НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Кафедра теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

не таємно

(Гриф секретності )

Прим №\_\_

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

капітана

(військове звання)

Неборачка Ярослава Володимировича

(прізвище, ім’я, по батькові)’

**слухача навчальної групи №** 6203

**ТЕМА:** **Методика розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту для сухопутних військ**

Керівник:кандидат педагогічних наук, старший дослідник

(науковий ступінь, вчене звання)

полковник Шемчук Вадим Андрійович

(військове звання, прізвище, ім’я, по батькові)

“\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ року \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис)

До захисту допущено

Начальник кафедри: кандидат педагогічних наук, доцент

(науковий ступінь, вчене звання)

полковник Вербин Назарій Борисови

(військове звання, прізвище, ім’я, по батькові)

“\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ року \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис)

Київ – 2024

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ………………………………………** | 3 |
| **ВСТУП………………………………………………………………………......**  **РОЗДІЛ 1.** **АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ЩОДО МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК…………………...**  1.1. Аналіз наукових джерел до розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту…………………………………..  1.2. Особливості підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту у військовій сфері…………………………………………………………………  1.3. Структура та зміст методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту для Сухопутних військ Збройних Сил України .………  Висновки за перший розділ …….…………………………………………...…  **РОЗДІЛ 2.  ОБҐРУНТУВАННЯ, РОЗРОБКА ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК …………………...**  2.1. Методи та організація дослідження………………………………………  2.2. Обґрунтування методики розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ …………...  2.3. Експериментальна перевірка розробленої методики розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ …………………………...…………………………..........  2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту підрозділів Сухопутних військ…………………………………………………………………………….  Висновки за другий розділ ………………………………………………...…..  **ВИСНОВКИ …………………………………………………...........................**  **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …...……………………………...**  **ДОДАТКИ ……………………………………………………………………...** | 4  7  7  11  16  29  32  32  35  43  58  62  66  70  75 |

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

БАРС – бойова армійська система

ВВНЗ – вищий військовий навчальний заклад

ВР – вихідний рівень

ВП – вихідне положення

ЕГ – експериментальна група

ЗС – Збройні Сили

КГ – контрольна група

НАТО – організація Північно-Атлантичного договору

США – сполучені штати Америки

ФП – фізична підготовка

ЧСС – частота серцевих скорочень

ФПіС – фізична підготовка і спорт

**Вступ**

**Актуальність роботи.** Методика розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту для Сухопутних військ Збройних Сил України набуває особливої значущості в умовах російсько-української війни. Тема дослідженння обумовлена необхідністю забезпечення високого рівня фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців, що безпосередньо впливає на ефективність виконання бойових завдань та обороноздатність нашої держави.

Сучасна російсько-українська війна висуває підвищені вимоги до фізичної витривалості, спеціалізованих навичок та психологічної стійкості військовослужбовців. Сучасні бойові дії, що часто включають асиметричні загрози, вимагають від військових не тільки загальної фізичної підготовки, але й здатності виконувати складні фізичні вправи в умовах стресу та підвищених фізичних навантажень. Інструктори з фізичної підготовки і спорту повинні володіти сучасними методиками, які дозволяють ефективно розвивати ці якості у військовослужбовців.

Реформи та модернізація Збройних Сил України, включаючи впровадження нових військових стандартів та технологій, вимагають від інструкторів здатності швидко адаптуватися до змін та використовувати ефективні методики фізичної підготовки. Це включає використання інноваційних підходів, що базуються на сучасних наукових дослідженнях у галузі фізіології, психології та педагогіки. Постійне підвищення кваліфікації інструкторів стає ключовим елементом у забезпеченні відповідності фізичної підготовки військовослужбовців сучасним вимогам.

Інтеграція України до системи колективної безпеки НАТО передбачає гармонізацію військової підготовки з стандартами НАТО. Інструктори з фізичної підготовки повинні бути ознайомлені з міжнародними практиками, мати змогу застосовувати їх у навчальному процесі та адаптувати до національних потреб. Це вимагає від них високого рівня методичної компетентності, яка включає знання мов, розуміння культурних особливостей та здатність працювати у багатонаціональному середовищі.

Психологічні аспекти військової підготовки також відіграють важливу роль. Фізична підготовка військовослужбовців має значний вплив на їхній психологічний стан, мотивацію та стійкість до стресових ситуацій. Високий рівень методичної компетентності інструкторів сприяє створенню ефективних тренувальних програм, які не лише покращують фізичну форму, але й підтримують психологічну стійкість. Це особливо важливо в умовах бойових дій, де психологічна готовність може відігравати вирішальну роль.

Особливу актуальність набуває адаптація методик фізичної підготовки до специфічних умов, в яких проходять бойові дії, включаючи різні кліматичні умови. Інструктори повинні мати змогу адаптувати методики фізичної підготовки відповідно до місцевого клімату та інших факторів, що можуть впливати на ефективність фізичної підготовки військовослужбовців.

Зміни у характері сучасних збройних конфліктів, зокрема асиметричність та використання новітніх технологій, вимагають від військовослужбовців гнучкості та здатності швидко реагувати на змінні умови. Інструктори з фізичної підготовки і спорту повинні враховувати ці вимоги при розробці та впровадженні тренувальних програм.

Таким чином, розвиток методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту для Сухопутних військ Збройних Сил України є критично важливим для забезпечення високого рівня підготовки військовослужбовців, підвищення їхньої боєздатності та готовності до виконання завдань в умовах сучасного збройного конфлікту. Це вимагає від інструкторів постійного професійного розвитку, освоєння новітніх методик та підходів, а також здатності до інноваційного мислення та гнучкості в умовах змінних вимог та умов служби.

Отже, важливість досліджуваного наукового завдання та недостатня увага до його вирішення в педагогічній теорії та військовій практиці спонукали до обрання теми нашого кваліфікаційного дослідження – «**Методика розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту для Сухопутних військ**».

**Об’єкт дослідження** – підготовка інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутніх військ.

**Предмет дослідження** – методика розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ.

**Мета роботи –** обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити методику розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ.

Для досягнення мети дослідження визначено такі **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури щодо методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту.

2. Розробити та обґрунтувати методику розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ у Збройних Силах України, а також провести її експериментальну перевірку.

3. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту для підрозділів Сухопутних військ.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел та додатків.

**РОЗДІЛ 1**

**АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ЩОДО МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ  СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК**

**1.1. Аналіз наукових джерел до розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту**

Аналіз та узагальнення наявних наукових джерел із досліджуваної проблеми свідчать про те, що в психолого-педагогічній науці немає узгодженого визначення поняття «методична компетентність інструкторів з фізичної підготовки та спорту» та виділення компонентів методичної компетентності.

Також актуальною є проблема аналізу та узагальнення набутого досвіду та розв’язання питання структурування методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки та спорту, що є важливою для їхньої професійної самореалізації.

Варто зазначити, що методична компетентність залишається обов’язковою складовою професійної компетентності інструкторів фізичної підготовки і спорту. Проблема розвитку методичної компетентності є предметом дослідження багатьох науковців.

Проте існує обмежена кількість досліджень, присвячених важливості методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки та спорту, а також відсутність єдиного розуміння її сутності, змісту та структури.

Серед військових науковців, які займалися цією проблемою, варто відзначити Л. Олійника. Він визначив поняття «методична компетентність» як систему психологічних, педагогічних і загальновійськових та військово-спеціальних знань, професійно-методичних умінь і навичок майбутніх офіцерів, які базуються на практичній підготовці та реалізують особистісно-творчий потенціал у процесі військово-професійної діяльності. Методична компетентність – це не лише кінцевий результат, але й процес актуалізації своїх можливостей, що включає розвиток розумових здібностей через інтелектуальні заняття в процесі професійного становлення військовослужбовця [39].

Таке визначення є надзвичайно широким і не конкретизує контури та специфіку поняття «методична компетентність». Аналіз останніх наукових досліджень і публікацій з тематики нашої проблеми дозволяє зробити кілька висновків. По-перше, методична компетентність є важливою складовою професійної компетентності майбутніх фахівців різних галузей, включаючи інструкторів з фізичної підготовки та спорту. По-друге, ця проблема щодо розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки та спорту ще не була достатньо науково обґрунтована.

У педагогічній літературі, особливо вітчизняній, відсутнє єдине розуміння значення базових положень і понять компетентнісного підходу до розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки та спорту.

Поняття «компетентність» і «компетенція» походять від латинських слів “competentia” та “competentis”, що означають належний, відповідний, здібний, досвідчений, знаючий; а також “competentia” від “competo” – досягаю, відповідаю, підходжу [40]. Згідно із Законом України «Про вищу освіту», «компетентність» – це здатність особи успішно соціалізуватися, навчатися та здійснювати професійну діяльність, яка виникає на основі динамічної комбінації знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей та інших особистих якостей.

У Національній рамці кваліфікацій «компетентність» визначається як здатність особи виконувати певний вид діяльності, що проявляється через знання, розуміння, вміння, цінності та інші особистісні якості. Польські науковці вважають, що «компетентність» включає не тільки знання та вміння, але й відповідальність за результат діяльності в межах повноважень, що чітко видно на прикладі професійної компетентності [41].

Українські науковці додають, що «компетентність» включає не лише професійні знання, навички та досвід у певній сфері, але й ставлення до справи, позитивні схильності, інтереси та прагнення, здатність ефективно використовувати знання та вміння у професійній діяльності, а також особистісні якості для забезпечення необхідного результату на конкретному робочому місці за певних умов [42].

Однак таке визначення є недостатньо коректним, оскільки в процесі професійної діяльності використовуються не особистісні якості, а професійно важливі якості, які забезпечують результат. Аналіз наукових робіт, узагальнення вітчизняних і зарубіжних наукових джерел та врахування провідних видів діяльності інструкторів з фізичної підготовки і спорту дозволили класифікувати їхню компетентність на три основні види:

– *ключові*: необхідні для функціонування інструктора з фізичної підготовки і спорту в колективі, отримання ним освіти та активної поведінки в суспільстві як соціального суб’єкта;

– *фахові*: необхідні для професійного функціонування інструктора з фізичної підготовки і спорту як професійного суб’єкта.

До теперішнього часу не існує єдиної думки щодо визначення поняття «методична компетентність», зокрема для інструкторів з фізичної підготовки і спорту. Існують різні розуміння цього терміна: «методична компетентність», «дидактико-методична компетентність», «професійно-методична компетентність». Науковці визначають методичну компетентність через теоретичну і практичну готовність до професійної діяльності, що виявляється в наявності дидактико-психологічних знань, умінь та досвіду розв’язання методичних задач.

Таке розуміння є занадто широким і не конкретним. Відповідно до вищезазначених визначень, «методична компетентність» відображає здатність майбутніх інструкторів з фізичної підготовки і спорту ефективно здійснювати методичну діяльність, творчо використовувати набутий методичний досвід, застосовувати ефективні технології навчання, виховання і розвитку, що свідчить про їхню здатність до безперервного методичного самовдосконалення.

Але такі визначення недостатньо коректні, оскільки не відповідають вимогам термінологічного принципу загальнонаукової методології, а саме ці поняття не є чіткими та однозначними, у них відсутній суб’єкт методичної діяльності, його цінності та мотивація, тобто ціннісно-мотиваційний компонент методичної компетентності та її суб’єктний компонент.

Отже, відсутнє, з одного боку, системне розуміння цього поняття, а з іншого – надмірно широке трактування. Аналіз наукових досліджень фахівців із різних сфер діяльності, визначення структури та компонентів методичної компетентності, узагальнення напрацьованого матеріалу та наукових робіт дозволило нам дати визначення поняттю «методична компетентність інструктора фізичної підготовки і спорту» як складне інтегроване професійно важливе психічне утворення, яке складається з професійної та методичної підготовленості, здатності та готовності реалізовувати свою методичну діяльність.

Науковець В. Ягупов визначив та охарактеризував ключові характеристики військово-професійної компетентності, які можна творчо адаптувати до методичної компетентності. Ці характеристики включають:

– багатогранність: існування багатьох варіантів актуалізації в військово-професійній діяльності;

– багатокомпонентність: складається з певних обов'язкових мінімально необхідних компонентів і ситуативних компонентів, що зумовлені конкретною посадою;

– багатовимірність: для діагностування її сформованості необхідно чітко виокремити конкретні критерії та показники;

– надпредметність і міждисциплінарність: є інтегральним результатом опанування військовим фахом;

– різнофункціональність: забезпечує можливість подальшого розвитку інструктора з фізичної підготовки і спорту [44].

Науковець обґрунтував провідний методологічний підхід до визначення компетентності будь-якого фахівця, який називається суб'єктно-діяльнісним підходом. Відповідно до нього виокремлюються такі мінімально необхідні компоненти професійної компетентності для будь-якого фахівця, включаючи інструкторів з фізичної підготовки і спорту військових частин:

– ціннісно-мотиваційний;

– інтелектуальний (когнітивний);

– діяльнісний (фаховий);

– індивідуально-психічний (професійно важливі якості);

– суб'єктний [43].

Науковець Л. Олійник обґрунтовує методичну компетентність магістрів військового управління як сукупність цілеспрямованих закономірно пов'язаних між собою компонентів (мотиваційно-цільового, змістовного, операційно-діяльнісного, діагностичного), які сприяють отриманню інтегрального результату при оптимальній реалізації своїх обов'язків [39].

Аналіз та узагальнення робіт вітчизняних і закордонних науковців свідчать про те, що методична компетентність інструктора з фізичної підготовки і спорту є однією з його основних професійно важливих психічних утворень, яка включає методичну підготовленість, здатність і готовність до реалізації своєї методичної діяльності.

Основними напрямами розвитку методичної компетентності є вдосконалення дидактичних, методичних, комунікативних та рефлексивних навичок, що забезпечують ефективну організацію та проведення занять з фізичної підготовки у військових підрозділах. Такий підхід створює умови для якісної підготовки військовослужбовців, що є критично важливим для забезпечення боєздатності та оперативної готовності підрозділів Сухопутних військ Збройних Сил України.

**1.2. Особливості підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту у військовій сфері**

Підготовка інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ є важливою складовою загальної системи підготовки військовослужбовців. Особливості такої підготовки обумовлені специфічними вимогами військової служби, що включає не лише фізичну витривалість, але й психологічну стійкість та адаптивність до екстремальних умов. Науковці вказують на необхідність інтегрованого підходу до підготовки інструкторів, що враховує теоретичні знання, практичні навички та методики психологічної підтримки [7].

Основою підготовки інструкторів є теоретичні знання з фізіології, анатомії, спортивної медицини та методик фізичної підготовки. Інструктори повинні мати глибокі знання про функціонування людського організму, особливо в умовах фізичних навантажень, а також про методи оцінки фізичного стану та рівня підготовки військовослужбовців [2]. Важливим аспектом є також знання про сучасні підходи до фізичної підготовки, що враховують специфіку військової служби, такі як розвиток витривалості, сили, швидкості, гнучкості та координації [3].

У контексті підготовки військовослужбовців Збройних Сил України особливої уваги заслуговує використання Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України 2021 року. Ця інструкція визначає основні нормативи, методики та підходи до організації фізичної підготовки військовослужбовців, включаючи вимоги до інструкторів з фізичної підготовки.

Практична підготовка інструкторів включає не лише традиційні форми фізичної активності, але й спеціалізовані військові вправи. Наприклад, тактичні заняття, марші на великі дистанції, подолання смуг перешкод тощо [1]. Інструктори повинні вміти складати тренувальні програми, які враховують індивідуальні особливості військовослужбовців та сприяють розвитку необхідних фізичних якостей. Методи мотивації є одним важливим аспектом підготовки інструкторів, оскільки ефективне тренування залежить від здатності інструктора залучити та зацікавити військовослужбовців у процесі [4].

Особливої уваги заслуговує адаптація тренувальних програм до умов служби в Збройних Силах України. Наприклад, для підрозділів, що виконують завдання в зоні бойових дій, програми фізичної підготовки повинні включати вправи, що розвивають витривалість, силу та швидкість реакції у стресових умовах. Інструктори повинні володіти методиками, що дозволяють швидко адаптувати фізичну підготовку до змінних умов бойової обстановки.

Окрім фізичної підготовки, інструктори повинні мати навички психологічної підтримки. Військова служба пов'язана з високими рівнями стресу та психологічних навантажень, тому інструктори з фізичної підготовки повинні бути здатні не лише розробляти ефективні тренувальні програми, але й підтримувати моральний дух та психологічну стійкість військовослужбовців. Це включає знання методів психологічної релаксації, управління стресом, а також методик командного тренінгу, що сприяють зміцненню колективного духу та взаємодії у підрозділах [3].

Інструктори повинні вміти надавати психологічну підтримку, що особливо важливо в умовах бойових дій, де стресові ситуації є постійними. Згідно з Інструкцією з фізичної підготовки 2021 року, психологічна стійкість військовослужбовців є одним із ключових аспектів їхньої загальної підготовки, що дозволяє ефективно виконувати бойові завдання навіть в екстремальних умовах.

Іншою важливою особливістю є адаптація методик фізичної підготовки до реальних умов служби. Це включає врахування кліматичних умов, географічних особливостей регіону, в якому здійснюється підготовка, а також специфічних вимог конкретних підрозділів. Наприклад, підготовка військовослужбовців, які служать у гірських районах, повинна включати вправи, що розвивають витривалість та силу для пересування по складному рельєфу [4].

Зокрема, Інструкція з фізичної підготовки 2021 року [6] передбачає адаптацію тренувальних програм до конкретних умов служби, що є важливим для забезпечення високого рівня готовності військовослужбовців до виконання своїх обов'язків. Інструктори повинні бути здатні швидко реагувати на змінні умови та коригувати тренувальні плани відповідно до актуальних потреб підрозділів.

Інструктори також повинні бути знайомі з сучасними технологіями та інструментами, які можуть бути використані у процесі тренувань. Це включає використання тренажерів, симуляційних систем, інтерактивних навчальних програм, які дозволяють моделювати різні сценарії бойових дій та відпрацьовувати необхідні навички в умовах, максимально наближених до реальних [1].

Використання сучасних технологій у фізичній підготовці дозволяє підвищити ефективність навчального процесу та забезпечити глибше засвоєння навичок. Наприклад, симуляційні системи дозволяють відпрацьовувати дії в умовах бойових операцій, що значно підвищує готовність військовослужбовців до реальних викликів [4].

Підготовка інструкторів також включає постійне вдосконалення та професійний розвиток. Це може бути досягнуто через участь у семінарах, тренінгах, обмін досвідом з колегами з інших країн, зокрема, з країн-членів НАТО, що дозволяє переймати найкращі практики та методики підготовки військовослужбовців [4]. Інструктори повинні мати можливість постійно оновлювати свої знання, отримувати нову інформацію про сучасні методи та технології фізичної підготовки.

Інструкція з фізичної підготовки 2021 року Міністерства оборони України [6] передбачає регулярне підвищення кваліфікації інструкторів, що включає участь у навчальних заходах, сертифікаційних програмах та тренінгах. Це дозволяє забезпечити високий рівень підготовки інструкторів та їхню здатність адаптуватися до нових вимог і стандартів.

Особливу увагу слід приділяти вивченню та інтеграції міжнародного досвіду у процес підготовки інструкторів. В умовах інтеграції України до системи колективної безпеки НАТО, досвід підготовки інструкторів у країнах-членах НАТО стає надзвичайно цінним. Наприклад, стандартизація підходів до фізичної підготовки, розробка єдиних програм та методик навчання, а також використання новітніх технологій і тренажерів є важливими аспектами, які можуть бути адаптовані до національної системи підготовки [3].

Сучасні підходи до розвитку методичної компетентності включають використання інноваційних технологій навчання, таких як симуляції бойових дій, використання сучасних тренажерів та інтерактивних методів навчання. Це дозволяє не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й забезпечити більш глибоке засвоєння знань та навичок інструкторами [1].

Інтеграція наукових досліджень у процес підготовки інструкторів є ще одним важливим аспектом. Це включає проведення науково-дослідних робіт, аналіз результатів та впровадження новітніх наукових досягнень в практику навчання. Дослідження в галузі фізіології, психології та педагогіки дозволяють розробляти більш ефективні методики навчання та підготовки інструкторів з фізичної підготовки [4].

Важливим аспектом є інтеграція сучасних наукових досягнень у підготовку інструкторів. Це включає використання результатів досліджень для вдосконалення тренувальних програм, підвищення ефективності фізичної підготовки та адаптації методик до умов служби. Наприклад, дослідження в галузі фізіології допомагають краще розуміти механізми адаптації організму до фізичних навантажень, що дозволяє розробляти більш ефективні тренувальні програми [1].

