

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ  
Національний університет оборони України  
імені Івана Черняховського

Навчально-науковий інституту фізичної культури  
та спортивно-оздоровчих технологій

**СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ  
СПЕЦІАЛЬНОЇ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ  
СПРЯМОВАНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА  
ВОДОЛАЗНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**ТЕЗИ  
Наукового семінару  
20 квітня 2018 року**

Київ – 2018

**Сучасні тенденції та перспективи розвитку спеціальної військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки та водолазної підготовки:** тези наукового семінару (Київ, 20 квітня 2018 р.) / Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. – К.: НУОУ, 2018. – 100 с.

У тезах семінару висвітлено теоретико-методологічні засади розвитку спеціальної військово-прикладної спрямованості фізичної та водолазної підготовки з урахуванням досвіду бойових дій та військових конфліктів, актуалізовано проблемні питання сучасного стану та перспектив розвитку спеціальної фізичної та водолазної підготовки у секторі безпеки і оборони України, з'ясовано зарубіжний досвід спеціальної фізичної та водолазної підготовки у збройних силах провідних країн світу, акцентовано увагу на медико-біологічних, психологічних та педагогічних аспектів спеціальної фізичної та водолазної підготовки у секторі безпеки і оборони України з урахуванням досвіду бойових дій та військових конфліктів.

## З М І С Т

<i>Перелік скорочень</i>	
<i>Сухорада Г. І., Фіногенов Ю.С.</i> НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ ДЕРЖАВИ ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ (ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ) СПРЯМОВАНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	7
<i>Петрачков О. В., Гапоненко Г. М.</i> ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ШКОЛИ ПІДГОТОВКИ ВОДОЛАЗІВ	9
<i>Кувшинов О. В.</i> ОБГРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ВВЕДЕННЯ ПОСАД ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	10
<i>Іващенко С. М.</i> РОЛЬ ДЕРЖАВНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НАСЕЛЕННЯ У ФОРМУВАННІ СТРАТЕГІЧНОГО ЛЮДСЬКОГО РЕЗЕРВУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	13
<i>Свистун В.І.</i> РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	14
<i>Ягунов В. В., Бекірова А. Р.</i> ПЕДАГОГІЧНІ ВИМОГИ СУБ'ЄКТНО-ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ	16
<i>Котляренко Л. Т.</i> КОНСОЛІДАЦІЯ ФУНКЦІЙ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ З ФУНКЦІЯМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМ	19
<i>Арабули З.Ш.</i> ГИМНАСТИКА ХАДУ КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	21
<i>Бондаренко В. В., Решко С.М.</i> ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ ВИРШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПАТРУЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ	22
<i>Височіна Н. Л.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ДИХАЛЬНИХ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ТА ВОДОЛАЗНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	24
<i>Гайдук О. В.</i> СТРУКТУРА І МЕТА ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ДОСВІД НІМЕЧЧИНИ	26
<i>Галашевський Г. О.</i> ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	28
<i>Гапоненко С.Г.</i> ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	29
<i>Глазунов С. І.</i> НАЛЕЖНІ НОРМАТИВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ОСНОВА НОРМАТИВНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	30
<i>Гогоняц С. Ю., Ткачов В. В., Титаренко О.Б., Барабаш О. В.</i> МОДЕЛЬ ВИКОНАННЯ ЗАВДАННЯ БОЙОВИМ ЕЛЕМЕНТОМ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ВИЖИВАЄМОСТІ	32
<i>Жембровський С. М.</i> НАПРЯМИ ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ ВОДОЛАЗНОЇ ПІДГОТОВКИ В	35

ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС СЛУХАЧІВ (КУРСАНТІВ) УНІВЕРСИТЕТУ ОБОРОНИ	
<i>Зубченко Л. В., Голик В.А.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ – МАЙБУТНІМИ КУРСАНТАМИ	36
<i>Заплатинський В. М., Семененко В. П., Футорний С. М., Уряднікова І.В.</i> ВИКОРИСТАННЯ ІМІТАЦІЙНИХ МЕТОДІВ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ, ДІЯЛЬНІСТЬ ЯКИХ ПОВ'ЯЗАНА З НЕБЕЗПЕКОЮ	39
<i>Капітоненко М. М.</i> ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	41
<i>Ковальчук О. О.</i> СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ВОДОЛАЗНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	43
<i>Костів С. Ф.</i> СУТНІСТЬ І ПОНЯТТЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПРОФЕСІОНАЛІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	44
<i>Кузнецов М. В., Ена М. О., Афонін В. М.</i> ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ – ОСНОВА СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ КУРСАНТІВ	46
<i>Кузнецов М. В., Петрук А. П., Одерев А. М.</i> ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОДОЛАЗІВ СИЛ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	48
<i>Куликовська С. М., Білецька В. В., Река В. В.</i> ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЮНАКІВ ПРИЗИВНОГО ВІКУ	50
<i>Курбакова С.М.</i> ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗАГАЛЬНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ	51
<i>Лашта В. Б., Небожук О. Р., Єна М. О.</i> АНАЛІЗ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	53
<i>Марищак І. І.</i> ВОДОЛАЗИ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ	54
<i>Микитюк О. М.</i> РОЛЬ І МІСЦЕ ДЕРЖАВНОГО НАУКОВО-ВИПРОБУВАЛЬНОГО ЦЕНТРУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В РОЗБУДОВІ ВОДОЛАЗНОЇ СПРАВИ В УКРАЇНІ	56
<i>Муштанов Ю.В.</i> ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ З РУКОПІШНОГО БОЮ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	57
<i>Овчарук І. С., Тверезовський М. В.</i> ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ В США ТА МЕТОДОЛОГІЯ ДЕЯКИХ АСПЕКТІВ ВИКЛАДАННЯ	59
<i>Овчарук І. С., Беловодов І. Ф.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ПИТАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ БОЙОВОЇ АРМІСЬКОЇ СИСТЕМИ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬК	61
<i>Овчарук І. С., Десятка О. А.</i> ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ ПІДХОДІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ	62
<i>Павелко І. І.</i> ЩОДО МЕТОДІВ ДИХАЛЬНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА САМООЗДОРОВЛЕННЯ	64

<b>Пилипчак І. В., Гульоватий В. І., Лойко О. М.</b> КРОСФІТ, ЯК ІННОВАЦІЙНА СИСТЕМА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ВОДОЛАЗНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	<b>66</b>
<b>Погребняк Д. В.</b> БОЙОВА АРМІЙСЬКА СИСТЕМА ЯК ОСНОВА ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	<b>68</b>
<b>Романюк О.А.</b> КРОСФІТ – СИСТЕМА ТРЕНУВАНЬ	<b>70</b>
<b>Сухорада Г. І., Філін В. Г.</b> РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ (ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ) СПРЯМОВАНOSTІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ІНСТИТУТУ СПЕЦІАЛЬНОГО ЗВ'ЯЗКУ ТА ЗАХИСТУ ІНФОРМАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ УКРАЇНИ “КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ”	<b>72</b>
<b>Сухорада Г. І., Попович О. І.</b> НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ (ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ) СПРЯМОВАНOSTІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	<b>74</b>
<b>Сухорада Г. І., Тверітнєв В. І.</b> ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ) СПРЯМОВАНOSTІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ДЕРЖАВНІЙ СЛУЖБІ СПЕЦІАЛЬНОГО ЗВ'ЯЗКУ ТА ЗАХИСТУ ІНФОРМАЦІЇ УКРАЇНИ	<b>76</b>
<b>Тюрин С. С., Кисилюк А. Н.</b> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ ДЛЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ	<b>78</b>
<b>Федоренко О. О.</b> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ У ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ СПОЛУЧЕНИХ ШТАТІВ АМЕРИКИ	<b>80</b>
<b>Фурс О. Й.</b> МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ	<b>81</b>
<b>Шемчук В. А., Барков В. І., Вербин Н. Б.</b> ГІМНАСТИКА У СПЕЦІАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	<b>83</b>
<b>Корнієнко О. Д.</b> ДОСВІД ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ	<b>85</b>
<b>Малахов Є. В.</b> ЦІННІСНО-ОСОБИСТІСНІ ВЛАСТИВОСТІ ЛІДЕРА У СЕРЕДОВИЩІ ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ	<b>86</b>
<b>Храпач Г. С.</b> КОМПЕТЕНТНІСТЬ ПОСАДОВИХ ОСІБ З ПИТАНЬ ПРОГНОЗУВАННЯ БОЙОВИХ ПСИХОГЕННИХ ВТРАТ	<b>88</b>
<b>Чернявський О.А.</b> НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	<b>90</b>
<b>Черепанха-Волкова Л. А.</b> АКТУАЛІЗАЦІЯ ПЕРЕЧНЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ И ВОЕННО-СПЕЦИАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В УКРАИНЕ – ВЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ	<b>92</b>
<b>Петрачков О. В., Шемчук В.А.</b> НАУКОВІ ОСНОВИ НЕПЕРЕРВНОЇ ВІЙСЬКОВО-ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ТА ІНШИХ СТРУКТУРАХ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ	<b>93</b>

## ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ

АТ – артеріальний тиск  
АТО – антитерористична операція  
БАрС – бойова армійська система  
ВВНЗ – вищий військовий навчальний заклад  
ВМС – Військово-Морські Сили  
ВФП – військово-фізична підготовка  
ГШ – Генеральний штаб  
ДСНС – державна служба України з надзвичайних ситуацій  
ЗС – збройні сили  
ЗФП – загальна фізична підготовка  
ЛФК – лікувальна фізична культура  
МВУ – магістри військового управління  
МО – Міністерство оборони  
МОН – Міністерство освіти і науки  
НУОУ – Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського  
НАСВ – Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного  
НГ – Національна гвардія  
НП – Національна поліція  
НФП – настанова з фізичної підготовки  
ПТСР – посттравматичний стресовий розлад  
ПФП – прикладна фізична підготовка  
СБ – Служба безпеки  
СБО – сектор безпеки і оборони  
СМР – спортивно-масова робота  
СФП – спеціальна фізична підготовка  
СІЗМ – міжнародна рада військового спорту  
ФП – фізична підготовка  
ЦНС – центральна нервова система  
ЧСС – частота серцевих скорочень

*Сухорада Г. І.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

*Фіногенов Ю. С.*

*кандидат педагогічних наук, професор*

*Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України*

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ ДЕРЖАВИ ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ (ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ) СПРЯМОВАНOSTІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

Відомо, що вимоги сучасного загальновійськового бою до фізичного стану військовослужбовців є системоутворюючим чинником системи їхньої фізичної підготовки. Бойові дії локальних конфліктів сучасності, у тому числі і на території Донецької та Луганської областей, мають свої особливості, а саме:

постійне вдосконалення військової техніки, озброєння, способів ведення бою, форми одягу та спорядження військовослужбовців тощо;

висока чи максимальна інтенсивність бойових дій упродовж тривалого часу, у тому числі і гібридними способами, що створює відповідні морально-психологічну напруженість і фізичне навантаження;

тривалі обстріли бойових позицій, масове застосування снайперів, мінування великих за площею територій, використання сучасних безпілотних та замаскованих пристроїв ураження особового складу тощо.

Усе це підвищує вимоги до військовослужбовців щодо їхньої військово-професійної, морально-психологічної підготовленості та фізичної готовності (тривалі марші, пересування на транспортних засобах, перебування в умовах статичного та динамічного напруження, обмеженого простору, дії у складі підрозділу тощо).

Відтак, питання щодо забезпечення та підтримання постійної фізичної готовності до навчально-бойової та бойової діяльності військовослужбовців, підрозділів і військових частин, а також резервістів є актуальними на сьогоднішній день.

Основою для розвитку та вдосконалення спеціальної (військово-прикладної) спрямованості фізичної підготовки є вимоги, які юридично закріплені у нормативно-правових актах держави, МО України, у тому числі й ЗС України, а також теоретичні та методичні матеріали.

Відповідно до положень Закону України “Про оборону України” мають бути забезпечені [1]:

готовність та здатність усіх ланок воєнної організації України до оборони;

підготовка і підтримання на належному рівні боєздатності, бойової та мобілізаційної готовності ЗС України до оборони держави;

бойова та мобілізаційна готовність, боєздатність і підготовка ЗС України до здійснення покладених на них функцій і завдань;

належний рівень боєздатності, бойової та мобілізаційної готовності і

підготовки ЗС України;

організація підготовки ЗС України до виконання покладених на них завдань, здійснення координації й контролю підготовки інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, та правоохоронних органів до виконання завдань з оборони України;

Згідно із Законом України “Про фізичну культуру і спорт” [3]:

центральним органом виконавчої влади, якому підпорядковуються ЗС України, має бути забезпечена належна фізична підготовка відповідних військовослужбовців та працівників, а також сприяння розвитку спорту;

фізична підготовка військовослужбовців визначається як складова частина загальної системи навчання та виховання особового складу ЗС України, яка спрямована на забезпечення фізичної готовності особового складу до професійної діяльності;

форми, зміст і порядок організації фізичної підготовки та спортивної діяльності військовослужбовців на підставі цього Закону визначаються нормативно-правовими актами МО України;

військово-прикладний спорт визнається як напрям спорту, пов’язаний з виконанням військовослужбовцями і працівниками ЗС України своїх службових обов’язків;

розвиток військово-прикладного спорту забезпечується суб’єктами сфери фізичної культури і спорту;

створюються необхідні умови для підвищення спортивної майстерності, забезпечується можливість брати участь у міжнародних, всеукраїнських та інших спортивних змаганнях спортсменам – членам національних збірних команд України, які проходять службу у Збройних Силах.

У Положенні про МО України визначено, що на нього покладено такі функції та завдання [4]:

забезпечення життєдіяльності ЗС України, їх функціонування, бойова та мобілізаційна готовність, боєздатність, підготовка до виконання покладених на них завдань, підготовка особового складу;

перевірка стану всебічного забезпечення, бойової та мобілізаційної готовності ЗС України;

забезпечення належної фізичної підготовки відповідних військовослужбовців та працівників ЗС України до професійної діяльності, створення умов для реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту серед військовослужбовців, у межах повноважень, передбачених законом, взаємодії з відповідними громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості.

На основі вимог керівних документів, які розглянуті вище, подальший розвиток і вдосконалення спеціальна (військово-прикладна) спрямованість фізичної підготовки знайшла у Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року [5], у Плані реалізації Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року [6], в проекті нової Настанови з фізичної підготовки у



Збройних Силах України та інших керівних документах МО України та ЗС України. Виконання їх вимог військовослужбовцями має забезпечити практичну площину втілення у процес бойової підготовки та повсякденної діяльності військ, сил, органів військового управління та військових навчальних закладів.

#### **Література**

1. Закон України “Про оборону України” від 6 грудня 1991 року № 1932-ХІІ.
2. Закон України “Про Збройні Сили України” від 6 грудня 1991 року № 1934-ХІІ.
3. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” від 24 грудня 1993 року № 3808-ХІІ.
4. Положення про Міністерство оборони України. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 26 листопада 2014 р. № 671 (у редакції постанови Кабінету Міністрів України від 19 жовтня 2016 р. № 730).
5. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року. Затверджена наказом Міністерства оборони України від 13.05.2016 № 257.
6. План реалізації Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року. Затверджений Міністром оборони України від 05.10.2016 № 19276/з.

**Петрачков О.В.**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

**Гапоненко Г. М.**

*кандидат педагогічних наук*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*

## **ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ШКОЛИ ПІДГОТОВКИ ВОДОЛАЗІВ**

Підготовка водолазів, фахівців мужньої професії здійснюється в спеціальних навчальних закладах, школах, що мають відповідну ліцензію, підготовлених фахівців-інструкторів і викладачів, а також сучасну навчально-матеріальну базу. Керівництвом сектору безпеки та оборони України запропоновано розробити Концепцію розвитку водолазної підготовки Збройних Сил України на період до 2020 року. Під час проведення відомчої наради, представники Військово-Морських Сил ЗС України висловили ідею створення єдиної школи для підготовки водолазів всіх кваліфікацій та спеціалізацій, крім підривної справи, для МО України і структур сектору безпеки та оборони України з місцем розташування в Одесі.

Ми категорично не погоджуємось з такою постановкою питання. Нами в ході аналізу положень запропонованого проекту Концепції виявлено такі недоліки:

1. Підготовка водолазів була зосереджена на території Автономної Республіки Крим (м. Севастополь), однак через агресію Російської Федерації

ЗС України втратили навчально-матеріальну базу та водолазні кадри, тому зосередження в одному місці всієї підготовки водолазів є недоцільною.

2. Створення школи водолазів для потреб сектору безпеки та оборони України за сучасними стандартами на причалі Практичної гавані (м. Одеса) є нераціональним, оскільки відбувається руйнування поверхні ґрунту в зазначеному місці. Крім того, в цьому районі здійснюється інтенсивне судноплавство, що підвищує небезпеку для тих, хто навчається, та можливе руйнування зазначеної частини акваторії.

3. Закривати існуючі установи (м. Кам'янець-Подільський, м. Київ, м. Одеса, м. Львів), у яких вже готують водолазних фахівців є недоцільним. Варто залишити існуючі навчально-тренувальні бази та заклади підготовки водолазів (школи) за територіальними принципом.

4. Оскільки колектив НУОУ імені Івана Черняховського продовжує розроблення науково-дослідної роботи “Водолаз”, в межах якої досліджуються проблемні питання підготовки водолазних фахівців для ЗС України, необхідно врахувати результати цього дослідження в процесі розроблення Концепції.

На даний час серед ВВНЗ України ліцензію на проведення підготовки водолазів відповідно до законодавчої бази та критеріїв МОН України, має тільки НУОУ. Для підготовки водолазів в університеті є укомплектована водолазна станція, водолазні фахівці. Науково-педагогічними працівниками університету підготовлено й видано підручник “Водолазна підготовка”, навчальні посібники з грифом МОН України: “Теоретичні основи водолазної підготовки”, “Підводні підривні роботи” та знято два навчальних фільми.

