами оздоровчих і спортивних клубів, а і постійними учасниками змагань: «*Millitary Run Ukraine*»; змагання, в основі яких лежить орієнтування на місцевості та комендна взаємодія в Шотландії та Америці; забіги «*Ветеранської десятки*» («*V10*»); «*Ігри Героїв*»; Кубок учасників АТО з футболу, турніри з амп-футболу, баскетболу на візках, адаптивного волейболу, перегони зі спортивного орієнтування, тематичні квести, «*Invictus Games*» і «*Warrior Games*» та інших, в яких вони беруть участь родинами, відчувать підтримку близьких, рідних і друзів, бути єдиною командою, яка досягає результату; перемагати дисфункції, які виникли внаслідок БТ тощо. Одними з них є екстремальні змагання «*Race Nation*» (фундатор змагань Ю. Підлесний; активну підтримку надає засновник «*X-Park*» Ю. Зозуля, на базі його комплексу активних і здорових розваг вже третій рік поспіль проводять Гонки [6].

Ю. Підлесний заснував «*Race Nation*», які є «аналогом американських змагань «*Spartan Race*», де учасникам потрібно подолати дистанції 3, 5, 10, 20 або 40 км з різними перешкодами» [2, 4]. Вперше в Україні спортивні змагання в цьому форматі проведені в 2015 р. На сьогодні змагання стали традиційними і проходять у Києві, Миколаєві, Одесі, Львові, Харкові, Дніпрі, Буковелі [3, 5]. Планується проведення заходів у Запоріжжі. Змагання є дуже популярними серед студентської молоді та осіб I-II зрілого віку (18-45 років; ці дані є ідентичними до європейських), вже включено в програму змагань і дитячі перегони; за час існування змагань проведено співпрацю із такими проектами як «*Міс Україна*», «*Зважені та щасливі*»; систематичними стали тимбілдінги для різних компаній – останнім прикладом може бути «*Pari Mach – Race Nation, 2021*». Це спеціальний різновид подолання смуги перешкод на суходолі і у

водному середовищі на дистанції від 3-х до 20 км. Кожна траса обладнана перешкодами, яка враховує ступінь фізичної підготовки учасників і має 5 ступенів складності їх подолання. Змагання проходять в особистому і в командному заліках [2, 4].

Головна концепція «Race Nation» змагань – дійти до «Фінішу», щоб стати переможцем. Для досвідчених учасників є блоки «Elite» і «Elite Team». Участь у цих перегонах потребує прояву не лише індивідуальних фізичних здібностей людини (витривалості, спритності, сили, швидкості, координації тощо), але і розвитку колективних навичок взаємодії, уміння приймати ефективні рішення, проявляти лідерські якості, налагоджувати комунікацію в команді, діяти злагоджено, чітко для досягнення групового результату. Провідний принцип у роботі: «труднощів не існує як і в гонці існують перешкоди, які можливо подолати при відповідному підході» – проста і дієва філософія. Вона дозволяє ефективно співпрацювати із меріями місць в яких проводяться «Race Nation», щоб залучити до перегонів як можна більше місцевого населення. Головна мета – залучення людей до ЗСЖ, систематичних занять руховою активністю, уміння знаходити командні, конструктивні, швидкі, ефективні рішення. Змагання «Spartan Race» та «Race Nation» спряють командній взаємодії; підвищенню соціального іміджу та адаптації людини; урізноманітнює рекреаційне дозвілля; сприяє подоланню труднощів, пошуку креативних рішень; мотивує жити в стилі Wellness; об'єднує команду; виводить колектив на новий рівень комунікації і відносин. Гонка надає можливість: випробувати власні зусилля; отримати яскраві, неповторні емоції і досвід; сформувати впевненість в собі; отримати задоволення від результату сумісних ефективних дій; сприяє систематичному піклуванню про здоров'я і формуванню корисних звичок; загартовує дух людини; підвищує щоденну позитивну мотивацію; вчить, що командний результат завжди залежить від . Змагання прості і зрозумілі, оскільки смуга перешкод одна із класичних вправ фізичної підготовки, що добре відома військовим [2, 5, 7].

На сьогодні Гонка налічує вже більш ніж 28000 осіб-учасників. На початку екстримальних змагань жінок-учасниць було 11-13%, на сьогодні їх близько 35%, а в Європі – майже 40%; вони змагаються нарівні із чоловіками за складністю, а на окремих перешкодах застосовують більш легке, адаптоване знаряддя. Серед учасників спортсменів-професіоналів для України дуже мало – лише 2%. Це обумовлено тим, що частина змагань співпадає із календарем змагань в його виді спорту [7].

Основним надієвішим інструментом поширення інформації про заходи і діяльність «Race Nation» є Інтернет-платформи і соціальні мережі: Instagram, Telegram, Viber, Facebook та інші. Ефективними є використання телебачення,

відеобордів, реклами в метро. Головний принцип, який використовують в роботі – «порада від друга», «рівний рівному», «свій до свого по своє». Акцент ставлять на максимально ефективному проведенні змагань, які дарують яскраві враження, незабутній досвід, який можна якісно перенести в побутове і професійне життя [6]. За останні кілька років Гонка стала дуже популярною, а з 2018 р. в ній окремими командами приймають участь учасники АТО/ООС [2, 4]. Означена мобільна смуга перешкод вимагає від учасників високих фізичних можливостей, витривалості, прояву координаційних та силових здібностей (див. рис. 1). Досвід свідчить про те, що частина вболівальників Гонки (близько 22-34%) вже стали учасниками змагань [4, 7]. В змаганнях всі приймають участь на рівних умовах – саме ця «рівність» привертає увагу учасників та вболівальників.

Важливий компонент змагань – навчання ефективній командній роботі, допомога у подоланні перешкод, взаємодопомога, підтримка один одного. Ю. Подлесний [2, 3] підкреслює, що «жодного разу не бачив, щоб хтось комусь відмовив у допомозі під час гонки»; наголошує на тому, що «гонка змінює людей – вчить отримувати задоволення від надмірного фізичного навантаження, цінувати вкладені зусилля у подолання дистанції, сприяє самодисципліні, позбавляє від шкідливих звичок, вчить долати власні страхи, знаходити час для систематичних тренувань; привчає до здорового харчування та вживання оптимальної кількості води протягом дня».



Рис. 1 Складові елементи траси екстремальних змагань із подоланням модульної мобільної траси зі смугами перешкод «Race Nation» [2-4]

Нижче охарактеризуємо складові структурні елементи екстремальної Гонки із подоланням модульної мобільної смуги перешкод «Race Nation» (кожна вправа на перешкоді має рівень складності «1–5») [2, 4], а саме:

«Колючка»; «Гібон; «Блок Геркулеса»; «Кайзер»; «Водоспад»; «Еверест»; «Ліани; «Рампа»; «Рукохід «Формула-1»»; «Рукохід «Рухома стіна»». Інновації сезону [4]: «Скелі»; «Кам'яні кулі» / «Яйця динозаврів» (рис. 1).

В «Race Nation» системаично приймають участь особи з інвалідністю, серед яких є зокрема особи з ампутаціями кінцівок [2]. В них приймають участь люди з ураженнями функції зору, яких супроводжує гайд. Ю. Зозуля та Ю. Подлесний [2 – 5] констатують, що їх мужність і наполегливість завжди вражає, надихає і надає приклад всім учасникам і спостерігачам змагань; не зважаючи на складність перешкод, вони завжди вимагають, щоб до них ставилися як і до всіх інших часників «Гонки». Головна їх відмінність від закордонних рейсерів – відсутність спеціальних спортивних протезів, які надають всебічну доступність спортсмену з інвалідністю для участі в екстремальних змаганнях подібного рівня складності.

Висновки: в ході ретроспективного аналізу виявлено, що екстремальні змагання «Race Nation» є важливою складовою сучасних ФСП і комплексної системи реабілітації військовослужбовців, яка реалізується у відповідності до Указу Президента України № 342/23.08.2020, а тренування і підготовка до змагань реалізується сьогодні, в тому ж числі і завдяки програмі Президента України «Активні парки».

Література

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України (док. 3808-ХІІ, чинний, поточ. ред. – редакція від 25.07.2021, підстава – 1520-ІХ; Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80) 25.07.2021 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

2. «Race Nation» Ю. Подлесний: «Мы помогаем людям меняться в лучшую сторону». 12 сентября 2019/ URL: <https://mport.ua/lajfstajl/hero/1078194-organizator-race-nation-yurij-podlesnyj-my-pomogaem-lyudyam-menyatsya-v-luchshuyu-storonu>

3. «Race Nation» Ю. Подлесний: Хотемо заразити населення вірусом здоров'я. 17.09.2019. URL: <https://mixsport.pro/ua/blog/organizator-race-nation-yurij-podlesnyj-hotim-zarazit-naselenie-virusom-zdorova>

4. Офіційний сайт «Race Nation» Україна. URL: <https://racenation.ua>

5. «Spartan Race». URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Spartan_Race

6. Тимошук М. О., Юденко О.В. Спортивне орієнтування як ефективна складова комплексної фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів-військовослужбовців АТО і ОСС в Україні. Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту : матеріали наук.-практ. конф. з міжнародною участю. Івано-Франківськ – Київ: НУФВСУ, 2020. С. 88-96.

Юденко О. В.

кандидат педагогічних наук

Білошицький В. В., Ляшук М. А.

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

ЕКСТРЕМАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВОИХ ДІЙ ТА ЧЛЕНІВ ЇХ РОДИН

Вступ. Актуальним на сьогодні в Україні лишається питання відновлення здоров'я учасників АТО/ООС, особливо тих, хто отримав внаслідок бойових дій травми і ушкодження, що призвели до дисфункцій основних систем життєзабезпечення різного ступеню важкості та інвалідізації людини. Систематичні опитування свідчать, що військові вважають найбільш ефективними такі види реабілітації як фізична, фізкультурно-спортивна, активна, де основним засобом є рухова діяльність.

Указ Президента України № 342/2020 поклав засади для активного формування моделі та структури фізкультурно-спортивних послуг (далі – ФСП), яка повинна максимально відповідати потребам і вимогам українського суспільства, запозичивши при цьому провідний закордонний досвід. Ефективним структурним елементом сучасної системи ФСП ми вважаємо є екстремальні види спорту, яким присвячена наша робота.

Фахівці, які здійснюють реабілітаційну та корекційно-відновлювальну діяльність з військовослужбовцями із наслідками бойової травми та членами їх родин наголошують на тому, що з позицій сьогодення провідну роль займають такі напрямки як активна, фізкультурно-спортивна та фізична реабілітації, надання сучасних ФСП учасникам бойових дій, членам їх родин, і іншим категоріям населення, які зазнали травматичної дії військового конфлікту [1, 2, 4]. Російсько-українська війна – показовий приклад надзвичайної ситуації військового характеру, що суттєво впливає на психіку людини і викликає зміни в життєдіяльності й поведінці особистості, що в подальшому потребує застосування комплексу (фізичних, психологічних, соціальних) взаємопов'язаних засобів корекційно-відновлювального впливу для активного учасника подій, членів його родини, близьких та друзів.

На базі Громадської спілки «Національна рада спортивної реабілітації захисників України» сформовано п'ять Асоціацій учасників бойових дій, які отримали поранення, каліцтва, контузії та інші захворювання під час участі в АТО/ООС (водних видів спорту; легкої атлетики; ігрових видів спорту; силових видів спорту; зимових видів спорту), які опікуються видами спорту, через які військовослужбовці споживають традиційні та інноваційні ФСП.

Особливості використання окремих різновидів рухової активності і засобів ФКіС з корекційно-відновлювальною метою у військовослужбовців із наслідками бойових травм (далі – БТ) та членів їх родин вже висвітлено в попередніх дослідженнях.

Автори [1, 2, 4, 7] вважають, що в Україні активні розваги, спортивні ігри, екстремальні види спорту стали невід’ємною складовою сучасних ФСП для учасників АТО/ООС. Зазначено, що «командні види спорту допомагають реабілітації, сприяють адаптації колишніх бійців у колективі, дають можливість застосування набутих навичок у мирних цілях»; сумісна діяльність допомагає ефективно та гармонійно адаптуватися до соціуму; відновити комунікативні навички [2, 4, 7]. Особливе місце в системі застосування корекційно-відновлювальних засобів належить сучасним ФСП.

Основною метою екстремальних видів рухової активності є подолання психологічних комплексів (непевненості у власних силах, відновлення самоповаги, цілеспрямованості, підвищення мотивації на досягнення результату і успіху в руховій діяльності тощо); формування потреби в значних фізичних зусиллях як необхідної умови самовдосконалення; профілактики станів депресії, тривожності; формування у військовослужбовців з наслідками БТ відчуття повноцінного життя.

Нами подано на рисунку 1 сучасну класифікацію екстремальних видів спорту, яка ґрунтується на особливостях умов, в яких виконується рухова діяльність. До екстремальних видів спорту віднесені дельтапланеризм, парашутний і гірськолижний спорт, скелелазіння, альпінізм, серфінг, різні види висотних стрибків, пірнання, що викликають «гострі» відчуття, пов’язані зі станом вільного падіння в повітрі, швидкісним переміщенням і обертанням, різким прискоренням руху тіла, які активізують ендогенну систему, яка сприяє виробленню ендорфінів – гормонів «щастя». Подолання відчуття страху призводить до почуття самоповаги, особистісної самореалізації, надає відчуття приналежності до еліти сучасного соціуму. Ю. Зозуля констатує, що вік відвідувачів парку здорових розваг є від 2 до 78 років [3, 5, 6]. Київську локацію здоров’я активно підтримує мерія.



Рис. 1 Сучасна класифікація екстремальних видів спорту
(за поданням авторів)

Екстрим-парк «Х-Park» – спортивно-розважальний комплекс, розташований на острові Муромець між Дніпром та Десьонкою, територія якого це понад 60 локацій на площі 150 га; щоденного його відвідують до 6000 осіб, серед яких і особи з інвалідністю. Ю. Зозуля [3, 5, 6] підкреслює, що основними локаціями «Х-парку» на сьогодні є: 6 лінійних канатних доріг; 2 кільцеві канатні дороги; поле для пляжного волейболу і тенісу; 2 відкритих та 2 критих поля для футболу; бокс-площадка і бокс-клуб; SUP, каяк клуб; 2 памп-трека; слеклайн- та скімборд-зони; пейнтбольне поле; сигвей-парк; велотреки; бампербол; акваторії для серфінга та вейкбордингу на катерах; зона для скалолезення; тир; страйкбол; мотоплощадка; батутний комплекс; траса для пітбайків та квадроциклів; лазертаг; мотузковий парк. На території відбуваються змагання вісеукраїнські та міжнародні (чемпіонати стронгменів, з пляжного волейболу, автомодельного спорту; фестивалі Zumba та Kangoo Jumps; турніри зі спортивного пейнтболу та ін.). Локаціями «Х-парку» є: 6 лінійних канатних доріг; 2 кільцеві канатні дороги; поле для пляжного волейболу і тенісу; 2 відкритих та 2 критих поля для футболу; бокс-площадка, бокс-клуб; SUP, каяк клуб; 2 памп-трека; слеклайн- та скімборд-зони; пейнтбольне поле; сигвей-парк; велотреки; бампербол; акваторії для серфінга та вейкбордингу на катерах; зона для скалолезення; тир; страйкбол; мотоплощадка; батутний комплекс; траса для пітбайків та квадроциклів; лазертаг; мотузковий парк [5].



Рис. 2 «X-Park» (м. Київ) – територія дружня до екстремальних видів спорту та проведенню змагань з екстремальних видів спорту в Україні

У 2021 р. представники ГС «Національна рада спортивної реабілітації захисників України», Київський міський центр допомоги учасникам АТО та ГО«БК «Київські Леви»» підписали договір про співпрацю з «X-парком». Протягом 2021 р. залучено до систематичних занять близько 500 осіб, серед яких діти і члени родин учасників бойових дій, люди з інвалідністю. Для них організовані заняття з баскетболу на візках, тренування на каяках і SUP-дошках, з вейкбордінгу та ін. [6, 7]. Зусиллями меценатів сьогодні «X-парк» опановує зимові розваги – тюбінг, кейблбордінг (катання на сноуборді і канатній дорозі), активно розвивається клуб загартування, ковзанка, бігові лижі. Керівництво має плани побудови льодового майданчику для хокеїстів. Концепція «X-Park» – «спорт та спортивно-оздоровчий відпочинок повинен бути різноманітним і приносити людині задоволення» [3, 5, 6]. Восени планується запуск гейміфікації пізнання Києва (учасники потрапляють в місто-гру, де потрібно знайти зупинки вікінгів; розташування військ у битві на Дніпрі; знайти скарби тощо, а за набрані бали отримати нагороди). Життєве кредо засновника «X-Park» [5, 6]: життя повинно бути різноманітним, щоб бізнес, сім'я, відпочинок, але всі аспекти повинні існувати в балансі і кожен з них має розвивати людину фізично, творчо і розумово; не слід витратити особистий час на сучасних «знищувачів часу» – соцмережі, спілкування з людьми, які не розвивають людину жодним чином.