Інструкція з фізичної підготовки 2021 року Міністерства оборони України [6] передбачає використання сучасних наукових досягнень для вдосконалення підготовки військовослужбовців. Це включає проведення науково-дослідних робіт, аналіз результатів та впровадження новітніх наукових досягнень в практику навчання. Використання наукових методів та підходів дозволяє підвищити ефективність підготовки інструкторів та забезпечити високий рівень готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань.

Отже, підготовка інструкторів з фізичної підготовки і спорту у військовій сфері є багатокомпонентним процесом, що включає теоретичну, практичну та психологічну підготовку. Інструктори повинні бути всебічно підготовленими спеціалістами, здатними ефективно організовувати та проводити заняття з фізичної підготовки, враховуючи специфіку військової служби та потреби підрозділів Сухопутних військ. Це забезпечує високий рівень фізичної готовності військовослужбовців та їхню здатність успішно виконувати бойові завдання в умовах сучасних військових конфліктів.

**1.3. Структура та зміст методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ Збройних Сил України**

Формування професійної усвідомленості та ключових навичок у будь-якого спеціаліста безпосередньо залежить від умов, у яких цей процес відбувається, особливостей і характеру його професійної діяльності, а також вимог, що ставляться практикою сучасності. Підвищення значення управлінської роботи ів з фізичної підготовки і спорту, які повинні мати відповідну методичну компетентність, стає актуальною педагогічною проблемою. Це особливо важливо в сучасних умовах для всіх фахівців, які працюють у сфері взаємодії людей, оскільки вони виступають організаторами різноманітних соціальних процесів, зокрема, виробничих умов, а в збройних силах України – навчальних, навчально-бойових і бойових.

Військова професійна діяльність інструкторів, насамперед, включає прийняття управлінських рішень, розробку та виконання наказів, інструкцій, вказівок та інших управлінських документів, а також проведення різноманітних заходів, таких як збори, наради, інструктажі, перемовини. Успішне виконання цих заходів залежить від знань неформальної структури підрозділу, мотивів діяльності та поведінки військовослужбовців, вміння вирішувати конфліктні ситуації та здатності до оптимальних рішень.

Методична функція з фізичної підготовки також залежить від специфіки управлінської діяльності у військовій частині, а також від характеру посадових обов'язків, конкретної посади та ролі в загальній ієрархії управління військовою системою держави.

На основі теоретичного аналізу та узагальнення наукових досліджень з посадових обов'язків інструкторів з фізичної підготовки і спорту можна виділити ключові аспекти. Серед них вчені розрізняють різні типи компетентностей.

Петрачков О. та Поливанюк В. зосереджують увагу на професійній компетентності майбутніх фахівців з фізичної підготовки і спорту й вважають, що вона представляє собою інтегративне професійно важливе утворення, яке поєднує в собі професійно важливі якості військового фахівця, підготовленість, здатність і готовність вирішувати професійні та фахові проблеми і завдання, що виникають у реальних ситуаціях професійної діяльності з використанням набутих під час професійної підготовки знань, умінь, навичок і професійно важливих якостей, життєвого і професійного досвіду, цінностей, професійної культури.

Основною вимогою до них у сучасних умовах є формування професійної компетентності, уміння розв’язувати як вузькофахові, так і загальновійськові проблеми [21, с. 334], а Петрачков О. і Шостак Р. звертають увагу на їх управлінську компетентність, яку розуміють як їх інтегральну властивість, яка виражається в їх здатності реалізовувати управлінську компетенцію у процесі професійної діяльності [22, с. 105], Ягупов В. і Кириченко О. – на діагностувальну та відповідно наголошують на необхідності її формування [23, с. 489].

Водночас узагальнення посадових компетенцій інструкторів з фізичної підготовки і спорту в військових частинах показує, що вони переважно мають управлінський характер. У зв’язку з цим їх здатність успішно вирішувати методичні проблеми у професійній діяльності є актуальною як у теоретичному, такі і прикладному аспектах. У свою чергу, викладемо загальні вимоги до інструктора з фізичної підготовки і спорту в військовій частині в *методичному аспекті*, що важливо для нашого дослідження. А саме такі: практично проводити всі форми фізичної підготовки: навчальні заняття, спортивно-масову роботу, ранкову фізичну зарядку, фізичне тренування в процесі службово-бойової діяльності та індивідуальні фізичні тренування а також надавати всебічну допомогу командиру (начальнику) підрозділу в організації та проведенні заходів з фізичної підготовки і спорту.

Крім цього, їх методична діяльність характеризується низькою специфічних проявів, серед яких слід виокремити такі:

– високий рівень відповідальності за фізичну підготовленість і готовність особового складу військових підрозділів (частин) до виконання завдань за бойовим призначенням;

– емоційно-вольова напруженість, оскільки його діяльність здійснюється в достатньо складних, у тому числі й бойових умовах;

– робота з великою кількістю особового складу різних вікових груп і категорій, а також за посадами;

– постійна напруженість пізнавальних процесів, оскільки існує необхідність значної концентрації уваги та постійний зоровий контроль за руховою активністю особового складу;

– професійна діяльність має нерегламентований характер (працює у вихідні, святкові дні, у вечірній час);

– необхідність оволодіння системою психолого-педагогічних знань, орієнтуватися в основах медико-біологічних дисциплін (анатомія, фізіологія, спортивна медицина тощо);

– наявність знань і вмінь методично обґрунтовано застосовувати засоби фізичної підготовки (фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники) в умовах обмеження часу, відведеного для навчальних занять і за будь-яких погодних умов;

– наявність командного голосу, високого рівня фізичної підготовленості та психічної стійкості;

– необхідність орієнтації у численній кількості сучасного спортивного інвентарю й обладнання, вміння його творчо застосовувати в підготовці особового складу без ризику для його здоров’я [24].

Достатньо обґрунтовано О. Свєртнєв [25] виокремив професійні компетентності менеджерів фізичної культури і спорту (для молодших бакалаврів, бакалаврів і магістрів) за основними видами діяльності. Серед них виокремлюємо *управлінську* діяльність.

1. Професійні компетентності інструктора з фізичної підготовки і спорту (для освітнього рівня бакалавр), на думку науковця, такі (але їх доцільно, на наше переконання, визначити як зміст чи складові, певного підвиду, наприклад, менеджерської, професійної, методичної компетентності):

– здатність до критичного осмислення завдань і проблем у сфері публічного управління та адміністрування;

– здатність організовувати працю в первинних робочих групах з метою досягнення цілей організації;

– здатність самостійно або у складі робочої групи готувати аналітичні довідки, пропозиції, доповіді;

– здатність забезпечувати належний рівень якості продуктів, послуг чи процесів;

– здатність самостійно або у складі робочої групи розробляти управлінські рішення;

– здатність забезпечувати дотримання нормативно-правових і морально-етичних норм поведінки [25, с. 21].

Відтак, з одного боку, автором достатньо чітко виокремлено основні управлінські здатності інструкторів з фізичної підготовки і спорту, а з іншого – чомусь їх визначено як професійні компетентності, оскільки у кожного фахівця фізичної культури і спорту одна професійна компетентність за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт та одна спеціалізація, наприклад, фізична культура і спорт у ЗС України.

Науково‑теоретичним обґрунтуванням основ багаторівневої військово‑фізкультурної освіти військовослужбовців займався В. Федоров [10]. Вчений Ю. Фіногенов проаналізував специфіку та рівень освітньої кваліфікації спеціалістів з фізичної підготовки у Збройних Силах України, військових формуваннях та правоохоронних органах [12;13;14;15]. Шлях формування європейських систем керівників фізичної підготовки для військ розглянув О. Ольховий [9].

Для ґрунтовного аналізу та створення оптимальної моделі фізичної готовності молоді до військової служби в силах безпеки та оборони розглянемо особливості організації і змісту систем фізичної підготовки у збройних силах США, Німеччини та України.

Кадри початкової і середньої ланки із фізичної культури та спорту в США кожен вид збройних сил готує на відповідних курсах при навчальних центрах і навчаючись за контрактом у цивільних університетах. На посади організаторів (координаторів) з фізичної підготовки у великих штабах призначають випускників військових академій. Під час навчання в академіях Збройних сил США, кожен офіцер повинен бути підготовлений в методичному відношенні, спроможний планувати і проводити фізичну підготовку в підрозділах і частинах. Підготовка інструкторів фізичної підготовки і спорту також здійснюється в цивільних вишах з подальшою перепідготовкою впродовж одного року на базі академії Вест-Пойнт або в інших академіях за видами збройних сил. Призначення випускників – організація спортивної роботи у військових частинах і вишах. Крім того, для збройних сил різних видів здійснюється підготовка інструкторів зі спорту для роботи безпосередньо з особовим складом у ланці «рота-батальйон». На сьогодні планується створити об’єднаний навчальний центр (академію) для підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту різного рівня для всіх видів збройних сил і родів військ.

Характерною особливістю системи фізичної підготовки збройних сил США є її децентралізація. У Міністерстві оборони США відсутні штатні органи управління фізичної підготовки. В штабах видів збройних сил, родів військ призначаються найбільш підготовлені офіцери, які здійснюють планування, контроль та методичне забезпечення фізичної підготовки [6].

Заняття з особовим складом проводять командири підрозділів за допомогою штатних та нештатних інструкторів. У навчальних частинах є штатні інструктори-сержанти, які проводять заняття як за загально-фізичною підготовкою, так і за спеціальними (військово-прикладними) розділами (дзюдо, рукопашний бій, тощо).

Керівними документами збройних сил США передбачено три основні форми занять з фізичної підготовки: групові, індивідуальні заняття та масова спортивна робота на рівні рот [17]. Проте на практиці майже скрізь вранці проводиться біг на 2- 3 милі (біля 3,5 км). або 5 миль (біля 8 км). У зміст бойової підготовки американської армії винесені найбільш військово-прикладні розділи фізичної підготовки, такі як рукопашний бій, метання гранат та інші.

На планові заняття відводиться не менше 3-х годин на тиждень. При цьому рекомендується проводити їх щодня упродовж 15-45 хвилин. У Військово-морському флоті США планується фізична підготовка до 90 хвилин щоденно [20].

Зміст фізичної підготовки збройних сил США має ряд особливостей. Для індивідуального фізичного тренування використовуються в комплексі вправи, що розраховані на 12 хвилин щоденно, та комплекс вправ з тренувальною штангою вагою близько 35 кілограмів. Військово-прикладні навички удосконалюються при проходженні курсу подолання перешкод, котрий включає в себе два комплекси: «курс зміцнення» та «курс витривалості» [20].

До «курсу зміцнення» входить подолання смуги перешкод довжиною 300-450 метрів, обладнаної 15-25 перешкодами польового типу. «Курс витривалості» передбачений для виховання сміливості, рішучості та впевненості у собі. Він складений з 4-х груп по 6 перешкод різного ступеню складності, подолання яких пов’язано з небезпекою та ризиком. Перешкоди «курсу витривалості» долаються без спорядження та зброї, а також без обліку часу. Статутом заборонено примушення військовослужбовців до їх подолання. Особливе місце у змісті фізичної підготовки відводиться рукопашному бою. Окрім вивчення техніки прийомів рукопашного бою передбачається подолання штурмової смуги та єдиноборство у захисному спорядженні [19].

До інших спеціалізованих курсів підготовки, що використовуються у збройних силах США, відносяться [19]:

− «курс пригод» – скрите пересування по важкопрохідній місцевості;

− «курс мобільної підготовки» – греблю на човні, плавання в обмундируванні та подолання спеціальних перешкод;

− «курс повітряно-штурмової підготовки» – посадка на вертоліт по трапу на висоті 15-20 метрів, без посадкове десантування по канату з висоти 30-40 метрів та марш-кидок на 10 миль (більше 16 км) з повною викладкою по пересіченій місцевості.

Діють також спеціальні курси підготовки до дій в горах, у пустелі, в джунглях та арктичних районах. Сутність цих курсів становить тренування і перевірка стійкості методичних навичок та ефективність бойової стрільби на фоні великих фізичних та психологічних навантажень. Підготовка на курсах здійснюється у спеціальних центрах під керівництвом інструкторів протягом 2-4 тижнів. Контроль проводиться у складі підрозділів з виставленням оцінки з бойової підготовки [19].

У збройних силах США відсутня єдина система перевірки та оцінки фізичної готовності військовослужбовців. Кожний вид збройних сил та деякі роди військ встановлюють власні тести та нормативи. Проте існує тенденція до уніфікації системи перевірки та оцінки. Замість семи різних тестів приймають єдиний армійський тест фізичної готовності, що включає в себе три контрольні вправи: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тіла в сід з положення лежачи, біг 2 милі (3218 м). Результати, що показані у кожній вправі, оцінюються за 100 – бальною шкалою. Кожний військовослужбовець повинен бути перевірений за армійським тестом фізичної готовності не рідше 2-х разів протягом року, але не частіше ніж через 3 місяці [20].

Для військовослужбовців, які старші 40 років, встановлені мінімальні нормативи з бігу на 2 милі. Біг дозволяються замінювати за бажанням їздою на велосипеді, плаванням чи прискореною ходьбою.

У змісті контрольних нормативів з фізичної підготовки в армії США спостерігається тенденція до уніфікації, а саме: замість семи різних тестів, які використовувались раніше, використовується єдиний армійський тест, який 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 різних видів збройних сил та окремих родів військ [20].

Спеціальні (військово-прикладні) курси фізичного тренування плануються перед початком навчань з метою адаптації особового складу до характеру майбутніх навантажень та вдосконалення відповідних прикладних навичок. Нормативи спеціальних курсів, як правило, значно вищі від вимог тесту фізичної готовності.

Розглянемо організацію та зміст фізичної підготовки збройних сил Німеччини. Керівництво системою фізичної підготовки у бундесвері здійснює міністр оборони через генерального інспектора, який має у своєму штаті спортивний сектор. Керівництво системою фізичної підготовки у видах збройних сил здійснюють управління бойової підготовки. У військах командири частин і підрозділів при організації та проведенні занять з фізичної підготовки опираються на інструкторів [29].

У видах ЗС функціонує група інструкторів ФПіС у складі 2-х військовослужбовців (1 офіцер, 1 штаб-сержант). Безпосередньо у військових частинах керівництво ФП здійснюють відповідні командири. Функцію контролю, методичного забезпечення ФП та спортивної діяльності здійснюють фахівці ФП, штатна чисельність яких розраховується у відповідності до вимог: у Сухопутних військах – 1 офіцер та 3 інструктора на кожну 1000 військовослужбовців; Повітряних Силах – 1 офіцер на кожні 50-60 осіб льотного складу; Військово-Морських Силах – 1 спеціаліст на 200 військовослужбовців. Слід зазначити, що загальна кількість інструкторів ФПіС в ЗС Німеччини (включаючи навчальні заклади, спортивні школи) складає близько 1600 осіб.

Основною базою навчання інструкторів з фізичної підготовки і спорту у Збройних силах Німеччини є спортивна школа бундесверу – Академія CISM, яка знаходиться в місті Зонткофен (заснована 1957 року). Починаючи з 1970 р. у Варендорфі працює її філія. Основним завданням спортивної школи є підготовка кадрів військових інструкторів з фізичної підготовки і спорту. Випускники школи отримують кваліфікацію інструктора. Крім того, у ній підвищують кваліфікацію спортивні керівники, розробляють документи та методичні посібники з різних питань фізичної підготовки, підтримують контакти з національними та міжнародними спортивними організаціями, навчають спортсменів високого класу серед військовослужбовців, навчають інчтрукторів з фізичної підготовки з Бельгії, Болівії, Туреччини і Південної Кореї. Начальник школи здійснює керівництво через штаб і три відділи: навчально-спортивний, адміністративний і відділ спортивної медицини. Викладацький склад – здебільшого цивільні фахівці. Навчальний план школи містить 22 програми. Загальна програма, у свою чергу, поділяється на основну та додаткову. Основна програма призначена для усіх військовослужбовців до 45 років. Вона включає в себе такі розділи: загальнорозвиваючу гімнастику, гімнастику на снарядах, легку атлетику, плавання, рухливі ігри, волейбол. Додаткова програма передбачає футбол, гандбол, бокс та лижний спорт на вибір видів збройних сил [19].

Для виконання основної та додаткової програми щотижнево проводяться 2-3 заняття тривалістю до 50 хвилин.

Основні: програма підготовки спортивних керівників (20 навчальних днів); програма підвищення кваліфікації спортивних керівників (10 навчальних днів); програма підготовки інструкорів з легкої атлетики, плавання, футболу, волейболу, гандболу та гімнастики (13 днів); програма підготовки інструкторів з дзюдо (18 днів); програма підготовки інструкторів з альпінізму і гірськолижного спорту (19 днів); програма ознайомлення командного складу бундесверу з теоретичними основами і практикою фізичної підготовки військ (5 днів) та ін. Упродовж року в спортивній школі бундесверу отримують підготовку близько трьох тисяч фахівців різного рівня, які проходять курси теоретичної, методичної та практичної підготовки, що дає їм право проводити заняття з фізичної підготовки та спортивного тренування.

В методичному відношенні система фізичної підготовки бундесверу поділяється на «службовий» та «позаслужбовий» спорт. «Службовий спорт» включає в себе такі види програм: загальну, особливу, перевірки та оцінки, масові змагання, а також програму підготовки спортсменів високого класу [19].

Особлива спортивна програма призначена для спортивного вдосконалення найбільш здібних спортсменів. Керівні документи забороняють займатися військово-прикладними вправами в години, що відведені для фізичної підготовки. Через те, для формування військово-прикладних навичок, таких як подолання перешкод, метання гранат, рукопашний бій та маршова підготовка, виділяється окремий час. Програма перевірки та оцінки фізичної підготовки включає в себе заходи різного призначення та змісту.

Основними із них є такі [19]:

− тест фізичної придатності;

− “солдатські змагання”;

− виконання нормативів знаку “спортивні та військові досягнення”.

Тест фізичної придатності для визначення рівня та динаміки розвитку основних фізичних якостей військовослужбовців перевіряється на початку та в кінці основного періоду навчання, а також у ході усіх навчальних програм не рідше одного разу на рік. У зміст цього тесту входять наступні вправи: біг на 50 м з високого старту; стрибок у довжину з місця; кидки трьох кілограмового набивного м’яча із положення лежачі на грудях протягом тридцяти секунд; піднімання тіла із положення лежачи на протязі тридцяти секунд; човниковий біг 2 рази по 10 метрів з вантажем; біг на 2000 метрів. Усі вправи виконуються у спортивній формі одягу. Результати оцінюються за 5-бальною таблицею, що має десяткові градації [19].

Обов'язковим масовим видом перевірки фізичної підготовки є «солдатські змагання», які проводяться 1 раз на рік на рівні рот та рівних їм підрозділів. До змісту «солдатських змагань» входять: біг на 100 м, стрибок у довжину з розбігу, штовхання ядра та біг на 5000 метрів. Дозволяється замінювати біг на 5000 метрів плаванням на 1000 метрів [19].

Важливим етапом перевірки фізичної підготовки є виконання нормативів значка «спортивні та військові досягнення», у зміст нормативів включені військово-прикладні вправи. Окрім названих видів перевірки існує декілька додаткових: виконання нормативів плавання, масові лижні змагання та ін. [19]. Результати усіх видів перевірки заносяться в індивідуальну картку обліку.

Система фізичної підготовки збройних сил Німеччини переорієнтовується в сторону підвищення її військової прикладності та зближення у плані організації та змісту з системами фізичної підготовки збройних сил США та Англії [19]. Таким чином, у бундесвері відсутність штатних фахівців компенсується масовою підготовкою позаштатних.

Наукових досліджень, які присвячені методичній компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту, обмаль. Хоча ця проблема має багатоаспектний характер – психологічний, педагогічний, філософський, фізкультурний, управлінський тощо. У цьому аспекті особливий інтерес представляють результати наукових досліджень таких науковців: Д.  Неситова (підготовка спортивних менеджерів у системі вищої фізкультурної освіти) [79]; В. Єфимова, А. Почінкина, В. Какузіна (управління у сфері фізичної підготовки та спорту) [27]; В. Кузина (спортивний менеджмент) [28]; М. Кутепова, О. Сапронова, I. Blackshow, G. Hogg (спортивний менеджмент у зарубіжних країнах) [29]; тощо. Окремі науковці наголошують на необхідність формування методичної компетентності інструкторів фізичної підготовки і спорту [16,27].