Таким чином, на нашу думку, доцільним є підтримка та вдосконалення існуючих водолазних шкіл та розвиток навчально-матеріально-технічної бази НУОУ для підготовки водолазних фахівців за міжнародними стандартами.

**Кувшинов О.В.**

*доктор технічних наук, професор*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **ОБГРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ВВЕДЕННЯ ПОСАД ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

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

Як зазначено в Тимчасовій настанові з фізичної підготовки в Збройних Силах України, затвердженої наказом начальника Генерального штабу – Головнокомандувача Збройних сил України від 11.02.2014 року № 35

керівниками форм фізичної підготовки у підрозділах є їхні командири (начальники) – офіцери, інструктори з фізичної підготовки і спорту та військовослужбовці, які мають відповідну фахову підготовку та/або освіту. У процесі фізичної підготовки керівникам призначаються помічники керівника із числа інструкторів з фізичної підготовки і спорту. Вони навчають, розвивають і виховують військовослужбовців, вимагають дотримання військової дисципліни, прищеплюють любов до фізичних вправ.

Наказом Міністерства оборони України від 12.01.2017 № 20 введено штатні посади інструктора з фізичної підготовки і спорту до складу бригади, полку (механізовані, мотопіхотні, артилерійські, танкові, гірськопіхотні, гірськоштурмові, авіаційні, зенітно-ракетні, радіотехнічні, морської піхоти, десантно-штурмові, аеромобільні, спеціального призначення) та окремого батальйону (розвідувальний, гірськопіхотний, морської піхоти, десантно-штурмовий, аеромобільний) і центру спеціального призначення.

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 1).

З метою покращення організації та проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки пропонується:

1. Організувати введення до штатів воєнного та мирного часу військових частин інструкторів з фізичної підготовки і спорту із розрахунку:

для частин і підрозділів розвідки ЗС України, гірсько-піхотних та гірськоштурмових частин і підрозділів Сухопутних військ ЗС України, Десантноштурмових військ ЗС України, ССО ЗС України, Військової служби правопорядку у ЗС України та морської піхоти Військово-Морських Сил ЗС України – 1 посада на роту;

для інших військових частин і підрозділів – 1 посада на батальйон (та йому рівних);

для вищих військових навчальних закладів (військових навчальних підрозділів закладів вищої освіти – 1 посада на факультет (та йому рівних).

2. В подальшому збільшувати кількість посад інструкторів з фізичної підготовки і спорту в залежності від штатної чисельності військових частин.

3. Підготовку військових фахівців для проходження військової служби за контрактом на посадах інструкторів з фізичної підготовки і спорту за ступенем вищої освіти “молодший бакалавр” організувати в Національному університеті оборони України імені Івана Черняховського.

Таблиця 1

Часові показники для проведення різних форм фізичної підготовки військовослужбовців

Форми фізичної підготовки		Навчальні заняття	Спортивно-масова робота	Ранкова фізична зарядка	Самостій на 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

$$T_{\text{заг}} = N_{\text{взв}} \times T_{\text{навч}} + N_{\text{підр}} \times T_{\text{спм}} + 6 \times N_{\text{підр}} \times T_{\text{рфз}} + N_{\text{підр}} \times T_{\text{тр}}, \quad (1)$$

де  $N_{\text{взв}}$  – кількість взводів у військовій частині;  $N_{\text{підр}}$  – кількість підрозділів (рот та їм рівних у військовій частині);  $T_{\text{навч}}$  – кількість годин навчальних занять на тиждень;  $T_{\text{спм}}$  – кількість годин на спортивно-масову роботу на тиждень;  $T_{\text{рфз}}$  – кількість годин на проведення ранкової фізичної зарядки;  $T_{\text{тр}}$  – 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

$$T_{\text{заг}} = 15 \times 5 + 4 \times 4 + 6 \times 4 \times 0,5 + 4 \times 1 = 107 \text{ годин.}$$

#### Розрахунок

кількості посад інструкторів з фізичної підготовки і спорту в складі батальйону

$$N_{\text{інстр}} = T_{\text{заг}} / T_{\text{норм}}, \quad (2)$$

де  $T_{\text{норм}}$  – норма навантаження військовослужбовця на тиждень (40 годин).

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

$$N_{\text{інстр}} = 107 / 40 = 2,7 \text{ (не менш ніж 3 посади).}$$

*Іващенко С.М.*

*доктор медичних наук, професор*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

## **РОЛЬ ДЕРЖАВНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НАСЕЛЕННЯ У ФОРМУВАННІ СТРАТЕГІЧНОГО ЛЮДСЬКОГО РЕЗЕРВУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

В Україні, як і в багатьох інших країнах світу, застосовується державна система фізичної підготовки різних категорій населення, яка є науково обґрунтованою і враховує всі особливості умов і стилю життя людей. Одним з найбільш важливих завдань цієї системи є досягнення стану гармонійного фізичного розвитку у переважної більшості осіб молодого віку, з числа яких формується стратегічний людський резерв держави, потрібний для поповнення формувань Збройних Сил України як в мирний час, так і в особливий період.

Дослідження було проведено шляхом аналізу документальних матеріалів, що містять інформацію про стан здоров'я і фізичний розвиток осіб, що належать до вікової категорії від 18 до 25 років. Тривалість дослідження становила 18 місяців від кінця липня 2016 року до початку січня 2018 року. 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 та інші.

В ході даного дослідження було встановлено, що вирішити проблему забезпечення Збройних Сил України достатньою кількістю осіб молодого віку, які є придатними до військової служби за станом їх здоров'я та рівнем розвитку основних фізичних властивостей їх організму, що відповідає встановленим вимогам, можливо тільки за умов залучення до процесу фізичного виховання населення і тих його категорій, які в період навчання у державних закладах освіти займалися фізичною підготовкою у складі спеціальних медичних груп.

Відтак, процесом фізичної підготовки осіб, що в майбутньому будуть поповнювати стратегічний людський ресурс держави, мають бути охоплені також ті учні, в організмі яких в період їх навчання в середній школі мали місце ті чи інші порушення функціонального стану органів і систем організму.

Це, в першу чергу, ті учні, в організмі яких були виявлені функціональні порушення в роботі органів серцево-судинної системи, системи органів дихання та шлунково-кишкового тракту.

Заняття з фізичної підготовки таких учнів проводились з використанням спеціальних навчально-тренувальних програм, при розробці яких були враховані особливості протікання процесу функціональних порушень в організмі учнів на фоні застосування фізичних навантажень тренувального характеру.

Метою застосування таких програм було досягнення гармонійного фізичного розвитку дітей і підлітків даної категорії, незважаючи на наявність в їхньому організмі певних порушень функціонального стану організму.

Слід зазначити, що значна кількість учнів, які починали процес фізичної підготовки у складі спеціальних медичних груп, до кінця періоду навчання у навчальному закладі були переведені до складу підготовчої, а в деяких випадках і до складу основної групи для занять фізичною підготовкою.

Це свідчить про високий рівень ефективності застосованих спеціальних навчально-тренувальних програм та тенденцію до покращення функціонального стану організму осіб молодого віку в процесі їх індивідуального розвитку.

Проведені нами дослідження показали, що в переважній більшості випадків респонденти прагнуть до фізичного самовдосконалення і поліпшення функціонального стану власного організму.

На основі результатів даного дослідження можна зробити такі висновки:

1. Кількість дітей і підлітків, які мають ті чи інші функціональні відхилення у стані їх організму, поступово збільшується, що становить собою актуальну медико-соціальну проблему.

2. Створення і поповнення стратегічного людського резерву держави в сучасних умовах неможливе без залучення до нього тих контингентів молоді, представники яких в період навчання в державних закладах середньої освіти займалися фізичною підготовкою у складі спеціальних медичних груп.

3. Застосування сучасних навчально-тренувальних програм фізичної підготовки дітей і підлітків, які мають відхилення у стані здоров'я, сприяє покращенню їхньої фізичного стану та робить придатними до засвоєння ними в майбутньому військових спеціальностей у складі резерву ЗС України.

**Свистун В.І.**

*доктор педагогічних наук, професор*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*

## **РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Одним з основних психологічних чинників протидії психоемоційному навантаженню військовослужбовців в умовах бойових дій є їхня стресостійкість – здатність переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження і, навіть, перевантаження, викликані особливостями військово-професійної діяльності, без відчутних шкідливих наслідків для власного здоров'я й інших.

Певний рівень стресостійкості закладений в людині біологічною природою, проте більшою мірою стійкість до стресів формується в процесі набуття нею життєвого й професійного досвіду. Отже, стресостійкість військовослужбовця можна формувати й розвивати в процесі професійного

становлення та навчально-бойової діяльності.

Важливою для нашого дослідження є думка про те, що стресостійкість може й має формуватися й розвиватися задовго до участі в бойових діях. Завчасно сформована стійкість забезпечує військово-професійну діяльність військовослужбовців і формується в ході попередньої підготовки до цієї діяльності. Отож, на етапі військово-професійної підготовки слід говорити не про формування психологічної готовності до військово-професійної діяльності, а про становлення завчасної стійкості як її передумови й основи [0, с. 214].