Таким чином проведений аналіз інформаційних джерел і практичний досвід свідчать про те, що учасники бойових дій і члени їх родин надають перевагу активним формам рекреації і реабілітації, серед яких важливе місце посіли екстремальні види спорту та провідна їх локація м. Києва «X-парк».

Література

1. Юденко О. В., Крушинська Н. М., Юденко Ю. М. Актуальні питання фізкультурно-спортивної реабілітації учасників військових локальних конфліктів в Україні. Science – the Future of The World : Abstracts of the 5th International scientific and practical conference. Portal Publishing. Prague, Czech Republic, 2020. P.170-176. URL: <http://el-conf.com.ua/>.
2. Юденко О. В., Вінніченко К. В., Юденко Ю. М. Військовослужбовці із наслідками бойової травми та члени їх родин – споживачі фізкультурно-спортивних послуг в ролі клієнтів чи пацієнтів. International scientific and practical conference «Physical culture and Sports in the European Educational space» : conference proceedings. Wloclawek, Republic of Poland : «Baltija Publishing», 2021. P. 61-66. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1> - 15.
3. Экстремальные виды двигательной активности. URL: <https://musculat.ru/uk/the-basics-of-bodybuilding/ekstremalnye-vidy-dvigatelnoi-aktivnosti-samye-opasnye/>.
4. Юденко О. В., Крушинська Н. М., Непомнящий О. В., Білоус А. С.. Інноваційні засоби загальної фізичної підготовки військовослужбовців із наслідками бойової травми в системі фізкультурно-спортивної реабілітації. Topical issues of practice and science : The XXVI International Science Conference. (London, May 18–21 2021). Great Britain, 2021. P. 500-507. URL: <https://isg-konf.com>. DOI - 10.46299/ISG.2021.I.XXVI.
5. Пташка О. На гребені хвилі: один день з головним бізнес- екстремалом країни. 21.08.2021. URL: <http://www.business.ua/uk/node/10792>
6. Официальный сайт Экстрим-парк X-PARK. : www.xpark.kiev.ua
Lapaiev Yu. Retsept rehabilitatsii: Initsiatyva v rehionakh, sport ta aktyvni veterany / Yu. Lapaiev. 13.10.2017. URL: <https://tyzhden.ua/Society/20187>.

Babak S.

*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
National University of Ukraine on Physical Education and Sport,
National Defence University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskyi,*

Karnaugh T.

National University of Ukraine on Physical Education and Sport

PSYCHOPATHOLOGICAL DISORDERS AS A CONSEQUENCE OF COVID-19

The spread of the disease caused by COVID-19 is an extremely urgent problem today. Scientists around the world are actively studying the causes, symptoms and

consequences of this disease. Immune system disorders caused by infection were detected. As it turned out, psychopathology and psychiatric consequences can occur against its background. Severe acute respiratory syndrome can have consequences in the form of anxiety disorders. There are a number of scientific studies that have identified the psychopathological effects of COVID-19 on patients. Surveys conducted by Mazza M. G., De Lorenzo R., Conte C. and others (2020) showed the presence of psychiatric symptoms in hundreds of adults and the elderly who relapsed into the disease: 28% of respondents had post-traumatic stress disorder, 31% – depression, 42% – anxiety problems, 20% – obsessive-compulsive disorder symptoms and 40% – suffered from insomnia. Women suffered more from anxiety and depression. In total, 56% were evaluated in the pathological range in at least one clinical dimension. Patients with a previous psychiatric diagnosis showed elevated rates of psychopathology with impaired immune response and systemic inflammation. These data showed a positive correlation with assessments of depression and anxiety during observation [2].

In a cross-sectional online research in the United States (Liu, Zhang, Wong et al., 2020), about 900 young Americans during the COVID-19 pandemic reported high levels of depression (43,3%), high levels of anxiety problems (45,4%) and a high level of symptoms of post-traumatic stress disorder (31,8%). Moreover, this picture was more pronounced in the white race, compared with other races [3].

As mentioned above, human psychopathologies are exacerbated after COVID-19 infection.

Based on the scientific literature, we have previously noted that there are human activities that are accompanied by an increased level of anxiety. This applies to servicemen, firefighters, athletes and other stressful occupations.

Earlier, using the Hamilton Anxiety Scale (HARS) (Hamilton M., 1960) and the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) (Zigmond A.S. & Snaith R.P., 1983), we found cases of anxiety and depression among athletes, which was mainly due to the specifics of professional activity [1].

Based on the study of new scientific literature, taking into account the current problems of mankind, we set a goal – to study whether the situation with the frequency of anxiety and depression in athletes has changed against the background of the COVID-19 epidemic. Using the Hamilton Anxiety Scale (HARS) and the Hospital Anxiety and Depression Scale, we conducted an anonymous survey of NUUPES student-athletes who relapsed into Covid-19. 64 students took part in the survey.

The survey showed that, compared with the previous study, the percentage of anxiety in athletes increased 2,0 times, and the percentage of subclinically expressed depression increased 1,8 times, clinical depression increased 1,3 times.

That kind of research are only the beginning of the study of the outlined problem.

The perspective of the research is to identify deeper correlations and causality of the problem, as well as to find ways to correct the identified states of anxiety and depression in athletes.

References

1. Babak S. V., Karnaukh T. V. Anxiety and depression in athletes. Physical culture and sports in the European educational space : conference proceedings. (Wloclawek, July 9–10 2021). Wloclawek, Republic of Poland : «Baltija Publishing», 2021. P. 67-69. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-16>.

2. Mazza Mario Gennaro, De Lorenzo Rebecca, Conte Caterina et alt. Anxiety and depression in COVID-19 survivors: Role of inflammatory and clinical predictors. Brain Behav Immun. 2020. Vol. 89. P. 594-600. DOI: [https://doi: 10.1016/j.bbi.2020.07.037](https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.07.037).

3. Liu Cindy H, Zhang Emily, Wong Ga Tin Fifi, Hyun Sunah, Hahm Hyeouk Chris. Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic: Clinical implications for U.S. young adult mental health. Psychiatry Res. 2020. Vol. 290. DOI: [https://doi: 10.1016/j.psychres.2020.113172](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113172).

Білошицький В. В., Чепурний В. А.

Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

Паплінський О. О., Кириленко І. М.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

РОЗВИТОК КРЕАТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

Важливою метою розбудови української держави є розвиток всебічно розвиненої, активної та відповідальної особистості, яка вміє швидко приймати рішення, адекватно реагувати, гнучко змінювати поведінку. Суттєві зміни, що мають місце у житті українського суспільства, нові соціальні умови його розвитку також підсилюють необхідність самостійності та відповідальності як особистісних та професійних рис успішного фахівця.

Військові професії висувають до особи фахівця складні, а іноді суперечливі вимоги. Одним із джерел суперечливості вимог військових професій до особистості є відмінність умов набуття професії та реалізації набутих знань та умінь. Внаслідок цього успішний курсант не завжди стає

успішним офіцером, а не дуже старанний у процесі навчання курсант виявляє себе як ефективний командир у бойових умовах.

Найбільш перспективними для цілеспрямованого розвитку соціальної відповідальності є майбутні фахівці, які під час навчання у вищих навчальних закладах засвоюють цінності суспільства та його культуру і потенційно можуть стати відповідальними та соціально зрілими особистостями. Саме на них в майбутньому буде покладатися відповідальність як за результати професійної діяльності, так і за державне управління на всіх рівнях.

В останні роки виникли нові погляди на традиційне розуміння ключових понять щодо питання підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності.

Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності як педагогічна проблема вимагає розроблення, створення й забезпечення освітнього процесу навчальними програмами спецкурсів, навчальними та навчально-методичними посібниками, зміст яких має бути націлений на зміну професійного мислення фахівців, озброєння їх новими знаннями й уміннями, інноваційними технологіями.

Показником творчого розвитку майбутнього фахівця фізичної підготовки і спорту є креативність. Під креативністю у психологічних дослідженнях позначають комплекс інтелектуальних та особистісних особливостей індивіда, які сприяють самостійному висуванню проблем, генерування великої кількості оригінальних ідей та нешаблонного їх вирішення. Майбутньому фахівцю фізичної підготовки і спорту постійно доводиться вирішувати нестандартні завдання за умов дефіциту часу та коштів. Тому ми розглядаємо креативність як процес та комплекс інтелектуальних та особистісних особливостей індивіда, властивих кожному військовослужбовцю.

Креативність (від лат. Creatio – створення) – творчі здібності індивіда, що характеризуються здатністю до продукування принципово нових ідей і що входять в структуру обдарованості в якості незалежного фактору. На думку П. Торренса, креативність включає в себе підвищену чутливість до визначення цих проблем, до дефіциту або протиріч знань, дій з визначення цих проблем, до пошуку їх рішень на основі висунення гіпотез, до перевірки і зміни гіпотез, до формулювання результату вирішення. Для визначення креативності використовуються різноманітні тести дивергентного мислення, особистісні опитувальники, аналіз результативності діяльності. З метою поліпшення розвитку творчого мислення можуть використовуватись навчальні ситуації, котрі характеризуються незавершеністю або відкритістю для інтеграції нових елементів, при цьому учнів заохочують до формулювання великої кількості питань. Отже, креативність – це творчі здібності індивіда, здатність

породжувати незвичні ідеї, відхилятися від традиційних схем мислення, швидко вирішувати проблемні ситуації.

Динаміка констатування модальності освітнього середовища військового вишу (як творчого) у всіх курсантів має два піки: на другому та максимальний на четвертому курсі. Це пояснюється тим, що курсанти четвертого курсу – це майбутні офіцери. Курсанти фактично прийняті у професійну військову спільноту, свідомо та активно працюють над нарощуванням військово-професійних знань, умінь та навичок, з ентузіазмом беруться вирішувати творчі професійні завдання, шукають особистих контактів із офіцерами – майстрами своєї справи.

На старших курсах навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій йде активне формування професіоналізму курсанта як майбутнього офіцера. Викладачам, які мають фаховий досвід, легше організувати взаємодію з курсантами старших курсів.

Таким чином, ми вважаємо, що для формування креативності курсанта як майбутнього офіцера необхідно:

- наявність позитивного зразка творчої поведінки;
- створення умов для наслідування творчої поведінки та блокування проявів агресивної та деструктивної поведінки;
- відсутність жорсткої регламентації предметної активності, тобто відсутність строго заданого зразка регламентованої поведінки; соціальне підкріплення творчої поведінки.

Аналіз психологічних особливостей професійної підготовки курсантів до майбутньої діяльності офіцера фахівця фізичної підготовки і спорту свідчить про те, що у навчально-науковому інституті фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій необхідна науково-обґрунтована система психолого-педагогічного забезпечення навчально-виховного процесу, що включає:

- реалізацію системного підходу до спілкування та діяльності учасників педагогічного процесу;
- розробку рекомендаційної бази щодо оптимізації навчання та освіти курсантів на основі систематизованого виявлення їх інтересів, схильностей;
- підвищення кваліфікації керівництва, професорсько-викладацького складу у галузі загальної педагогіки, педагогічної та соціальної психології.

Галашевський Г. О., Партика С. С., Черенок Є. В.

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЛЮДИНИ

Природне середовище впливає на фізичний стан людини, на її здоров'я.

Пильне повітря, брудна вода, дуже висока або дуже низька температура, неякісна їжа значною мірою впливає на фізичні властивості організму людини.

До навколишнього середовища людина пристосувалась у процесі еволюції і без нього жити не може, оскільки воно є спільним з її внутрішнім середовищем. З початку ембріонального зародження і до кінця свого життя людина контактує з компонентами навколишнього середовища (повітрям, водою, ґрунтом, продуктами харчування тощо). Життєдіяльність організму перебуває у безперервному динамічному взаємозв'язку з факторами навколишнього середовища. Ця взаємодія не повинна порушувати адаптаційних механізмів організму людини. Під дією різних подразників внутрішнього і зовнішнього середовища людини в її організмі створюються безумовні та умовні рефлексії, що зумовлюють підтримання динамічної рівноваги, в основі якої лежить обмін речовин та енергії між організмом і навколишнім середовищем. Фактори навколишнього природного середовища мають ефективно впливати на здоров'я і забезпечувати нормальний перебіг усіх процесів життєдіяльності людини.

Відповідно до сучасної статистики, більше 80 % захворювань пов'язано з тим, чим ми дихаємо, яку п'ємо воду, по якому ґрунту ходимо і який спосіб життя ми обрали.

Відсутність занять спортом, скорочення кількості занять в шкільних програмах, малорухливий спосіб життя, недостатня увага зі сторони батьків щодо фізичного розвитку своїх дітей, сприяють погіршенню загального фізичного стану не тільки в окремих випадках, дана проблематика існує на рівні держави. У результаті цього з'являються різні захворювання: бронхіт, астма, нудота, головні болі і відчуття слабкості, знижується фізична працездатність деяких верств населення.

Пригнічується фізична та розумова активність людей, збільшується ймовірність захворювань серцево-судинної системи й нирок.

Окрім цього новітні комп'ютерні та інформаційні технології, а особливо соціальні мережі, суттєво впливають на загальний фізичний стан людини. На даний час є значна небезпека того, що нехтування простими правилами особистої гігієни, зниження фізичної рухової активності, переналаштовуванням роботи головного мозку на пасивну роботу в глобальній мережі – Інтернет призводить до скорочення кількості інноваційних ідей і самостійних розумових процесів, самостійного адекватного мислення та прийняття рішень. Людина на 70 відсотків починає залежати від інформації, яку черпає з різних соціальних мереж. Статистичні дані підтверджують, що навіть під час короткочасного відключення користувачів від соціальних мереж відбуваються значні негативні психологічні зміни в організмі людини.

Від величезної кількості інформації і дефіциту часу на обробку її гігантських обсягів, людина перестає логічно мислити, велика кількість непотрібної та зайвої інформації призводить до інформаційного неврозу. Припиняється бажання спілкуватися в реальному світі з реальними людьми, виникає звичка жити у власному мікросвіті з присутністю тільки віртуальних співрозмовників. Гаджети одночасно підтримують і порушують духовний та емоційний зв'язок між людьми. Все це призводить до ослаблення загального фізичного стану людини, її захисних функцій. Починаючи з юного віку відбувається формування особистості, яка в подальшому за своїми фізичними та психічними властивостями неспроможна повноцінно існувати в навколишньому середовищі, приймати самостійні рішення, вести здоровий спосіб існування.

Прогресуюче впровадження технічних засобів: комп'ютерів, мережі Інтернет, мобільних телефонів, які стають невід'ємними компонентами життя, змінюють фізіологічні умови існування і можуть сприяти розвитку різних захворювань.

Головним джерелом несприятливого впливу на здоров'я користувачів персональних комп'ютерів є монітор, до його біологічної дії найбільш чутливими системами організму є нервова, імунна, ендокринна та статева. Підвищений ризик розвитку захворювань мають особи, які переживають період активного росту, становлення ендокринної, нервової, серцево-судинної та інших систем.

Вимушена тривала поза з нахилом уперед вносить зміни в конфігурацію хребетного стовпа і призводить до звуження грудної клітки, що відбивається на заповненні шлуночків серця кров'ю і серцевому ритмі.

Тривале перебування за комп'ютером може бути причиною порушень харчування молодого організму. Це недостатнє, нерегулярне, незбалансоване харчування, наслідком якого є порушення роботи травного тракту, вітамінна та мінеральна недостатність, або зловживання продуктами швидкого приготування, фаст-фудом на тлі гіподинамії, що є причиною надмірної маси тіла, метаболічних та ендокринних порушень.

Привабливість комп'ютерного світу для підлітків обумовлена наявністю «власної території», яку складно контролювати дорослим, можливістю самостійно приймати рішення. Зворотна сторона тривалого перебування у віртуальних обставинах, відсутність відповідальності за свої вчинки, агресивність або емоційна холодність, певне звуження кругозору, ризик асоціальної поведінки.

Із вищевказаного слід зробити висновок, що вплив навколишнього середовища та сучасних інформаційних технологій на наше життя має велике

значення. З однієї сторони розвиток сучасного світу, соціальних благ полегшує наше сьогоднішнє, з іншого ми не помічаємо небезпеку, що вже існує серед нас, спостерігається втрата відчуття реальності та життя у віртуальному видуманому світі, виникає залежність від соціальних мереж, погіршення функцій фізичного стану людини, спроможності до самостійного мислення та прийняття рішень, фізичного та інтелектуального саморозвитку. Такий результат ми отримуємо в майбутньому серед всіх верств населення.

Гоманюк С. В.