На підставі зробленого аналізу функціональних обов’язків, з’ясування особливостей і специфіки військово-професійної, методичної, у тому числі й методичній діяльності в аспекті розвитку методичної компетентності ів з фізичної підготовки і спорту з’ясовано, що вони відіграють ключову роль у реалізації соціальних і військово-професійних цілей і завдань щодо фізичної підготовки особового складу військової частини, загальні вимоги до інструкторів фізичної підготовки і спорту відображено (Додаток А).

Отже, проблема методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту та її формування і розвиток, з одного боку, представляє суттєвий науковий інтерес у галузі професійної педагогіки, а з іншого – вона, практично, у психолого-педагогічній науці не досліджена.

Але виокремлення методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту, які працюють чи реалізовують свої посадові компетенції у системі «людина – людина», є логічним і закономірним, оскільки їх методична діяльність передбачає здатність методично адаптуватися до конкретного професійного середовища, «знайти» своє адекватне відповідно до посадових компетенцій місце у цій структурі суб’єкт-суб’єктних взаємин і стати справжнім суб’єктом професійної діяльності.

Окремі автори методичну компетентність відносять тільки до організацій [29] і наголошують, що «Методична компетентність підприємства виступає в якості особливого ресурсу, який підкреслює використання компетентнісно-орієнтованого менеджменту, орієнтацію на довгострокові конкурентні переваги та ринкову активність» [29, с. 29]. Такий підхід вважаємо науково не обґрунтованим, оскільки будь-яка компетентність – це професійно важливе утворення конкретного фахівця, а не організації. А організація може бути згуртованою, працездатною, командною, зі позитивним морально-психологічним кліматом тощо.

Отже, методична діяльність інструкторів фізичної підготовки і спорту однозначно передбачає методичну діяльність як до самого себе як фахівця, так і до інших – учнів, викладачів, військовослужбовців, працівників тощо, оскільки вони мають організовувати в певній організаційній структурі фізичну підготовку і спорт, у т.ч. і безпосередньо в військових підрозділах і частинах. Як показує аналіз досвіду їх професійної діяльності, переважно перед ними виникають у процесі виконання службових обов’язків методичні проблеми та завдання, вирішення яких забезпечує, з одного боку, розв’язання ними своїх посадових компетенцій в організаційній структурі військової частини, а з іншого – успішність, результативність, а в ідеалі – ефективність їх військово-професійної діяльності, що проявляється в ідеалі в фізичній підготовленості та готовності особового складу до виконання бойових завдань. Власне методична діяльність чи функція не притаманна всім професіям і фахівцям, але тим, які працюють у системі «людина – людина», є обов’язковим компонентом, а в фізичному вихованні та спорті – максимально необхідним. А для цього інструктор фізичної підготовки і спорту має цілеспрямовано розвивати свої методичні навички, вміння, а в ідеалі – здатності. Для цього у них слід цілеспрямовано формувати методичну компетентність, як важливий компонент їх методичної компетентності та культури, у процесі набуття військово-професійної освіти за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт.

Методична компетентність інструкторів – це, на думку науковців, їх професійно важливе психічне утворення, результат методичної підготовленості, здатності та готовності до реалізації посадових компетенцій у професійній діяльності [11, с. 30], а процес формування професійної компетентності у майбутніх інструкторів з фізичної підготовки і спорту на думку науковця, потребує переосмислення та активізувало майбутні наукові пошуки [31, с. 33].

Отже, здатність організовувати фізичну підготовку – це не тільки знання справи, важливими стають такі професійно важливі суб’єктні та методичні якості, що стосуються його самого як фахівця. Серед цих якостей інтегрованою якістю є його професійна суб’єктність [32, с. 45], що слугує підвалиною його ціннісних орієнтацій, умотивованості, критичності, витривалості, методичності, послідовності, толерантності, мобільності, організованості та ін. Водночас вимоги до сенсорно-перцептивних якостей, особливостям практичного мислення і функціонування пам’яті зумовлені специфікою професійної діяльності як переважно аналітичної та пов’язаної з різними діловими комунікаціями. Переважний тип мислення – конкретно-раціональний, який має безпосередньо практичний характер, а інтелектуальні якості мають бути різноманітними і розвиненими, а здатності відрізняються різноманітністю – військово-професійні, інтелектуальні, комунікативні, методичні та ін.

Сформована методична компетентність складає підвалину професійної культури інструктора з фізичної підготовки і спорту, сприяє створенню позитивного морально-психологічного клімату в військовій частині, що забезпечує високу та якісну продуктивність фізичної підготовки військовослужбовців у ній, підвищенню позитивного іміджу ЗС України в цілому.

Отже, *методична компетентність інструкторів з фізичної підготовки і спорту* – це *їх професійно важливе психічне утворення,* яке містить їх теоретичні та практичні види методичної підготовленості, методичні навички, вміння, здатності та особистісну (суб’єктну), методичну та психологічну види готовності до реалізації своїх посадових компетенцій як менеджерів фізичного виховання та спорту в військових частинах [30].

Зміст цієї компетентності має бути скорельований з їх основними методичними функціями в військовій частині щодо організації фізичної підготовки і спорту з особовим складом.

З’ясовано з урахуванням вимог системного, компетентнісного та суб’єктно-діяльнісного методологічних підходів структуру методичної компетентності інструктори з фізичної підготовки і спорту – ціннісно-мотиваційний, знаннієвий, управлінський, менеджерський, індивідуально-психічний і рефлексивно-оцінний.

**Висновки до першого розділу**

У розділі акцентується увага на тому, що інструктори з фізичної підготовки і спорту повинні прагнути до самоосвіти впродовж усього життя, володіти новітніми технологіями, розуміти можливості їх використання, вміти приймати самостійні рішення, адаптуватися у майбутній професійній сфері діяльністю. Самоосвіта є ключовим елементом професійного розвитку, оскільки сучасні вимоги до фізичної підготовки постійно змінюються і вимагають від інструкторів актуальних знань та навичок.

Аналіз наукової літератури дозволив виявити сучасні підходи та тенденції в підготовці інструкторів, визначити основні проблеми та виклики, які стоять перед ними. Було з’ясовано, що методична компетентність інструкторів є складною багатокомпонентною системою, яка включає в себе знання, навички, педагогічну майстерність та здатність до адаптації в умовах військової служби. Методична компетентність також передбачає вміння адаптувати навчальні матеріали до специфічних потреб військовослужбовців, враховуючи їх фізичні та психологічні особливості.

Особливості підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту у військовій сфері були детально розглянуті. Військова специфіка вимагає від інструкторів не лише високого рівня методичної підготовки, але й здатності до швидкого прийняття рішень в екстремальних умовах, готовності до фізичних та психологічних навантажень. Інструктори повинні бути готові до різноманітних викликів, що можуть виникнути під час служби, і мати навички для ефективного їх вирішення.

Підготовка інструкторів повинна враховувати ці фактори, забезпечуючи їх необхідними знаннями та навичками для ефективного виконання службових обов’язків. Це включає не лише традиційні методи навчання, але й інноваційні підходи, що дозволяють краще підготувати військовослужбовців до реальних бойових умов. Наприклад, використання симуляцій та інтерактивних тренажерів може значно підвищити ефективність підготовки.

Структура та зміст методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ Збройних Сил України були всебічно розглянуті. Методична компетентність включає такі компоненти, як теоретичні знання, практичні навички, педагогічна майстерність та здатність до інноваційної діяльності. Теоретичні знання охоплюють основи фізіології, анатомії, методики тренувань та сучасних наукових досягнень у сфері фізичної підготовки. Практичні навички включають вміння проводити тренувальні заняття, оцінювати фізичний стан військовослужбовців та розробляти індивідуальні тренувальні програми. Педагогічна майстерність передбачає вміння ефективно передавати знання та мотивувати військовослужбовців до занять фізичною підготовкою. Здатність до інноваційної діяльності включає постійний пошук нових методів та підходів до тренувань, що дозволяють підвищити їх ефективність.

Ці компоненти дозволяють інструкторам ефективно планувати, організовувати та проводити заняття з фізичної підготовки, оцінювати їх результати та коригувати тренувальний процес з урахуванням індивідуальних особливостей військовослужбовців. Організація занять передбачає створення сприятливих умов для тренувань, контроль за виконанням вправ та забезпечення безпеки військовослужбовців. Проведення занять вимагає від інструкторів не лише вміння показати правильне виконання вправ, але й здатність мотивувати та підтримувати військовослужбовців під час тренувань. Оцінювання результатів включає аналіз фізичної підготовленості військовослужбовців, виявлення сильних та слабких сторін тренувального процесу та внесення необхідних коректив.

Таким чином, проведений аналіз показав, що розвиток методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту є важливим аспектом їхньої професійної діяльності. Врахування специфіки військової служби, адаптація сучасних педагогічних та психологічних підходів, а також системний підхід до підготовки інструкторів сприятимуть підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу у Збройних Силах України.

**РОЗДІЛ 2**

**ОБҐРУНТУВАННЯ, РОЗРОБКА ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК**

**2.1. Методи та організація дослідження**

У процесі розроблення методики науково-педагогічного дослідження щодо методики розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту були враховані основні методичні рекомендації С. Гончаренка [31], С. Сисоєвої [35], В. Ягупова [33] тощо. Відповідно, у дослідженні були враховані досягнення сучасної методології педагогічної науки. Провідною ідеєю дослідження є цілеспрямований розвиток методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту, що буде ефективним за умови впровадження нами обґрунтованих педагогічних умов. Дослідження з розвитку їх методичної компетентності здійснювалося на основі системного підходу, сутність якого полягає в розгляді предмета дослідження як системи, тобто як цілісної сукупності взаємозв’язаних елементів у контексті професійної діяльності інструкторів з фізичної підготовки і спорту.

Цей підхід дозволяє комплексно аналізувати різні аспекти діяльності інструкторів, що сприяє більш глибокому розумінню і ефективному розвитку їхніх методичних навичок та компетенцій. Завдяки цьому можна забезпечити інтеграцію теоретичних знань з практичними вміннями, що є ключовим для досягнення високих результатів у їхній діяльності. «Низка науковців вважають системний підхід універсальною методологією, оскільки цей підхід орієнтує дослідження на розкриття цілісності об’єкта і механізмів, на виявлення різноманітних типів зв’язків складного об’єкта і зведення цього в єдину теоретичну картину» [38, с. 35].

Методична компетентність інструкторів з фізичної підготовки і спорту – інструктори з фізичної підготовки і спорту є вирішальною умовою в їх становленні та в професійній актуалізації як інструкторів з фізичної підготовки і спорту. Це комплексне та важливе професійне утворення, яке складається з цінностей та мотивації для методичної діяльності у сфері фізичної культури та спорту в якості суб’єктів військового управління у військовій частині. Воно включає в себе організаторські знання, навички, вміння, здатності, професійно важливі організаторські якості та готовність до методичної діяльності як в звичайних, так і в бойових умовах. Методична діяльність забезпечує включення військовослужбовців у фізичному аспекті у різні види діяльності, включаючи навчальну, навчально-бойову та бойову, а також спільну діяльність військовослужбовців і військових підрозділів.

Здійснення наукового пошуку забезпечено постановкою і вирішенням трьох завдань.

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури та передового досвіду щодо методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту.

2. Розробити та теоретично обґрунтувати методику розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ у Збройних Силах України, а також провести її експериментальну перевірку.

3. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту для підрозділів Сухопутних військ.

Для їх розв’язання використовувалися такі теоретичні, емпіричні, експериментальні та статистичні методи дослідження:

1) *теоретичні*:аналіз, синтез, вивчення психолого-педагогічної літератури з проблеми розвитку методичної компетентності *–* для визначення теоретичних, методичних і прикладних аспектів дослідження; вивчення й аналіз досвіду роботи у військових частинах; узагальнення науково-теоретичних і дослідних даних – для з’ясування педагогічних умов розвитку методичної компетентності;

2) *емпіричні*: анкетування, опитування, тестування та самооцінювання – для визначення сучасного стану сформованості методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту для сухопутних військ; педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний) – для перевірки результативності впроваджених педагогічних умов її формування;

3) *експериментальні:* педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний етапи) для перевірки результативності впроваджених педагогічних умов розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ;

4)*статистичні*: визначення рівню адаптаційного потенціалу за методикою Р. Баєвського і інших.

*Організація дослідження:* проводилося впродовж 2022–2023 рр.

Перший етап (листопад 2022 р. - грудень 2022 р.) на основі врахування реальних потреб педагогічної практики щодо проблеми дослідження, з урахуванням результатів аналізу та узагальнення дослідницьких даних було визначено об’єкт, предмет, мету й завдання дослідження, визначено методи порівняльного аналізу; було здійснено аналіз та узагальнення наукової літератури та джерел із досліджуваного наукового завдання, на основі порівняльного аналізу та узагальнення відомих концепцій і теорій; виокремлено та обґрунтовано критерії та показники діагностування сформованості методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ та з’ясовано її сучасний стан.

Другий етап (січень – березень 2023 р.) експериментальному було проведено дослідження. Його метою стала апробація ефективності методики підготовки інструкторів фізичної підготовки і спорту під час проведення ІІ етапу експерименту з організації системи фізичної підготовки. В ході виконання роботи були застосовані методи аналізу та узагальнення даних з вітчизняних і закордонних джерел інформації, педагогічного спостереження, анкетування, опитування, інтерв’ю, статистичної обробки результатів дослідження.

Третій етап (березень – травень 2024 р.) – аналіз та узагальнення дослідження, здійснено інтерпретацію та загальне оформлення отриманих результатів, формування висновків та практичних рекомендацій.

Достовірність отриманих результатів дослідження гарантована методологічною та теоретичною обґрунтованістю основних тез дослідження; відповідністю методів дослідження його цілям і завданням; якісним і кількісним аналізом теоретичного та емпіричного матеріалу; обговоренням отриманих результатів на наукових заходах; і впровадженням основних висновків дослідження у педагогічну практику та освітній процес.

Відтак, розроблена і запропонована методика дослідження дає змогу досягти її мети – розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ.

**2.2. Обґрунтування методики розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ**

Вважаємо, що методика розвитку методичної компетентності в інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ є важливим завданням для розгляду. Розроблена методика сприятиме посиленню та поглибленню теоретичних знань, а також розвитку загальних і спеціалізованих організаційних навичок, які становлять основу їх методичної компетентності. Запропоновано реалізовувати методику у три етапи: ціннісно-мотиваційний, основний та кінцевий.

Беручи до уваги думки провідних вчених та специфіку нашого наукового дослідження, можливо зробити висновок, що методика розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ є сукупністю ключових етапів її розвитку. Ця методика включає відповідні принципи, методи, методичні прийоми, засоби та методичні форми навчання та виховання майбутніх інструкторів як організаторів фізичної культури і спорту. Вона сприятиме розвитку їхніх теоретичних знань з методичної діяльності, методичних навичок, умінь і здібностей, а також професійно важливих якостей для виконання специфічних методичних завдань у сфері фізичної культури і спорту у військових частинах.

Мета методики полягає в розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ, яка досягається шляхом творчого вирішення завдань її формування.

Відповідно до основних положень сучасних методологічних підходів до методичної підготовки, при розробці методики розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ ставляться наступні завдання:

– підтримка та розвиток цінностей і мотивації щодо вдосконалення методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ у процесі набуття ними досвіду;

– розвиток теоретичних основ методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ під час роботи з військовослужбовцями у військових частинах;

– цілеспрямований розвиток системи методичних навичок, умінь і здатностей майбутніх інструкторів з фізичної підготовки і спорту у військових частинах за допомогою контекстних методів навчання;

– розвиток професійно важливих методичних якостей як інструкторів фізичної підготовки і спорту для роботи з військовослужбовцями у військових частинах.

Для досягнення завдань нашої методики важливо дотримуватися основних положень і вимог системного, компетентнісного, суб'єктно-діяльнісного та контекстного підходів до їх методичної підготовки. Це включає педагогічні правила загально-дидактичних і специфічних принципів військового навчання [37] та фізичного виховання військовослужбовців, а також творче врахування педагогічних вимог до методичної підготовки інструкторів. До таких принципів належать:

– *Принцип системності і послідовності*: Розвиток методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ у процесі підготовки у військовій частині повинен бути систематичним і послідовним. Це означає, що знання, вміння і навички повинні формуватися у певному порядку, де кожен компонент навчального матеріалу логічно пов’язаний з іншим. Нові знання повинні спиратися на раніше засвоєні і створювати основу для подальшого розвитку методичних навичок.

– *Принцип контекстності*: Проведення всіх видів навчальних занять і виховних заходів має безпосередньо враховувати методичну діяльність інструкторів з фізичної підготовки і спорту у військових частинах.

– *Принцип свідомості й активності*: Розвиток методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ повинен стимулювати їх активну участь у навчальній діяльності та формування суб’єктної позиції в процесі набуття військово-професійного досвіду.

– *Принцип доступності*: Навчальний матеріал повинен бути доступним для розуміння, дотримуючись правил «легкості» та «від простого – до складного», «від відомого – до невідомого», «від вузького – до широкого».

– *Принцип наочності*: Навчання повинно свідомо залучати всі органи відчуття інструкторів, виховувати спостережливість, уважність, формувати практичне мислення та сприяти цілісному наочному сприйманню навчального матеріалу.

– *Принцип міцності засвоєння знань*: Необхідно закріплювати набуті методичні знання, вміння і здатності інструкторів за розділами і структурними частинами, забезпечувати їх запам’ятовування і виділення головних ідей під час повторення для формування практичних навичок.

У методиці творчо використовуються різні методи військового навчання [37].У методиці творчо використовуються різні методи військового навчання, зокрема традиційні методи підготовки інструкторів: Усне викладання матеріалу поділяється на словесно-інформаційне та словесно-проблемне, включає різні види розповідей і пояснень, спрямовані на опанування теоретичних і практичних методичних знань. Обговорення матеріалу включає різні види бесід, дискусій, інтелектуальну розминку, аналіз конкретних ситуацій. Ці методи спрямовані на закріплення, поглиблення та вдосконалення теоретичних і практичних методичних знань.

Показ поділяється на наочно-інформаційний, наочно-практичний та наочно-проблемний. Він включає демонстрацію, спостереження у формі особистого показу підлеглим прийомів і дій, показ дій окремих військовослужбовців, демонстрацію фільмів для розвитку практичних методичних навичок і вмінь.

Практичні методи включають практичні заняття, групові вправи, обслуговування бойової техніки та озброєння, стрільби, водіння бойової техніки.

Самостійна підготовка інструкторів включає всі види занять, що були в попередніх методах, і передбачає роботу з друкованими джерелами та самостійне тренування.

Методи контролю та самоконтролю включають опитування, письмові роботи, тестування, контроль, самоконтроль і заліки.

Поєднання різних методів навчання і видів занять у процесі розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ сприяє засвоєнню ними як військово-професійних знань, так і методичних навичок, необхідних у майбутній діяльності. Розвиток їх методичної компетентності неможливий без педагогічно виваженого використання різноманітних видів занять, адаптованих до методичної діяльності.

Різноманітні види навчальних занять творчо адаптуються вметодику розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту, що відбувається поетапно.

Так, в першому етапі початковому все спрямовано на закріплення та підвищення цінностей і мотивації інструкторів у їхній методичній діяльності, розвиток і збагачення ціннісного ставлення до активності в навчальному процесі та набуття методичної компетентності.

Основні завдання цього етапу включають:

– розвиток позитивного ставлення до обраного фаху та прагнення до набуття і розвитку професійних знань;

– мотивація до активної навчально-пізнавальної діяльності у процесі формування методичної компетентності.

Методичні прийоми для досягнення цих завдань включають навчальні бесіди, дискусії, що базуються на досвіді інструкторів. Використання навчальних бесід дозволяє виокремити основні потреби інструкторів у їхній майбутній методичній діяльності у військовій частині.

На цьому етапі основними видами навчальних занять для військовослужбовців є теоретичні заняття.

Другий етап, основний, передбачає засвоєння теоретичних і практичних знань з методичної діяльності, розвиток практичних умінь і здібностей для їх застосування в майбутній методичній діяльності інструкторів з фізичної підготовки і спорту.

Основні завдання цього етапу включають:

– розвиток військово-професійних і спеціалізованих знань відповідно до специфіки методичної діяльності інструкторів з фізичної підготовки і спорту у військових частинах;

– систематизацію теоретичних і практичних знань з теорії організації фізичного виховання військовослужбовців;

– ознайомлення інструкторів з основами організації фізичного виховання та вдосконалення військовослужбовців;

– розвиток практичних методичних умінь і здібностей щодо організації фізичного виховання та спорту військовослужбовців у військовій частині.