Формування й розвиток стресостійкості військовослужбовців відбувається шляхом поєднання цілого комплексу психолого-педагогічних методів, прийомів і засобів.

Науковці та практики військової педагогіки й психології одним із ефективних методів розвитку стресостійкості військовослужбовців визначають тренінг, оскільки найбільш ефективний спосіб розвитку професійно важливих якостей полягає у спеціальних вправах до початку діяльності, на окремих діях майбутньої діяльності. Дослідники стверджують, що стресостійкість є непостійною якістю, а, отже, її можна розвивати за допомогою різних тренувальних методик.

Тренінг як метод навчання відрізняється від традиційних методів тим, що під час його проведення одночасно відбувається, по-перше, передача знань і самостійний пошук способів і оволодіння технологіями та алгоритмами вирішення поставлених навчальних завдань; по-друге, формування та вироблення навичок і вмінь; по-третє, розвиток різноманітних психічних структур особистості фахівця, а також, особистості в цілому.

Тренінг поєднує такі чотири узагальнені форми діяльності:

1) тренінг як своєрідна форма дресури, при якій жорсткими маніпулятивними прийомами за допомогою позитивного підкріплення формуються та розвиваються необхідні способи поведінки, а за допомогою негативного підкріплення нівелюються шкідливі, непотрібні;

2) тренінг як тренування, в результаті якого проходить формування і відпрацювання вмінь і навичок ефективної поведінки;

3) тренінг як форма активного навчання, метою якого є перш за все передача знань, а також розвиток деяких навичок і вмінь;

4) тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів вирішення особистісних психологічних проблем.

Згідно з положеннями теорії настанови Д. Узнадзе, рольових ігор С. Рубінштейна, ідеї П. Гальперіна про формування орієнтовних основ розумових дій, поведінка людини в основному має імпульсивний характер. Імпульсивні реакції часто бувають неадекватними в екстремальній ситуації. Якщо військовослужбовець усвідомлює неадекватність своєї поведінки, то, скоріше всього, він буде намагатися реагувати усвідомлено. Оптимальним методом сприяння цьому процесу є тренінги, бо саме на стадії об'єктивації проходить навчання способам реагування, спілкування, які роблять поведінку

військовослужбовця більш адекватною. Після певного закріплення нова його поведінка стає знову неусвідомленою, імпульсивною, але вже на новому, більш ефективному рівні.

Стресостійкість військовослужбовців, оволодіння ними психозахисними механізмами під час тренінгових занять й застосування конкретної сукупності цих механізмів уможливить істотне підвищення рівня стресостійкості й нейтралізацію загального психоемоційного навантаження, що зумовлене негативним впливом стресогенних чинників військової діяльності.

Своєчасний прогноз стресостійкості, виявлення можливих відхилень у нормальному функціональному стані в окремих військовослужбовців і своєчасна реалізація корекційних заходів (тренінгів) допоможуть їм підвищити ефективність військово-професійної діяльності у стресогенних умовах, оптимізувати функціональний стан й зберегти здоров'я.

#### **Література**

1. Норчук, Ю. В. Психологічний аналіз та концептуалізація завчасної стійкості майбутніх військовослужбовців / Ю. В. Норчук // Вісник Національного університету оборони України. – 2015. – № 3 (46). – С. 214–219.

**Ягунов В.В.**

*доктор педагогічних наук, професор*

*Національний університету оборони України імені Івана Черняховського*

**Бекірова А.Р.**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Інститут професійно-технічної освіти Національної академії наук України*

## **ПЕДАГОГІЧНІ ВИМОГИ СУБ'ЄКТНО-ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ**

Актуальність проблеми дослідження полягає у тому, що будь-який фахівець має бути суб'єктом творчої професійної діяльності. У зв'язку з цим у процесі професійної підготовки фахівців, особливо у системі «людина-людина» слід цілеспрямовано формувати їх професійну суб'єктність як підвалини їх суб'єктності у професійній діяльності. Це пов'язано з такими аспектами, по-перше, їх професійна суб'єктність сприймається іншими; по-друге, без професійної суб'єктності не можливе практично, самоактуалізуватися у професійній діяльності. Особливо така якість необхідна педагогам, оскільки смисл їх педагогічної діяльності полягає у тому, що тактовно проявляючи свою педагогічну майстерність, вони мають цілеспрямовано формувати спочатку навчальну суб'єктність у тих, хто вчиться, а потім професійну суб'єктність.

Аналіз і систематизація наукових джерел показує, що науковці в якості основних характеристик суб'єкта виокремлюють творчу активність, рефлексивність і самодетермінацію, а високий рівень розвиненості суб'єкта характеризується самостійністю, відповідальністю та автономністю в життєдіяльності. Особистість стає суб'єктом тоді, коли вона, на думку



С.Л. Рубінштейна, виступає центром самоорганізації, саморегуляції та самоактуалізації [1], а ми додаємо – самодетермінації.

Педагогічний аспект суб'єкта та суб'єктності безпосередньо пов'язаний з проблемою людини, яка не може бути розв'язана поза формуванням різних видів її суб'єктності та суб'єктним розвитком у навчально-виховному процесі. У зв'язку з цим наголошуємо про необхідність створення спеціального напрямку наукових пошуків у педагогіці – педагогіки суб'єктності. Відповідно, поняття «професійна суб'єктність» і його сутність є фундаментальними у сучасній професійній педагогіці для розуміння системи підготовки майбутніх фахівців.

Для формування професійної суб'єктності майбутніх фахівців у системі професійної освіти згідно з провідними ідеями і положеннями суб'єктно-діяльнісного підходу доцільно визначити його *педагогічні вимоги*.

**Першою такою вимогою** є формування ціннісно-мотиваційної сфери професійної діяльності у процесі його професійної підготовки в ВНЗ. Тут слід мати на увазі такий вирішальний аспект: важливо не тільки його включеність у професійну діяльність, а смисл і ціннісний аспект, мотивація цієї діяльності, бо імпульс внутрішнього спонукання до формування своєї професійної суб'єктності та її розвитку в процесі отримання професійної освіти насамперед зосереджений у системі цінностей і мотивів майбутньої професійної діяльності випускника. Така система безпосередньо пов'язана з його професійним самовизначенням як суб'єкта професійної діяльності.

**Другою педагогічною вимогою** є стимулювання і підтримання активного суб'єктного ставлення студента (слухача, курсанта) до себе, інших осіб, навчальної і майбутньої професійної діяльності. Це пов'язано з тим, що його професійна суб'єктність проявляється та реалізується через активне ставлення до себе, інших осіб і професійної діяльності. Відповідно, цілі, зміст, методика, технології, засоби професійної підготовки фахівців та її результат мають формувати активне ставлення випускників професійних закладів до навчальної і майбутньої професійної діяльності, стимулювати творчий прояв суб'єктних якостей.

**Третя педагогічна вимога** пов'язана зі створенням суб'єктного простору їх професійного розвитку та саморозвитку в ВНЗ. Основними завданнями такого простору є: сприяння усвідомленню майбутніми фахівцями образу самого себе як суб'єкта професійної діяльності; сприяння їх самоідентифікації в професійному середовищі як суб'єктів професійної діяльності; формування здатності бути, насамперед, самим собою, як суб'єкту професійної діяльності, та протистояти руйнівним впливам соціокультурного середовища; створення умов для проявлення суб'єктної активності тих, хто набуває професійну освіту, у різних видах квазіпрофесійної та інших видах діяльності в процесі професійної підготовки; набуття первинного досвіду суб'єктної поведінки в професійної діяльності.

**Четверта педагогічна вимога** стосується наявності в процесі професійної підготовки майбутніх фахівця ролі значимого іншого, насамперед науково-педагогічного працівника в їх професійному становленні як суб'єктів

професійної діяльності, оскільки суб'єктність, на думку С.Л. Рубінштейна, виявляється не тільки і не стільки в пізнавальному ставленні людини до світу, скільки у ставленні до інших людей [1, с. 20]. Твердження про те, що «особистість формується особистістю» і що «неодмінною умовою не тільки розвитку, але і самого життя людини є інша людина», давно вже стали аксіомами.

**П'ята педагогічна вимога** є продовженням четвертої, оскільки фахівців у системі «людина-людина» мають бути значимими іншими для інших, що є безпосереднім проявленням їх професійної суб'єктності як фахівців. У них слід цілеспрямовано формувати культуру суб'єктного буття як конкретного фахівця.

**Шоста вимога** стосується часу, тобто формування професійної суб'єктності неможливо уявити поза аналізом співвідношень уявлень майбутніх фахівців про сьогодні, минуле і майбутнє. Час і вік являють собою дві фундаментальні характеристики людського буття, а, отже, і професійної суб'єктності будь-якого фахівця.