Харківський національний Університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЛЬОТНОГО СКЛАДУ ДО СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Виконання льотними екіпажами професійних обов'язків постійно пов'язане з певним ризиком. Незважаючи на високу надійність авіаційної техніки і гарну підготовку льотного складу, ймовірність надзвичайних подій під час виконання бойових завдань та навіть у мирній обстановці залишається реальною, і вони періодично мають місце як у збройних силах так і в цивільній авіації в усіх країнах світу. Важливе значення в їх динаміці завжди займає людський фактор – помилки льотного, технічного персоналу та фахівців, які керують з землі повітряним рухом або здійснюють його обслуговування. За рахунок помилкових дій цих осіб (за даними різних авторів) відбувається близько 60-85% всіх льотних пригод.

Переживання почуття реальної небезпеки і дуже високої відповідальності за безпеку польоту (особливо у курсантів-льотчиків) досить великі: вартість одного літака обчислюється значними коштами, а при його падінні можливі руйнування наземних об'єктів. Є ряд інших причин, пов'язаних з нервово-психічним напруженням (в тому числі і на тлі впливу несприятливих факторів польоту, кумуляції втоми, побутових причин і ін.). Все це може сприяти виникненню і розвитку емоційного стресу.

Стрес – це стан надзвичайного напруження органів і систем організму, що характеризується мобілізацією його функціональних резервів, пов'язаної насамперед з виникненням деяких досить постійних гормональних реакцій адаптивного характеру у відповідь на вплив самих різних екстремальних факторів. При цьому говорять про реакції неспецифічні, універсальні. Основоположником вчення про стрес був канадський вчений Г. Сельє, який називав його також терміном «загальний адаптаційний синдром», а фактори, що викликають цей стан, – стрес-факторами або стресором.

Залежно від особливостей і умов впливу стрес-факторів (емоціогенних або пов'язаних з труднощами психічної діяльності, або тих, які викликають переважно фізіологічні зрушення та ін.) стрес може називатися емоційним, психічним, фізіологічним та ін. Найменування стресу іноді визначається діяльністю, що виконується в ході його виникнення. Так кажуть про авіаційний, бойовий, спортивний та інші стреси.

Зазначимо також, що будь-який стрес, незалежно від пускового сигналу (емоціогенного, біологічного агента і т. п.) або виду діяльності, в якій він виник (авіаційна подія, спортивний виступ і т. д.), завжди є фізіологічним (проходять відповідні гормональні, вегетативні та інші реакції) і емоційним, тобто емоційно забарвленим).

Стрес не завжди є станом, негативним для діяльності. Аналіз ведення бойових дій в зоні АТО (ООС) свідчить про те, що велика кількість бойових подвигів, як і професійні подвиги здійснюються в стані стресу. При цьому говорять про «еустрес».

Еустрес – це стан, в результаті якого підвищується резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактору. Цей вид стресу включає в себе всі реакції організму, які забезпечують термінову адаптацію людини до нових умов. Він дає можливість уникнути неприємної ситуації, боротися або пристосовуватися. Таким чином еустрес – це механізм, що забезпечує виживання людини. Однак такий стан може бути і небезпечним, якщо затягнеться на тривалий період.

Але занадто тривалий або надмірно сильний "вплив стресорів неминуче веде до зниження функціональних можливостей організму і падіння професійної працездатності, погіршення стійкості психічних і психомоторних процесів («дистрес»).

Дистрес – стан, при якому людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку.

Варіантом такого негативного стану в емоційному стресі, характерному для льотної праці, є емоційна напруженість як тимчасове зниження стійкості психічних і психомоторних процесів, падіння працездатності, професійної ефективності.

У стані емоційної напруженості (частіше кажуть просто про напруженість в польоті) можуть виникати несприятливі зрушення (порушення): емоційно-сенсорні; емоційно-моторні; емоційно-асоціативні.

Емоційно-сенсорні порушення характеризуються зниженням сприйняття, уваги, особливо її розподілу, перемикання і обсягу.

Емоційно-моторні порушення проявляються в погіршенні координації і

точності рухів, пропорційності зусиль.

Емоційно-асоціативні порушення полягають в тимчасовому зниженні логічності мислення, його загальної загальмованості або, навпаки, в поспішних неадекватних рішеннях і діях. Іноді спостерігаються реверсивні дії (протилежні потрібним – «дії навпаки»).

Порушення стійкості психічних і психомоторних процесів зазвичай поєднуються з вираженими зовнішніми проявами емоцій.

Схильність до емоційної напруженості розглядається для льотного складу в плані низької емоційно-вольової стійкості. Здатність успішно долати і попереджати напруженість в польотах свідчить про високу емоційно-вольову стійкість.

Показано, що курсанти з низькою емоційно-вольовою стійкістю до першого самостійного вильоту витрачають вивізного часу майже в 2 рази більше і відраховуються

Разом з тим, слід зазначити, що особлива психологічна схильність до напруженості – це не єдина її причина. Особливо негативну роль відіграє також недостатня військово-професійна навченість і адаптованість до особливих випадків в польотах, невпевненість в своїх силах, негативне ставлення, грубість, байдужість керівного складу, побутова невлаштованість, стан після різних захворювань, низька загальна і спеціальна фізична підготовленість.

З огляду на вищезазначене можна значно скоротити випадки напруженості в польотах, попередити їх появу.

Особливо ефективними є також методики спеціальної фізичної підготовки, що проводяться для формування навичок попередження і подолання емоційної напруженості. Розвиток таких навичок дозволяє достатньо успішно протистояти емоційному стресу.

Забродський С. С.

Головне управління Національної гвардії України

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЇЇ УДОСКОНАЛЕННЯ З УРАХУВАННЯМ ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ

Однією із визначальних характеристик сучасної держави являється її спроможність забезпечити дотримання законності всередині країни та проведення комплексу заходів, які напряму пов'язані із зміцненням та захистом своєї суверенності на міжнародній арені світу. Це можливо при наявності

сучасних збройних сил та правоохоронних структур, які здатні виконати данні завдання на належному рівні. Такою унікальною і універсальною правоохоронною структурою являється Національна гвардія України.

Національна гвардія України (НГУ) – є військовим формуванням з правоохоронними функціями, яке входить до системи Міністерства внутрішніх справ України і призначено для виконання завдань із захисту та охорони життя, прав, свобод і законних інтересів громадян, суспільства і держави від злочинних та інших протиправних посягань, охорони громадського порядку та забезпечення громадської безпеки тощо [1].

Успішне виконання завдань за призначенням військовослужбовцями НГУ забезпечується багатьма факторами особливе місце серед яких займає фізична підготовка. У свою чергу спеціальна фізична підготовка своєю прикладністю забезпечує більш якісне та професійне виконання службово – бойових завдань за призначенням покладених на військовослужбовців Національної гвардії України та знижує ризики травмувань та загибелі особового складу.

Процес бойової підготовки правоохоронців достатньо насичений та енерговитратний. Під час опанування основними предметами бойової підготовки, особовий склад бойових підрозділів НГУ постійно перебуває у психологічному та фізичному напруженні [4]. Моделювання умов виконання завдань за призначенням наближених до бойових під час практичних занять з вогневої, тактичної та фізичної підготовки (є основними предметами бойової підготовки) забезпечує стійке формування професійних компетентностей у правоохоронців зазначеної силової структури.

Все це вимагає особливої уваги до належної підготовки майбутніх офіцерів НГУ, які в подальшому у відповідності до своїх посадових обов'язків, будуть навчати військовій справі підлеглий особовий склад. Розподілення курсантів на навчальні групи за типом темпераменту на етапах навчання забезпечує прискорене формування їхніх професійних компетентностей відповідно до обраної ними спеціальності.

Підготовка майбутніх офіцерів для потреб НГУ здійснюється із урахуванням основних функцій покладених на підрозділи НГУ [1], а у напрямі забезпечення необхідного рівня фізичної готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням у відповідності до Робочої програми навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» [2].

З метою визначення індивідуально-типологічних компонентів темпераменту досліджуваних курсантів, нами планується використання методики розробленої Г. Ю. Айзенком [3].

Очікується, що у відповідності до майбутніх результатів визначення типу

темпераменту досліджуваних (курсантів Національної академії НГУ командно-штабного факультету), можливим буде здійснення позитивного впливу на їх освітню діяльність із урахуванням перебігу різних психічних процесів, які викликані емоціогенними чинниками, психолого-педагогічними впливами, та як наслідок, вплине в подальшому на якісне виконання ними завдань за призначенням.

Література

1. Про Національну гвардію : Закон України. Відомості Верховної Ради (ВВР). 2014. № 17. Ст. 594. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/876-18>.

2. Корольов А. І. Робоча програма навчальної дисципліни ЦПП 14 «Спеціальна фізична підготовка» для підготовки майбутніх офіцерів НГУ галузі знань: 25 Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону (спеціалізація: «Службово-бойове застосування підрозділів спеціального призначення НГУ», «Службово-бойове застосування підрозділів НГУ»); Національна академія Національної гвардії України. Х. : НАНГУ, 2020. 33 с.

3. Айзенк Г. Ю. Структура личности. Психология личности. М. : КСП, 1999. 464 с.

4. Психологічне забезпечення військовослужбовців у системі фізичного виховання і спорту : підручник / за заг. ред. Н. Л. Височіної. К. : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. 164 с.

Глюхіна К. О.

Київський національний університет ім. Тараса Шевченка

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ УЧЕНИЦЬ ВІЙСЬКОВИХ ЛІЦЕЇВ

В результаті збільшення кількості жінок у ЗС України за останні десять років, що зумовлено програмою гендерної політики, постає питання комплексної багаторівневої фізичної підготовки жінок до військової служби. Відповідно до змін у системі середньої освіти сектору оборони з 2019 р. жінкам дозволено вступати до військових ліцеїв МОУ, зокрема під час першого набору зараховано на навчання 23 дівчини, з яких у 2021 р. у Київському військовому ліцеї ім. І. Богуна 18 закінчили дворічний навчальний курс. Проте, для забезпечення стратегії гендерної рівності в оборонній сфері необхідним є вирішення специфічних медичних потреб жінок, зокрема з метою збереження репродуктивного здоров'я.

Мета дослідження: обґрунтувати вплив фізичних навантажень на

здоров'я жінок-військовослужбовців, розробити рекомендації впровадження у навчальний процес фізичних навантажень, які сприяють збереженню здоров'я учениць військових ліцеїв.

Результати дослідження. Оскільки одним з напрямів реалізації програми гендерної рівності у ЗС України є розширення професійних ролей для жінок-військових, зростає потенціал впливу негативних чинників воєнного середовища на здоров'я жінок, в тому числі, на репродуктивну функцію. Через анатомо-фізіологічні відмінності у жінок спостерігається більш тривала адаптація до військових професій, у зв'язку з чим до військової служби раціональною є підготовка, починаючи з старшого шкільного віку в військових ліцеях. Через вплив циклічних змін на організм, збільшення чутливості до зовнішніх факторів під час менструацій, реакцію фізіологічних функцій при роботі з фізичним навантаженням, переохолодження, можуть виникнути несприятливі зміни в репродуктивній, дихальній системі, ОРА. Знаходячись в однакових для обох статей умовах несприятливого середовища, у жінок спостерігається більша схильність до ангін, ревматизму, хвороб печінки, нирок, статевих органів, функціональних, посттравматичних розладів ЦНС, стресових порушень. Професійне спрямування в залежності від роду військ з урахуванням рівня фізичної підготовленості, фізіологічних особливостей дозволить раціонально підготувати жінок для проходження військової служби. Диференціація підходу, що потребує регулярного перегляду критеріїв на відповідність фактичним вимогам роботи не знизить ефективність фізичної підготовки, а сприятиме ефективній підготовці жінок до виконання майбутніх військових завдань та збереженню здоров'я. Загалом, успішне проходження служби у всіх родах військ потребує розвитку загальної витривалості та здатності до відновлення працездатності.

Не дивлячись на відносно знижені функціональні особливості, підлітковий вік є сприятливим для розвитку фізичних якостей, рухових навичок дівчат, формування здоров'язбережуючих знань для майбутнього виконання військових завдань. Не дивлячись, що згідно стратегії гендерної політики, навчання відбувається за однією програмою з хлопцями – відмінності є у тестуванні рухових якостей, але програма підготовки жінок потребує змін для покращення результатів та збереження здоров'я. Напрямами вдосконалення фізичної підготовки учениць військових ліцеїв можна визначити:

- урегулювання співвідношення загальної та спеціальної підготовки на різних етапах навчання з урахуванням фізіологічних особливостей дівчат;
- удосконалення засобів та методів навчання з урахуванням вікових особливостей;
- збільшення мотивації до рухової активності урахуванням інтересів до

занять фізичними вправами, посилення здоров'язбережувального спрямування;

- перегляд нормативів фізичної підготовки, які відповідають реальному рівню підготовленості дівчат для майбутнього виконання військових завдань.

Оскільки у старшому шкільному віці максимальна довільна сила м'язів у дівчат в середньому менше, необхідним є розвиток силової витривалості з урахуванням менструального циклу, уникаючи вправ на натужування, стрибків у глибину, у результаті якого під впливом спрямованого силового тренування збільшується загальний об'єм циркулюючої крові, що сприятиме збільшенню працездатності і загальної витривалості.

Висновки. Ураховуючи гендерний аналіз, необхідно враховувати диференційовані ризики для здоров'я учениць ліцеїв у фізичній підготовці.

Оскільки основними ризиками для здоров'я жінок-військовослужбовців є нервово-психічне напруження, підвищені фізичні навантаження, переохолодження, для учениць військових ліцеїв необхідними є профілактика і укріплення здоров'я до початку служби, вдосконалення освітніх програм з урахуванням здоров'язберігаючих технологій. Для ефективного розвитку рухових якостей необхідно враховувати фізіологічні та психологічні особливості розвитку, зміцнюючи здоров'я, що сприятиме гармонійному розвитку особистості, професійній орієнтації, патріотичному вихованню.

*Карацук І. М., Черенок Є. В.
Оперативне командування «Захід»*

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ДИСФУНКЦІЯМИ ХРЕБТА

Актуальність роботи. Сучасний стан здоров'я військовослужбовців ЗСУ є не тільки важливою соціально-економічною та медичною проблемою, але й фактором, який впливає на обороноздатність нашої країни. На жаль, у молодому віці різко прогресують хронічні хвороби, гіпертонія, неврози, дорсопатії, ожиріння, вроджені вади тощо [1]. За період проходження служби у кілька разів зростають показники захворюваності військовослужбовців практично за всіма нозологіями. Особливу стурбованість викликають захворювання хребта, які виникають в наслідок постійних фізичних перенавантажень військовослужбовців, викликаних виконанням завдань за призначенням в ході проведення Антитерористичної операції (АТО) та залученням до операції Об'єднаних сил (ООС). Довготривале перебування в засобах захисту (бронежилет, шолом) та безліч інших зовнішніх чинників, яких неможливо уникнути, створюють умови для прогресування та загострення цих

хвороб.

З прадавніх часів відома істина: будь-яку хворобу легше попередити, ніж лікувати. За даними сучасних досліджень, здоров'я людини приблизно на 8–10% залежить від медицини; 15–20% – від стану довкілля (екологічний фактор); 18–20% – від біологічних факторів (спадковості). Але вирішальним чинником є спосіб життя людини (50–58%) [3], а саме її професійна діяльність. Відтак саме спосіб життя є найбільш потужним фактором, що визначає здоров'я людини, зокрема він впливає на захворюваність, зокрема ОРА, визначає його тривалість (22% залежить від ступеню рухової активності), 1,5% припадає на транспортний травматизм; приблизно 1% на вогнепальні поранення. Але слід підкреслити, що це дані для травматичних уражень мирного населення України. Слід пам'ятати, що ці травматичні фактори, які пов'язані із бойовою травмою зросли вразі. Саме тому, на нашу думку використання засобів активної, фізичної та фізкультурно-спортивної реабілітації з позицій сьогодення є провідним завданням фахівців в багатьох галузях, зокрема і для спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», оскільки вона дасть можливість людині відновити нормальне функціонування організму та сприятиме відновленню його ресурсів.

Результати власних досліджень. Загальновідомим фактом є те, що основними засобами фізичної реабілітації є лікувальний масаж та ЛФК (застосування терапевтичних вправ). Вони активним чином застосовуються в першу чергу при ураженнях ОРА, вертеброгенних дисфункціях, в корекції різних патологій хребта та суглобів, яка б дозволила диференційовано та індивідуально проводити корекційно-відновлювальні маніпуляції на засадах індивідуального, систематичного та особистісно-орієнтованого підходів до побудови програм фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми, тим самим задовольнила б потреби сучасної активної реабілітації.

За різними даними, існує від 50 до 70 реабілітаційних, корекційно-відновлювальних методик, які спрямовані на роботу з тілом пацієнта, але мають багатогранні тлумачення, особливо щодо застосування основних принципів реабілітаційної роботи пацієнтом. Статистичні дані ВООЗ свідчать про те, що 95% захворювань пов'язані зі стресами, хронічними перенавантаженнями, що призводить до дисфункцій ОРА, а з часом і розвитку хронічних станів і патологій [2]. Отже, констатуємо, що психологічна проблема із часом може об'єктивно перейти у функціональну, що призведе до дегенеративно-деструктивних змін у хребцево-рухових сегментах.