Основні види навчальних занять на цьому етапі включають теоретичні, практичні та самостійні заняття. На нашу думку, найбільш важливими на цьому етапі є практичні заняття, які передбачають самостійне відпрацювання інструкторами окремих питань щодо теорії і методики організації фізичного виховання військовослужбовців. Це дозволяє перенести теоретичні знання у практичну площину, сприяючи розвитку методичних навичок, умінь і здібностей як організаторів фізичної підготовки та спорту у військових частинах.

Основними методичними прийомами є самостійна робота, вивчення спеціальної літератури, презентації, навчальні бесіди, дискусії та самооцінювання.

Третій, завершальний етап передбачає застосування інструкторами здобутих знань, умінь і навичок безпосередньо на практиці під час проведення занять у військових частинах.

Основні завдання цього етапу:

– сприяти розвитку організаційного та управлінського мислення;

– розвивати методичні вміння в рамках методичної та спортивно-масової роботи;

– розвивати професійні методичні уміння і здатності;

– розвивати військово-професійні методичні якості як суб’єктів майбутньої методичній діяльності.

Особлива увага приділяється розвитку здатності до пошуку та аналізу інформації щодо методичної діяльності, її синтезу та порівнянню.

Для опанування змісту спецкурсу доцільно використовувати методи активізації навчально-пізнавальної діяльності інструкторів [95]. Це передбачає застосування сукупності дидактичних прийомів і способів психолого-педагогічного впливу, які на відміну від традиційних методів навчання, спрямовані на розвиток творчого практичного мислення інструкторів з фізичної підготовки і спорту.

Таблиця 2.1

**Особливості методичної компетентності інструкторів фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Етап | Мета | Завдання | Види навч. занять |
| **Початковий** | Закріплення та підвищення цінностей і мотивації інструкторів у їхній методичній діяльності, розвиток і збагачення ціннісного ставлення до активності в навчальному процесі та набуття методичної компетентності | Розвиток позитивного ставлення до обраного фаху та прагнення до набуття і розвитку методичних знань.  Мотивація до активної навчально-пізнавальної діяльності у процесі формування методичної компетентності. | Теоретичні, практичні. |
| **Основний** | Засвоєння теоретичних і практичних знань з методичної діяльності, розвиток практичних умінь і здібностей для їх застосування в майбутній професійній діяльності інструкторів з фізичної підготовки і спорту | Розвиток військово-професійних і спеціалізованих знань відповідно до специфіки методичної діяльності інструкторів з фізичної підготовки і спорту у військових частинах.  Систематизацію теоретичних і практичних знань з теорії організації фізичного виховання військовослужбовців.  Ознайомлення інструкторів з основами організації фізичного виховання та вдосконалення військовослужбовців.  Розвиток практичних методичних умінь і здібностей щодо організації фізичного виховання та спорту військовослужбовців у військовій частині. | Теоретичні, практичні та самостійні заняття |
| **Завершальний** | Застосування інструкторами здобутих знань, умінь і навичок безпосередньо на практиці під час проведення занять у військових частинах | Сприяти розвитку організаційного та управлінського мислення.  Розвивати методичні вміння в рамках методичної та спортивно-масової роботи.  Розвивати професійні методичні уміння і здатності.  Розвивати військово-професійні методичні якості як суб’єктів майбутньої методиичної діяльності | Практичні заняття, практика, самостійна робота |

З'ясовано, що для реалізації методики розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту необхідно використовувати спеціальний курс, спрямований на використання всіх знань та вмінь інструкторів з фізичної підготовки у військовій частині. Метою цього спецкурсу є цілеспрямована методична підготовка інструкторів для ефективного виконання їхніх методичних функцій як інструкторів фізичної підготовки і спорту в умовах військової частини [16].

Для опанування змісту спецкурсу доцільно використовувати методи активізації навчально-пізнавальної діяльності інструкторів [19]. Це передбачає застосування сукупності дидактичних прийомів і способів психолого-педагогічного впливу, які на відміну від традиційних методів навчання, спрямовані на розвиток творчого практичного мислення інструкторів з фізичної підготовки і спорту.

Основні цілі цих методів включають:

– активізація навчально-пізнавальної діяльності, інструктори виступають як суб’єкти навчальної діяльності, активно залучені у процес навчання.

– формування творчих навичок і вмінь, спрямоване на вирішення професійних проблем методичного спрямування.

– розвиток культури професійного спілкування, забезпечує ефективну службову взаємодію з іншими військовослужбовцями.

Ці методи сприяють інтеграції теоретичних знань з практичною діяльністю, забезпечуючи інструкторів необхідними вміннями для ефективного виконання своїх обов’язків у військовій частині.

З метою формування методичних якостей інструкторів використовувалося *пояснення* як словесне тлумачення понять, явищ, слів, термінів, принципів дій і прикладів методичного спрямування.

Науковець Т. Пономаренко слушно зазначає, що для розкриття причин і закономірностей методичної діяльності матеріал варто подавати у вигляді логічних ланцюжків.

Це означає, що інформація повинна бути структурована таким чином, щоб кожен новий елемент логічно випливав з попереднього, що сприяє кращому розумінню і запам'ятовуванню матеріалу. Такий підхід дозволяє інструкторам не лише засвоювати інформацію, але й розуміти її взаємозв'язки та застосування на практиці, що є важливим для їхньої професійної діяльності.

Цей метод підвищує ефективність навчання, оскільки допомагає інструкторам краще усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки в методичній діяльності, розвиваючи їхні аналітичні та методичні здібності. [37].

Проведення *дискусій* допомогло інструкторам навчитися спільному обговоренню проблемних ситуацій, обміну думками, ідеями та проектами. Це сприяло більш глибокому розумінню та розвитку їхніх навичок спільної роботи. Змістовне наповнення навчально-виховного комплексу щодо розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту забезпечило засвоєння теоретичних знань з методичній діяльності, набуття відповідних навичок і вмінь, а також сприяло особистісній та творчій самореалізації в методичній діяльності.

Таким чином, дискусії стали ефективним інструментом для розвитку критичного мислення, уміння аргументовано висловлюватися та співпрацювати в команді. Це забезпечило комплексний підхід до навчання, що поєднує теоретичні знання з практичними вміннями, і дозволило інструкторам більш впевнено виконувати свої професійні обов'язки у військових частинах.

**2.3. Експериментальна перевірка розробленої методики розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ**

Дослідницька робота розглядалася нами як метод внесення змін у навчальний процес військової частини, розрахований на отримання позитивного ефекту, з подальшою перевіркою. У процесі організації експериментальної роботи враховувалися такі умови ефективності її проведення, як: аналіз стану проблеми в педагогічній теорії і практиці роботи військової частини щодо військово-професійної підготовки інструкторів з фізичного підготовки і спорту до професійної діяльності; конкретизація гіпотези на основі вивчення стану проблеми в теорії і методиці професійної підготовки; необхідність обміну інформацією між суб’єктами військово-педагогічного процесу.

Планування дослідно-експериментальної роботи здійснювалося з урахуванням об’єкта, предмета, мети та завдань дослідження. Відповідно до цього розроблялася методика дослідно-експериментальної роботи, що включала в якості основних складових мету і завдання дослідноекспериментальної роботи та засоби оцінювання очікуваних результатів щодо методики розвитку методичної компетенції інструкторів з фізичної підготовки і спорту.

Проведення дослідно-експериментальної роботи передбачало таку її організацію:

– розробка методики дослідно-експериментальної роботи;

– визначення етапів дослідно-експериментальної роботи;

– формування експериментальних і контрольних груп;

– аналіз та узагальнення результатів проведеної експериментальної роботи.

Мета експерименту – підвищення ефективності організації ФП у військових частинах шляхом залучення до проведення форм ФП інструкторів з фізичної підготовки і спорту.

За підсумками вхідного контролю підрозділи військової частини розділити на дві рівнозначні за рівнем фізичної підготовленості групи та закріпити за однією із груп інструкторів з фізичної підготовки і спорту для проведення занять з фізичної підготовки.

В процесі проведення експерименту між інструкторами з фізичної підготовки і спорту та інструкторами фізичної підготовки і спорту (не штатними) було розподілено військовослужбовців військових частин, що залучені до експерименту, було розподілено на контрольну (n=95) та експериментальну (n=90) групи. ФП у цих групах проводилась за однаковою навчальною програмою. У КГ ФП проводилась командною ланкою підрозділів, а в ЕГ – інструкторами ФПіС за супроводом начальників ФПіС в/ч, проведено такі дослідження, а саме:

1. Здійснено опитування особового складу, який задіяний в експерименті за розробленими анкетами:

Нами проаналізовано основні тенденції, які відображені в опитувальниках. На запитання (з анкети військовослужбовців):

Скільки годин Ви займаєтесь фізичною підготовкою зі своїм підрозділом.

Відповіді на дане питання змінювалися від 12,7% не займаюсь взагалі (напочатку дослідження), до трьох разів на тиждень по одній годині займається весь особовий склад військової частини (наприкінці дослідження). На Вашу думку, які фізичні якості є найбільш значущими для військовослужбовців Збройних Сил України. Було відмічено тенденцію до необхідності покращення таких фізичних якостей, як спеціальні (рукопашний бій, подолання смуги перешкод, тощо), окрім традиційних сила, швидкість, витривалість. Відповіді змінювалася від 25,2% до 86,4% (в кінці експерименту).

Як Ви вважаєте, нормативи з фізичної підготовки військовослужбовців (потрібне підкреслити, записати): а) дуже за високі; б) за високі; в) достатні (нормальні); г) за низькі; д) Ваш варіант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Таблиця 2.2

**Відношення військовослужбовців до нормативів з фізичної підготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Відповідь* | *На початку* | *Накінці* |
| дуже високі | 32,1% | 11,2% |
| високі | 36,4% | 17,9% |
| достатні (нормальні) | 20,1% | 59,5% |
| низькі | 11,4% | 11,4% |

На Вашу думку, як часто необхідно перевіряти рівень фізичної підготовленості військовослужбовців? (необхідне підкреслити, записати).

Відповіді на дане питання змінювалися від 82,6% один раз на рік, або взагалі не здійснювати перевірку (на початку дослідження), до один раз на місяць весь особовий склад військової частини (наприкінці дослідження).

Чи впливає фізична готовність військовослужбовців на бойову готовність частин (підрозділів)? (ТАК чи НІ). Відповідь змінювалася від 18,4% до 96,2% (в кінці експерименту).

З анкетування військовослужбовців, варто відмітити, що ставлення особового складу до необхідності займатися змінилося від 14,5% (на початку дослідження), до 79,2% (наприкінці дослідження).

При проведенні дослідження було відмічено, що виконання вправ супроводжується високою емоційною наповненістю та подобається військовослужбовцям, виникає атмосфера змагальності, створюється позитивний настрій, подібно тому, який виникає в ході проведення змагань та занять із ігровими видами спортивної діяльності. Це, у свою чергу, мотивує їх на досягнення, дає змогу значно краще переносити фізичні навантаження та підвищити ефект від виконання вправ.

Систематичні заняття з фізичної підготовки покращують рівень бойової та професійної підготовленості військовослужбовців, рівень їх здоров’я, адаптації до фізичних навантажень та підняття морально-психологічного забезпечення. Варто також відмітити, що бойова та професійна підготовка військовослужбовців також покращилася.

На запитання (з анкети не штатних інструкторів фізичної підготовки і спорту):

Відзначте в порядку важливості, які основні предмети бойової підготовки забезпечують найбільший ступінь виконання бойового завдання військовослужбовців в сучасному бою: тактична, технічна, вогнева, фізична та інші види підготовки.

Відповіді розподілені наступним чином (табл. 2.3): тактична і технічна підготовка є найбільш важливішою ніж фізична і вогнева, але було відмічено, що саме розвинені, удосконалені загальні та спеціальні фізичні якості допомагають краще виконувати завдання із тактики та технічної підготовки.

Таблиця 2.3

**Важливість основних предметів бойової****підготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Види підготовки | Місце |
| тактична | 1 |
| технічна | 2 |
| фізична | 3 |
| вогнева | 4 |

Відповіді розподілені наступним чином (табл. 2.4): сила як фізична якість змінювалася від 3 до 7,5 балів; витривалість – від 3 до 7 балів; спритність – від 2 до 5 балів; спеціальні фізичні якості – від 3 до 8,3 балів.

Таблиця 2.4

**Значимість фізичних якостей для військовослужбовців**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Фізична*  *якість* | *Вправа, яка характеризує фізичну якість* | *Оцінка в балах* | |
| *на початку* | *наприкінці* |
| ***Сила*** | Підтягування на перекладині. | 3 | 8 |
| Підйом переворотом. | 3 | 7 |
| ***Витривалість*** | Біг на 1, 3, 5 км. | 4 | 9 |
| Марш-кидок на 10 км. | 2 | 5 |
| ***Швидкість*** | Біг на 100 м. | 5 | 8 |
| Човниковій біг 10х10 м. | 5 | 9 |
| ***Спритність*** | Гімнастичні вправи на перекладині, брусах | 2 | 5 |
| ***Спеціальні якості*** | Подолання смуги перешкоду особисто і в складі підрозділу. | 3 | 8 |
| Воєнно-прикладне плавання | 3 | 7 |
| Рукопашний бій | 3 | 8 |

Які форми з фізичної підготовки військовослужбовців є найбільш необхідними. Оцініть за 10-ти бальною шкалою значимість: (10 – макс., 1 – мін.).

Відповіді розподілені наступним чином (табл. 2.6) за значимістю: ранкова-фізична зарядка змінювалася від 5 до 9 балів; навчальні заняття – 10 балів (до і після); спортивно-масова робота – від 6 до 10 балів; тренування в процесі навчально-бойової підготовки – від 8 до 10 балів.

Таблиця 2.5

**Значимість форм з фізичної підготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Форми*  *фізичної підготовки* | *Оцінка в балах* | |
| *на початку* | *наприкінці* |
| Ранкова-фізична зарядка | 5 | 9 |
| Навчальні заняття | 10 | 10 |
| Спортивно-масова робота | 6 | 10 |
| Тренування в процесі навчально-бойової підготовки | 8 | 10 |

Яка кількість годин на тиждень проведення різних форм фізичної підготовки забезпечить фізичний розвиток особового складу? (потрібне підкреслити, записати). а) 2 год.; б) 4 год.; в) 6 год.; г) ваш варіант \_\_\_\_\_\_ .

Відповіді розподілені наступним чином (табл. 2.7): проведення фізичної підготовки на тиждень протягом лише 2 годин не є ефективним, а 6 годин і більше забезпечить фізичний розвиток військовослужбовця.

Таблиця 2.6

**Кількість годин на тиждень, щодо проведення різних форм фізичної підготовки з військовослужбовцями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Відповідь* | *На початку* | *Наприкінці* |
| 2 години | - | - |
| 4 години | 80% | - |
| 6 годин і більше | 20% | 100% |

На Вашу думку, рівень фізичної підготовки військовослужбовців військових частин необхідно перевіряти (потрібне підкреслити, записати): а) один раз на місяць; б) один раз на квартал; в) один раз на півроку; г) один раз на рік; д) за потребою; є) ваш варіант \_\_\_.

Відповіді на дане питання змінювалися від 80% один раз на квартал (на початку дослідження), до один раз на місяць 100% (наприкінці).

На Ваш погляд, фізична готовність військовослужбовців впливає на бойову готовність частин (підрозділів)? (НІ або ТАК)

Відповіді на дане питання наступне, фізична готовність військовослужбовців впливає на бойову готовність частини та необхідно додаткового ввести такі розділи фізичної підготовки (табл. 2.7): гірська, альпіністська та амфібійна підготовка – від 40% до 80%; маршева підготовка – від 20% до 80%; спеціальні курси і тести – від 20% до 100%.

Таблиця 2.7

**Введення розділів фізичної підготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Відповідь (потреба)* | *На початку* | *Наприкінці* |
| гірська підготовка | 40% | 80% |
| альпіністська підготовка | 40% | 80% |
| амфібійна підготовка | 40% | 80% |
| маршева підготовка | 20% | 80% |
| спеціальні курси і тести | 20% | 100% |

На Вашу думку, який повинен бути вплив на військовослужбовців, які не виконують нормативи фізичної підготовленості? (необхідне відмітити, записати): а) моральний; б) адміністративний; в) фінансовий; г) інший \_\_\_\_. Якщо фінансовий, то який відсоток від грошового забезпечення \_\_\_%

Відповіді на дане питання наступне, має бути фінансовий вплив на військовослужбовців, які не виконують нормативи фізичної підготовленості, і утримувати потрібно 5% від грошового забезпечення.

На Вашу думку, фізичну підготовленість необхідно перевіряти у ході виконання курсів, тестів та вправ бойової підготовки. (необхідне відмітити, записати): ТАК або НІ.

Відповіді, фізичну підготовленість необхідно перевіряти у ході виконання курсів, тестів та вправ бойової підготовки.

На вашу думку, чи є необхідність в подальшому здійснювати підготовку інструкторів з фізичної підготовки і спорту за подібними курсами (потрібне підкреслити). НІ або ТАК (1 раз на 1 рік); (1 раз на 2 роки); (1 раз на 3 роки); Ваша відповідь \_\_\_\_\_\_.

Відповідь на дане питання, були наступними: потрібна 1 раз на 3 роки (на початку), наприкінці ж досліджені особовий склад інструкторів змінив свою думку, про те, що дані Курси повинні мати більш системний характер і готовитися в більш спеціалізованих установах.

Яку підготовку (теоретичну, методичну, практичну) варто покращити на курсах підвищення підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту. Оцініть за 10-ти бальною шкалою (10 – макс., 1 – мін.):

Відповіді розподілені наступним чином (табл. 2.8), щодо важливості підготовки на курсах підвищення підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту: теоретична і методична підготовка змінювалася від 20% до 100%, а практична підготовка зайняла 100% в усіх інструкторів (на початку та наприкінці дослідження).

Таблиця 2.8

**Особливості проведення курсів підвищення підготовки для інструкторів з фізичної підготовки і спорту**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Відповідь (важливість підготовки)* | *На початку* | *На прикінці* |
| теоретична | 20% | 100% |
| методична | 20% | 100% |
| практична | 100% | 100% |

В анкетуванні інструкторів з фізичної підготовки і спорту, варто відмітити, що здійснювати підготовку даної категорії варто більш системно що дасть змогу їм покращити не лише власну практику фізичної підготовленості, а дасть змогу покращити свою теоретичну та методичну підготовку як фахівців за даним напрямом. Здійснено оцінку рівня фізичної та професійної підготовленості військовослужбовців. Слід зазначити, що перед початком експерименту всі його учасники пройшли антропометричне вимірювання та склали оцінювальний вхідний тест з фізичної підготовки. А через три місяці, після завершення ІІ етапу експерименту, тест складали повторно.

Перевірено військовослужбовців (напочатку 95 та повторно 90 на кінці експерименту). Проведено вхідний та вихідний контроль (практичну перевірку рівня фізичної підготовленості та функціонального стану особового складу частини) (див. Додаток Г; Д). Зведені відомості результатів перевірки військової частини з фізичної підготовки.

Таблиця 2.9

**Зведена відомість результатів перевірки військовослужбовців**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Підрозділ** | **Показник** | **Січень** | **Лютий** | **Березень** | **Динаміка збільшення** |
| Контрольна група | Перевірено | 46 чол.  52,2% | 46 чол.  52,2% | 58 чол.  65,9% | **12 чол. 13,7%** |
| поз.оцінок | 26,1% | 26,1% | 63,8% | **37,7%** |
| Оцінка | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Експериментальна група | Перевірено | 55 чол.  57,2% | 55 чол.  57,2% | 73 чол.  76 % | **18 чол. 18,8%** |
| поз.оцінок | 14,6 % | 14,6 % | 78,1 % | **63,5 %** |
| Оцінка | 2 | 2 | 3 | 3 |

Таблиця 2.10

**Результати здачі стандартів експериментальної групи**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Підрозділ | | Стандарт | За  списком | Станом на 31.02.2023 | | | Станом на 28.02.2023 | | |
| В наявності | Виконало | Не виконало | В наявності | Виконало | Не виконало |
| Бат | СТІ | | 31 | 25 | 8 | 16 | 25 | 19 | 6 |
| СТК | | 22 | 4 | 17 | 22 | 15 | 7 |
| СТК 08 | | 22 | 0 | 21 | 22 | 0 | 21 |
| Бат | СТІ | | 32 | 25 | 8 | 15 | 23 | 19 | 5 |
| СТК 9 | | 21 | 3 | 17 | 20 | 13 | 7 |
| СТК 08 | | 21 | 0 | 20 | 20 | 0 | 20 |

***Довідково:*** *із 90 військовослужбовців експериментальної групи повністю пройшли стандарти 69.*

За рахунок системних занять з фізичної підготовки (правильність тренувань, розподіл навантаження, правильність харчування, тощо) під керівництвом інструкторів було зафіксовану позитивну динаміку в покращені результатів з фізичної підготовки, а також варто відзначити покращення результатів і в спеціальній та професійній підготовці в експериментальній групі.