**Остання педагогічна вимога** безпосередньо пов'язана з цілями, цінностями, характером, змістом, методиками, технологіями та результатом їх навчальної діяльності. Практично, не будучи суб'єктом навчальної діяльності, не маючи її культуру, їм дуже складно набути досвід суб'єктної навчальної поведінки та потім формувати культуру суб'єктної поведінки в професійній діяльності. Це пов'язано з тим, що суб'єктність студентів (курсантів, слухачів) у навчальній діяльності передбачає їх активність, при цьому ця активність повинна мати свідомий і самосвідомий характер, що сприяє цілеспрямованій і вільній навчальній діяльності, що безпосередньо проявляється в їх культурі навчальної діяльності. Таке ставлення до навчальної діяльності дає можливість проявленню підсумкової характеристики будь-якого суб'єкта – це його унікальність [2, с. 91-97], а кожен фахівець має бути таким.

**Висновок:** в основі формування професійної суб'єктності майбутніх фахівців мають лежати основні ідеї, вимоги та рекомендації суб'єктно-діяльнісного підходу, провідним інтегральним принципом якого є визнання науково-педагогічними працівниками права студентів (курсантів, слухачів) бути суб'єктом навчальної та майбутньої професійної діяльності, створення для цього сприятливих педагогічних умов, а основним результатом є формування їх професійної суб'єктності.

#### **Література**

1. Абульханова-Славская К.А. Принцип субъекта в философско-психологической концепции С.Л. Рубинштейна / К.А. Абульханова // Сергей Леонидович Рубинштейн: Очерки, воспоминания, материалы к 100-летию со дня рождения. – М. : Наука, 1989. – С.10-61.
2. Каган М.С. Мир общения / Каган М.С. – М. : Политиздат 1988. – 319 с.

*Котляренко Л.Т.*  
*доктор біологічних наук, професор*  
*Національна академія внутрішніх справ*

## **КОНСОЛІДАЦІЯ ФУНКЦІЙ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ З ФУНКЦІЯМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМ**

Рівень здоров'я людини залежить від багатьох факторів, зокрема, від способу життя, екології регіону, соціально-економічних і санітарно-гігієнічних умов, культури та освіти, а також від ступеня та об'єму рухової активності організму. Новий напрямок біомедицини – санокреалогія передбачає можливість цілеспрямованого підтримання і зміцнення морфофункціонального статусу одних функціональних систем організму за рахунок зміни функцій інших його систем. Явище консолідації функцій присутнє на всіх рівнях структурної організації організму: клітинному, тканинному, органному, системи органів. Так, зміни функцій однієї клітини може призвести до модифікацій сусідніх клітин цієї ж тканини; будь-якої тканини органа – до зміни функцій певного органа, будь-якого органа – до модифікацій функцій фізіологічної системи, а однієї з функціональних систем – до зміни тієї чи іншої системи організму.

Цілеспрямоване використання рухової активності та її консолідація з діяльністю інших функціональних систем передбачає підтримання та зміцнення здоров'я організму, включаючи й морфофункціональний статус опорно-рухового апарату в саногенних межах. Основною активною частиною опорно-рухового апарату є скелетна мускулатура з допомогою яких людина виконує рух чи вправи у певному темпі, підтримує положення організму в просторі. При виконанні роботи м'язами відбувається підвищення обміну речовин і утворення теплової енергії. Виконуючи свої функції, м'язи одночасно впливають й удосконалюють функції інших органів і систем, зокрема серцево-судинну та дихальну.

При роботі опорно-рухового апарату беруть участь різні фізіологічні та біохімічні процеси: циркуляція крові по кровоносним судинам, транспорт поживних речовин й кисню до тканин і виведення продуктів метаболізму, секреція залоз та їх виведення через відповідні протоки й т.д. Між інтенсивністю м'язової активності, рівнем легеневої вентиляції та кровообігу існують певні взаємозв'язки, які забезпечують створення адекватних умов для транспорту кисню до м'язів.

Скелетні м'язи людини, виконуючи свою роботу, одночасно впливають на функції всіх внутрішніх органів, змінюючи їх під потреби конкретного організму. Так, в умовах підвищеного фізичного навантаження метаболічні процеси у м'язах посилюються в десятки разів, яке повинно бути забезпечене іншими органами та системами й у першу чергу серцево-судинною та дихальною системами, що надають поживні речовини і кисень. Паралельно в цей складний процес приєднуються центральна й вегетативна нервова система,

стимулюючи одночасно активність печінки та багато інших процесів, які забезпечують функції м'язової системи. При будь-якому різновиді бігу збільшується дихальний об'єм, що призводить до розвитку м'яза діафрагма, екскурсія якого збільшується з 3-4 см до 8-12 см, а це у свою чергу інтенсивно масажує печінку, селезінку, шлунок, кишечник. Чітко простежується як зміна однієї функції впливає й посилює функції інших органів.

Чим інтенсивніша рухова активність, тим більше посилюється дихання й стимулюється робота серця, частіший викид крові в аорту та легеневу артерію, збільшується хвилинний об'єм крові, вентиляція легень. Споживання кисню зростає із збільшенням м'язового навантаження. Так, якщо під час спокою хвилинний об'єм крові становить 250-350 мл, то при посиленні роботи в 14-18 разів – досягає 4500-5000 мл, що супроводжується зростанням серцевих скорочень у 3 рази. Встановлення взаємозв'язків між м'язовою, серцево-судинною та дихальною системами відбувається завдяки виконанню фізичних динамічних навантажень, які за даними літератури необхідно виконувати при серцевому ритмі 120-130 уд./хв. Одночасно при впливі фізичного динамічного навантаження збільшується легенева вентиляція, яка проявляється більш глибоким диханням (максимально 40-70 дихальних рухів за хвилину). Необхідно відмітити, що на 100 мл збільшення використання кисню у м'язах на дію фізичного динамічного навантаження, хвилинний об'єм крові серця збільшується на 800 мл. У стані спокою із кожної літри крові, яка містить 200 мл кисню, клітини використовують 60-80 мл кисню, в той же час при інтенсивній м'язовій роботі – до 120 мл [1].

Про консолідацію функцій різних функціональних систем вказують і дані, отримані на мікроструктурному рівні. Так, було встановлено, що кожна міофібрила постійно вібрує, навіть перебуваючи у спокої. Ці вібрації, як правило, людина не відчуває, проте вони є постійними, що забезпечує притік крові до м'язів [2]. Таким чином, кожний скелетний м'яз (а в організмі близько 600 скелетних м'язів) являє собою мікронасос, який допомагає руху крові в організмі. Додаткова участь такої кількості периферичних «сердечь» (так їх називають у науковій літературі) значно стимулює кровообіг. Важливо, що ця система мікронасосів підлягає тренуванню й за допомогою фізичних вправ навіть протягом 2-3 днів може бути керованою. Оскільки дані м'язові мікронасоси безпосередньо зв'язані з скорочувальною функцією м'язів, то вони відіграють важливу роль не лише в лікувальному ефекті саногенних фізичних вправ, але й підтримці морфофункціонального статусу опорно-рухового апарату організму.

Таким чином, проблема ціленаправленої підтримки й зміцнення здоров'я організму в саногенних межах, з погляду санокреатології, через консолідацію функцій опорно-рухового апарату з функціями серцево-судинної та дихальної систем має принципове значення для розробки наукових основ ініціації, розвитку, стабілізації та підтримки цих взаємозв'язків з іншими функціональними системами, що сприятиме виявленню та встановленню механізмів підтримки й покращення соматичного здоров'я, як конкретного

органа, так і цілісного організму.

#### **Література**

1. Pavaliuc P.P. The physiological basis of motor sanogene activity of the organism. Kishinev: Elena-V.I., 2012; 368 p.
2. Макарова Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии. М.: спорт, 2017; 160 с.

*Арабули З.Ш.  
Федерации Хаду*

### **ГИМНАСТИКА ХАДУ КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Во все времена в обеспечении боевой готовности войск важнейшее внимание уделялось физической подготовке. Традиционно физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Естественно, что основное внимание уделяется специальной подготовке, которая формирует навыки, жизненно необходимые при выполнении поставленной задачи. Но есть маленькая проблема. Чрезмерное сужение кругозора в любом деле может ограничить его эффективность. Не всегда решение в лоб является самым эффективным. Конечно, существующие методики спецподготовки тщательно отработаны профессионалами, но думается, что опыт Федерации Хаду будет очень полезен.

Благодаря особенностям данной гимнастики можно значительно улучшить функционирование всех физиологических систем организма: опорно-двигательного аппарата, обмена веществ, нервной системы. Это положительно скажется на специальной подготовке и на общем психо-эмоциональном состоянии. Резервный потенциал, который формируется гимнастикой Хаду, выступит своеобразным базисом, на которой может опереться любая спецподготовка. Кроме того, навыки, полученные во время занятий Хаду, позволят воину или служащему поддерживать высокий уровень физической подготовки в условиях, совершенно для этого непригодных: в ограниченном пространстве, без снарядов и тренажеров. При этом возможна глубокая проработка в силовом режиме всех без исключения мышечных групп и суставов. Немаловажным достоинством гимнастики Хаду является её абсолютная травмобезопасность. Поэтому её можно с успехом использовать как средство реабилитации. Именно в таком качестве она сейчас наиболее востребована.