Аналіз та узагальнення інформаційних джерел свідчить про те, що основними аспектами фізичної реабілітації є: організаційно-методичний;

оздоровчий, або валеологічний; лікувально-профілактичний. Саме цей розподіл дозволяє визначити основні частини реабілітаційних систем, спрямованих на корекцію стану здоров'я військовослужбовців.

Н. М. Крушинська, Я. М. Фролов, А. О. Тесленко, О. В. Юденко [5] констатують, що поняття «суглобова гімнастика» з позиції сьогодення розглядається як «комплекс вправ, спрямований на оздоровлення, розтягнення та розробку м'язової системи всього організму, що є ефективною складовою комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій, які отримали травми внаслідок виконання завдань за призначенням».

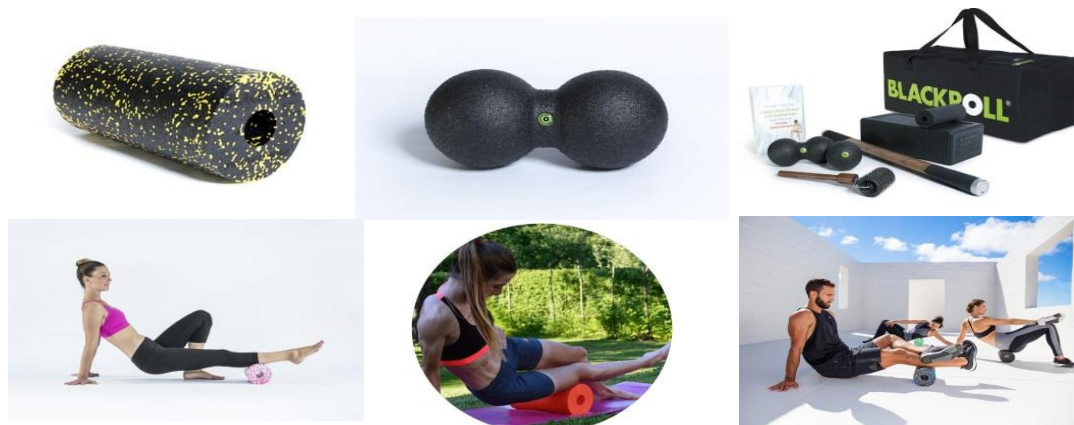


Рис. 1 Обладнання Black Roll, яке використовується в сучасних комплексних програмах активної реабілітації осіб з дисфункціями ОРА

Також наукові пошуки Д. В. Христич, О. В. Юденко [4], дозволяють нам констатувати, що «надзвичайно ефективним при дисфункціях хребта є трендова сучасна технологія – міофасціальний реліз, який розглядається як «система спеціально розроблених вправ, спрямована на опрацювання фасцій, м'язів тіла; досить помірна й ніжна форма розтягування, яка має сильний вплив на тканини тіла. Відповідно, міофасціальний реліз – це термін, який використовують, щоб зняти напругу від аномальних постійних перенапруж жорсткої фасції. Основним засобом для проведення міофасціального масажу є масажний фоам-ролл – з ним виконують 80% всіх вправ (рис. 1).

З середини цього року в ЗСУ розпочато використання лікувально-профілактичного тренажера Разумовського EcoTreMass, який поєднує в собі декілька оздоровчих принципів дії на організм людини і ефективно доповнює ряд сучасних тренажерів і масажерів одночасно. Призначений для спортивного, медичного, побутового використання, для професійних спортсменів, лікарів-реабілітологів. Найголовніше – тренажер Розумовського допомагає самостійно і ефективно тренувати і масажувати навколохребтові м'язи спини та діяти за принципом розкатування м'язів та розтягнення хребців. Даний апарат дієвий та вже довів свою ефективність (рис. 2).

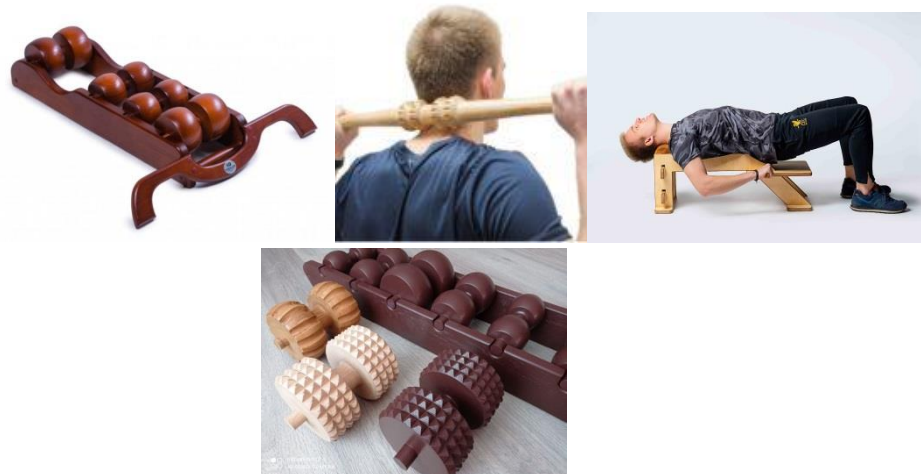


Рис. 2 Апарат Розумовського (реабілітаційне обладнання / тренажер)

Отже, проведене дослідження свідчить про те, що найбільш оптимальним шляхом вирішення цих проблем є пошук нових інтегративних підходів у реабілітації і розробка інтегративної моделі немедикаментозної реабілітації. Розробка та впровадження інтегративних реабілітаційних програм сприятиме оптимізації оздоровчо-реабілітаційних технологій у процесі комплексної фізичної реабілітації військовослужбовців.

Література

1. Котелевський В. І., Лянной Ю. О., Міхеєнко О. І. Діагностика рівня здоров'я, психосоматичного стану та якості життя у студентської молоді . Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. 117 с.

2. Котелевський В. І. Комплексні підходи в застосуванні психокорекції, лікувального масажу та мануальної терапії при вертебральному остеохондрозі. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. 2009. №2-3. С. 179–182.

3. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини : навчальний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2010. 448 с.

4. Христин Д. В., Юденко О. В. Особливості використання обладнання Black-Roll в сучасних програмах фізичної терапії при міофасціальному больовому синдромі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 2. С. 101-105.

5. Крушинська Н. М., Фролов Я. М., Тесленко А. О., Юденко О. В. Суглобова гімнастика – ефективна складова комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації учасників АТО. Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту : Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю. Івано-Франківськ – Київ: НУФВСУ. 2020. С. 96-108.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ ЗАСОБАМИ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

На сьогодні лижна підготовка курсантів є важливою частиною фізичного виховання в цілому. Так постало питання розвитку витривалості у процесі занять з лижної підготовки, і це питання ми розглянемо. Отож фізична і функціональна підготовка курсантів лижників здійснюється різними засобами.

В процесі фізичної підготовки особлива увага приділяється розвитку швидкісно-силових якостей. Функціональна підготовка курсанта лижника передбачає розвиток систем організму, які забезпечують досягнення того чи іншого результату. Вона визначає рівень розвитку основної фізичної якості курсанта лижника – витривалості. Але немає впевненості, за допомогою яких вправ формуються швидкісно-силові якості. Таких досліджень, на жаль, мало.

Слід зазначити, що імітація з палицями розвиває швидкісно-силові якості курсанта лижника. Частота кроків при стрибковій імітації досягає 2,5 і більше кроків на секунду, що є близьким до максимальної величини, і більше, ніж при пересуванні на лижах. Отже, на тренуваннях з середньою інтенсивністю під час імітації подолання підйомів з палицями швидкість, як правило, висока – 2,5-3 кроки на секунду. Таким чином, стрибкова імітація подолання підйомів з палицями є вагомим спеціальним засобом швидкісно-силової підготовки курсанта лижника. Цей засіб використовується, як виняток; у сполученні з бігом, при чому в значних обсягах його слід застосовувати тоді, коли спортсмен досягає високого рівня тренуваності.

Необхідно тренуватися 2-3 рази на тиждень з обсягом навантажень до 4-6 км, окремо слід враховувати кількість пройдених кілометрів в імітації підйомів і їх крутість. Крутість підйомів має бути різною. Найбільш ефективним є такий розподіл підйомів: пологі (до 6°) – 20%, середні (6-12°) – 50%, круті (вище 12°) – 30%. Довжина підйомів повинна бути різною, але не більше 250 м, оскільки у випадку значної довжини дуже падає швидкість. Під час дослідження спеціальної витривалості в перегоні на лижоролерах на дистанції 8 км виявилось, що швидкість пересування на них в цілому вища, ніж на лижах. Під час пересування на лижах ці показники будуть іншими: 3,5 м/с, 1,5 м/с більше 3-х кроків на секунду.

Розвиток швидкісно-силових якостей під час пересування на лижах має спеціалізований характер. Дуже важливо правильно вибрати профіль тренувальної дистанції. Основним показником може слугувати сума перепадів

підвищень на кожному кілометрі лижної траси. Для розвитку швидкісно-силових якостей курсантів при підготовці на снігу необхідно: за відмінних умов ковзання підвищувати швидкість пересування, вводити тренування під ухил 1-2° із швидкістю вище заданої на 5-8%, проводити швидкісні тренування на коротких відрізках із швидкістю 100-105% від звичайної при зниженому обсязі та збільшеному часі для відпочинку в подоланні на тренуванні коротких відрізків різної крутості зі швидкістю вище звичайної.

Загальний обсяг пересування на лижах зі швидкістю, яка перевищує звичайну, повинен складати біля 5% від обсягу лижної підготовки. Частина перелічених заходів може змінюватися залежно від поставлених завдань, але вони обов'язкові на всіх етапах багаторічної підготовки. Важливо для кожного способу пересування виявити специфічні швидкісно-силові якості. Розвиток таких якостей відбувається за достатнього обсягу застосування кожного лижного ходу. Так, на кінцевий результат лижника впливає не тільки рівень енергетичних показників, але й правильно спрямоване витрачання сили на дистанції. Найбільш важкими відрізками є численні підйоми. Як показує практика і наукові дослідження, не менш важкими, якщо судити за ступенем напруження витоків енергетичного обміну, є і відрізки рівнини, які йдуть безпосередньо за підйомами, де в перші 30 с пересування рівень енергетичного обміну залишається таким же, як і під час подолання підйому.

Відтак, в циклі тренувань відбувається зміна біоенергетичних факторів, а їх структура залишається постійною. Спеціальна витривалість в тривалій м'язовій роботі найбільшим чином визначається здатністю до виконання специфічної діяльності, а також рівнем розвитку аеробної функції організму. Будь-яка зміна значення біоенергетичних факторів закономірно відображає ступінь готовності до занять лижною підготовкою.

Ластовкін В. А.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ ВІД ПЕРЕВТОМИ

Дуже часто люди намагаються захистити себе від занять спортом, думаючи, що чим менше вони займаються фізичними навантаженнями, тим здоровіше вони стають. Багато студентів, намагаються зменшити фізичні навантаження, та, б, обмежити себе від перевтоми, тим самим, підриваючи своє здоров'я. Існують основні види діяльності людини – це фізичний, розумова праця і їх поєднання. Фізична праця – це вид діяльності людини, особливості якої є робота, пов'язана з напруженою м'язовою силою людини. В його основі

лежить активна цілеспрямована рухова активність. Розумова праця – це діяльність людини по перетворенню, сформованої в його свідомості концептуальної моделі дійсності, шляхом створення нових понять, суджень, умовиводів [1].

Працездатність – стан людини, обумовлений можливістю фізіологічних і психічних функцій організму, яке характеризує його здатність виконувати певну кількість роботи заданої якості за необхідний інтервал часу.

Перевтома – це крайня ступінь втоми знаходиться вже на межі з патологією. Перевтома може бути результатом великих фізичних і розумових навантажень.

Поліпшення функціонального стану організму людини, що забезпечує високу працездатність і продуктивність праці – одне з головних напрямків фізичної культури в системі виробництва. Фізична культура повинна бути корисна для людини – знизити втому, полегшувати працю, сприяти збереженню здоров'я.

Фізичні вправи впливають на працездатність людини або дають безпосередній вплив, відразу ж після їх використання, через якийсь час, або викликають кумулятивний ефект, в якому проявляється сумарний вплив багаторазового їх використання. Щоб фізичні вправи дали бажаний результат в боротьбі з перевтомою ними треба вміло користуватися. Безпосередній вплив фізичних вправ на працездатність неоднозначно.

Стимулюючий вплив надають вправи середньої інтенсивності. Збільшення їх інтенсивності та обсягу, що не відповідають підготовленості людини, може бути марним, а при певних умовах впливати негативно. Правильна постановка навчання, підвищення фізичного здоров'я і розумової працездатності студентів – одна з центральних проблем педагогіки. Інтенсифікація процесу навчання в університеті, відповідно до вимог науково-технічного прогресу, призводить до збільшення навчального навантаження, яка нерідко викликає найзначніші погіршення працездатності і стану здоров'я студентів, які відзначаються вже на першому році навчання [2].

Важливою умовою, що визначає ефективність навчального процесу, є високий рівень розумової і фізичної працездатності студентів. Навчальний день у більшості студентів насичений значними розумовими й емоційними навантаженнями. Вимушена робоча поза, коли м'язи, які утримують тулуб в певному стані, довгий час напружені, часті порушення режиму праці та відпочинку, неадекватні фізичні навантаження – все це може слугувати причиною втоми, яке накопичується і переходить в перевтому. Щоб цього не сталося, необхідно один вид діяльності змінювати іншим. Найбільш ефективна форма відпочинку при розумовій праці – активний відпочинок у вигляді

помірного фізичної праці або занять фізичними вправами.

Література

1. Хрипко Л. В., Ластовкін В. А. Профілактика правопорушень підлітків засобами фізичного виховання / Актуальні проблеми правоохоронної діяльності та юридичної науки Дніпропетровськ. 2013 р. – С.333-336.

2. Віленський М. Я., Ильинич В. І. Фізична культура працівників розумової праці. – Знання. – 1987. – 285 с.

Малахова О. О.

Височіна Н. Л.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, старший дослідник
Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*

ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС САМОІЗОЛЯЦІЇ

Вступ. Масштабною проблемою для всіх країн світу стала пандемія коронавірусної хвороби (COVID-19), яка потягла за собою багато наслідків – введення карантинного режиму в багатьох країнах, у тому числі в Україні. Така ситуація призвела до того, що Міністерство охорони здоров'я рекомендує без негайної потреби не виходити зі своїх помешкань. У зв'язку з цим питання підтримання фізичної працездатності військовослужбовців в умовах самоізоляції є актуальною проблемою.

Мета дослідження: визначити та проаналізувати напрями формування та розвитку фізичної працездатності військовослужбовців в умовах самоізоляції.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Як відомо, існує два основних напрями формування фізичної працездатності військовослужбовців – перш за все, раціонально збалансоване харчування та фізичні навантаження. Вивчення харчових звичок у 195 країнах світу свідчить про те, що неповноцінне харчування – причина 20% передчасних смертей. Дослідження показало, що переважно це пов'язано з нестачею фруктів, цільнозернових злаків, горіхів та насіння, і надлишком солі.

Правильний раціон допомагає контролювати вагу та певною мірою запобігати гіпертензії, діабету II типу, серцево-судинним хворобам, остеоартриту (що потребує підтримання нормальної маси тіла і зменшення навантаження на суглоби), депресії, деменції, і деяких типів раку, та зменшує прояви ревматоїдного артрити, задовольняє потреби людини в макро і

мікронутрієнтах (білках – амінокислотах, вуглеводах, жирах, вітамінах, мінералах, рослинних антиоксидантах). Харчування має бути різноманітним, тобто включати необхідні для життєдіяльності речовини. Немає потреби споживати велику кількість різних страв щодня, важливо щоб їжа була різноманітною. Значну увагу слід приділяти вживанню свіжих овочів, зелені, фруктів, круп, яєць, м'яса (риба, птиця), бобових та горіхів. Доцільно в раціон включати зелені овочі (броколі, шпинат та іншу зелень за смаком), червоні (буряк, редиска, перець) та продукти зі збільшеним вмістом крохмалю (кольорова капуста, кукурудза, топінамбур, патисони, гарбузи окремих сортів, картопля). Найкращим варіантом буде об'єднання багатьох компонентів в одну страву. Харчуватися краще протягом дня 5–6 разів невеликими порціями. Для цього необхідно розписати своє харчування на тиждень, так буде зручніше робити закупку продуктів та їх розподіл [2, 3].

Крім переліченого, важливо дотримуватися режиму пиття води – щодня вживати води не менше 1,5–2 літри.