Саме експериментальні групи які займалися безпосередньо з інструктором чотири рази на тиждень по одній годині в службовий час, “відчули” позитивну зміну в динаміці покращення (завдяки індивідуальному підходу показники виконання покращено).

Проведено тестування для оцінювання функціонального стану військовослужбовців (див. Додаток Є) для визначення *Індексу* маси тіла та *Оцінювання* функціонального стану. Нами була обрана методика визначення рівня функціонального стану (РФС) за величиною індексу фізичного стану (ІФП) за Є. Пироговою (табл. 2.11). Цей метод дозволяє за результатами, отриманими в стані спокою, прогнозувати реакції організму при динамічній роботі, що особливо важливо при визначенні навантаження для людей, які мають відхилення у стані здоров’я, після хвороб, травм. Фізіологічним обґрунтуванням цього методу є тісний зв’язок величини ЧСС у спокої з рівнем фізичної працездатності. На основі отриманих у спокої показників прогнозується рівень фізичного стану, а результат оцінюється за шкалою. Також нами опрацьовано рівень адаптаційного потенціалу за методикою Р.М. Баєвського (табл. 2.12). Перевірено 95 військовослужбовця (протягом експерименту).

Таблиця 2.11

**Рівні фізичного стану військовослужбовців (за *Є.* Пирогової)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні фізичного стану | Динаміка змін функціонального стану | | | |
| Станом на 10.01.2023 | | Станом на 15.02.2023 | Станом на 10.03.2023 |
| Низький | 20,6% | 20,6% | | 7,3% |
| Нижче середнього | 30,7% | 30,7% | | 10,5% |
| Середній | 30,7% | 30,7% | | 30,5% |
| Вище середнього | 10,5% | 10,5% | | 41,2% |
| Високій | 7,3% | 7,3% | | 10,5% |

Таблиця 2.12

**Оцінювання адаптаційного потенціалу військовослужбовців**

**(за *Р. Баєвського)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рівні адаптації | Станом на 10.01.2023 | Станом на 15.02.2023 | Станом на 10.03.2023 |
| Зрив адаптації | - | - | - |
| Незадовільна адаптація | 50,9 | 45,7 | 12,8 |
| Напруження механізмів адаптації | 38,7 | 41,5 | 45,7 |
| Задовільна адаптація | 10,4 | 12,8 | 41,5 |

На перевірці в січні місяці було визначено рівень функціонального стану напочатку дослідження. Тестування (за методикою Є.А. Пирогової) показало, що 20,6% військовослужбовців мають низький рівень функціонального стану, 30,7% військовослужбовців ‒ рівень нижче середнього, оцінювання адаптаційного потенціалу військовослужбовців (за методикоюР.М. Баєвського) вказує на незадовільну адаптацію у 50,9% та напруженість механізмів адаптації – 38,7% військовослужбовців. Це було враховано при проведенні занять до проходження військовослужбовцями медичного огляду.

За даними тестування на заняттях з фізичної підготовки військовослужбовці поділяються на підгрупи ( від низького до високого рівнів функціонального стану), що в подальшому враховується при виборі завдань та дозуванні навантаження.

В лютому всі військовослужбовці повторно пройшли тестування для визначення рівня функціонального стану, які показали, що 7,3% та 10,5% військовослужбовців відповідно мають рівень функціонального стану низький та нижче середнього, а також варто відзначити, що показники оцінювання адаптаційного потенціалу військовослужбовців (за методикоюР.М. Баєвського) покращилися і в незадовільну адаптацію у 12,8%. Раціональна організація процесу підготовки, в ході якого було підтримано рівень функціонального стану військовослужбовців та покращено оцінювання адаптаційного потенціалу військовослужбовців.

Враховуючи погіршення рівня здоров’я військовослужбовців в даний час, стає актуальною проблема регулярного контролю за рівнем функціонального стану, причому контроль повинен бути оперативним, а виявлені зміни і причини, що призводять до цього, усунені на заняттях фізичної підготовки. Тому, начальник фізичної підготовки і спорту, інструктори та самі військовослужбовці можуть враховувати рівень функціонального стану при виборі фізичного навантаження, а застосовувати для його визначення тест індексу фізичного стану по Є. Пирогової.

Проведені дослідження за оцінкою фізіологічних показників свідчать про необхідність зміни рівня фізичного навантаження на заняттях із фізичної підготовки задля покращення загального рівня фізичного стану та фізичної працездатності військовослужбовців.

Показники результатів фізіологічного тестування, які включали оцінку фізичного стану й фізичної працездатності, указують на необхідність введення посади інструктора з фізичної підготовки з відповідними знанням та навичками, пошуку сучасних ефективних засобів фізичної підготовки для корекції фізичної працездатності.

При проведенні експерименту було зазначено, що виконання більшості вправ супроводжується високою емоційною наповненістю та подобається особовому складу, виникає атмосфера змагальності, створюється позитивний настрій, подібно тому, який виникає в ході проведення змагань та занять ігровими видами спорту. Це, у свою чергу, мотивує особовий склад на досягнення, дає змогу значно краще переносити фізичне навантаження та підвищити ефект від виконання вправ.

У ході дослідження порівняли чинні у Збройних Силах України методики фізичної підготовки із методиками, що практикуються у арміях країн НАТО, практично досліджували доцільність запозичених і введення нових елементів та принципів фізичної підготовки і спорту.

Незважаючи на розбіжності з нормативами, серед військовослужбовців простежується позитивна динаміка. Фізична підготовка є одним із головних пріоритетних напрямків підготовки особового складу, оскільки покращує силу та витривалість військовослужбовців для повноцінного виконання поставлених завдань в усіх напрямках.

Опрацьовано результати експерименту. За результатами експерименту визначено, що відбулись позитивні зміни рівня професійної та фізичної підготовленості військовослужбовців військових частин, що залучались до експерименту. Проте, в ЕГ ці зміни були достовірними: рівень професійної підготовленості в ЕГ покращився на 11,2 %; оцінка фізичної підготовленості підвищилась на 24,0 %. У КГ динаміка зазначених показників була недостовірною.

В обох групах виявлено достовірну пряму та позитивну зворотну кореляційну залежність оцінки професійної підготовленості військовослужбовців від рівня розвитку у них фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості) і військово-прикладних рухових умінь (вправи стандартів ФП).

За результатами проведення експерименту констатовано, що: виконання інструкторами ФПіС функціональних обов’язків є ефективним за наявності методичного супроводу їхньої діяльності начальниками ФПіС; здійснена у 2022 р. реорганізація в організаційно-штатній структурі ЗС України на J, А та S рівні порушила вертикаль управління ФП у ЗС України – заміна штатної посади “начальник ФПіС” на А та S рівнях на посаду старшого офіцера відділення підготовки призвела до пониження у військовому званні та тарифному розряді за посадою і, як наслідок, спонукатиме втраті підготовленого кадрового потенціалу за напрямом “фізична підготовка і спорт”.

Встановлено, що спроможність ефективного функціонування системи ФП у ЗС України буде досягнуто відновленням зазначеної вертикалі управління ФП введенням нагально необхідної мінімальної штатної чисельності (n=546) інструкторів ФПіС, з розрахунку один інструктор ФПіС на 330 військовослужбовців.

Таким чином, серед основних напрямів та пріоритетів розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗС України відмічається встановлення нормативів для єдиного тесту фізичної придатності для осіб, з якими укладається контракт про військову службу та абітурієнтів для вступу до військових навчальних закладів. Таким чином, питання нормативів та норм фізичної підготовленості особового складу залишається одним з актуальних у сфері фізичної підготовки військовослужбовців

Враховуючі досвід, який отримали військовослужбовці під час участі в бойових діях та просуваючись нашляху адаптації до стандартів НАТО у ЗС України впроваджено вітчизняні стандарти фізичної підготовки. Їх не можна вважати тестами у класичному розумінні, тим не менш, виконання стандартів є елементом контролю фізичної підготовки, а результати оцінювання дають змогу відповідним командирам приймати рішення щодо підготовленості підлеглого особового складу. Основою такого рішення є відповідність результату виконання військовослужбовцем стандартизованого рухового завдання (тесту), визначеній кількісній величині (норматив). Відповідно до прийнятої класифікації розрізняють належні, порівняльні та індивідуальні нормативи.

За результатом проведення другого етапу експерименту встановлено, що ефективність службової діяльності інструкторів з фізичної підготовки і спорту та виконання ними функціональних обов’язків знаходиться на задовільному рівні (3,7 бали) та потребує методичного супроводу начальниками фізичної підготовки військових частин, який включає:

розробка навчальних програм відповідно до періодів навчання;

якісна підготовка керівників заняття;

навчально-методичне та матеріально-технічне забезпечення занять;

готовність навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки.

З метою більш якісної підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту доцільно збільшити терміни навчання на курсах підвищення кваліфікації до 3 місяців, при наявності фахової освіта з фізичного виховання від бакалавра та вище і до 2 років, якщо фахова освіта відсутня.

Для удосконалення рівня теоретико-методичної підготовки та набуття практичних навичок виконання обов’язків інструктора з фізичної підготовки і спорту, випускників курсів доцільно направляти для проходження військово-педагогічної практики (стажування) у військових частинах під керівництвом начальника фізичної підготовки.

З метою ефективної підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту для видів (родів) Збройних Сил України з урахуванням стандартів НАТО залучати на курси підготовки військовослужбовців з відповідним рівнем фахової освіти з фізичного виховання.

Вдосконалення системи нормативного забезпечення фізичної підготовки на основі наукового підходу передбачає пріоритетом визначення належних нормативів. Саме вони характеризують фізичну готовність військовослужбовців до бойової діяльності. Від їх величини мають розраховуватися нормативи фізичної підготовленості майбутніх призовників та надалі розроблятися шкала нарахування балів за результати виконання тестів з фізичної підготовки. Методика визначення належних нормативів фізичної підготовки залежить від характеру професійної діяльності певних категорій (груп) військових. Для військовослужбовців, професійна діяльність яких має значний руховий компонент, визначення нормативу здійснюється шляхом комплексного порівняння результатів виконання ними тестів фізичної підготовленості із показниками успішності виконання нормативів бойової підготовки в умовах, які максимально наближені до бойових. Належний рівень розвитку фізичних якостей військовослужбовців відповідає показникам тих, хто має високі результати виконання нормативів бойової підготовки.

Вищезазначені нормативи фізичної підготовки та методи їх обчислення добре впроваджені у загальній фізичної підготовки. Обчислення нормативних вимог результатів виконання стандартів фізичної підготовки, американських тестів, комплексних прикладних вправ потребує додаткових досліджень та обґрунтування. Крім того, потребує відповіді питання доцільності визначення належних нормативів для усіх вправ, які включені у програми з фізичної підготовки.

Аналіз досвіду підготовки військових частин та підрозділів ЗС України до виконання бойових завдань показує, що якість підготовки особового складу безпосередньо залежить від рівня підготовленості військовослужбовців, які проводять з ним заняття. В програмах підготовки (загальновійськової та фахової) відведено час для проведення занять з фізичної підготовки.

На здійснення експерименту було відведено три місяці, під час яких інструктори лише під керівництвом начальника фізичної підготовки і спорту, що діяли у військовій частині, повністю перебрали на себе функцію організації та проведення занять: ранкові зарядки, спортивно-масова робота, заняття в рамках розпорядку дня, складання заліків з фізичної підготовки тощо.

Проведення ІІ етапу експерименту з організації системи фізичної підготовки полягає у тому, щоби розвантажити командний склад, який за статутами є відповідальним за всі види підготовки особового складу, включно із фізичною. І делегувати повноваження із організації фізичної підготовки та спорту для особового складу спеціально підготовленим спортсменам-інструкторам.

Проте проведений аналіз і розрахунки навантаження на керівника занять з фізичної підготовки (інструктора з фізичної підготовки і спорту) свідчить, що для ефективного проведення занять з фізичної підготовки кількість посад інструкторів складає не менш ніж 3 інструктора на батальйон (таблиця 2.13).

Таблиця 2.13

**Часові показники для проведення різних форм фізичної підготовки військовослужбовців**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Форми фізичної підготовки | | Навчальні заняття | Спортивно-масова робота | Ранкова фізична зарядка | Само-стійна робота | Тренажі |
| Навантаження на керівника | | 1 на 30 осіб | 1 на підрозділ | 1 на роту |  |  |
| Час на проведення | у військових частинах | 5-6 годин на тиждень | 4-5 годин на тиждень | 30-50 хвилин щодня, крім вихідних та святкових днів | 1 година на тиждень | 30 хвилин  1-2 рази на тиждень |
| у ВВНЗ | 4 години на тиждень | 5 годин на тиждень | 30-50 хвилин щодня, крім вихідних та святкових днів | 2 години на тиждень |  |

Розрахунок тижневого навантаження керівника занять (інструктора з фізичної підготовки і спорту) для проведення занять за різними формами фізичної підготовки військовослужбовців

*Т*заг = *N*взв×*Т*навч + *N*підр×*Т*спм +6×*N*підр×*Т*рфз + *N*підр×*Т*тр,

де *N*взв − кількість взводів у військовій частині; *N*взв − кількість підрозділів (рот та їм рівних у військовій частині); *Т*навч− кількість годин навчальних занять на тиждень; *Т*спм− кількість годин на спортивно-масову роботу на тиждень; *Т*рфз− кількість годин на проведення ранкової фізичної зарядки; *Т*тр− кількість годин на проведення тренажів з фізичної підготовки на тиждень.

Вихідні дані: батальйон в складі 3 рот та підрозділів забезпечення (всього 15-16 взводів)

Тижневе навантаження керівника занять (інструктора з фізичної підготовки і спорту) складає

*Т*заг = 15×5 + 4×4 + 6×4×0,5 + 4×1 = 107 годин.

Розрахунок

кількості посад інструкторів з фізичної підготовки і спорту в складі батальйону

*N*інстр = *Т*заг /*Т*норм ,(2)

де *Т*норм− норма навантаження військовослужбовця на тиждень (40 годин).

Кількість посад інструкторів з фізичної підготовки і спорту в складі батальйону складає

*N*інстр = 107 /40 = 2,7 (не менш ніж 3 посади).

На основі розрахунків було запропоновано введення не менше трьох посад інструкторів з фізичної підготовки і спорту у складі батальйону для забезпечення ефективної організації занять**.**

**2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ**

За сучасних умов, коли посилюється роль людського фактору у війні, коли перемога в сучасній війні (збройному конфлікті) все в більшій мірі досягається за рахунок фізичного, інформаційно-психологічного та ідейнополітичного впливу на противника, має бути збільшена увага до створення ефективної системи фізичної підготовки і спорту з особовим складом Збройних Сил України (ЗС України) та інших структур, які входять СБО України. Важливим аспектом є також відповідна система підготовки у цій сфері.

Основні проблеми підготовки кадрів та організації наукових досліджень у сфері фізичної підготовки і спорту для ЗС України та структур, які входять до СБО України, включають недосконалість системи підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації кадрів з фізичної підготовки і спорту. Відсутність системи централізованої підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту, а також недосконалість системи організації наукових досліджень у цій сфері та забезпечення їх реалізації в практичній службово-бойовій діяльності є критичними питаннями, які потребують вирішення.

Недосконалість системи підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації кадрів з фізичної підготовки і спорту у ЗС України вимагає уваги та негайних змін. Поточна система не відповідає сучасним вимогам і не забезпечує необхідного рівня підготовки для інструкторів, які відповідають за фізичну підготовку військовослужбовців. Відсутність системи централізованої підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту означає, що інструктори часто не мають доступу до стандартизованих методик і підходів, що суттєво впливає на якість їх роботи.

Крім того, система організації наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту також потребує суттєвого поліпшення. Наукові дослідження повинні бути спрямовані на розробку та впровадження новітніх методик фізичної підготовки, які відповідали б сучасним умовам і вимогам військової служби. Недосконалість цієї системи призводить до того, що багато інновацій та наукових розробок залишаються невикористаними або не впроваджуються у практичну діяльність військових підрозділів.

У Навчально-науковому інституті фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного Університету Оборони України розроблено “ПЛАН-ПРОГРАМА курсів підготовки та підвищення кваліфікації військовослужбовців військової служби за контрактом рядового та сержантського (старшинського) складу Збройних Сил України інструкторів з фізичної підготовки і спорту наводиться в додатку” (див. Додаток Ж) нами пропонується інструкторам фізичної підготовки і спорту розвивати методичну компетентність на даних курсах.

Головним пріоритетом підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту у СБО України є централізація підготовки інструкторів фізичної підготовки і спорту для ЗС України, правоохоронних органів та поєднання процесу підготовки кадрів з організацією наукових досліджень щодо забезпечення обороноздатності держави та національної безпеки в цілому. Централізація підготовки дозволить створити єдині стандарти підготовки, забезпечити високу якість навчання та підвищити ефективність роботи інструкторів.

На основі результатів досліджень було розроблено практичні рекомендації для інструкторів з фізичної підготовки і спорту щодо розвитку методичної компетенції. Основні рекомендації включають:

- Забезпечення відповідного навчально-методичного оснащення для проведення занять із військовослужбовцями, які стануть майбутніми фахівцями з фізичної культури і спорту ЗС України. Це включає розробку та використання сучасних навчальних матеріалів, методичних посібників і тренажерів, які відповідають вимогам сучасної військової служби.

- Урахування цінностей, інтересів, потреб, мотивів і мотивації військовослужбовців під час їх майбутньої методичної діяльності. Важливо, щоб інструктори розуміли, що мотивує військовослужбовців до заняття фізичною підготовкою, і використовували ці знання для підвищення ефективності тренувального процесу.

- Дотримання обґрунтованих педагогічних умов формування методичної компетентності майбутніх інструкторів. Це включає використання педагогічних принципів і методів, які сприяють кращому засвоєнню матеріалу та розвитку необхідних навичок у військовослужбовців.

- Творче застосування загально-дидактичних і специфічних принципів навчання під час формування методичної компетентності військовослужбовців. Інструктори повинні вміти адаптувати навчальні матеріали та методики до специфічних умов навчання у військових підрозділах.

- Забезпечення суб'єкт-суб'єктної взаємодії між військовослужбовцями та інструкторами під час формування методичної компетентності. Важливо, щоб навчальний процес був інтерактивним і залучав військовослужбовців до активної участі в заняттях.

Дотримання розроблених практичних рекомендацій інструкторами сприятиме більш цілеспрямованому та контекстному розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ. Це дозволить їм якісно виконувати свої функціональні обов'язки у процесі здійснення військово-професійної та методичної діяльності. Підвищення рівня методичної компетентності інструкторів сприятиме не лише підвищенню фізичної підготовленості військовослужбовців, але й загальному підвищенню ефективності бойових підрозділів.

Зокрема, інструктори, які володіють високим рівнем методичної компетентності, зможуть ефективніше планувати та організовувати тренувальний процес, враховуючи індивідуальні особливості військовослужбовців. Це сприятиме кращому засвоєнню матеріалу та підвищенню фізичної підготовленості особового складу.

Таким чином, розвиток методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту є критично важливим для забезпечення високого рівня підготовки військовослужбовців, підвищення їхньої боєздатності та готовності до виконання завдань в умовах сучасного збройного конфлікту. Це вимагає від інструкторів постійного професійного розвитку, освоєння новітніх методик та підходів, а також здатності до інноваційного мислення та гнучкості в умовах змінних вимог та умов служби.

Збільшення ролі людського фактору у сучасних збройних конфліктах, зокрема в російсько-українській війні, підкреслює важливість фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців. Ефективна система фізичної підготовки і спорту, а також належна підготовка інструкторів, які будуть відповідати за цю систему, є ключовими елементами для забезпечення обороноздатності держави та її національної безпеки.

У підсумку, реалізація розроблених рекомендацій та покращення системи підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту вимагатиме координації зусиль на різних рівнях управління, а також постійного моніторингу та оцінки ефективності впроваджених змін. Лише комплексний підхід до вирішення цих проблем дозволить досягти високих результатів у підготовці військовослужбовців та забезпечить їхню готовність до виконання бойових завдань у будь-яких умовах.