Необходимо упомянуть о главных отличительных качествах гимнастики Хаду. Это силовая тренировка без использования снарядов и тренажеров прорабатывающая все мышечные группы. Внешняя нагрузка (отягощение или эспандер) заменяется напряжением противодействующих мышечных групп. Биомеханика гимнастики такова, что весь опорно-двигательный аппарат развивает удвоенный перегрузочный запас прочности. Такой же запас

прочности развивается у обмена веществ и нервной системы. Комплексы упражнений Хаду созданы с учетом физиологии человека, что повышает эффективность занятий. Методика занятий в целом и каждое упражнение в отдельности отработаны в процессе регулярных занятий на тысячах практикующих Хаду.

В нашей стране есть Федерация Хаду, которая располагает профессиональными инструкторами и мастерами Хаду. Мы уже имели возможность представить Хаду на следующих площадках:

- Национальная академия пограничной службы имени Б. Хмельницкого;
- Национальная академия сухопутных войск имени Петра Сагайдачного;
- Военная академия (г. Одесса);
- Национальный университет обороны Украины имени Ивана Черняховского (г. Киев);
- отдел физической подготовки Генерального штаба ВС Украины;
- полигоны: Широкий Лан, Десна, Святогорск;
- междисциплинарные сборы и курсы.

С учетом нового опыта был отработан комплекс упражнений, который представлен в руководстве «Гимнастика Хаду в полевых условиях».

**Бондаренко В.В.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

**Решко С.М.**

*професор*

*Національна академія внутрішніх справ*

## **ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПАТРУЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ**

Специфіка професійної діяльності працівників патрульної поліції висуває підвищені вимоги до фізичної підготовленості осіб. Ґрунтовний її аналіз свідчить, що під час патрулювання значну частину робочої зміни (зазвичай нічних змін) працівники перебувають в автомобілі у вимушеному положенні. Це переконливо свідчить про дію значної кількості негативних чинників на системи організму правоохоронців: гіподинамія та гіпокінезія, нервово-емоційне напруження, стреси. Крім того, шкідливі звички, ненормований робочий день, часті виїзди, що пов'язані з охороною громадського порядку та відсутність часу для занять фізичною підготовкою не дозволяють забезпечувати необхідний рівень фізичної підготовленості правоохоронців. Перераховані чинники з віком призводять до суттєвого зниження розумової та фізичної працездатності, погіршення стану здоров'я та діяльності основних систем організму, а за систематичної дії сприяють виникненню різних захворювань [1, 2].

Аналіз праць Г. М. Арзютова, В. К. Бальсевича, М. О. Носка та інших учених свідчить, що низька рухова активність призводить до різноманітних порушень функцій систем організму, обміну речовин, появи надлишкової ваги, що несприятливо відображається на стані здоров'я. Перш за все страждає серцево-судинна система (атеросклероз, гіпертонічна, ішемічна хвороба тощо), порушується стан опорно-рухового апарату. У результаті виникає явище детренованості (погіршення перенесення функціональних навантажень). Понижена рухова активність несприятливо позначається на стані м'язової системи. М'язи стають в'ялими, зменшуються в розмірах. М'язовий корсет не виконує своєї головної функції (хребет не утримується в нормальному положенні), що призводить до погіршення кровопостачання мозку та, як наслідок, зниження розумової та фізичної працездатності працівників. Окрім вищеперерахованих несприятливих чинників, правоохоронці зазнають високого нервово-емоційного напруження, в результаті чого відбувається зниження працездатності, підвищення ЧСС, дихання і тиску, ускладнюється розподілення уваги, звужується обсяг уваги та пам'яті, збільшується кількість помилкових дій, швидко настає стомлення.

Не зважаючи на те, що фізичній підготовці в Національній поліції України відводиться чільне місце, результати підсумкових перевірок свідчать про існуючі проблеми у фізичній підготовленості працівників патрульної поліції.

Аналіз керівних документів свідчить, що для працівників територіальних підрозділів поліції, у системі службової підготовки передбачено 108 годин на рік занять фізичною підготовкою (не менше трьох академічних годин на тиждень) [3]. При цьому, загальна фізична підготовка опановується самостійно. Ураховуючи графіки робочих змін працівників патрульної поліції, недостатню кількість інструкторів з тактики самозахисту та особистої безпеки, неналежний рівень матеріально-технічного забезпечення систематичне відвідування працівниками навчальних занять з фізичної підготовки у системі службової підготовки не можливе.

На підставі здійсненого аналізу виокремлено низку причин низького рівня фізичної підготовленості поліцейських. Головними із них є: постійне зниження вимог до рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України, не неякісний добір кандидатів на службу, відсутність фізичної підготовки на курсах первинної професійної підготовки поліцейських та в подальшому системних заняття з фізичної підготовки у системі службової підготовки поліцейських тощо. Тому перспективним напрямом вирішення проблеми фізичної підготовленості працівників патрульної поліції, поряд з організаційними, є запровадження комплексу заходів, спрямованих на підвищення мотивації працівників патрульної поліції до самостійних занять фізичною підготовкою та посилення відповідальності правоохоронців за рівень фізичної підготовленості.

#### **Література**

1. Вереньга Ю. В. Стан фізичного здоров'я вперше прийнятих на службу працівників ОВС України. / Ю. В. Вереньга, К.В. Пронтенко, В. В. Бондаренко, П.П.Ахрамович // Вісник

Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Випуск 107 – Т.2 – С. 148–152.

2. Безпалій С. Ефективність фізичної підготовки вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ / С. Безпалій, Ю. Вереньга, В. Бондаренко, С. Решко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 17 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2014. – Т. 4. – С. 17–22.

3. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26.01.2016 року № 50.

**Височіна Н.Л.**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту  
Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ДИХАЛЬНИХ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ТА ВОДОЛАЗНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Сьогодні у спеціальній фізичній та водолазній підготовці військовослужбовців приділяється велика увага пошуку нових шляхів підвищення їхньої працездатності позатренувальними засобами впливу. Одним з таких напрямів є застосування дихальних практик в якості оздоровчої психотехнології, яка дає можливість об'єднати в єдиний комплекс фізіологічні, енергетичні і психічні ресурси військовослужбовця.

Останніми роками в західних країнах винаходили і відпрацьовувалися різноманітні системи та методики дихального психотренінгу – техніки інтенсивної гіпервентиляції, що мобілізують роботу нервової системи, а також гіпоксичні техніки, які мають релаксаційну спрямованість. Завдяки своїй простоті і ефективності у використанні ці методи набули широкого поширення не тільки за кордоном, але й в Україні[1-3].

Основними принципами застосування всіх дихальних методів є:

1. Чітке (циркулярне) дихання, в якому немає паузи між видихом і вдихом.

2. Активне залучення всього організму в дихальний цикл. Увага до деталей і активна довіра до своїх відчуттів.

3. Інтеграція змін своїх емоційних, психологічних і фізичних станів, а також отриманого в ході дихальної сесії досвіду і почуттів, як позитивних, так і негативних, і їх повне прийняття.

Вплив більшості дихальних практик обумовлений дією механізму насичення крові киснем. Цей процес виключно важливий у спеціальній фізичній та водолазній підготовці військовослужбовців, оскільки при підвищенні навантаження на серце і кровоносну систему відбувається збільшення споживання організмом кисню, який має можливість дати додаткову енергію. Поступаючи в легені, кисень всмоктується в кров і, взаємодіючи з жировими клітинами, вивільнює додаткову кількість енергії, яка потрібна для інтенсифікації тих чи інших фізичних процесів.



До найбільш поширених типів дихальних практик мобілізуючої спрямованості можна віднести ребефінг, вайвейшн, холотропне дихання та інші. Вони розрізняються за силою і глибиною впливу, ритмом і частотою дихання, музичним супроводом, а також за тривалістю дихального циклу.

У ряді випадків під впливом дихальних вправ, що призводять до гіпервентиляції, у військовослужбовців спостерігається поліпшення фізичних показників. Залежно від типу дихання і ступеня занурення у змінений стан свідомості визначається тривалість ефекту. Наприклад, застосування техніки вайвейшн (без занурення в змінений стан свідомості) дає незначний ефект, достатній для ефективного виконання короточасних дій.

Встановлено, що виконання тривалої м'язової роботи у поєднанні з диханням киснем призводить до значного збільшення м'язової працездатності, що доцільно використовувати у спеціальній фізичній та водолазній підготовці військовослужбовців.

До дихальних психотехнологій, що мають релаксуючу спрямованість відносяться гіпоксичні (з недостатньою кількістю кисню) тренування, які дуже корисні при зміні рівня кров'яного тиску. Завдяки проведенню регулярних занять по затримці дихання у військовослужбовців можна підвищити їх життєвий тонус і стійкість до стресів. Подібний вплив дихальних навантажень спостерігається також під час високогірних сходжень.

Слід відзначити, що в період тренувальних занять зі спеціальної фізичної та водолазної підготовки використовувати гіпервентиляцію небажано через адаптацію функціональних систем організму до її ефекту і подальшого його зниження. Водночас у процесі бойових дій застосування дихальних практик дозволить поліпшити не тільки функціональний стан організму військовослужбовця, але й використовувати його психічні резерви.