Фізичні вправи важливі для роботи імунної системи: вони сприяють оздоровленню організму, виведенню бактерій із легень і дихальних шляхів, покращують кровообіг. Заняття фізичними вправами допомагає організму боротися з інфекціями. До того ж, рухова активність це ефективний спосіб запобігання психологічних проблем, що пов'язані із довгим перебуванням в ізоляції. Тренування знижують рівень гормонів стресу і сприяють покращенню емоційного стану військовослужбовця.

З метою збереження гарного фізичного стану доцільно починати день з ранкової зарядки. Фізичні вправи допомагають активувати роботу організму, оскільки під час фізичних вправ активізується діяльність серцево-судинної і дихальної систем, а також опорно-рухового апарату. До ранкової гімнастики включають легкі вправи на всі групи м'язів. Комплекс вправ починається з виконання дихальної практики, а потім здійснюється навантаження на дрібні м'язи організму. Під час виконання вправ необхідно стежити за своїм самопочуттям, не виснажувати себе, контролювати дихання, оскільки зарядка робиться натщесерце [1].

Найбільш розповсюджена форма зарядки представляє наступний комплекс вправ:

1. Вправи на гнучкість: нахили, випади, присідання.
2. Нахили в бік з максимальним розтягуванням косих м'язів живота.
3. Біг на місці в повільному темпі: звичайний біг, біг з підняттям коліна, біг із захльостуванням гомілки.
4. Комплекс з присідань, випадів і згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

5. На завершення виконуються вправи, що спрямовані на відновлення і релаксацію.

Таким чином розумне поєднання раціонально збалансованого харчування та фізичних навантажень дозволяє військовослужбовцю якісно підтримувати фізичну працездатність в умовах самоізоляції, оскільки це буде позитивно впливати на результати професійної діяльності, що підтверджено результатами численних досліджень фахівців у сфері спортивної науки.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вивчення окремих напрямів оптимізації фізичної працездатності військовослужбовців.

Література

1. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 384 с.

2. Высочина Н., Пастухова В., Высочин Ф. Психологические детерминанты пищевого поведения спортсмена. Personality and sports: theory, methodology, practice : materials of the scientific-practical conference. Chisinau, 2019. С. 115–117.

3. Як харчуватися збалансовано. Сайт Міністерства охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/jak-harchuvatisja-zbalansovano>.

Матвейко О. М.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ОСОБЛИВОСТІ ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ПЕРЕНЕСЛИ КОНТУЗИЮ

Важливість контролю фізичної підготовленості осіб, що перенесли контузію підкреслюють Blanpied PR, Gross AR, Elliott JM, et al. Повідомляється, що наслідками контузії є зменшення діапазону рухів, погіршення силових показників та недостатня м'язова витривалість.

З метою визначення впливу перенесеної контузії на рівень фізичної підготовленості нами на базі Національної академії сухопутних військ проводились дослідження. У дослідженні взяли участь 36 військовослужбовців, середній вік яких становив (32.22 ± 1.26) років. У якості інструменту дослідження були використані тести, включені у систему КОНТРЕКС-2 на гнучкість, швидкісно-силові, динамічну силу, загальну витривалість.

Середня величина виконання тесту на гнучкість в групі склала (8.67 ± 1.21) см. Відповідно до таблиць, розроблених авторами методики КОНТРЕКС-2,

середній норматив виконання тесту на гнучкість у осіб цього віку становив (7.87 ± 0.11) см. Оскільки суттєві відмінності між середнім результатом та нормативом відсутні, можна зробити висновок про відповідність рівню гнучкості учасників віковій нормі. З метою підвищення інформативності аналізу було проведено індивідуальну оцінку результатів. Питома вага учасників, результати виконання тесту у яких відповідають віковій нормі склала (77.78 ± 6.93) % тих, результати яких не відповідають нормативу – (22.22 ± 6.93) %. Кількість учасників, які добре виконують тест на гнучкість суттєво більша, ніж питома вага тих, хто не може його виконати ($t=5.67$, $p<0.05$). На наш погляд, це ілюструє достатній рівень розвитку цієї фізичної якості в учасників дослідження, що є цілком зрозумілим. Учасники за своєю соціально-професійною категорією є військовослужбовцями, тобто особами, які постійно займаються фізичною культурою і спортом, виконують вправи, спрямовані на розвиток та підтримку рівню основних фізичних якостей. Але кожен п'ятий учасник не зміг належним чином виконати пропонований тест. Тобто, отримані результати можуть бути витлумачені як непряме свідчення впливу перенесеної контузії на рівень гнучкості. На наш погляд, це може бути результатом переривання регулярних занять під час лікування та відновлення після контузії.

На наш погляд, ці результати цілком вкладаються в картину наслідків контузії. Розбалансованість регуляторних процесів, що є важливою ознакою перенесеної контузії однозначно сприяє більш повільній реакції індивідуума на подразники. Питома вага осіб, що виконують «естафетний тест» гірше вікових нормативів майже у 5 разів більше, ніж відсоток осіб, які добре виконали зазначений тест ($t=7.59$, $p<0.05$). Отримані результати ще раз стверджують наявні літературні відомості щодо наслідків перенесеної контузії. Крім того, результати цього тесту є ще одним доказом до нозологічних порушень нервової системи, встановлених на підставі дослідження функціонального стану. Інформативність використаного випробування є підставою для рекомендації його використання у якості скринінг-тесту у моніторингу стану військовослужбовців, які перенесли контузію.

Швидкісно-силові якості або динамічну силу учасників досліджували за результатами стрибку вгору з місця. Середній результат стрибку вгору з місця учасників склав (47.57 ± 3.64) см, норма для того ж віку – (44.47 ± 0.50) см, ($p>0.05$). Близькість результатів військовослужбовців до нормативів повинна бути оцінена як доказ відсутності суттєвих відмінностей у рівні динамічної сили. Це дає підстави вважати, що зазначена якість несуттєво порушується внаслідок перенесеної контузії.

За індивідуальним аналізом стрибків вгору з місця (80.56 ± 6.60) %

учасників мали результати, що відповідали віковій нормі, а (19.44 ± 6.60) % – мали результати гірші, ніж вікова норма. Тобто, кількість військовослужбовців, які добре виконували зазначений тест практично в чотири рази була більше, ніж кількість тих, що не змогли виконати його. На наш погляд, це повинно бути оцінено з двох боків. По-перше, велика кількість тих, хто виконав тест на динамічну силу доводить відсутність суттєвого впливу наслідків контузії на цю фізичну якість. Але достатня кількість осіб, що не змогли впоратися з цим тестом, враховуючи професійну групу, що оцінювалась, є прогностично несприятливою ознакою. Динамічна сила у військовослужбовців є також професійно важливою якістю. Досить велика питома вага осіб із зниженням рівня цієї якості є доказом загального погіршення фізичного стану. Причину цього погіршення в межах нашого дослідження з'ясувати важко, але можна припустити, що причина пов'язана із загальним погіршенням здоров'я, яке викликає зменшення рухової активності, кратності та тривалості занять спортом та фізичною культурою.

На наш погляд, результати тесту стрибку вгору з місця є важливими, оскільки вони надають підстави для обґрунтування спрямованості програми для оздоровлення військовослужбовців із перенесеною контузією, обумовлюють включення до цієї програми вправ на розвиток динамічної сили.

Результати свідчать, що переважна кількість учасників, а саме (97.22 ± 2.74) % показали результати краще за віковий норматив і лише (2.78 ± 2.74) % не змогли виконати функціональну пробу належним чином. Можливі передумови таких результатів також є підставою для включення вправ на розвиток швидко-силової витривалості у комплекс фізичних вправ програми для оздоровлення та відновлення військовослужбовців із перенесеною контузією.

Результати індивідуального розподілу учасників за результатами цього тесту свідчать, що переважна більшість досліджених, а саме (91.67 ± 4.61) % виконали тест краще вікових норм. Але наявний відсоток тих, хто не зміг добре виконати тест, а саме (8.33 ± 4.61) % учасників, на наш погляд, є ще одним аргументом, що стверджує припущення, зроблені раніше, щодо загального погіршення фізичного стану військовослужбовців, як наслідку перенесеної контузії. Відповідно до статистичних вимог ця кількість не може бути оцінена як значуща, але з позицій прогнозування стану бойової здатності військовослужбовців вона повинна бути врахована. Як і при аналізі результатів попереднього тесту, це повинно бути враховане як один із напрямів програми оздоровлення та відновлення військовослужбовців, які перенесли контузію.

Швидко-силова витривалість оцінювалась за результатами вправи традиційної для більшості комплексів для оцінки фізичної підготовленості – віджиманням в упорі лежачи протягом 30 с. Ця вправа є стандартною для

військовослужбовців, оскільки постійно використовується і на тренуваннях, і під час складання контрольних нормативів. Тому, звичайно, її результати показали підвищений рівень швидко-силової витривалості учасників. Середній результат учасників склав (33.57 ± 3.16) раз при віковому нормативі (17.80 ± 0.23) раз, $(t=4.99, p<0.05)$.

Останній тест на загальну витривалість також був вправою стандартною для військовослужбовців – бігом на дистанцію 2000 м. Біг на різні дистанції постійно використовується у фізичній підготовці військовослужбовців, дистанція, що використовувалася, відповідає їх функціональним можливостям, тому, природно, вони показали відмінні результати. Середній результат учасників склав (320.45 ± 18.76) с. при віковому нормативі (548.93 ± 8.21) раз, що показує суттєве перебільшення $(t=12.18, p<0.001)$. При індивідуальному аналізі отриманих результатів з'ясовано, що всі учасники впоралися з тестом належним чином. На наш погляд, це є наслідком як звичності використаної вправи для фізичної підготовки військовослужбовців, так і тим, що результат, закладений у систему КОНТРЕКС-2, значно більше, ніж нормативи, призначені для цієї професійної групи. Тобто, в цьому випадку ми не можемо говорити про достатню інформативність використаного тесту.

Таким чином, дослідження особливостей фізичної підготованості військовослужбовців, що мали контузію, дозволяє зробити певні висновки. Дослідження повинно бути комплексним, тести, які використовуються повинні дати змогу оцінити основні фізичні якості, важливі для оцінки бойової здатності військовослужбовців.

Ці випробування мають відповідати основним вимогам до скринінг-тестів, що дозволяє рекомендувати їх для використання у моніторингу стану військовослужбовців, які мали контузію. На наш погляд, найбільш відповідають цим вимогам тести системи КОНТРЕКС-2, яка має докладно розроблені оціночні вікові нормативи.

Результати тестування учасників довели, що переважна більшість має достатній рівень фізичної підготованості та виконує пропоновані тести краще, ніж передбачено віковими нормативами, закладеними у систему КОНТРЕКС-2. Виключення становлять результати «естафетного тесту», який оцінює швидкість реакції. Розлади нервової системи, що виникають внаслідок контузії, призводять до розбалансування процесів сприйняття та переробки інформації та зменшують швидкість реакції на подразники.

Але при виконанні майже всіх тестів є певна частка учасників, які показують результати гірші, ніж порогові результати за віковими групами. Величина цієї підгрупи коливається в межах від 2 до 19% учасників. На наш погляд, це є непрямим відбиттям впливу перенесеної контузії на фізичний стан

військовослужбовців та пов'язано із загальним погіршенням здоров'я, яке викликає зменшення рухової активності, кратності та тривалості занять спортом та фізичною культурою під час лікування та реабілітації наслідків контузії. Все зазначене потребує врахування при обґрунтуванні та розробці комплексної програми оздоровлення та відновлення стану військовослужбовців з перенесеною контузією.

Непомнящий О. В., Каплуновський Я. В.

Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут

СТАТИЧНА (ІЗОМЕТРИЧНА) ГІМНАСТИКА ТА ЇЇ ПЕРЕВАГИ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ЗАХОДІВ

На сьогоднішній день через світову епідемію коронавірусу і масовий локдаун велика кількість людей втратила можливість активно займатися спортом, що призводить до втрати фізичної форми, адже застій це деградація. Тому дуже важливо підтримувати свою фізичну форму. А в умовах карантину, коли крім звичайних факторів таких як: перевтома, та нервово навантаження додається ще й обмеження простору та нестача потрібних інструментів, що вкрай ускладнює процес фізичного самовдосконалення, майже унеможливаючи його. Отже, через цю складну ситуацію пріоритетним є збереження та закріплення вже досягнутого результату, до часу скасування локдауну. Таким чином можна зробити висновок, що під подібні критерії підходить статична гімнастика. Саме статична гімнастика органічно вписується в обмеження створенні сучасною ситуацією у світі. Вона надає змогу ефективно утримувати свою фізичну форму в тонусі в обмеженому просторі.

Статична гімнастика, окрім вище сказаного дає змогу ефективно і швидко підготувати себе до спеціалізованих фізичних комплексів та вправ шляхом швидкого розігрівання майже всіх груп м'язів. Відомий силач, та артист цирку Олександр Засс, сценічне ім'я «Залізний Самсон» вважав: «Характерною рисою ізометричної роботи є те, що м'язи при цьому напружуються, але не скорочуються, не змінюється їх довжина, відсутній рух у суглобах. Таким чином ізометричні вправи не виходять з рамок початкового положення. Сучасні дослідження показали, що час ізометричних вправ повинен залежати від ступеню м'язового напруження. Якщо прикладається сила 60-70% від максимальної сили, то довжина м'язового напруження 6-10 секунд, а при 100% 2-3 секунди. Кількість повторень кожної вправи 2-5 разів. Загальна довжина тренування 15 хвилин. Таким чином ізометричні вправи економлять не тільки час, але й енергію. Включаючи ізометричні вправи в свої тренування, слід

пам'ятати, що сила, придбана цим методом максимально проявляється лише у тому положенні тулуба, рук та ніг в якому вона вироблялася» (уровок з книги: «Унікальна система ізометричних вправ Залізного Самсона» автори О. Драпкін та Ю. Шапошніков.).

Безумовний плюс статичної гімнастики у розвитку м'язів, сухожилів та укріплення суглобів.

При регулярних заняттях статичною гімнастикою можна підтягнути фігуру та запустити в організмі процес схуднення, що саме цікаво для дівчат. «Статичні тренування поділяються на два види. Якщо викладатися на повну силу під час фізичних вправ, використовуються швидкі (білі) м'язові волокна, сприяючи наростанню маси. При роботі у півсили навантаження припадає на повільні (червоні) м'язові волокна. При такому фізичному режимі і спалюються накопичені жирові відкладення» сайт olimp-gum.ru/uk.

Також статична гімнастика дозволяє швидше відновитися після важких травм чи пошкоджень і особливо ефективна на перших етапах відновлення, коли потрібно бути особливо обережним, це не одноразово відмічали у свої наукових працях: Рудницький Л. В., Юрій Шапошников, Афонін І. М., Фалеев О. В., Петро Левін, Осаєва О. Л., Щетинін М. М. та інші.

Але безумовно найголовнішою перевагою статичної гімнастики є її безпечність та нескладність виконання вправ.

Таким чином основними перевагами статичної гімнастики є:

- 1) легкість виконання
- 2) простота основних елементів;
- 3) невеликий час тренувань;
- 4) відсутність необхідності в дорогому обладнанні;
- 5) можливість виконання в будь-якому місці;
- 6) компактність;
- 7) безпечність.

Крім того м'язова тканина не потребує в певній кількості часу для відновлення, а це означає, що виконувати такі вправи можна кожен день.

Отже, можна зробити висновок, що в карантинних умовах сьогодення статична гімнастика є ефективним та безпечним способом підтримання свого фізичного стану.

АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ СТАВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Сучасна система різносторонньої, більш досконалої і продуктивної фізичної підготовки передбачає розвиток і становлення особистості людини як професіонала протягом всього життя.

Найглибший сенс формування нової людини полягає в тому, що його наслідком є нове покоління, що відрізняється глибшим розумінням особистісних і соціальних цінностей. Стійка мотивація фізичного вдосконалення кожної людини, повинна стати системою загальноприйнятих уявлень, норм поведінки, що визначають громадську престижність високого рівня здоров'я і фізичної досконалості людини, важливий критерій оцінки якості його особистості [2, 4].

Тому вирішальним аспектом освітньої системи фізичного виховання військовослужбовців є цілеспрямоване формування і закріплення усвідомленої, заснованої на конкретних знаннях і переконаннях мотивації до належної фізичної здатності, стійкої звички постійно турбуватись за власне фізичне здоров'я, працездатність та прищеплення навичок організації режиму повсякденної фізичної активності [1, 5, 9]. Культура ставлення до свого здоров'я і необхідного рівня фізичних кондицій як складової частини загальної культури особистості визначає дуже багато в соціальному і моральному статусі [3, 7, 10]. Справжня фізична культура впорядковує поведінку людини, виховує почуття відповідальності, організовує і дисциплінує особистість [6, 8].