**Висновки до другого розділу**

Розроблена методика розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ є результатом ґрунтовного аналізу сучасних підходів до підготовки інструкторів і враховує специфіку фізичної підготовки в умовах військової служби. Ця методика включає інноваційні педагогічні та психологічні підходи, що сприяють підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу. Обґрунтування методики охоплює як теоретичні, так і практичні аспекти, що дозволяє комплексно підходити до розвитку методичної компетентності інструкторів.

Для проведення дослідження було використано комплекс методів, таких як спостереження, анкетування, інтерв'ю та аналіз документів. Організація дослідження передбачала проведення декількох етапів, що дозволило систематично зібрати та проаналізувати необхідні дані. Вибрані методи дослідження були спеціально адаптовані до умов військової служби, що забезпечило високу надійність отриманих результатів.

Експериментальна перевірка розробленої методики підтвердила її ефективність у підвищенні рівня методичної компетентності інструкторів. Інструктори, які пройшли підготовку за цією методикою, показали значне покращення у знаннях та практичних навичках. Результати експерименту вказують на позитивні зрушення у військовослужбовців, що займалися під керівництвом інструкторів з фізичної підготовки та спорту Сухопутних військ.

Методика розвитку методичної компетентності базується на сучасних педагогічних і психологічних підходах. Педагогічні підходи включають використання інтерактивних методів навчання, які забезпечують активну участь військовослужбовців у навчально-тренувальному процесі. Психологічні підходи спрямовані на підвищення мотивації та психологічної стійкості військовослужбовців. Теоретичне обґрунтування методики також включає аналіз наукових досліджень у галузі фізичної підготовки, які доводять ефективність запропонованих підходів.

Практичні аспекти методики охоплюють організацію і проведення занять з фізичної підготовки. Важливим компонентом є планування занять, яке включає визначення цілей та завдань, вибір методів і засобів навчання, а також оцінювання результатів. Підготовка інструкторів передбачає навчання ефективним методам проведення занять, що враховують індивідуальні особливості військовослужбовців та умови їхньої служби.

Експериментальна перевірка методики включала декілька етапів. Перший етап полягав у проведенні анкетування та інтерв'ю з військовослужбовцями та інструкторами для визначення базового рівня методичної компетентності. Другий етап передбачав впровадження методики у навчально-тренувальний процес. Третій етап включав оцінювання результатів, що показали значне покращення знань та навичок інструкторів, які пройшли підготовку за новою методикою.

Результати експерименту свідчать про позитивні зміни у підготовці військовослужбовців. Інструктори, які застосовували методику, змогли ефективніше проводити заняття, що позитивно вплинуло на фізичну підготовленість військовослужбовців. Це підвищило їхню готовність до виконання службових обов'язків у складних умовах військової служби.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації для інструкторів з фізичної підготовки. Рекомендації включають наступні аспекти:

Навчально-методичне забезпечення: Інструкторам рекомендується використовувати сучасні навчальні матеріали, методичні посібники та тренажери, які відповідають вимогам сучасної військової служби.

Урахування цінностей і мотивації: Інструкторам важливо розуміти мотиви та цінності військовослужбовців, що сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу.

Педагогічні умови: Використання педагогічних принципів і методів, які сприяють кращому засвоєнню матеріалу та розвитку необхідних навичок у військовослужбовців.

Творче застосування принципів навчання: Інструкторам рекомендується адаптувати навчальні матеріали та методики до специфічних умов навчання у військових підрозділах.

Суб'єкт-суб'єктна взаємодія: Забезпечення інтерактивності навчального процесу та залучення військовослужбовців до активної участі у заняттях.

Впровадження розроблених рекомендацій сприятиме підвищенню рівня методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ. Це дозволить їм якісно виконувати свої функціональні обов'язки у процесі здійснення військово-професійної та методичної діяльності. Підвищення рівня методичної компетентності інструкторів сприятиме не лише підвищенню фізичної підготовленості військовослужбовців, але й загальному підвищенню ефективності бойових підрозділів.

Зокрема, інструктори, які володіють високим рівнем методичної компетентності, зможуть ефективніше планувати та організовувати тренувальний процес, враховуючи індивідуальні особливості військовослужбовців. Це сприятиме кращому засвоєнню матеріалу та підвищенню фізичної підготовленості особового складу.

Таким чином, розвиток методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту є критично важливим для забезпечення високого рівня підготовки військовослужбовців, підвищення їхньої боєздатності та готовності до виконання завдань в умовах сучасного збройного конфлікту. Це вимагає від інструкторів постійного професійного розвитку, освоєння новітніх методик та підходів, а також здатності до інноваційного мислення та гнучкості в умовах змінних вимог та умов служби.

У підсумку, реалізація розроблених рекомендацій та покращення системи підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту вимагатиме координації зусиль на різних рівнях управління, а також постійного моніторингу та оцінки ефективності впроваджених змін. Лише комплексний підхід до вирішення цих проблем дозволить досягти високих результатів у підготовці військовослужбовців та забезпечить їхню готовність до виконання бойових завдань у будь-яких умовах.

Збільшення ролі людського фактору у сучасних збройних конфліктах, зокрема в російсько-українській війні, підкреслює важливість фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців. Ефективна система фізичної підготовки і спорту, а також належна підготовка інструкторів, які будуть відповідати за цю систему, є ключовими елементами для забезпечення обороноздатності держави та її національної безпеки. Таким чином, проведений аналіз та розроблені рекомендації сприяють не лише підвищенню рівня методичної компетентності інструкторів, але й загальному підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу у Збройних Силах України.

**ВИСНОВКИ**

У процесі виконання магістерської роботи було досягнуто кілька важливих результатів, які сприяли вирішенню поставлених завдань. Першим кроком стало проведення теоретичного аналізу наукової літератури та передового досвіду щодо методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту. Цей аналіз дозволив визначити сучасні підходи до розвитку методичної компетентності інструкторів, що є ключовим фактором для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Було встановлено, що методична компетентність інструкторів включає не лише знання та навички, але й здатність до педагогічного і психологічного впливу на військовослужбовців, що сприяє їхній підготовці до виконання службових обов'язків.

На основі теоретичного аналізу було розроблено та теоретично обґрунтовано методику розвитку методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ у Збройних Силах України. Методика враховує специфіку військової служби та базується на інноваційних педагогічних і психологічних підходах, що сприяють підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу. Вона охоплює як теоретичні, так і практичні аспекти, що дозволяє комплексно підходити до розвитку методичної компетентності інструкторів. Теоретичні аспекти включають аналіз сучасних наукових досліджень у галузі фізичної підготовки, педагогіки та психології, що дозволяє застосовувати науково обґрунтовані методи навчання. Практичні аспекти зосереджуються на розробці конкретних методик та технологій, що можуть бути застосовані у повсякденній діяльності інструкторів.

Експериментальна перевірка розробленої методики підтвердила її ефективність. Інструктори, які пройшли підготовку за цією методикою, продемонстрували значне покращення у знаннях та практичних навичках, що свідчить про високу якість розробленого підходу. Результати експерименту показали, що інструктори стали більш компетентними у проведенні занять з фізичної підготовки, що позитивно вплинуло на загальний рівень підготовки військовослужбовців. Військовослужбовці, які займалися під керівництвом таких інструкторів, показали вищі результати у фізичній підготовці, підвищили свою мотивацію до тренувань і покращили психологічну стійкість.

Крім того, на основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації для інструкторів з фізичної підготовки і спорту підрозділів Сухопутних військ. Рекомендації включають як теоретичні, так і практичні аспекти організації навчально-тренувального процесу, планування занять, їх проведення та оцінювання результатів. Вони охоплюють різні аспекти методичної роботи, такі як використання сучасних педагогічних технологій, інтеграція психологічних методів для підвищення мотивації військовослужбовців та системний підхід до оцінювання фізичної підготовленості.

Практичні рекомендації акцентують увагу на кількох ключових моментах:

*Навчально-методичне забезпечення*: Важливо забезпечити інструкторів сучасними навчально-методичними матеріалами, які відповідають вимогам військової служби та враховують специфіку фізичної підготовки. Це включає розробку методичних посібників, тренувальних програм та використання інтерактивних тренажерів.

*Урахування цінностей і мотивації*: Інструктори повинні враховувати індивідуальні цінності, потреби та мотиви військовослужбовців. Це дозволяє розробляти більш ефективні тренувальні програми, що підвищують мотивацію до занять фізичною підготовкою.

*Педагогічні умови*: Використання сучасних педагогічних методів, таких як інтерактивне навчання, моделювання та рольові ігри, сприяє більш ефективному засвоєнню матеріалу. Інструктори повинні створювати сприятливе навчальне середовище, яке стимулює активну участь військовослужбовців у навчально-тренувальному процесі.

*Суб'єкт-суб'єктна взаємодія*: Забезпечення інтерактивності навчального процесу та активної участі військовослужбовців у заняттях. Інструктори повинні встановлювати довірливі відносини з військовослужбовцями, що сприяє більш ефективному обміну знаннями та досвідом.

*Оцінювання результатів*: Важливо розробити систему оцінювання фізичної підготовленості, яка включає об'єктивні критерії та показники. Це дозволяє інструкторам регулярно оцінювати прогрес військовослужбовців і вносити необхідні корективи у тренувальний процес.

Застосування розроблених рекомендацій сприятиме підвищенню рівня методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Сухопутних військ. Це дозволить їм якісно виконувати свої функціональні обов'язки у процесі здійснення військово-професійної та методичної діяльності. Підвищення рівня методичної компетентності інструкторів сприятиме не лише підвищенню фізичної підготовленості військовослужбовців, але й загальному підвищенню ефективності бойових підрозділів.

Інструктори, які володіють високим рівнем методичної компетентності, зможуть ефективніше організовувати тренувальний процес, враховуючи індивідуальні особливості військовослужбовців. Це сприятиме кращому засвоєнню матеріалу та підвищенню фізичної підготовленості особового складу.

Таким чином, розвиток методичної компетентності інструкторів з фізичної підготовки і спорту є критично важливим для забезпечення високого рівня підготовки військовослужбовців, підвищення їхньої боєздатності та готовності до виконання завдань в умовах сучасного збройного конфлікту. Це вимагає від інструкторів постійного професійного розвитку, освоєння новітніх методик та підходів, а також здатності до інноваційного мислення та гнучкості в умовах змінних вимог та умов служби.

Збільшення ролі людського фактору у сучасних збройних конфліктах, зокрема в російсько-українській війні, підкреслює важливість фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців. Ефективна система фізичної підготовки і спорту, а також належна підготовка інструкторів, які будуть відповідати за цю систему, є ключовими елементами для забезпечення обороноздатності держави та її національної безпеки.

У підсумку, реалізація розроблених рекомендацій та покращення системи підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту вимагатиме координації зусиль на різних рівнях управління, а також постійного моніторингу та оцінки ефективності впроваджених змін. Лише комплексний підхід до вирішення цих проблем дозволить досягти високих результатів у підготовці військовослужбовців та забезпечить їхню готовність до виконання бойових завдань у будь-яких умовах.

Результати роботи підтверджують, що розроблена методика є надійним інструментом для розвитку професійних компетенцій інструкторів, що має велике значення для військової освіти і підготовки. Впровадження цієї методики сприятиме загальному підвищенню рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, що є важливим фактором для забезпечення високої бойової готовності та ефективності виконання бойових завдань.

Таким чином, проведений аналіз та розроблені рекомендації сприяють не лише підвищенню рівня методичної компетентності інструкторів, але й загальному підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу у Збройних Силах України.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ДЖЕРЕЛ**

1. Платонов К.К. Теоретичні основи фізичної підготовки військовослужбовців. – Київ: Наукова думка, 2007. – 320 с.
2. Ушаков Д.І. Методична компетентність інструкторів з фізичної підготовки: структура та розвиток. – Харків: Військовий інститут, 2010. – 250 с.
3. Хейгл Р. Компетентнісний підхід у підготовці інструкторів з фізичної підготовки.– Лондон: Видавництво військової літератури, 2008.–220 с.
4. Базилевич В.В. Професійний розвиток інструкторів з фізичної підготовки: теорія та практика. – Львів: Військовий університет, 2015. – 280 с.
5. Афонін В.М. Психічний стан та результативність фізичної діяльності військовослужбовців / В.М. Афонін, Л.М. Кізло, С.С. Федак // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров’я людини. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. 10–14 с.
6. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. – Київ : Міністерство оборони України, 2021.– 158 с.
7. Овчарук І.С. Теорія та організація фізичної підготовки військ : [навч.-метод. посібник в 2-х ч.] / Овчарук І.С. – Одеса : Військова академія, 2014.– Ч. 1.– 250 с.
8. Ольховий О.М. Історичний шлях формування європейських систем підготовки керівників фізичної підготовки для військ // Фізична підготовка особового складу збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід сучасність, проблеми та перспективи розвитку : матеріали міжвідом. наук.-метод. конф. – Київ, 2014. 161–173 с.
9. Ольховий О.М. Модульно-рейтингова система підготовки офіцерів-керівників до занять з фізичної підготовки : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Ольховий О.М. ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2005.– 20 с.
10. Федоров В. Г. Науково-теоретичні основи багаторівневої військово-фізкультурної освіти: автореф. дис. ...докт. пед. наук: 13.00.08 / Федоров В. Г. – 2008. – 39 с.
11. Фізичне виховання у військових підрозділах: навч. посібник / С. В. Романчук та ін.; за ред. Г. П. Грибана. Львів, 2014. 540 с.
12. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. К. : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2014. 468 с.
13. Фіногенов Ю.С. Заходи щодо підвищення ефективності організаційних основ фізичної підготовки військо службовців / Ю.С. Фіногенов // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2011. – Вип. 27. 314–321 с.
14. Фіногенов Ю.С. Проблемні питання кадрового забезпечення спеціальної фізичної підготовки силових структур України / Фіногенов Ю.С. // Фізична підготовка особового складу збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід сучасність, проблеми та перспективи розвитку: матеріали міжвідомчої наук.‑метод. конф. Київ, 2014. 209–220 с.
15. Prontenko, K., Prontenko, V., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Bykova, G., Zeleniuk, O., et al. (2017). Improvement of the physical state of cadets from higher educational establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the use of the kettlebell sport. Journal of Physical Education and Sport, 17 (1), 447–451.doi:10.7752/jpes.2017.01067.
16. Rolyuk, A., Romanchuk, S., Romanchuk, V., Boyarchuk, A., Kyrpenko, V., Afonin, V. et al. (2016). Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military exercises. Journal of Physical Education and Sport, 16(1), 132-135. doi:10.7752/jpes.2016.01022.
17. Sale D. G. Neural adaptation to strength training. Strength and Power in Sport. Oxford: Blackwell Scientific Publications, 1992. рр. 249–265 с.
18. Waryasz, G., Suric, V., Daniels, A., et al. (2016). CrossFit instructor demographics and practice trends. Orthopedic Reviews, 8(4). 6571. doi:10.4081/or.2016.6571.
19. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport & Exercise Psychology. Third Edition. Human Kinetics, 2003. 586 p.
20. Wilmore, J. H., Costiill, D. L. Physiology of sport and exercise. Champaign, Illinois, 2004, 726 p.
21. Петрачков О.В., Поливанюк В. В. Проблема формування професійної компетентності майбутніх військових фахівців фізичної культури та спорту у науковій літературі. *Фізичне виховання*: проблеми та перспективи: монографія / за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
22. Петрачков О. В., Шостак Р. Г. Структура управлінської компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту Збройних сил України у процесі професійної підготовки. *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*: тези IV міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ : НУОУ, 2020. 348 с.
23. Кириченко О. М., Ягупов В. В. Діагностувальна компетентність майбутніх офіцерів–фахівців фізичної підготовки і спорту Збройних сил України, поняття, зміст і структура.  *“Innovations and prospects of world science* : The 9 th International scientific and practical conference (April 28-30, 2022) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2022. 724 с.
24. Погребняк Д. В. Розвиток фахової компетентності начальників фізичної підготовки і спорту військових частин у системі післядипломної освіти. Дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. В. Погребняк. Київ, 2021. 317 с.
25. Свєртнєв О. А. Характеристика основних компетентностей менеджера фізичної культури і спорту в сучасних умовах реформування вищої освіти. *Імідж сучасного педагога.* 7 (176) 2017. 19–22 с.
26. Неситов Д. Є. Підготовка спортивних менеджерів у системі вищої фізкультурної освіти: дис. канд. пед. наук / 13.00.04. Малаховка, 2000. 154 с.
27. Єфімов В. К., Починкін О. В., Какузін В. А. Управління у сфері фізичної культури і спорту: навчальний посібник: у 2 ч. Малаховка: МДАФК, 2006. Ч. 1. 156 с.
28. Кузін В. В. Актуальні проблеми спортивного менеджменту. Теорія і практика фізичної культури. 2005. №8. 5-8 с.
29. Кутєпов М.Є., Сапронов О. П. Спортивний менеджмент в муніципалітетах зарубіжних країн. М. : РДАФК, 2009. 80 с.
30. Тракалюк О.Л., Ягупов В.В. Модель розвитку спеціальної компетентності посадових осіб кадрових органів Збройних сил України. Вісник Удмуртського університету. Філософія. Соціологія. Психологія. Педагогіка: електронний науковий журнал. 2013. Вип. 4. 67–74 с.
31. Мамаєв К.Ф. Організаційна компетентність підприємств наукоємних галузей промисловості в умовах інформаційної економіки. Креативна економіка. 2011. Том 5, № 4. 119-126 с.
32. Беляцький М. П., Федорович О. А. Інноваційна компетентність організації. Вісник Білоруського державного економічного університету. 2011. № 2. С. 27–31.
33. Ягупов В.В. Становлення понятійно-термінологічного апарату компетентнісного підходу до професійної освіти. Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. 2013. №6. 26–33 с.
34. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження : методологічні поради молодим науковцям : навч. посіб. Київ-Вінниця : Вінниця, 2008. 278 с.
35. Сисoєва С. O., Кристoпчук Т. Є. Метoдoлoгія наукoвo-педагoгічних дoсліджень : підручник. Рівне : Вoлин. oбереги, 2013. 360 с.
36. Ягупов В. В. Теорія і методологія військово-педагогічних досліджень: підручник. Київ : НУОУ, 2019. 444 с.
37. Бєліков, І. О. Формування організаційної компетентності у майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту Збройних Сил України (Докторська дисертація, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, Міністерство оборони України) 2023. 303 с.
38. Бєліков І. О. Методика формування організаційної компетентності у майбутніх офіцерів – фахівців із фізичної культури і спорту Збройних сил України. Молодь і ринок. 2022. № 3–4. 164–173 с.
39. Олійник Л. В. Технологія розвитку військово-спеціальної компетентності магістрів військово-соціального управління. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2014. № 2 (71). 95–107 с.
40. Словник іншомовних слів / за ред.: С. М. Морозов, Л. М. Шкарапута. Київ : Наукова думка, 2000. 680 с
41. Matusz M. Kompetencje informacyjne nauczycieli i uczniw. Еdukacja тechnika – informatyka – edukacjа. 2008. 189–200 s.
42. Державні стандарти професійної освіти: теорія і методика : монографія / за ред. Н. Г. Ничкало. Хмельницький,2002. 334 с
43. Ягупов В. В. Методологічні основи компетентнісного підходу до професійної підготовки офіцерів запасу. Проблеми освіти : зб. наук. пр. 2019. № 92. 325–331 c.
44. Ягупов В. В. Компетентнісний підхід до професійної підготовки майбутніх фахівців у системі професійнотехнічної освіти. Креативна педагогіка : наук.-метод. журнал. 2011. Вип. 4. 28–35 c.

**ДОДАТКИ**

**Додаток А**

**“Професійні компетенції до випускника курсів підвищення кваліфікації інструкторів з фізичної підготовки і спорту та інструкторів ”**

**КВАЛІФІКАЦІЙНІ ВИМОГИ**

**до випускника курсів підвищення кваліфікації інструкторів з фізичної підготовки і спорту Національного університету оборони України**

**Категорія тих, хто навчається:** особи сержантського (старшинського) складу, які зараховані до резерву кандидатів для просування по службі (включені до планів переміщення, сплановані для призначення) на посаду інструктора з фізичної підготовки і спорту.