В цілому, дихальні психотехнології можна з упевненістю охарактеризувати як найбільш доступні, зрозумілі, потужні і дієві за своїм впливом і результатом з усіх відомих здоров'язберігаючих психологічних практик, які використовуються як для духовного розвитку, так і для загального оздоровлення, розвитку здібностей і функціональних можливостей військовослужбовця.

#### **Література**

1. Височіна Н. Л. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення // Н. Л. Височіна, Т. Б. Макуц // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 8. – С. 17–23.

2. Высочина Н.Л. Опыт использования здоровьесберегающих дыхательных психотехнологий в подготовке спортсменов / Н.Л. Высочина // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2016. – № 2. – С. 15–22.

3. Захаревич А. С. Оздоровительно-развивающее воздействие дыхательных психотехнологий на психические состояния человека : дис. ... д-ра психол. наук : 13.00.04 / Захаревич Андрей Станиславович. – СПб., 2003. – 354 с.

## СТРУКТУРА І МЕТА ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ДОСВІД НІМЕЧЧИНИ

Аналіз навчальних програм ВНЗ Німеччини показує, що в центрі навчання вчителя фізичного виховання знаходиться наука про спорт із різними підрозділами. На сьогоднішній день існують *два різних підходи* для визначення того, як побудувати структуру навчання. З одного боку, розділи різних дисциплін можуть вивчатися *адаптивно* (загальною основою є індивідуалізація мислення та методологічне вміння підлаштовуватися під навчальні потреби студента). Таким чином, повинно відбуватися набуття знань у спортивній медицині, спортивній педагогіці чи спортивній історії. З іншого боку, може вибиратися *інтегрований підхід*: окремі дисципліни пов'язуються тематично. Таким чином, спорт і виховання узгоджуються тематично спортивно-педагогічним та спортивно-психологічним змістом.

Навчання наукам про спорт розподіляється, як правило, на три частини: 1) спортивно-наукова частина, 2) спортивно-практична частина і 3) практична частина в школі. У порівнянні з іншими предметами, особливість підготовки педагогічних кадрів з фізичного виховання лежить у площині спортивно-практичної частини освіти: майже половина обсягу годин навчання охоплює спортивно-практичну освіту. Отже, важливість практичної освіти в порівнянні з теоретичною частиною є рівноцінною. Однак, у цьому зв'язку, поняття «**практика**» не можна плутати з «**практикою в школі**», котра за часом є пізнішою в навчанні майбутнього вчителя. В цьому зв'язку, під поняттям «**практика**» йдеться про специфічні для фізичного виховання практичні заняття розвитку рухів. Основою при підготовці вчителів фізкультури слугує «**Положення про види спорту**» у навчальних програмах різних федеральних земель. Занадто вузьке положення про види спорту критикується німецькими спортивними інституціями. Види спорту, запропоновані, наприклад, Спортивно-науковим інститутом університета землі Саар охоплюють, поряд із традиційними видами спорту, також бойові мистецтва, водні та зимові види спорту. З них лише деякі види спорту мають бути обов'язковими при викладанні фізкультури в школі. До них відносять індивідуальні види спорту: плавання, легка атлетика, гімнастика і спортивна гімнастика; командні види спорту: баскетбол, волейбол, гандбол і футбол; ігри з відбиванням м'яча на сторону суперника: бадмінтон, теніс і настільний теніс. В інших університетах Федеративної республіки Німеччини ситуація виглядає схожим чином. Основна мета – це розширення власного рухового (моторного) досвіду.

Третя частина підготовки вчителів фізкультури охоплює **шкільну практичну підготовку**, в якій формується ставлення до повсякденного шкільного життя. Ця частина займає, зазвичай, тільки невелику частину всього навчання та є значно меншою, порівняно з двома іншими навчальними

частинами. Часто вона виконується під час так званої «блок-практики» чи посеместрової «денної практики». Вона також, часто доповнюється супутніми семінарами, на яких і відпрацьовується теорія. Її метою є познайомити вчителів-початківців з фізичного виховання з повсякденним життям професії вчителя та ініціювати самоаналіз.

Завдяки «модуляризації» підготовки педагогів фізичного виховання, сьогодні існує більше можливостей раціонально пов'язати три частини підготовки вчителів фізкультури та сформувати у вчителя-початківця «компетентність». Студенти, що набувають професію вчителя фізкультури, повинні опанувати як спортивно-наукові теми, так і розширювати власний практичний досвід на сферу діяльності фізичного виховання. Крім того, їм необхідно покращувати спортивну майстерність, розширювати свої знання про фізичне виховання та набувати базових здібностей, щоб мати змогу викладати предмет. Наприклад, в Спортивно-науковому інституті університету Саар, в модулі «Ігри» ознайомлюють зі спортивно-педагогічним змістом ігор, з одночасним набуттям ігрових моторних компетентностей і навчають методам їх передавання учням у школі. Відтак, студенти розвивають предметно-дидактичну компетентність, яка базується на знаннях зі спортивної педагогіки, ігрової моторики та ігрової дидактики.

У центрі навчання майбутнього вчителя фізичного виховання, поряд із практичним виконанням вправ, вивчається також і методика навчання. Утім, в деяких навчальних програмах передають лише спеціальні знання і, посилаючись на виклад матеріалу, рекомендують, у більшості випадків, наступний рефендаріат.

М.Бройтігам так формулює мету підготовки педагогічних кадрів з фізичного виховання: «Навчання фізичному вихованню – це суттєвий елемент професійної підготовки. Кваліфікація вчителів фізкультури принципово має орієнтуватися на подвійний запит школи: виконувати завдання з проведення уроків та виховання. Майбутні вчителі мають бути готовими працювати за межами педагогічних здібностей діяльності, обґрунтовувати та критично перевіряти свою професійну діяльність, рефлексувати над значенням вимог у власній діяльності. Складність і суперечливість професійних вимог вимагають наукового навчання у вищій школі, що займається, насамперед, поряд із передачею предметно-наукового змісту, також, підготовкою науково-методичних здібностей. У майбутньому вчителю фізкультури необхідно гнучко і кваліфіковано вивчати й розвивати нові проблемні області». М. Бройтігам вбачає у передачі **предметно-наукового змісту** одну з основних цілей підготовки педагогічних кадрів з фізичного виховання.

## **ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

Сьогодні надзвичайно важливим і гострим на часі постає питання щодо офіційного визначення військово-прикладних видів спорту в Україні, як потужного засобу підготовки військовослужбовців до бойової діяльності, яке потребує законодавчого врегулювання. Військово-прикладні види спорту мають світове значення і користується популярністю серед військовослужбовців багатьох країн світу, це підтверджується тим фактом, що на даний час змагання з військово-прикладних видів спорту проводяться на міжнародному рівні із залученням понад 130 країн світу.

Закріплення терміну “військово-прикладні види спорту” на законодавчому рівні та виділення цього спорту, як окремого напрямку буде сприяти його розвитку як важливої складової професійної підготовки військовослужбовців видів ЗС України. Певні кроки в цьому напрямі вже зроблено: Закон України №29 від 6.06.2017 року “Про внесення змін до Закону України “Про фізичну культуру і спорт щодо започаткування службово-прикладного та військово-прикладного спорту””.

На нашу думку, саме військово-прикладний спорт, як окремий вид фізичної підготовки в значній мірі вплине на підтримання та подальший фізичний розвиток військовослужбовців всіх рівнів. До військово-прикладних видів спорту, які на сьогоднішній день визначенні керівними документами (наказами) та впровадженні для подальшого керування у ЗС України, віднесено:

- рукопашний бій;
- гирьовий спорт;
- військове п’ятиборство;
- офіцерське триборство;
- літній військовий біатлон;
- біг на 1100 м з подоланням смуги перешкод;
- воєнізований крос на 3000 м зі стрільбою та метанням гранати;
- кросфіт;
- поліатлон;
- спортивне орієнтування.

Організація занять (змагань) з військово-прикладних видів спорту не потребує значних матеріальних затрат, заняття можуть проводитись в будь-яку пору року та час доби, без використання складного обладнання. Спортивним знаряддям для занять можуть бути існуючі зразки фізичного обладнання у військових частинах та підручні засоби, а також виготовленні власноруч без значних фінансових затрат і в короткі терміни. Заняття з військово-прикладних видів спорту позитивно сприятимуть розвитку якостей і навиків, необхідних

для різних військових спеціальностей. Вправи виконуються у військовій формі одягу, із спорядженням і зброєю на місцевості, спеціальних смугах перешкод з використанням спеціальних снарядів індивідуально чи у складі підрозділу.

**Гапоненко С.Г.**

*Кам'янець-Подільський Національний університет імені Івана Огієнка*

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Глобальні зміни, що відбуваються в світі та Україні зокрема, потребують адаптації сучасного суспільства до швидкоплинності процесів у всіх сферах людської діяльності. Натомість, система вищої освіти – це саме та гнучка, динамічна складова, що може значно полегшити можливість комунікації сучасної людини в соціумі. З цього приводу стратегія державної кадрової політики на 2012–2020 роки передбачає забезпечення всіх сфер життєдіяльності держави кваліфікованими кадрами, необхідними для реалізації національних інтересів у контексті розвитку України як демократичної, соціальної держави з розвинутою ринковою економікою.