Між тим в більшості своїй військовослужбовці не пов'язують фізичну підготовку з професійною діяльністю, так як у них домінує прагматична установка, в якій фізична підготовка як культура, ще не стала особистою цінністю, і не знаходить відображення в їх способі життя. Це є свідченням того, що стан здоров'я не дозволяє військовослужбовцям працездатного віку реалізуватись використовуючи свій повний життєвий потенціал. Багато з них нестійкі до простудних захворювань, страждають неврозами, серцево-судинними та іншими захворюваннями. Це призводить до зниження стійкості і дієздатності кадрів, скорочення їх творчого довголіття. Низька ефективність використання спортивної діяльності у процесі фізичної підготовки і в пропаганді здоров'я, позбавлена фундаментальної підстави – особистої переконливості.

Ступінь впровадження фізичної культури в повсякденне життя

військовослужбовців визначає реалізацію оздоровчого і культурологічного потенціалу фізичного розвитку. За даними мого дослідження, ставлення до фізичної культури у військовослужбовців таке саме, яке було в країнах Заходу приблизно 50 років тому: близько 80% військовослужбовців самостійно, з власних переконань та з усвідомлення потреби, як невід'ємної складової гармонійного всебічного розвитку займаються фізичною підготовкою, в той час як в наших військах 42%.

В результаті залишається низьким рівень фізичної підготовленості фахівців, які працюють у Збройних Силах України. Фізична підготовленість військовослужбовців не покращується протягом останніх років. Всі ці факти переконливо показують, що фізична культура і спорт не стали чинниками здорового способу життя більшої частини військовослужбовців.

Дана обставина свідчить про те, що особовий склад все ще не усвідомлює важливості і без альтернативності оптимального рухового режиму в зміцненні функціональних і регулюючих систем організму.

Фахівець фізичної підготовки і спорту повинен володіти технологією не тільки навчання і тренування, а й, що не менш важливо, формування менталітету різних категорій військовослужбовців в плані усвідомлення користі і формування потреби в регулярних заняттях фізичною підготовкою. Пропаганда цінностей фізичної культури повинна бути в низці пріоритетів армії й держави в цілому.

Але очевидно, що в країні відсутня державна концепція культури ставлення до свого здоров'я і необхідного рівня фізичної підготовленості. Потрібно наочно і переконливо доводити до свідомості військовослужбовця розуміння того, що здоров'ям слід займатися, поки ще здоровий, що рівень фізичної спроможності обумовлений функціональним станом основних систем життєзабезпечення, і в першу чергу імунної, що медицина займається хворими людьми тощо.

Все це обумовлює необхідність цілеспрямованої підготовки військовослужбовців до виконання функціональних обов'язків у зв'язку із специфікою професійної діяльності та передбачає оволодіння специфічним набором цінностей фізичної культури, які в підсумку забезпечать її успішне виконання.

Література

1. Vysochina N., Fedorenko O., Vorona V. Problems of physical training and sports in the Armed Forces of Ukraine. Black sea scientific journal of academic research multidisciplinary journal. 2019. P. 4-9.

2. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М. : Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.

3. Визитей Н. Н. Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты). Кишинев : Штиинца, 1989. 110 с.

5. Гилазиева С. Р. Показатели сформированности профессионально-физкультурной компетентности взрослого населения. Вестник Оренбургского государственного университета. 2012. Вып. 2(138). С. 38-43.

7. Лотоненко А. В. Потребность в физической культуре как области деятельности. Теория и практика физической культуры. 2002. № 5. С. 23-26.

8. Литвиненко С. Н. Спорт для всех: социально-педагогические технологии. М. : Теория и практика физической культуры, 2005. 356 с.

9. Психологічне забезпечення військовослужбовців у системі фізичного виховання і спорту : підручник / за заг. ред. Н. Л. Височіної. К. : НУОУ імені Івана Черняховського, 2020. 164 с.

10. Сериков В. В. Образование и личность: теория и практика проектирования педагогических систем. М. : Логос, 1999. 271 с.

Російцев В. В.

Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

ВПЛИВ СПРИТНОСТІ І КООРДИНАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ ТА ПЛАНУВАННЯ БОЮ

Внесок системи управління військами у бойовий потенціал сучасного підрозділу може сягати 25 відсотків і вище [1]. Основним способом підвищення ефективності системи управління військами (далі – СУВ) вважається її автоматизація. Проте за останні 30 років ЗС України не досягнули потрібного рівня автоматизації СУВ. Відповідно існує потреба у пошуку і розгляді всіх альтернативних шляхів підвищення ефективності системи управління.

У системі управління військами можна виділити такі основні елементи: органи управління, пункти управління, технічні засоби управління і системи зв'язку. Таким чином одним із найменш ресурсозатратних способів підвищення ефективності СУВ крім удосконалення організаційно-штатних структур органів управління є їх підготовка та розвиток необхідних якостей командирів і офіцерів штабів.

Підготовлені і талановиті командири та офіцери органів управління мають суттєвий вплив на результати бою. Яскравим прикладом може слугувати Олександр Суворов. Він не знав поразок і більшість з боїв провів у наступ проти противника, що переважав у чисельності. Його підхід характеризувався активністю, рішучістю, швидким реагуванням на зміни, раціональним

розподілом та використанням наявних ресурсів у найбільш непередбачуваний і незручний для противника спосіб. Розвиток таких навичок офіцера досягається спеціальними методами, одним із яких може стати розвиток спритності (координації).

Існує зв'язок між фізичними вправами на координацію та когнітивними функціями мозку. Когнітивні функції це здатність людини сприймати інформацію, переробляти її та діяти у відповідності з отриманими висновками про ситуацію що склалась. Мета-аналіз досліджень ефекту фізичних вправ на мозок здорової людини, опублікований у журналі *Nature Human behaviour* (журнал першого квартала *Scopus*), показав наявність такого зв'язку [2]. Також під час дослідження встановлено що найбільший ефект досягався саме вправами на розвиток координації.

Іншим висновком опублікованої роботи є підвищений ефект спортивних тренувань на людей із нейрофізіологічними відхиленнями головного мозку. Одним із таких відхилень є поширений у всьому світі синдром гіперактивності і дефіциту уваги (далі – СДУГ) [2]. Анкетування 21449 військовослужбовців СВ США показало що від 7,6 до 9,0% із них мали ознаки СДУГ [3], що у масштабі ЗС України може сягати до 20000 чоловік. Саме за рахунок роботи із такою категорією військовослужбовців можливо значно підвищити їх когнітивні спроможності і відповідно ефективність прийняття рішень під час планування бою.

Вправи на складні координаційні рухи задіють ті ж самі ділянки мозку що відповідають за сприйняття, оцінку обстановки, планування та прийняття рішень. Як зазначає відомий психофізіолог та дослідник фізіології активності М. А. Бернштейн – «Спритність – це здатність рухово вийти з будь-якого положення, тобто здатність успішно виконувати будь-яке раптове завдання: Правильно (тобто адекватно і точно); Швидко (тобто скоро і проворно); Раціонально (тобто доцільно і економічно); Винахідливо (тобто нестандартно та ініціативно)» [4]. Саме такі якості дозволяють із найбільшою ймовірністю реалізувати максимальний бойовий потенціал своїх військ та виконати бойове завдання у повному обсязі із найменшими втратами особового складу, часу та інших ресурсів.

Підсумовуючи, вправи на спритність задіють ті самі ділянки мозку та потребують використання тих самих якостей як і прийняття рішення на бій. Найбільший ефект будуть мати регулярні вправи у військовослужбовців із СДУГ, загальна чисельність яких у ЗСУ може сягати 20 тис. осіб. Розвиток спритності у військовослужбовців може бути одним із шляхів підвищення ефективності прийняття рішень та планування бою.

Література

1. Алтухов П. К. Основы теории управления войсками: М. : Воениздат, 1984. 221 с.
2. Ludyga S., Gerber M., Pühse U. et al, Systematic review and meta- analysis investigating moderators of long-term effects of exercise on cognition in healthy individuals. *Nature Human Behaviour*. 2020. Vol. 4. No. 6. P. 603–612.
3. Kok B. C., Reed D. E., Wickham R. E. et al. Adult ADHD Symptomatology in Active Duty Army Personnel: Results From the Army Study to Assess Risk and Resilience in Servicemembers. *Journal of Attention Disorders*. 2019. Vol. 23. No. 9. P. 968–975.
4. Бернштейн Н. А., Фейнберг І. М. О ловкости и ее развитии.: М. : Физкультура и Спорт, 1991. 287с.

Серий О. А., Непомнящий О. В., Гром Т. А.

Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації ім. Героїв Крут

АДАПТАЦІЯ КУРСАНТІВ-ЗВ'ЯЗКІВЦІВ ДО УМОВ ОСВІТНЬОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА ЧЕРЕЗ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Актуальність теми. Адаптація курсантів до освітнього середовища вищого військового навчального закладу (далі – ВВНЗ) залишається актуальним питанням сьогодення, не зважаючи на її висвітленість у науково-методичних джерелах.

Мета роботи – довести ефективність застосування системи спеціальних фізичних вправ у курсантів-зв'язківців І курсу Військового інституту телекомунікацій та інформатизації ім. Героїв Крут (далі – ВІТІ) з метою їх адаптації до умов освітнього та професійного середовища.

С. В. Романчук підкреслює, що «професійна діяльність військовослужбовців є виконанням посадових обов'язків в екстремальних умовах, а участь в бойових діях є їх основним проявом». На нашу думку, процес адаптації передбачає, перш за все, активність самого суб'єкта діяльності, яка вимагає осмислення своїх дій і вчинків, пошуку власних шляхів рішень відповідно конкретним умовам життєдіяльності, аналіз характерних особливостей і результатів взаємодії (першокурсника) з новими людьми і обставинами. Б. А. Рудовий вказує, що «чимало курсантів лише в ході адаптації починають усвідомлювати серйозність зробленого ними життєвого вибору» – період пов'язаний із руйнуванням попередніх стереотипів, проходить обумовлений індивідуально-психологічними особливостями.

Адаптація містить складні, багатогранні взаємини людини з довкіллям.

Адаптація (від лат. *adaptatio* – пристосовую) означає пристосування соматичної та соціальної підсистем людини до навколишнього середовища. В англійському тлумачному словнику «Longman» особа, спроможна до адаптації (*adaptable*), характеризується як така, що здатна змінити свою поведінку та свідомість залежно від ситуації. О. Г. Марченко підкреслює, що «валеологічне, екологічне, ергономічне спрямування процесу адаптації курсантів до освітнього середовища ВВНЗ передбачає організацію належних умов погляду збереження та підвищення працездатності суб'єктів освітньої діяльності. Вважаємо, що ЗФП є засобом залучення курсантів – майбутніх офіцерів-зв'язку до регулярних занять спортом, удосконалення їх спортивної майстерності, активного відпочинку та змістовного дозвілля.

О. В. Юденко із співавторами наголошують на тому, що «участь в бойових діях можна розглядати як стресову подію виключно загрозливого характеру, вона може викликати загальний стрес практично у будь-якої людини». Нажаль, лише 25% солдатів в бойових умовах реагують на зовнішні обставини адекватно, свідомо використовують зброю і професійне обладнання (наприклад, фахівці зв'язку). Це офіційна статистика фахівців США.

Дослідження здійснювалось нами на базі ВІТІ. До основної групи ввійшло 63 особи, до контрольної – 98 осіб, курсантів 1 курсу означеного ВВНЗ. Курсанти ОГ займалися фізичною підготовкою за авторською методикою адаптації курсантів ВВНЗ 1 курсу, яку впровадженою НПП кафедри ФВСФПіС в освітній процес курсантів-зв'язківців 1 року навчання ВІТІ ім. Героїв Крут у 2020-2021 навчальному році. Методи: визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге і ступеню самооцінки курсантів; визначення індексу функціональних змін (ІФЗ, за Р. М. Баєвським; індексу Кедро; методи математичної статистики.

У курсантів-зв'язківців І курсу *ОГ на початок* дослідження зафіксовано показники розрахункових індексів: ВІК ($0,64 \pm 0,07$ у.о.; практично в межах норми); ІФЗ ($2,12 \pm 0,13$ у.о.; задовільна адаптація); РФС за О.А. Пироговою ($0,87 \pm 0,05$ у.о.; високий рівень). *На початок дослідження у курсантів-зв'язківців КГ 1 курсу ВІТІ* показники були майже едентичними, що видно на рис. 2. За літературними даними симпатична НС активується при стресових реакціях, а її активація викликає збудження ССС – інформаційні джерела свідчать, що вступ до ВВНЗ, адаптація до освітнього процесу є значним стресовим фактором для курсантів 1 курсу, які вступають до ЗВО.

На початок дослідження за методикою визначення стресостійкості й соціальної адаптації за Холмсом та Раге виявлено у курсантів-зв'язківців ОГ І курсу: $207,03 \pm 12,94$ балів та $211,59 \pm 8,92$ балів в КГ (гранічний рівень). До реалізації програми ФП, яка спрямована підвищення рівня адаптації курсантів

ВВНЗ було визначено за результатами опитування щодо виявлення ступеню самооцінки: у курсантів-зв'язківців ОГ 1 курсу ВІТІ $28,94 \pm 4,07$ балів (середній рівень самооцінки), у представників КГ 1 курсу ВІТІ – $29,56 \pm 2,95$ балів (середній рівень самооцінки). Наочно матеріал представлено на рис. 1.

До програми включено «рукопашний бій» оволодіння теоретичними відомостями і набуття умінь та навичок щодо володіння такими національними техніками рукопашного бою як бойовий Хортінг та Гопак, Спас. Курсантам надавалась інформація щодо особливостей старослов'янської системи загартування і збереження здоров'я (козаків та воїнів-характерників, використовували засоби фізичної терапії; навчали техніками корекції хребта після перенесення тривалих фізичних навантажень. Важливим завданням для курсантів протягом дня є виконання вправ, що сприяють зменшенню рівня стресу та нервового виснаження (дихальні вправи, вправи на розтягнення і розслаблення м'язів; суглобова гімнастика).

На кінець дослідження отримано такі дані в групах у курсантів зв'язківців: $174,62 \pm 11,01$ балів (ОГ; висока ступінь опірності стресу; показник зменшився на 15,65%). На кінець експерименту дані опитування щодо рівня самооцінки у курсантів 1 курсу виявило в ОГ – $22,49 \pm 2,08$ бали (високий рівень самооцінки – людина, не обмежена «комплексом неповноцінності», правильно реагує на зауваження, рідко має сумнів у правильності власних дій; показник зменшився на 22,29% – це є дуже позитивним для першокурсників ВВНЗ, і є непрямым доказом їх адаптації до освітнього середовища (рис. 1).

Після завершення педагогічного експерименту у курсантів-зв'язківців ОГ 1 курсу після впровадження авторської програми було зафіксовано такі середні значення розрахункових індексів: ВІК ($0,68 \pm 0,06$ у.о.; показник практично в межах норми і протягом дослідження він збільшився на 6,25%; ІФЗ ($2,06 \pm 0,12$ у.о.; задовільний рівень адаптації; показник протягом дослідження зменшився на 2,83%) (рис. 2).