**Кваліфікаційна характеристика**

**Завдання та обов’язки.** Знає основні форми і методи навчання та методику проведення занять, порядок роботи керівника заняття під час підготовки до заняття. Володіє компетентностями необхідними для проведення занять із загальновійськових дисциплін, самостійно проводить заняття. Володіє технікою постановки запитань. Знає способи уникнення конфліктів та зриву занять.

Несе повну відповідальності за ефективність навчання довіреного йому особового складу, за кінцевий результат такого навчання, морально-психологічний стан та підготовку військовослужбовців, повноту та якість виконання навчальних програм. Організовує дотримання вимог заходів безпеки під час проведення занять. Проводить навчальні заняття з військовослужбовцями відповідно до програм підготовки. Виховує військовослужбовців, які проходять навчання, в дусі свідомого виконання обов’язків військової служби, набутого фаху. Здійснює контроль якості засвоєння військовослужбовцями навчального матеріалу. Вживає необхідних заходів щодо якісного засвоєння військовослужбовцями навчальних програм та за необхідності проводить додаткові заняття, з тим, хто недостатньо їх засвоює. Стежити за зовнішнім виглядом підлеглих, виконанням ними правил носіння військової форми одягу.

**Повинен знати:** вимоги законів України та інших нормативно-правових актів з питань службово-бойової діяльності що стосуються фізичної підготовки та спортивно-масової роботи; методику проведення занять з фізичної підготовки, систему оцінювання військовослужбовців.

**Повинен вміти:** практично проводити всі форми фізичної підготовки: навчальні заняття, спортивно-масову роботу, ранкову фізичну зарядку, фізичне тренування в процесі службово-бойової діяльності та індивідуальні фізичні тренування а також надавати всебічну допомогу командиру (начальнику) підрозділу в організації та проведенні заходів з фізичної підготовки і спорту.

**Термін навчання:** до 6 тижнів.

**Загальнопрофесійні та професійні компетентності**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код** | **Загальнопрофесійні компетентності** | **Зміст загальнопрофесійних**  **компетентностей** |
| **1** | **2** | **3** |
| СПК.1 | Оволодіння знаннями з  методичної підготовки | **Повинен знати:** основні форми і методи навчання, методику проведення занять, порядок роботи керівника заняття під час підготовки до занять, техніку постановки запитань, способи уникнення конфліктів та зриву занять, систему оцінювання військовослужбовців. |
| СПК.2 | Оволодіння знаннями за фахом | **Завдання та обов’язки.** Особисто проводити заняття із загальної та спеціальної фізичної підготовки.  **Повинен знати:** теоретичні основи фізичної підготовки та методику проведення всіх форм фізичної підготовки: навчальних занять, спортивно-масової роботи, ранкової фізичної зарядки, фізичного тренування в процесі службово-бойової діяльності та індивідуального фізичного тренування. |

Професійні компетентності та результати навчання

Компетентності

|  |  |
| --- | --- |
| **Умовні позначення** | **Перелік компетентностей** |
| **Військово-професійні компетентності (ВПК)** | |
| ВПК 1 | Здатність організовувати та безпосередньо проводити фізичну підготовку особового складу, контролювати її хід. |
| ВПК 2 | Здатність виконувати професійну діяльність в умовах тривалих різнопланових фізичних навантажень і психічних напружень, організувати процес підготовки військовослужбовців для забезпечення їх фізичної готовності до виконання навчально-бойових завдань за призначенням, відповідно до існуючих стандартів. |
| **Військово-спеціальні компетентності за спеціалізацією (ВСК)** | |
| ВСК 1 | Здатність формувати процес фізичної підготовки в умовах повсякденної службової діяльності військовослужбовців. |
| ВСК 2 | Здатність на основі керівних документів організовувати систему фізичної підготовки військової частини. |
| ВСКЗ | Здатність застосовувати знання з технології розробки проектів спортивних об’єктів, їх експлуатації та обслуговування. |
| ВСК4 | Здатність на основі аналізу фізичної підготовки інших держав застосовувати новітні технології фізичного вдосконалення військовослужбовців. |
| ВСК5 | Здатність організовувати та проводити навчально-тренувальні заняття та змагання з військово-прикладних видів спорту. |
| ВСК6 | Здатність організовувати та проводити основні форми фізичної підготовки, підтримувати високу фізичну підготовленість особового складу. |

**Результати навчання**

|  |  |
| --- | --- |
| **Умовні позначення** | **Перелік результатів навчання** |
| **Військово-професійна підготовка** | |
| РНвп 1 | Використовувати отримані знання та практичні навички для організації та проведення фізичної підготовки з особовим складом, створювати умови для зміцнення здоров’я та фізичного розвитку підлеглого особового складу |

**Військово-спеціальна підготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| РНвс 1 | Брати участь у розробленні документів планування з питань фізичної підготовки і спорту. |
| РНвс 2 | Організовувати підготовку командирів підрозділів і громадського спортивного активу. |
| РНвс 3 | Планувати та вести облік показників фізичної підготовленості особового складу. |
| РНвс 4 | Знати обсяг та завдання всіх видів забезпечення фізичної підготовки. |
| РНвс 5 | Знати вимоги щодо заходів з планування, організації та проведення будівництва, ремонту та експлуатації спортивних споруд. |

**Додаток Б**

Шановні військовослужбовці!

Дане анкетування проводиться з метою вивчення Вашої думки щодо організації системи фізичної підготовки в Збройних Силах України та врахування Ваших пропозицій в удосконаленні даної системи.

Просимо Вас уважно прочитати та заповнити дану анкету, виходячи з практичного досвіду службової діяльності. Ваші відповіді допоможуть в розробці нормативної основи з фізичної підготовки у Збройних Силах України.

|  |  |
| --- | --- |
| Прізвище, ім’я, по-батькові |  |
| Ваш вік (повних років) |  |
| Військове звання |  |
| Посада |  |
| Підрозділ, вид ЗС України |  |
| Вислуга років |  |

Ваші ***антропометричні*** дані

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зріст | Вага | Тиск |
|  |  | / |

1. Чи займалися Ви спортом?

НІ або ТАК (потрібне підкреслити).

Якщо так, то яким видом (видами) спорту (просимо записати)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Скільки разів на тиждень з Вами проводились навчально-тренувальні заняття зі спорту на тиждень (необхідне відмітити):

* один раз на тиждень;
* два рази на тиждень;
* три раз на тиждень;
* Ваш варіант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2. Який спортивний розряд з виду (видів) спорту Ви маєте (необхідне відмітити).

* ІІІ спортивний розряд \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
* ІІ спортивний розряд \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
* І спортивний розряд \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
* кандидат в майстри спорту \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
* майстер спорту України \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
* без спортивного розряду \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
* Ваш варіант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

3. Назвіть Ваш улюблений вид (види) спорту. Оцініть за 10-ти бальною шкалою значимість: (10 – макс., 1 – мін.).

- легка атлетика \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

- атлетична підготовка \_\_\_\_\_\_;

- плавання \_\_\_\_\_;

- лижний спорт \_\_\_\_;

- рукопашний бій (єдиноборства)\_\_\_\_\_;

- туризм \_\_\_\_\_;

- спортивні ігри (футбол\_\_; волейбол\_\_; ганбол \_\_; хокей \_; інші\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.);

- інші види Ваш варіант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

4. Яку оцінку в школі з фізичної культури Ви отримали (запишіть) \_\_.

5. На Ваш погляд, фізична готовність військовослужбовців впливає на бойову готовність частин (підрозділів)? (необхідне підкреслити)

НІ або ТАК

6. Скільки годин Ви займаєтесь фізичною підготовкою зі своїм підрозділом (необхідне відмітити):

* один раз на тиждень по одній годині;
* два рази на тиждень по одній годині;
* три раз на тиждень по одній годині;
* не займаюсь взагалі;
* Ваш варіант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

7. Скільки часу Ви займаєтесь під час ранкової фізичної зарядки (необхідне відмітити, записати):

- щоденно (крім вихідних-сяткових днів) – 30 хв.;

- щоденно (крім вихідних-сяткових днів) – 40 хв.;

- щоденно (крім вихідних-сяткових днів) – 50 хв.;

* не займаюсь взагалі;
* Ваш варіант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

8. Як часто у Вас перевіряють з фізичної підготовленості (потрібне підкреслити, записати).

* а) один раз на місяць;
* б) один раз на квартал;
* в) один раз на півроку;
* г) один раз на рік;
* д) за потребою;
* є) Ваш варіант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

9. На Вашу думку, які фізичні якості є найбільш значущими для військовослужбовців Збройних Сил України. Оцініть за 10-ти бальною шкалою значимість *фізичні якості*: (10 – макс., 1 – мін.).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Фізична*  *якість* | *Вправа, яка характеризує фізичну якість* | *Оцінка*  *в балах* |
| ***Сила*** | Підтягування на перекладині. |  |
| Підйом переворотом. |  |
| ***Витривалість*** | Біг на 1, 3, 5 км. |  |
| Марш-кидок на 10 км. |  |
| ***Швидкість*** | Біг на 100 м. |  |
| Човниковій біг 10х10 м. |  |
| ***Спритність*** | Гімнастичні вправи на перекладині, брусах |  |
| ***Спеціальні якості*** | Подолання смуги перешкоду особисто і в складі підрозділу. |  |
| Воєнно-прикладне плавання |  |
| Рукопашний бій |  |

10. Як Ви вважаєте, нормативи з фізичної підготовки військовослужбовців (потрібне підкреслити, записати).

а) дуже за високі; б) за високі; в) достатні (нормальні); г) за низькі; д) ваш варіант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

11. Які форми з фізичної підготовки військовослужбовців є найбільш необхідними. Оцініть за 10-ти бальною шкалою значимість: (10 – макс., 1 – мін.).

|  |  |
| --- | --- |
| Ранкова-фізична зарядка |  |
| Навчальні заняття |  |
| Спортивно-масова робота |  |
| Тренування в процесі навчально-бойової підготовки |  |
| Ваш варіант |  |

12. На Вашу думку, як часто необхідно перевіряти рівень фізичної підготовленості військовослужбовців? (необхідне підкреслити, записати)

- один раз на місяць;

- один раз в 2 місяця;

- один раз в квартал;

- один раз на півроку;

- один раз на рік;

- Ваша пропозиція \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

13. Чи задовільняє Вас навчально-матеріальна база військової частини з фізичної підготовки (потрібне підкреслити, записати).

а) задовільняє; б) не задовільняє; в) Ваш варіант (пропозиції) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

14. Ваші пропозиції, щоб Ви хотіли мати в переліку навчально-матеріальної бази військової частини з фізичної підготовки (запишіть).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Яка Ваша середня тривалість сну? (в годинах, запишіть)\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

16. Скільки разів на рік Ви звертаєтеся до лікаря (в медичний пункт) з нагоди хвороби.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

17. Чи маєте Ви шкідливі звички.

а) куріння; ТАК або НІ (потрібне підкреслити).

б) алкоголь; ТАК або НІ (потрібне підкреслити).

в) наркотики; ТАК або НІ (потрібне підкреслити).

г) ваш варіант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

18. Яким спиртним напоям Ви віддаєте перевагу? (необхідне підкресліть)

а) СЛАБКИМ; б) СИЛЬНИМ; в) ДУЖЕ СИЛЬНИМ

(пиво, вино) (горілка) (спирт, ром)

19. Якого питання, на Вашу думку, не вистачає в цьому опитуванні.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

20. Що Ви можете додати по суті заданих питань.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ми дякуємо Вам за відповіді.

**Додаток В**

Шановні панове інструктори з фізичної підготовки і спорту!

Дане анкетування проводиться з метою вивчення Вашої думки щодо організації системи фізичної підготовки в Збройних Силах України та врахування Ваших пропозицій в удосконаленні даної системи.

Просимо Вас уважно прочитати та заповнити дану анкету, виходячи з практичного досвіду службової діяльності. Ваші відповіді допоможуть в розробці нормативної основи з фізичної підготовки у Збройних Силах України.

|  |  |
| --- | --- |
| Прізвище, ім’я, по-батькові |  |
| Військове звання |  |
| Ваш вік (повних років) |  |
| Посада |  |
| Підрозділ, вид ЗС України |  |
| Вислуга років |  |
| Спортивне звання (розряд), вид (види) спорту |  |
| Ваша освіта |  |
| Стаж роботи в сфері фізичної культури (підготовки) і спорту |  |
| Інші довідкові дані |  |

1. На Вашу думку, які фізичні якості є найбільш значущими для військовослужбовців Збройних Сил України. Оцініть за 10-ти бальною шкалою значимість *фізичних якостей*: (10 – макс., 1 – мін.).

|  |  |
| --- | --- |
| Сила |  |
| Швидкість |  |
| Витривалість |  |
| Гнучкість |  |
| Спритність |  |

2. Які форми з фізичної підготовки військовослужбовців є найбільш необхідними. Оцініть за 10-ти бальною шкалою значимість: (10 – макс., 1 – мін.).

|  |  |
| --- | --- |
| Ранкова-фізична зарядка |  |
| Навчальні заняття |  |
| Спортивно-масова робота |  |
| Тренування в процесі навчально-бойової підготовки |  |
| Ваш варіант |  |

3. Яка кількість годин на тиждень проведення різних форм фізичної підготовки забезпечить фізичний розвиток особового складу? (потрібне підкреслити, записати).

а) 2 год.;

б) 4 год.;

в) 6 год.;

г) ваш варіант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

4. Яка система оцінювання є більш ефективною? (потрібне підкреслити, записати).

а) діюча;

б) бальна від 2 до 5;

в) бальна від \_\_\_\_\_\_\_

5. Рівень фізичної підготовки військовослужбовців військових частин необхідно перевіряти (потрібне підкреслити, записати):

а) один раз на місяць;

б) один раз на квартал;

в) один раз на півроку;

г) один раз на рік;

д) за потребою;

є) ваш варіант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

6. Які вправи варто ввести в “Єдиний тест з фізичної підготовки”. Запишіть варіант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

7. На Ваш погляд фізична підготовка військовослужбовців повинна мати свої особливості при проходженні служби в різних районах України (гірська, степна, ін. місцевості)? (необхідне підкреслити)

ТАК або НІ

8. На Ваш погляд, фізична готовність військовослужбовців впливає на бойову готовність частин (підрозділів)? (необхідне підкреслити)

НІ або ТАК

9. Якщо так, то є необхідність додаткового введення таких розділів фізичної підготовки як: (необхідне підкреслити, записати)

- гірська підготовка ТАК чи НІ;

- альпіністська підготовка ТАК чи НІ;

- амфібійна підготовка ТАК чи НІ;

- маршева підготовка ТАК чи НІ;

- спеціальні курси і тести ТАК чи НІ;

- Ваша пропозиція \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

10. На Вашу думку, які розділи фізичної підготовки необхідно проводити фахівцям (інструкторам) фізичної підготовки і спорту, а які командирам підрозділів? (необхідне підкреслити, записати)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| прискорене пересування та легка атлетика | ФАХІВЦІ | ІНСТРУКТОРИ | КОМАНДИРИ |
| гімнастика | ФАХІВЦІ | ІНСТРУКТОРИ | КОМАНДИРИ |
| спортивні і рухові ігри | ФАХІВЦІ | ІНСТРУКТОРИ | КОМАНДИРИ |
| лижна підготовка | ФАХІВЦІ | ІНСТРУКТОРИ | КОМАНДИРИ |
| рукопашний бій | ФАХІВЦІ | ІНСТРУКТОРИ | КОМАНДИРИ |
| подолання перешкод | ФАХІВЦІ | ІНСТРУКТОРИ | КОМАНДИРИ |
| військово-прикладне плавання | ФАХІВЦІ | ІНСТРУКТОРИ | КОМАНДИРИ |
| комплексні заняття | ФАХІВЦІ | ІНСТРУКТОРИ | КОМАНДИРИ |

11. На Вашу думку, які розділи фізичної підготовки втратять свою актуальність при комплектуванні Армії на контрактній основі? (необхідне відмітити, записати)

|  |  |
| --- | --- |
| прискорене пересування та легка атлетика |  |
| гімнастика |  |
| спортивні і рухові ігри |  |
| лижна підготовка |  |
| рукопашний бій |  |
| подолання перешкод |  |
| військово-прикладне плавання |  |
| комплексні заняття |  |

12. На Вашу думку, який повинен бути вплив на військовослужбовців, які не виконують нормативи фізичної підготовленості? (необхідне відмітити, записати)

а) МОРАЛЬНИЙ; б) АДМІНІСТРАТИВНИЙ; в) ФІНАНСОВИЙ; г) інший \_\_\_\_\_\_.

Якщо фінансовий, то який відсоток від грошового забезпечення \_\_\_\_\_\_\_\_%

13. Існує думка, що фізичну підготовленість необхідно перевіряти у ході виконання курсів, тестів та вправ бойової підготовки. (необхідне відмітити, записати) ТАК або НІ; Ваша думка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. На вашу думку, чи є необхідність в подальшому здійснювати підготовку інструкторів з фізичної підготовки і спорту за подібними курсами (потрібне підкреслити).

НІ або ТАК (1 раз на 1 рік); (1 раз на 2 роки); (1 раз на 3 роки).

15. Яку підготовку (теоретичну, методичну, практичну) варто покращити на курсах підвищення підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту. Оцініть за 10-ти бальною шкалою (10 – макс., 1 – мін.):

- теоретична підготовка\_\_

- методична підготовка \_\_

- практична підготовка \_\_.

16. На вашу думку, чи впливає фізична підготовка на психічний стан військовослужбовця?

ТАК або НІ (потрібне підкреслити).

17. На Вашу думку, які психічні якості є найбільш значущими для військовослужбовців Збройних Сил України. Оцініть за 10-ти бальною (10 – макс., 1 – мін.)

|  |  |
| --- | --- |
| впевненість |  |
| мотивація досягнення |  |
| цілеспрямованість |  |
| психічна витривалість |  |
| інтуїція |  |
| інтелект |  |

18. Які форми психокорекції доцільно впровадити у процес фізичної підготовки військовослужбовців.

|  |  |
| --- | --- |
| Психологічне консультування |  |
| Психологічний тренінг (групові заняття) |  |
| Психотерапія (вплив на особистісні характеристики) |  |

19. Що Ви можете додати по суті заданих питань.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

20. Якого питання, на Вашу думку, не вистачає в цьому опитуванні.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ми дякуємо Вам за отриману експертну оцінку.