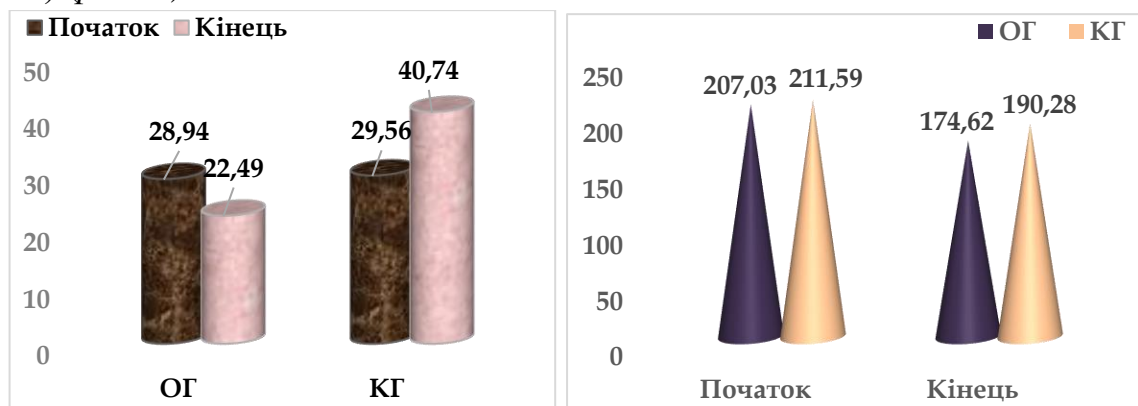


Рис. 1 Динаміка показників самооцінки та стресостійкості й соціальної адаптації у курсантів-зв'язківців ВІТІ 1 курсу в процесі їх адаптації до навчання у ВВНЗ (в балах)

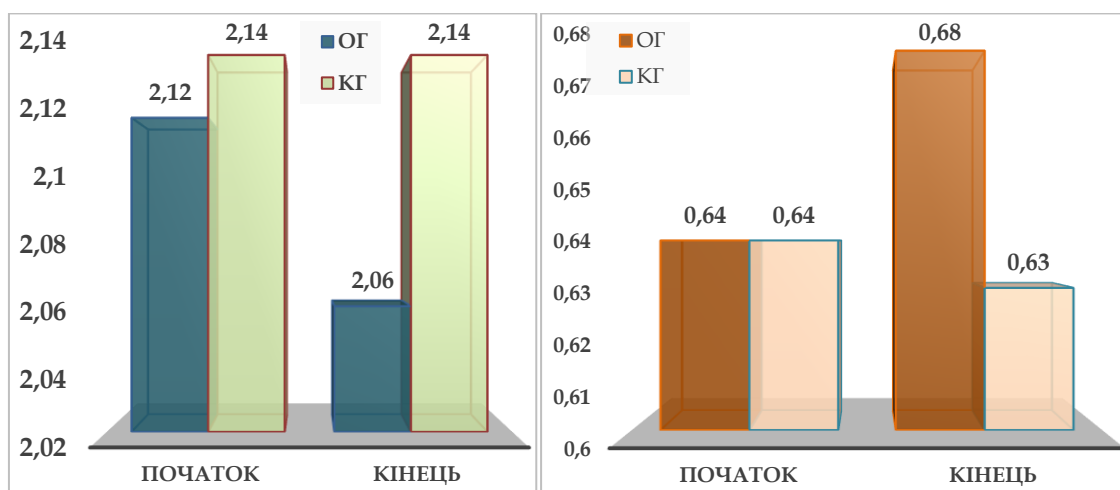


Рис. 2 Динаміка змін середніх значень показників ІФЗ, індексу Кедро та РФС

Отримані дані свідчать про якісні та кількісні зміни прояву опорності стресу та покращення ступеню соціальної адаптації у курсантів 1 курсу ВІТІ. В кінці заняття із ФП висловлювати подяку «своєму колезі по праву та по ліку руку» та викладачу-офіцеру за ефективно досягнення мети заняття. Подібні вправи з тим-білдінгу в більшості випадків застосовуються в роботі з психологами, але на жаль військовослужбовців, і курсанти в тому числі, не схильні використовувати їх в роботі. Використання подібних вправ офіцерами керівного складу, сприятимуть покращенню психологічного клімату в колективі, об'єднанню курсантів, вчать взаєморозумінню, толерантному ставленню, сприяють профілактиці булінгу у ВВНЗ. Завданнями, які сприяли соціально-психологічній адаптації є вправи, які виконувалися протягом дня: сприяли формуванню толерантного, доброзичливого ставлення до одногрупників; вчили відстежувати позитивні події та емоції протягом дня, не акцентуючи увагу на тимчасових невдачах; розвивали комунікативні навички, вчили долати особистісні перешкоди у спілкуванні.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що запропонована фахівцями авторська програма ФП курсантів-зв'язківців із використанням традиційних і інноваційних засобів фізичного виховання в межах ВВНЗ є ефективною, оптимальною для використання в подальшій роботі.

ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СПІВРОБІТНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

У своїй професійній діяльності співробітники поліції при зіткненні з проявами злочинної поведінки зобов'язані застосувати до правопорушників законні заходи примусового характеру. Під впливом агресивного середовища може спотворюватися сприйняття навколишньої дійсності і деформуватися система міжособистісних відносин, моральних норм, тобто специфіка професійної діяльності може призвести до появи агресії як відповідної реакції – не тільки в екстремальних ситуаціях, а й в умовах виконання щоденних оперативно-службових завдань, співробітники поліції можуть проявляти грубість, ворожість, надмірно реалізовувати владні повноваження, заподіювати фізичний і моральний збиток людям [1].

Сьогодні у всьому світі спостерігається дестабілізація різних сфер життя, багато засобів масової інформації, які ще більше погіршують становище, пропагують насильство, негативно впливаючи на психіку людини, породжують напругу, дратівливість, негатив, тривожність, образу, жорстокість, що знаходить свій вияв у поведінці та вчинках людей, формуючи і розвиваючи агресивність [2].

Причини агресії криються як в особливостях самої особистості, так і у впливі навколишньої дійсності, агресивність часто визначається як біполярний феномен – як негативний прояв людини і центральна функція особистості, спрямована на пристосування до умов життя. Жорстокі, агресивні дії не розцінюються людиною як такі, а вважаються природними, морально виправданими, проте багато дослідників агресії вважають за краще давати негативну оцінку [3].

Пряма провокація фізичними діями здатна викликати аналогічну відповідь, як потужним стимулятором відкритої агресії. Більшість випадків фізичної провокації закінчується відповіддю у фізичній формі, особливо якщо обидві сторони не перевершують по силі один одного, бувають випадки прихованого уникнення конфлікту або відповіді у вербальній формі. Вербальна провокація теж може актуалізувати агресивні дії: деякі люди словами користуються набагато частіше, ніж кулаками, ногами або зброєю [2].

Дуже часто агресивна поведінка проявляється в обстановці, де присутні інші люди, прямо в дії не беруть участь. Сторонні спостерігачі своєю присутністю можуть впливати на хід агресії: багато форм поведінки

опосередковані соціальним тиском.

Співробітники Національної поліції України у своїй професійній діяльності зустрічаються з різними видами прояву агресивної поведінки: фізична агресія (напад), заподіяння фізичної шкоди. Не виключені і непрямі агресивні реакції, що виражаються в образі, злісних жартах, плітках, вибухи люті. Останнім часом співробітникам поліції часто доводиться стикатися з підозрілістю, недовірою, провокацією громадян по відношенню до їхніх дій. Це пов'язано з переконанням, що співробітники приносять шкоду або планують завдати її, що теж може стати початком агресії і з боку громадян, і причиною для виникнення не тільки вербальної, а й фізичної агресії у співробітників. Дратівливість може призводити до прояву негативних емоцій і агресії.

Причини агресивної поведінки мають аналізуватися з урахуванням впливу на людину фізіологічних, психологічних, соціальних ситуаційних чинників. Прояв агресивності є наслідком невдоволення людини навколишньою дійсністю, рівнем життя, іншими людьми або самим собою.

У курсантів схильність фізично нашкодити іншій людині (наприклад, ударити, штовхнути, подряпати) пов'язана з несхильністю до депресії і нервових зривів, з хорошим пристосуванням до існують норми що. поширення пліток, чуток пов'язано з ефективністю взаємодії між людьми в процесі спілкування при виконанні спільної діяльності. За рахунок цього людина намагається влитися в колектив, який, також, любить обговорювати і додумувати різні факти про оточуючих. Прагнення до нанесення шкоди через крик, образливі слова пов'язане з поганим управлінням своєї поведінки в спілкуванні, поганим встановленням і невмінням підтримувати контакти, з труднощами в побудові своєї мови.

Згідно з даними, рівень показників агресії у студентів цивільного вишу нижче, ніж в курсантів і співробітників поліції.

Робота в правоохоронних органах відрізняється інтелектуально, фізично та емоційно, і тому важливо навчитися стримувати агресію, що вимагає дотримання суворої ієрархії, особливої організаційної побудови та міжособистісного спілкування, дисципліни, підвищеної соціальної і професійної відповідальності. Контакт з кримінальним контингентом, конфліктні ситуації збільшують психоемоційні навантаження співробітників. Прояв агресивної поведінки якраз і є одним з головних ознак негативного впливу професії на особистість.

Для зниження рівня агресивної поведінки необхідно складання і проведення спеціальних програм. Центрам психодіагностики при прийомі осіб на службу в підрозділи поліції, а також при обстеженні співробітників, які прямують на іншу посаду, необхідно співвідносити індивідуальні особистісні

особливості з особливостями професійної діяльності.

При наданні психологічної допомоги співробітникам поліції слід враховувати, що професійна діяльність сприяє формуванню агресивної поведінки.

У правоохоронних органах в даний час відчувається потреба в професійних і кваліфікованих кадрах. Необхідно внести зміни в систему професійної підготовки, вдосконалення професійного відбору, підвищення кваліфікації співробітників відповідно до особливостей професійної діяльності [4].

Значну роль в зниженні рівня агресивності співробітників правоохоронних органів може зіграти використання різноманітних методів, порівняння результатів і вибір оптимального і продуктивного методу, а також профілактична робота з співробітниками, починаючи з періоду адаптації до служби. Розробка напрямів роботи з агресивною поведінкою має бути компонентом психологічного супроводу співробітників, теоретичні положення і практичні рекомендації необхідно використовувати в освітньому процесі при навчанні у відомчих закладах МВС України, а також кадровими службами відділів Національної поліції України.

Література

1. Ильин Е. П. Психология агрессивного поведения / Книга. СПб.: Питер, 2014. – 368 с.

2. Казмиренко Л. И., Тужеляк Н. Н. Проблема агрессии как социальный феномен в юридико-психологическом дискурсе / Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Вип. № 4. 2011 р. – С. 444-453.

3. Чоботько М. А., Чоботько І. І. Підвищення рівня фізичної і психологічної підготовки співробітників ОВС / Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції *«Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України»*. 19 листопада 2020 р. – С. 340-342.

4. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Чоботько І. І. Правові основи виховання фахівців у сфері правоохоронної діяльності в процесі занять зі спеціальної фізичної підготовки / Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції *«Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів»*. 25 лютого 2021 р. – С. 72-74.

ЗАСТОСУВАННЯ РУКОПАШНОГО БОЮ ЯК ЗАХІД ПРИМУСУ

Соціальні та політичні зміни в Україні досить вагомо впливають на традиційну систему спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців та поліцейських. Відповідно до Закону України «Про національну поліцію» серед основних завдань, які покладені на них є такі як протидія злочинності, підтримка публічної безпеки і порядку, забезпечення охорони прав і свобод людини. Це все потребує від поліцейського високої професійної підготовки та хорошої фізичної форми [1].

Варто зазначити, що на основі професійних обставин правоохоронців МВС України обумовлені екстремальними випадками та ситуаціями рукопашних боїв з правопорушниками. Дані обставини вимагають від поліцейських досконалого володіння вправами службово-прикладного рукопашного бою, сили, витривалості, вміння, швидкості, спритності, оцінювання оперативної обстановки та зібраності.

Для того, щоб максимально проявити свою професійність правоохоронець має відповідати таким критеріям як: частота застосування прийому під час практичного виконання службових обов'язків; кількісна оцінка ефективності прийому та підсумковий коефіцієнт надання переваги.

Також наголошу, які прийоми найчастіше використовуються при затриманні правопорушника: загин руки за спину, загин руки захватом, важіль руки через плечі, загин руки ривком, важіль руки через передпліччя, загин руки скручуванням всередину. Найчастіше серед вище перелічених використовується загин руки ривком [2].

Якщо визначати кількісну оцінку коефіцієнта надання переваги, перед особами ставляться такі вимоги: пробігти кілометр, виконати ударні дії на важких боксерських мішках до 40 с, виконати акробатичні вправи до хвилини.

Після цього курсант повинен спробувати затримати противника будь-яким одним з перелічених способів.

Зазначу, що доцільно скоригувати нові програми зі спеціальної фізичної підготовки у ВНЗ освіти МВС України для того, щоб поширеними були у процесі надійні та ефективні на практиці технічні прийоми та вправи.

Якщо говорити про армійський рукопашний бій (далі – АРБ), то це не удари, не боротьба і навіть не змішані єдиноборства, а все взяте разом. Він відрізняється від поліцейського тим, що він проводиться у найскладніших зовнішніх умовах та із застосуванням зброї.

АРБ включає в себе стійку та переміщення, удари, кидки, атаку, використання штатної зброї, застосування підрядних засобів і голих рук проти атак зброєю, роботу в партері, вихід в стійку, прийоми психологічної підготовки до ведення рукопашного бою тощо.

Цікавим є те, що до 2014 року рукопашний бій проводили тільки «на папері», нині ці заняття виконують практично. Навіть є така посада інструктор рукопашного бою.

Варто сказати існують лайфхаки від інструкторів. Вони в кожного свої. Для прикладу, особи з НАТО під час тренування використовують ножі з електрошокерами для того, щоб противник відчув у якому місці він упустив удар.

В деяких підрозділах цього немає, але замість них можна використати звичайні фломастери для того, щоб завдати удар. Бійці роздягаються і так звані порізи від фломастерів вже видно на тілі, упустивши той чи інший удар.

Поліцейський рукопашний бій зародився раніше, за часи існування міліції. Але армійський йде з більш широкими можливостями при бою. Наприклад, удари руками, ногами за трьома рівнями, удар колінами і ліктями в груди, больові удари, при цьому шолом бійців армійського рукопашного бою має металеву решітку, а на груди одягається захисний жилет [3].

Отже, рукопашний бій застосовується як захід примусу для осіб, які порушують закон або просто особи, які бажають захистити себе в тій чи іншій ситуації. Бої можуть бути як спортивними, армійськими, так і поліцейськими рукопашними боями. Різниця між ним в тім, що при кожному з них застосовується певна міра того, наскільки можна використовувати свою силу та межу прийомів, заборон.

Література

1. Біліченко В. В. Правові аспекти застосування поліцейських заходів примусу / ВВК 91. 2019. – С. 369.

2. Комісаров О. Г., Бойко О. І. Теоретико-правова модель застосування заходів примусу національною поліцією *theoretical and legal model of enforcement measures by the national police* / Актуальні проблеми вітчизняної юриспруденції. 2017. – С. 120.

3. Чоботько М. А. Бойове дзюдо, як засіб спеціальної підготовки студентів правоохоронної діяльності / Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Том 1. 2019. С. 58-60.

Ван Вей

аспірант (Китайська Народна Республіка)

Козлова О. К.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Національний університет фізичного виховання і спорту України

БІОМЕХАНІЧНІ ПОКАЗНИКИ ТЕХНІКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СТИБКУ У ДОВЖИНУ

Вступ. Процес удосконалення технічної майстерності органічно пов'язаний зі специфікою виду спорту, виду змагань [0]. Техніку стрибка у довжину розглядають як раціональну організацію рухових дій, що забезпечує досягнення головної мети виконання змагальної вправи – долання максимально доступної відстані [0]. Побудова рухів підпорядковується біомеханічним закономірностям, без урахування яких неможливо будувати цілеспрямований процес удосконалення технічної майстерності [0]. У зв'язку з цим актуальність дослідження обумовлюється необхідністю об'єктивізації біомеханічних характеристик техніки, що обумовлюють досягнення високих спортивних результатів у стрибку у довжину.

Мета дослідження – визначити біомеханічні показники техніки, що впливають на досягнення високих спортивних результатів кваліфікованих стрибунів у довжину.

Методи дослідження: Для досягнення мети використовували наступні методи дослідження:

- аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та мережі Internet,
- біомеханічний відеокomp'ютерний аналіз;
- методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Технологія проведення біомеханічного відеокomp'ютерного аналізу включала два основні етапи: зйомку відеокамерою і обробку отриманих відеограм за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення. Відеозйомка техніки стрибків у довжину здійснювалася на Чемпіонаті м. Києва двома відеокамерами GoPro Hero 4 з частотою 120 кадр·с⁻¹ з дотриманням метрологічних вимог. У дослідженні прийняли участь 14 кваліфікованих спортсменів, віком від 17 до 23 років [0]. Процедури проводилися відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав експериментів або декларації Хельсінкі 2008 року. Результати показані спортсменами у змаганнях відповідали нормативу кандидата майстри спорту, I та II розрядам у стрибку у довжину. Аналізували

60 вдалих спроб. Обробка отриманих відеограм відбувалась за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення «DARTFISH» (Швейцарія), Motion Analysis Tools і «БіоВідео» [0]. Приклад відеограми кваліфікованого спортсмена наведено на рис. 1. На основі використання кореляційного аналізу встановлювали інформативні показники техніки виконання кваліфікованими спортсменами стрибків у довжину. Математичну обробку результатів досліджень виконували з використанням програмного забезпечення IBM SPSS Statistics.

У результаті проведення кореляційного аналізу були визначені інформативні показники техніки, що впливають на досягнення високих спортивних результатів у стрибку у довжину (табл. 1). Встановлено високий кореляційний зв'язок швидкості розбігу ($r=0,91$, $p < 0,05$), енергії кінетичної в момент постановки ноги на опору в відштовхуванні ($r=0,78$, $p < 0,05$), швидкість вильоту ЗЦМ тіла в момент відриву від опори ($r=0,76$, $p < 0,05$), тривалості фази відштовхування від опори ($r=-0,71$, $p < 0,05$), енергії повної в момент постановки ноги на опору в відштовхуванні ($r=-0,74$, $p < 0,05$) з спортивним результатом при встановленому критерію значимості ($r=0,35$), а також іншими показниками, наведеними у таблиці 1.