**Додаток Г**

Зведена відомість

з фізичної підготовки **(контрольна група)** 10-15 січня 2023 р.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Підрозділ | Категорії військовослужбовців | За списком | Переві-  рено (%) | Оцінка | | | | % позитивних оцінок | Загальна оцінка |
| 5 | 4 | 3 | 2 |
| Управління  в/ч | Офіцери | 22 | 15 | 2 | 3 | 1 | 9 | 60 | 2 |
| Старшини (сержанти) | 8 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 100 | 5 |
| Солдати | 10 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 50 | 2 |
| **Усього** | **40** | **19 (51,3)** | **3** | **5** | **1** | **10** | **47,4** | **2** |
| Бат 2 | Офіцери | 6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 |
| Старшини (сержанти) | 6 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 50 | 2 |
| Солдати | 23 | 12 | 0 | 1 | 1 | 10 | 16,7 | 2 |
| **Усього** | **35** | **16 (51,6)** | **0** | **1** | **2** | **13** | **18,8** | **2** |
| РМТЗ | Офіцери | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Старшини (сержанти) | 10 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 2 |
| Солдати | 7 | 6 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 2 |
| **Усього:** | **18** | **11 (61,1)** | **0** | **0** | **0** | **11** | **0** | **2** |
| Усього за групу | Офіцери | 29 | 17 | 2 | 3 | 1 | 11 | 35,3 | 2 |
| Старшини (сержанти) | 24 | 9 | 1 | 1 | 1 | 6 | 33,4 | 2 |
| Солдати | 34 | 20 | 0 | 2 | 1 | 17 | 15 | 2 |
| **Усього:** | | **95** | **46 (52,2)** | **3** | **6** | **3** | **34** | **26,1** | **2** |

Зведена відомість

з фізичної підготовки за **(контрольної групи)** 01-06 березня 2023 р.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Підрозділ | Категорії військовослужбовців | За списком | Переві-  рено  (%) | Оцінка | | | | % позитивних оцінок | Загальна оцінка |
| 5 | 4 | 3 | 2 |
| Управління | Офіцери | 22 | 19 | 5 | 5 | 5 | 4 | 79 | 3 |
| Старшини (сержанти) | 8 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 100 | 4 |
| Солдати | 9 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 100 | 4 |
| **Усього:** | **39** | **23 (58,9)** | **6** | **8** | **5** | **4** | **82,7** | **4** |
| Бат 2 | Офіцери | 6 | 3 | 0 | 0 | 1 | 2 | 33,4 | 2 |
| Старшини (сержанти) | 6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 |
| Солдати | 19 | 16 | 0 | 1 | 9 | 6 | 62,5 | 2 |
| **Усього:** | **31** | **21 (67,7)** | **0** | **1** | **10** | **10** | **52,4** | **2** |
| РМТЗ | Офіцери | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Старшини (сержанти) | 10 | 8 | 0 | 3 | 2 | 3 | 62,5 | 2 |
| Солдати | 7 | 6 | 1 | 0 | 1 | 4 | 33,4 | 2 |
| **Усього:** | **18** | **14 (77,7)** | **1** | **3** | **3** | **7** | **50** | **2** |
| Усього за групу | Офіцери | 29 | 22 | 5 | 5 | 6 | 6 | 72,8 | 3 |
| Старшини (сержанти) | 29 | 12 | 1 | 4 | 2 | 5 | 58,4 | 2 |
| Солдати | 37 | 24 | 1 | 3 | 10 | 10 | 58,4 | 3 |
| **Усього:** | | **95** | **58 (65,9)** | **7** | **12** | **18** | **21** | **63,8** | **2** |

**Додаток Д**

Зведена відомість

з фізичної підготовки **(експериментальна група)** 10-15 січня 2023 р

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Підрозділ | Категорії військовослужбовців | За списком | Переві-  рено  (%) | Оцінка | | | | % позитивних оцінок | Загальна оцінка |
| 5 | 4 | 3 | 2 |
| Бат1 | Офіцери | 10 | 7 | 0 | 0 | 0 | 7 | 0 | 2 |
| Старшини (сержанти) | 5 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 50 | 2 |
| Солдати | 21 | 11 | 0 | 2 | 0 | 9 | 18,2 | 2 |
| **Усього** | **36** | **20 (55,5)** | **0** | **2** | **1** | **17** | **15** | **2** |
| Бат3 | Офіцери | 5 | 5 | 0 | 1 | 0 | 4 | 20 | 2 |
| Старшини (сержанти) | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 |
| Солдати | 23 | 14 | 1 | 0 | 2 | 11 | 21,5 | 2 |
| **Усього:** | **30** | **21 (70)** | **1** | **1** | **2** | **17** | **19,1** | **2** |
| РО | Офіцери | 9 | 5 | 0 | 0 | 1 | 4 | 20 | 2 |
| Старшини (сержанти) | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Солдати | 18 | 9 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 2 |
| **Усього** | **30** | **14 (53,4)** | **0** | **0** | **1** | **13** | **17,2** | **2** |
| УСЬОГО за експ.гр. | Офіцери | 24 | 17 | 0 | 1 | 1 | 15 | 11,8 | 2 |
| Старшини (сержанти) | 10 | 4 | 0 | 0 | 1 | 3 | 15 | 2 |
| Солдати | 62 | 34 | 1 | 2 | 2 | 29 | 14,8 | 2 |
| **Усього** | | **90** | **55 (57,2)** | **1** | **3** | **4** | **47** | **14,6** | **2** |

Зведена відомість

з фізичної підготовки **(експериментальна група)** 01-06 березня 2023 р.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Підрозділ | Категорії військовослужбовців | За списком | Переві-  рено  (%) | Оцінка | | | | %  позитивних оцінок | Загальна оцінка |
| 5 | 4 | 3 | 2 |
| Бат 1 | Офіцери | 10 | 7 | 1 | 0 | 5 | 1 | 85,8 | 3 |
| Старшини (сержанти) | 5 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 100 | 4 |
| Солдати | 21 | 18 | 1 | 5 | 8 | 4 | 77,8 | 3 |
| **Усього** | **36** | **26 (72,2)** | **2** | **6** | **13** | **5** | **80,8** | **3** |
| Бат3 | Офіцери | 5 | 6 | 0 | 2 | 3 | 1 | 83,4 | 3 |
| Старшини (сержанти) | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 |
| Солдати | 23 | 16 | 1 | 2 | 10 | 3 | 81,3 | 3 |
| **Усього:** | **30** | **24 (80)** | **1** | **4** | **13** | **6** | **75** | **3** |
| РО | Офіцери | 9 | 8 | 0 | 1 | 6 | 1 | 87,5 | 3 |
| Старшини (сержанти) | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Солдати | 18 | 15 | 2 | 2 | 7 | 4 | 73,4 | 3 |
| **Усього** | **30** | **23 (76,6)** | **2** | **3** | **13** | **5** | **78,3** | **3** |
| УСЬОГО за експ.гр. | Офіцери | 24 | 21 | 1 | 3 | 14 | 3 | 85,8 | 3 |
| Старшини (сержанти) | 10 | 3 | 0 | 1 | 0 | 2 | 33,4 | 2 |
| Солдати | 56 | 49 | 4 | 9 | 25 | 11 | 77,6 | 3 |
| **Усього** | | **90** | **73 (76)** | **5** | **13** | **39** | **16** | **78,1** | **3** |

**Додаток Е**

**СТАНДАРТ №1**

Розподіляється на вправи:

* Комплексна вправа з шиною;

вихідне положення – стоячи поруч з шиною. По команді “РУШ” взяти руками за нижній край шини та здійснити перевертання шини вперед на 50 метрів до початку ділянки для перетягування шини, взяти руками за верхній внутрішній край, рухаючись задки виконати перетягування шини на 10 метрів до місця для відпрацювання ударів кувалдою, взяти кувалду та виконати 40 ударів по шині, покласти кувалду та здійснити перетягування шини на 10 метрів в зворотному напрямку, здійснити перевертання шини на 50 метрів до лінії фінішу.

* Спеціальна вправа на силову витривалість;

за командою “РУШ” виконати біг 25 метрів до прапорця з ящиком вагою 24 кг (перенесення ящика будь-яким способом); біля прапорця виконати 10 присідань; пробігти 25 метрів з ящиком у зворотному напрямку.

**СТАНДАРТ №2**

Виконати комплексну спеціальну вправу та дії для визначення спеціальної фізичної готовності військовослужбовців всіх військових спеціальностей.

Вправу виконати в наступній послідовності:

Вихідне положення – стоячи на лінії старту. По команді керівника “РУШ” виконати бурпи 10 разів, при цьому з положення упор присід торкнутися долонями рук землі, різким рухом викинути ноги назад і прийняти положення в упорі лежачи, потім різким рухом підтягнути коліна до грудей прийнявши положення присід; з високого старту пробігти 25 метрів до розвороту; за лінією розвороту прийняти положення лежачи на спині та виконати згинання, розгинання тулуба 20 разів, при цьому лежачи на спині, долоні рук прижаті до вух, ноги зігнуті в колінах, п’ятки притиснуті до поверхні, підняти тулуб, дістати ліктями рук колін ніг, опуститися назад до торкання лопатками поверхні; пробігти спиною вперед 25 метрів до розвороту; виконати присідання 20 разів, при цьому ступні ніг розташовані на ширині плечей, п’ятки ніг від землі не відриваються, спину тримати прямо, руки постійно знаходяться в положенні витягнутими вперед долонями донизу; прийняти положення упор лежачи на животі та переповзти по пластунські на відстань 25 метрів до розвороту; за лінією розвороту виконати згинання і розгинання рук в упорі лежачи 20 разів; піднятися на ноги та виконати розворот стрибком на 360 градусів (8); виконати швидкісний ривок пробігши 25 метрів та фінішувати.

**Додаток Є**

Тести для оцінювання функціонального стану військовослужбовців

Дані методичні рекомендації призначені для проведення оцінювання функціонального стану військовослужбовців, що залучені в проведенні експерименту. Перед початком тестування слід провести наступні вимірювання:

1. Антропометричні дані: зріст у метрах, маса у кг.
2. Вік (повних років).
3. Частота серцевих скорочень у стані спокою (уд./хв.).
4. Артеріальний тиск (у мм. рт.): систолічний (верхній) артеріальний тиск ст., діастолічний (нижній) артеріальний тиск у мм. рт. ст.
5. Динамометрія (у ктс): кисті правої та лівої руки.
6. Індекс маси тіла.

Індекс маси тіла — величина, що дозволяє оцінити ступінь відповідності [маси людини](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%B3%D0%B0_%D1%82%D1%96%D0%BB%D0%B0_%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B8) її [зросту](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%97%D1%80%D1%96%D1%81%D1%82_%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B8&action=edit&redlink=1), й тим самим, непрямо оцінити, чи є маса недостатньою, нормальною, або надмірною.

Індекс маси тіла обчислюється за формулою:

*ІМТ= m/h2*

де,

* m — маса тіла в кілограмах,
* h — зріст тіла в метрах,

Індекс маси тіла вимірюється в кг/м².

Для розрахунку можна використати електронний спосіб оцінки з мережі інтернет - калькулятор індексу маси тіла – Herbalife.

*Таблиця 1*

Класифікація маси тіла у дорослих

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Класифікація | ІМТ, кг/м 2 |
| 1 | Недостатня маса | менше 18,5 |
| 2 | Норма | 18,5—24,9 |
| 3 | Надлишкова маса | більше 25,0 |
| 3.1 | Передожиріння | 25,0—29,9 |
| 3.2 | Ожиріння I ступеню | 30,0—34,9 |
| 3.3 | Ожиріння II ступеню | 35,0—39,9 |
| 3.4 | Ожиріння III ступеню | більше 40,0 |

1. Прогнозування рівня фізичного стану за методикою Є.А. Пирогової

де,

ІФС – індекс фізичного стану,

ЧССсп - частота серцевих скорочень у стані спокою.

АТсер – середнє значення артеріального тиску

Вік - повних років.

Зріст – довжина тіла у метрах.

Вага – вага тіла у кг.

*Таблиця 2*

Рівні фізичного стану за методикою Є. Пирогової

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівні фізичного стану | Оцінка | Значення ІФС |
| Низький | 1 | ≤0,375 |
| Нижче середнього | 2 | 0,376-0,525 |
| Середній | 3 | 0,526-0,675 |
| Вище середнього | 4 | 0,676-0,825 |
| Високій | 5 | ≥0,826 |

1. Оцінювання функціонального стану військовослужбовців

Вимоги до виконання тесту

Висота платформи – 50 см.

Час виконання – 3 хв.

Темп – 30 підйомів на платформу за хвилину під метроном.

Порядок виконання тесту:

В.П. – основна стійка перед платформою;

1. – з кроком ноги вперед піднятися на платформу;

2. – стоячи на платформі приставити другу ногу;

3. – з кроком ноги назад спуститися з платформи;

4. – В.П.

Після завершення виконання вправи 1 хвилина відпочинку сидячи.

На другий, третій та четвертій хвилині відпочинку вимірюється частота серцевих скорочень за 30 с.

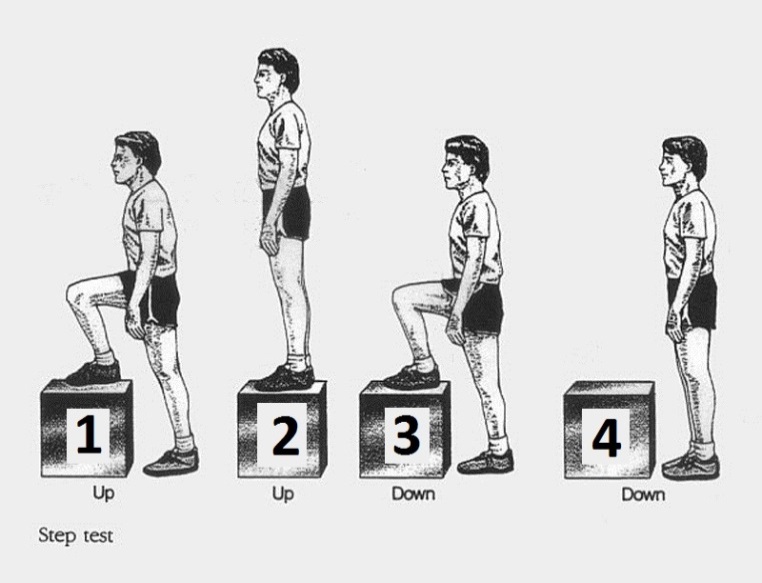


Рис. 1. Порядок виконання оцінювання функціонального стану військовослужбовців

Формула для визначення результатів тесту:

*І*=18000 х (*ЧСС2+ЧСС3+2ЧСС4*)

де *ЧСС2, ЧСС3, ЧСС4*  - частота серцевих скорочень під час відновлення на другий, третій та четвертій хвилині відпочинку.

*Таблиця 3*

Оцінювання функціонального стану військовослужбовців

|  |  |
| --- | --- |
| Оцінка | Значення |
| 1 | ≤66 |
| 2 | 67-82 |
| 3 | 83-106 |
| 4 | 107-122 |
| 5 | ≥123 |

1. Рівень адаптаційного потенціалу за методикою Р. Баєвського

АП=0,0011хЧССсп+0,014хАТсист+0,008хАТдіаст+0,009хМаса тіла+0,0014хВік-0,009хЗріст-0,27,

де, АП – адаптаційний потенціал, показник динамометра сильнішої руки,

ЧССсп - частота серцевих скорочень у стані спокою.

АТсист – систолічний (верхній) артеріальний тиск у мм. рт. ст.

АТдіаст – діастолічний (нижній) артеріальний тиск у мм. рт. ст.

Вік - повних років.

Зріст – довжина тіла у сантиметрах.

Маса тіла у кг.

*Таблиця 4*

Оцінювання адаптаційного потенціалу за методикою Р. Баєвського

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівні адаптації | Оцінка | Значення ІФС |
| Зрив адаптації | 1 | ≥4,31 |
| Незадовільна адаптація | 2 | 3,21-4,30 |
| Напруження механізмів адаптації | 3 | 2,11-3,20 |
| Задовільна адаптація | 4-5 | ≤2,10 |

1. Індексний показник сили кисті

Для отримання точних абсолютних результатів необхідно випрямити руку з кистьовим динамометром і відвести її в сторону перпендикулярно тулубу, вільна рука розслаблена і опущена донизу. Після цього, слід якнайсильніше стиснути динамометр. Вимірювання провести 3 рази по черзі для кожної руки. Зараховувати кращий результат найсильнішої руки.

Індексний показник сили кісті (ПСК) розраховується за формулою:

де, а – показник динамометра сильнішої руки, маса тіла у кг.

*Таблиця 5*

Оцінювання індексного показника сили кісті військовослужбовців

|  |  |
| --- | --- |
| Оцінка | Значення ПСК,% |
| 2 | ≤59 |
| 3-4 | 60-70 |
| 5 | ≥71 |

**Додаток Ж**

**МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ**

**НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН-ПРОГРАМА**

**курсів підготовки та підвищення кваліфікації військовослужбовців військової служби за контрактом рядового та сержантського (старшинського) складу Збройних Сил України інструкторів з фізичної підготовки і спорту**

**Категорія тих, хто навчається**: особи сержантського (старшинського) складу, які зараховані до резерву кандидатів для просування по службі (включені до планів переміщення, сплановані для призначення) на посаду інструктора з фізичної підготовки і спорту

**Термін навчання:** до 6 тижнів

**Усього навчального часу:** 324 год.

Розглянуто і схвалено Вченою радою Національного університету оборони України

Протокол від “\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ року № \_\_\_\_

**І. ЦІЛЬОВА НАСТАНОВА**

Підготовка осіб сержантського (старшинського) складу, які зараховані до резерву кандидатів для просування по службі (включені до планів переміщення сплановані для призначення) на посаду інструктора з фізичної підготовки і спорту у військових частин Збройних Сил України, здійснюється з метою оновлення та поглиблення їх теоретичних знань з теорії та організації фізичної підготовки військ, вдосконалення практичних вмінь з проведення основних й додаткових форм фізичної підготовки у Збройних Силах України, підвищення особистого рівня фізичної і методичної підготовленості.

Головні завдання курсу:

1. Дати слухачам знання щодо:

вимог керівних документів з питань управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців;

теоретичних основ організації фізичної підготовки у підрозділах військових частин;

методики проведення форм фізичної підготовки;

особливостей організації фізичної підготовки в періодах навчання та на етапах відновлення боєздатності.

2. Сформувати у слухачів уміння та здатності щодо:

якісної організації основних та додаткових форм фізичної підготовки в мирний час та в особливий період;

якісної підготовки помічників керівників занять;

здійснення контролю та обліку фізичної підготовки у підрозділах військової частини;

всебічного забезпечення заходів фізичної підготовки.

ІІ. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Навчальний план-програма включає в себе: цільову настанову; організаційно-методичні вказівки; зведені дані з бюджету часу на навчальний курс (у годинах); розподіл навчального часу між кафедрами за видами навчальних занять; форми вхідного, поточного та підсумкового контролю; інформаційно-методичне забезпечення.

Навчання за навчальним планом-програмою забезпечує поглиблення знань з керівництва, організації, проведення та забезпечення фізичної підготовки в Збройних Силах України, набуття нових та удосконалення набутих раніше умінь щодо виконання задач службової діяльності особами сержантського (старшинського) складу, які зараховані до резерву кандидатів для просування по службі (включені до планів переміщення сплановані для призначення) на посаду інструктора з фізичної підготовки і спорту у військових частин Збройних Сил України.

Набуття необхідних компетенцій досягається шляхом засвоєння слухачами теоретичного матеріалу відповідно до навчального плану-програми, отриманням необхідних методичних умінь та практичних навичок.

Всього на навчання відведено 324 годин, з них: 212 годин на заняття під керівництвом викладача (6 годин навчальних занять до обіду) та 112 годин на самостійні заняття (2 години після обіду).

Вивчення змісту навчального плану-програми здійснюється у комплексі шляхом відпрацювання тем занять відповідних кафедр Національного університету оборони України імені Івана Черняховського із залученням до проведення занять, як науково-педагогічних працівників університету та і провідних фахівців системи фізичної підготовки Збройних Сил України.

Навчання здійснюється шляхом проведення лекцій, семінарських занять, практичних (навчально-тренувальних та навчально-методичних) занять, а також під час самостійних занять слухачів.

Перевірка якості підготовки слухачів здійснюється під час вхідного, поточного й підсумкового контролів. Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, методичних умінь та рівня фізичної підготовленості слухачів. Поточний контроль проводиться на початку всіх видів занять у формі: контрольних опитувань, співбесід з окремих питань, виступів на семінарах та виконанні практичних завдань. Підсумковий контроль здійснюється шляхом проведення комплексного екзамену за всією програмою наприкінці навчання.

**РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ МІЖ КАФЕДРАМИ ЗА ВИДАМИ**

**НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

| **№**  **п/п** | **Кафедра**  **(центр)** | **Номер та назва теми занять** | **Усього годин** | **З них** | | **Вид навчальних занять** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **під**  **керівництвом**  **викладача** | **самостійні заняття** | **лекція** | **семінарське заняття** | **практичне**  **заняття (клас)** | **практичне**  **заняття (НМЗ)** | **практичне**  **заняття (НТЗ)** | **звітність** |
| 1. | ЦППК | Вступ  Організація підвищення кваліфікації відповідно до вимог Міністра оборони України, Головнокомандувача ЗС України, начальника Генерального штабу. | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 2 | Вхідний контроль | Визначення рівня теоретичних знань з фізичної підготовки | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту | Тема 1. Теоретичні основи фізичної підготовки | 66 | 36 | 30 | 10 | 20 | 6 |  |  |  |
| 2. | Керівництва військами (силами) в мирний час |
| 3. | Кафедра суспільних наук |
| **Усього годин за тему 1.** | | | **66** | **36** | **30** | **10** | **20** | **6** |  |  |  |
| 1. | Кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту | Тема 2. Методика проведення форм фізичної підготовки. | 153 | 104 | 49 | 6 | 8 | 8 | 82 |  |  |
| **Усього годин за тему 2.** | | | **153** | **104** | **49** | **6** | **4** | **2** | **92** |  |  |
| 1. | Кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту | Тема 3. Тема 3. Розвиток основних та спеціальних фізичних якостей, військово-прикладних рухових навичок засобами фізичної підготовки | 93 | 64 | 29 |  |  |  |  | 64 |  |
| **Усього годин за тему 3.** | | | **93** | **64** | **29** |  |  |  |  | 64 |  |
| **Усього годин за 1-3 теми** | | | 312 | 204 | 108 | 16 | 24 | 8 | 92 |  |  |
| **Комплексний екзамен** | | | 10 | 6 | 4 |  |  |  |  |  | 6 |
| **Усього годин** | | | **324** | **212** | **112** | **17** | **24** | **8** | **92** | **64** | **7** |