Рис. 1. Відеограма техніки виконання стрибка у довжину кваліфікованим спортсменом (спортивний результат 7,03 м)

Коефіцієнти кореляції показників рухових дій стрибунів у довжину зі спортивним результатом

Показник	Спортивний результат, м
Маса тіла	-0,13
Довжина тіла	-0,05
Мінімальний кут в колінному суглобі опорної ноги у фазі відштовхування, град.	0,16
Кут розгинання тазостегнового суглоба опорної ноги в момент відриву від опори, град.	0,26
Тривалість фази відштовхування від опори, с	-0,71*
Швидкість розбігу перед відштовхуванням від опори, м·с ⁻¹	0,91*
Кут вильоту ЗЦМ тіла, град.	0,47*
Швидкість вильоту ЗЦМ тіла в момент відриву від опори, м·с ⁻¹	0,76*
Висота ЗЦМ тіла в момент постановки ноги на опору у відштовхуванні, м	0,49*
Висота ЗЦМ тіла в момент відштовхування, м	0,30
Висота ЗЦМ в момент відриву ноги від опори в відштовхуванні, м	0,18
Висота ЗЦМ тіла у найвищій точці у польоті, м	0,55*
Довжина останнього кроку, м	0,13
Довжина передостаннього кроку перед відштовхуванням, м	0,02
Довжина третього кроку перед відштовхуванням, м	0,41*
Енергія потенційна в момент постановки ноги на опору в відштовхуванні, Дж	0,07
Енергія потенційна в момент відриву від опори, Дж	-0,23
Енергія кінетична в момент постановки ноги на опору в відштовхуванні, Дж	0,78*
Енергія кінетична в момент відриву від опори, Дж	0,64*
Енергія повна в момент постановки ноги на опору в відштовхуванні, Дж	0,74*
Енергія повна в момент відриву від опори, Дж	0,63*
Потужність в фазі відштовхування, Вт	0,35*

Примітка. * - коефіцієнти кореляції статистично значущі на рівні $p < 0,05$

Висновки. Процес формування технічної майстерності необхідно пов'язувати, перш за все, зі специфікою змагальної діяльності, який здійснюється на основі виявлених передумов, що обумовлюють досягнення високих спортивних результатів: швидкість розбігу перед відштовхуванням від опори; енергія кінетична в момент постановки ноги на опору в відштовхуванні; швидкість вильоту ЗЦМ тіла в момент відриву від опори; енергія повна в момент постановки ноги на опору в відштовхуванні; тривалість фази відштовхування від опори; енергія кінетична в момент відриву ноги від опори; енергія повна в момент відриву ноги від опори; максимальна висота ЗЦМ тіла

в польоті; висота ЗЦМ тіла в момент постановки ноги на опору в відштовхуванні; кут вильоту ЗЦМ тіла; довжина третього кроку перед відштовхуванням; потужність відштовхування;

Перспективи дослідження слід пов'язувати з розробкою індивідуальних моделей техніки стрибка у довжину на основі визначених інформативних біомеханічних характеристик техніки, що впливають на досягнення високих спортивних результатів.

Література

1. Бобровник В. И., Козлова Е. К. Совершенствование технического мастерства легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации. Мир спорта. 2008; 1:31-4.

2. Хмельницька І. В. Програмний комплекс біомеханічного відеокomp'ютерного аналізу рухів людини. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004; 2:150-156.

3. Kozlova E, Wang Wei, Kozlov K. Individual peculiarities of long jump technique of skilled athletes. Journal of Physical Education and Sport. 2020;20:408-412.

4. Wang Wei, Elena Kozlova Kirill Kozlov. Technology for Improving the Technical Skills of Skilled Long Jumpers. Sport Mont. 2021;19:3-7.

Sasho Danevski

Military Academy «General Mihailo Apostolski», North Macedonia

IMPACT OF LACTATE THRESHOLD TRAINING ON ENHANCING WOMEN MARATHON RUNNERS' PERFORMANCE

Introduction. The relation between the response of muscle fatigue and blood lactate levels is still difficult to determine and a probing framework needs to be created thereof. Both lactate efflux out or influx into muscles depend on the demanded counterbalance between glycolysis and metabolism. Running marathons requires enormous strain, which generates constant muscle fatigue. In order to endure this strain for longer periods of time, heartbeat, which is used for determining zones of strain, should continually be controlled, thus determining blood lactate levels, as well.

Results. A lactate threshold is the moment when the body accumulates lactic acid faster than it can discard it. Using a precisely defined protocol for detecting the lactate threshold provides means to accurately determine the training zones in accordance with which a long-term training program can be created for enhanced performance in marathon running. The scope of this research refers to 15 recreational

women marathon runners, who have been subjected to measuring in a period of one year. Their training program was entirely adapted in accordance with the results from the lactate threshold test (table 1).

Table 1

Average value of HRM and Lactate for 15 female marathon runners

Speed	Date	23.9.2020	14.06.2021	15.09.2021
	Hour	13:00	9:00	10:00
Start	HR	107	81	79
	Lac	1.9	2	1.8
6km/h	HR	124	105	103
	Lac	1.8	1.8	1.7
7km/h	HR	151	131	127
	Lac	2.3	1.7	1.9
8km/h	HR	160	146	142
	Lac	1.7	1.7	1.8
9km/h	HR	169	155	150
	Lac	2	2.1	2
10km/h	HR	175	164	159
	Lac	2.6	2.4	2.2
11km/h	HR	182	172	167
	Lac	3.3	2.8	2.5
12km/h	HR	186	182	177
	Lac	4.3	4.4	4.2
13km/h	HR	189	186	184
	Lac	7.4	6.8	6.4
MARATHON RESULTS		3:48:12	3:39:48	

Conclusions:

1. Heart rate values are progressively and continuously improving for all female marathons runners.
2. Lactate threshold values are decreasing for every next testing.
3. Stable hearth rate and improving of lactate threshold are directly connected with achievement better results on marathon.

References

1. Ramadan W., Mustafa R., Albosaty A. (2019). Lactate threshold response to effect of 12 weeks of training.
2. Faude O, Kindermann W., Meyer T. (2009). Lactate Threshold Concepts HowValid are They? Sports Med: 2009; 39 (6): 469-490 0112-1642/09/0006-0469.
3. David C. Poole, Harry B. Rossiter, George A. Brooks, L. Bruce Gladden. (2020). The anaerobic threshold: 50+ years of controversy. The journal of physiology, V. 599, Issue3, Advances in Exercise Physiology: Exercise and Health, Pages 737-767.

Алфавітний покажчик авторів

В

Babak S., 14, 339

К

Karnaikh T., 14, 339

Korostylov P., 12, 265

Korostylova Y., 12, 265

М

Mukhaylov V., 12, 265

С

Sasho Danevski, 15, 384

Shimon Sharif, 12, 250

А

Андрейчук В. Я., 12, 253, 256, 258

Анісімов Д. О., 12, 267

Анохін Є. Д., 11, 210

Антошків Ю. М., 8, 106

Арабаджиєв Т. А., 12, 248

Арабський А. П., 10, 11, 193, 218

Афонін В. М., 8, 11, 13, 90, 218, 297

Б

Бабак С. В., 13, 299

Бабій К. В., 9, 155

Байдала В. Р., 9, 143

Балушка Л. М., 11, 223

Барньов А. О., 13, 289

Бєліков І. О., 7, 64

Білоус А. С., 10

Білоус А. С., 158

Білошицька С. В., 10, 158

Білошицький В. В., 10, 14, 158, 335, 341

Благій О. Л., 13, 310

Блащук С. В., 11, 213

Богуславський В. В., 6, 47

Большаков О. О., 9, 150

Бондаренко В. В., 12, 277

Бондарович О. П., 10, 161

Боярчук О. М., 7, 85

Бриксін І. О., 10, 160

Бурлакова І. А., 6, 32

Бутенко А. Є., 14, 327

В

Ван Вей, 15, 380

Вербин Н. Б., 8, 9, 93, 147

Височіна Н. Л., 15, 359

Вікнянський В. М., 8, 103

Волков М. С., 11, 229

Волошин В. О., 7, 82

Воробйов Д. М., 12, 258

Ворона В. В., 10, 169

Ву Чуанжонг, 13, 286

Г

Гавалюх О. С., 8, 94

Галашевський Г. О., 14, 343

Ганчар І. Л., 8, 10, 11, 94, 169, 199

Ганчар О. І., 8, 10, 11, 94, 169, 199

Гарбуз С. В., 12, 248

Гладкочуб М. В., 8, 93

Глазунов С. І., 8, 99

Гнип І. Я., 8, 112

Говоров Д. В., 9, 11, 128, 199

Голодівський М. Ф., 8, 112

Гоманюк С. В., 14, 346

Гончаренко Ю. О., 14, 323

Грибан В. Г., 6, 13, 19, 280

Грибан С. П., 9, 12, 138, 253

Грибовський Р. В., 13, 303

Гришко А. В., 13, 307

Гром Т. А., 371

Гусак О. Д., 7, 85

Д

Данилюк М. М., 13, 314

Данілішин І. М., 7, 71

Денисюк О. В., 7, 82

Дзюба Т. Г., 7, 67, 85
Діденко О. В., 14, 325
Дятел А. В., 7, 9, 67, 138

Е

Ейдер Дж., 6, 21

Ж

Жембровський С. М., 6, 8, 13, 49,
108, 291

З

Забродський С. С., 14, 348
Замотаєва Н. В., 8, 101
Золочевський В. В., 11, 213
Зонов О. В., 11, 244

І

Іванов С. В., 6, 51
Івахно О. В., 10, 161
Ілюхіна К. О., 14, 350

К

Казначеев В. М., 10, 163
Калашніков С. О., 12, 269
Капинос І. М., 10, 166
Каплуновський Я. В., 15, 365
Каращук І. М., 14, 352
Кириленко І. М., 14, 341
Кирилов Р. Р., 7, 56
Кириченко О. М., 6, 41
Кирпенко В. М., 7, 8, 71, 103
Кіріакіди М. В., 10, 169
Кісілюк О. М., 9, 152
Кмицяк М. В., 11, 237
Ковальчук А. М., 8, 12, 106, 259
Козлова О. К., 15, 380
Комоцька О. С., 6, 29
Кондратюк В. І., 10, 174
Коновалов Д. О., 6, 44
Копієвський М. М., 13, 283
Кордіяка І. М., 12, 259
Корнієнко О. Д., 14, 356
Коробейнікова Л. Г., 13, 286

Корчагін М. В., 13, 301
Костишак В. М., 14, 320
Костів С. Ф., 8, 11, 108, 215
Котляренко Л. Т., 13, 283
Котов С. М., 8, 112
Краснопольський М. М., 9, 152
Крисун І. С., 13, 305
Крюковська О. С., 12, 270
Кувшинов О. В., 13, 289
Кудін І. В., 11, 229
Курбакова С. М., 10, 177
Куришко Є. А., 11, 213

Л

Ластовкін В. А., 11, 15, 233, 357
Лесько О. М., 12, 256
Лойко О. М., 11, 13, 218, 297
Ляшук М. А., 14, 335

М

Малахов Є. В., 8, 117
Малахова О. О., 15, 359
Маракушин А. І., 9, 123
Маркечко К. А., 9, 11, 13, 132,
226, 280
Мартишко А. Ю., 8, 114
Матвейко О. М., 15, 361
Матющенко В. Г., 10, 160
Мельников В. Л., 6, 13, 19, 280
Михайлов В. В., 10, 180
Михнюк О. В., 7, 67, 85
Моніч О. А., 11, 215
Мороз Д. В., 8, 121
Мороз Т. І., 8, 112
Мороз Ю. М., 9, 135
Музика Б. Ю., 11, 237
Музика Н. О., 13, 295
Муштатов Ю. В., 14, 330

Н

Небожук О. Р., 9, 143
Невесенко В. О., 10, 180
Недашковський О. Ю., 7, 69
Непомнящий О. В., 15, 365, 371

О

Овчарук І. С., 6, 11, 51, 220
Одінаєв О. К., 9, 123
Окладний К. Є., 15, 367
Оленєв Д. Г., 13, 291
Осняч М. С., 9, 12, 132, 262
Островерхов Д. Ю., 12, 277
Откидач В. С., 13, 301

П

Пазичук М. В., 13, 303
Пазичук О. О., 13, 303
Палевич С. В., 7, 10, 71, 184
Палівода А. О., 14, 323
Панасенко О. В., 7, 74
Панкевич Я. А., 8, 90
Пантелєєв К. В., 13, 305
Панькевич Я. А., 13, 297
Паплінський О. О., 14, 341
Партика С. С., 14, 330, 343
Петрачков О. В., 6, 8, 13, 53, 117, 310
Петренко А. М., 12, 259
Петрук А. П., 10, 13, 193, 314
Петрушин Д. В., 6, 47
Піддубний О. Г., 13, 307
Погребняк Д. В., 8, 10, 121, 158, 190
Поливанюк В. В., 6, 53
Полозенко Д. П., 9, 152
Пономаренко Я. С., 13, 317
Попко Б. І., 8
Попков Б. І., 9, 94, 128
Попов Ф. І., 9, 123
Попович О. І., 7, 58
Порохнявий А. В., 12, 270
Приймаков О. О., 6, 21
Присяжнюк С. І., 6, 21
Пронтенко В. В., 9, 126, 138
Пронтенко К. В., 7, 12, 85, 253

Р

Радкевич О. М., 9, 126
Решко С. М., 12, 277

Родіонов М. О., 9, 152
Рожеченко В. М., 9, 12, 135, 262
Романів І. В., 12, 258
Романчук В. М., 12, 253
Романчук С. В., 10, 11, 13, 193, 210, 295
Романюк О. А., 7, 64
Російцев В. В., 15, 369

С

Сайнчук А. М., 14, 323
Сайнчук М. М., 7, 56
Свистун В. І., 6, 25
Семерунь Д. О., 12, 272
Серафимчук І. О., 10, 188
Сербін М. О., 7, 56
Серий О. А., 10, 15, 190, 371
Сидорченко К. М., 6, 9, 14, 51, 128, 131, 320
Сіянко О. В., 9, 123
Скрипченко І. Т., 9, 12, 132, 135, 262
Сорока В. М., 12, 256
Старчук О. О., 9, 138
Стоянов Р. В., 9, 131
Сусно В. В., 10, 193
Сухорада Г. І., 7, 58, 61
Сушко Р. О., 6, 29
Сушков О. О., 9, 140
Счастливець В. І., 10, 12, 197, 246
Сьомик С. В., 6, 49

Т

Твердохліб Є. М., 11, 240
Ткачук О. А., 12, 248
Ткачук Р. М., 9, 11, 128, 199
Тьорло О. І., 11, 223

Ф

Федак Г. О., 9, 145
Федак С. С., 9, 13, 14, 143, 145, 295, 325
Фіногенов Ю. С., 7, 61
Фіщук І. М., 14, 325

Флуд О. В., 11, 223

Х

Харковець В. В., 11, 220

Хлібович І. В., 7, 9, 67, 126, 150

Хмель-Дунай Г. М., 11, 226

Хоміцька В. М., 14, 327

Ц

Цимбалюк Ж. О., 10, 184

Ч

Чайка О. І., 10, 184

Чепурний В. А., 6, 14, 44, 341

Черенок Є. В., 14, 343, 352

Чернявський О. А., 11, 199

Чичкан О. А., 11, 237

Чоботько І. І., 7, 76

Чоботько М. А., 7, 15, 78, 375,
378

Ш

Шаров Р. А., 11, 199

Шевченко О. С., 8, 103

Шевяков О. В., 6, 32

Шемчук В. А., 9, 147

Шемчук О. М., 10, 177

Шлямар І. Л., 11, 205

Шостак Р. Г., 6, 53

Щ

Щербина І. А., 9, 126

Ю

Юденко О. В., 8, 14, 117, 330, 335

Юр'єв С. О., 9, 150

Я

Ягодзінський В. П., 9, 152

Ягунов В. В., 6, 7, 35, 41, 44, 87

Ярмак О. М., 13, 286, 310

Яровий М. В., 13, 307

Яцукненко О. І., 10, 161

Яшкін Я. В., 14, 356

Ящук О. В., 7, 87

Для нотаток

Наукове видання

**СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ,
ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ, РЯТУВАЛЬНИХ ТА ІНШИХ
СПЕЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ НА ШЛЯХУ ЄВРОАТЛАНТИЧНОЇ
ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ**

Тези V Міжнародної науково-практичної конференції

Відповідальні за випуск:

Олександр Петрачков

Василь Білошицький

Матеріали подано у авторській редакції

Наукові редактори: Валентина Свистун (напрями I, II, III, IV, V);

Надія Височіна (напрямок VI)

Технічний редактор:

Василь Білошицький, Денис Коновалов, Віталій Поливанюк

Редагування англійського тексту – Володимир Михайлов

Підписано до друку 22.11.21 Формат 60x84 1/8
Зам. 362. Обл-вид.арк. 19,836. Друк.арк. 21,23. Тираж 16 прим.
Друкарня НУОУ імені Івана Черняхівського

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного
реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції,
серія ДК № 2205 від 02.06.2005