Світова наукова спільнота не стоїть осторонь цих процесів. В інформаційних джерелах знаходимо безліч наукових праць, що присвячені розв'язанню існуючих проблем. Так, проблему формування професійної компетентності вивчали Н. Волкова, Т. Волобуєва, Б. Гершунський, І. Зимня, В. Кремінь, Л. Майборода, В. Петрук, Дж. Равен, Ю. Татур, О. Торічний, А. Хуторський та багато інших. Основи професійної підготовки фахівців у ВНЗ розроблено О. Барабаншиковим, І. Біжаном, М. Нещадимом, В. Ягуповим та інші. У професійній педагогіці аналізуються й обґрунтовуються проблеми професійної підготовки фахівців до здійснення управлінської діяльності науковцями: О. Бойком, І. Зязюном, В. Масловим, О. Романовським, В. Свистун, Р. Торчевським та інші. Крім цього розв'язуються основні проблеми менеджменту освіти М. Армстронгом, В. Данюком, Г. Єльніковою, С. Калашніковою, В. Петюхом, В. Пікельною та інші.

Аналіз понад 50-ти наукових праць дає змогу вивчати деякі аспекти професіоналізму, які притаманні керівнику будь-якого рівня й фаху.

До них можемо віднести:

- професійну компетентність особистості в певній галузі;
- компетентність майбутнього керівника в галузі законодавства;
- вміння спілкуватись, комунікативність, гнучкість в підходах керівництва і мислення, тактовність, толерантність та інші особисті якості майбутнього керівника;

- знання сучасних інформаційних технологій;

- компетентність в галузі освіти, самоосвіти та ін.

Всі ці професійно значущі якості будуть притаманні і фахівцям фізичної культури і спорту, майбутнім вчителям, управлінцям.

*Глазунов С.І.*

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

## **НАЛЕЖНІ НОРМАТИВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ОСНОВА НОРМАТИВНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

У наказі МОУ «Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року» наголошується про потребу досягнення сумісності програм і нормативів фізичної підготовки із системою фізичної підготовки особового складу армій провідних країн – членів організації північноатлантичного договору (далі – НАТО) [1]. 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 (далі –ФП).

Історично система перевірки та оцінки ФП, яка була сформована ще за радянських часів має достатньо консервативний характер. Інструментом цієї системи є нормативи ФП. Від коректності їх обґрунтування залежить інформативність даних щодо фізичної готовності особового складу підрозділів до виконання бойових завдань, а також мотивація військовослужбовців до занять з фізичного вдосконалення.

Питання удосконалення системи перевірки та оцінювання ФП досліджували багато вітчизняних науковців, зокрема Бородін Ю.А., Величко О.І., Леонтьєв В.П., Суббот А.І., Фіногенов Ю.С. та ін. Пріоритетом у дослідженнях були: удосконалення бальної шкали оцінювання військовослужбовців, розробка комплексних перевірочних вправ, уніфікація процедур перевірки та оцінювання ФП. Паралельно із цим, враховуючі досвід, який отримали військовослужбовці під час участі в АТО та просуваючись на шляху адаптації до стандартів НАТО у ЗС України впроваджено вітчизняні стандарти ФП. Їх не можна вважати тестами у класичному розумінні, тим не менш, виконання стандартів є елементом контролю ФП, 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, яка зветься

нормативом. Відповідно до прийнятої класифікації розрізняють належні, порівняльні та індивідуальні нормативи.

Вдосконалення системи нормативного забезпечення ФП 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 учнів та студентів, майбутніх призовників та надалі розроблятися шкала нарахування балів за результати виконання тестів з ФП. Методика визначення належних нормативів ФП залежить від характеру професійної діяльності певних категорій (груп) військових фахівців. 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.

Визначення належних норм фізичної підготовленості військовослужбовців операторського (адміністративного) типу діяльності ґрунтується на методах непараметричної статистики шляхом опрацювання даних, що характеризують опосередковані показники працездатності особового складу та результати виконання ними тестів фізичної підготовленості. Ключовим інструментом визначення належних результатів виступає методика вирішення системи рівнянь множинної регресії зі складанням номограм та обчисленням вагових коефіцієнтів.

Обчислення належних нормативів дозволяє визначити задовільний рівень розвитку фізичних якостей та у подальшому обраховувати порівняльні нормативи. Їх обчислення здійснюється на основі відсотку осіб, яким доступний той чи інший норматив за визначеною шкалою. Порівняльні нормативи дозволяють здійснювати зіставлення отриманих показників, що характеризують стан різних сторін підготовленості військовослужбовців, що відносяться до однієї і тієї ж сукупності. Диференціація норм фізичного навантаження військовослужбовців може відбуватися шляхом апроксимації динаміки рівня фізичної підготовленості особового складу адекватними рівняннями, методом сигмальних відхилень чи методом перцентильних шкал. Вибір методу залежить від характеру розподілу вибірки, що досліджується, та відповідності виявленого розподілу прийнятому еталону. Ємність оціночних зон може встановлюються емпірично на підставі рекомендацій фахівців чи за середніми стандартами тестів для певної віко-статевої групи.

Індивідуальні нормативи засновані на порівнянні показників підготовленості у однієї людини в динаміці. Вони дають порівняльну характеристику власних показників людини на різних етапах фізичного вдосконалення. Особливо яскраво індивідуальні норми проявляються у спорті вищих досягнень.

Вищезазначені нормативи ФП та методи їх обчислення добре впроваджені у загальній ФП. Обчислення нормативних вимог результатів виконання стандартів ФП, комплексних прикладних вправ (психологічні смуги перешкод) потребує додаткових досліджень та обґрунтування. Крім того, потребує відповіді питання доцільності визначення належних нормативів для усіх вправ, які включені у програми з ФП.

#### **Література**

1. Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року: наказ Міністерства оборони України від 13.05.2016 р. № 257. URL: [http://www.cct.com.ua/2016/13.05.2016\\_257.htm](http://www.cct.com.ua/2016/13.05.2016_257.htm) (дата звернення: 05.04.2018).

**Гогоняц С.Ю.**

*кандидат військових наук, старший науковий співробітник*

**Ткачов В. В.**

*кандидат військових наук, професор*

**Титаренко О.Б.**

*кандидат військових наук*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*

**Барабаш О. В.**

*доктор технічних наук, професор*

*Державний університет телекомунікацій*

## **МОДЕЛЬ ВИКОНАННЯ ЗАВДАННЯ БОЙОВИМ ЕЛЕМЕНТОМ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ВИЖИВАЄМОСТІ**

Актуальні проблеми якісної підготовки до реалізації складних процесів не обійшли стороною і силові структури. Досвід участі у Збройних Сил та інших військових формувань у антитерористичній операції на Сході України засвідчили наявність невирішених завдань, які пов'язані із втратами і нерациональним використанням людських (особового складу) і матеріальних ресурсів, та сформувавши необхідність у обґрунтованому підході до планування процесів застосування від бойових підрозділів до окремого бійця включно в інтересах досягнення мети.

Розвиток науково-технічного прогресу призвів до зростання динаміки зміни умов і факторів, які притаманні середовищу виконання бойових завдань. Як показав досвід, виживання бійця стало важливою складовою виконання бойового завдання. В свою чергу, це вимагає подальшого розвитку моделей для прогнозування результатів бойового застосування із урахуванням здатності бійців до виживання. Керуючись принципом “від часткового до загального” доцільно розглядати процеси функціонування окремих елементів – бійців для їх подальшого інтегрування у виконавчу систему – бойовий підрозділ.

Виходячи із вище зазначеного, важливим завданням в теорії дослідження виконавчих (бойових) систем є подальший розвиток моделей їх



функціонування та підвищення об'єктивності прогнозу виживаємості бійця під час виконання бойових завдань в характерних умовах.

Отже, авторами проведено формальний опис процесу виконання завдання бойовим елементом для оцінювання виживаємості з використанням методів аналітико-стохастичного моделювання.

Для формалізації бійця визначено як окремий елемент виконавчої системи – бойового підрозділу. Процес функціонування будь-якого виконавчого елемента розділено на три основні складові: підготовку, очікування, виконання.

Підготовка спрямована на створення вигідних умов для виконання типового завдання виконавчим елементом. Цей процес може бути пов'язаний із зміною положення у просторі і часі свого і відповідного інструментарію, проведенням комплексу інших підготовчих заходів. Під час підготовки (створення вигідних умов) використовуються результати аналізу попередньої інформації про зовнішнє середовище, умови виконання задачі і поточна інформація щодо управління.

Очікування характеризує готовність виконавчого елемента до вирішення типового завдання. Головною характеристикою цього стану є тривалість знаходження в готовності, під час якої ведеться спостереження і оцінювання зовнішніх умов на предмет їх змін в межах зони інтересів.

Виконання типового завдання – сукупність послідовних або одночасних елементарних операцій виконавчого елемента щодо вирішення типового завдання - основний повторюваний процес виконання.

Кожна із зазначених складових починається і закінчується в заздалегідь невідомий (випадковий) момент часу і має заздалегідь невідому (випадкову) тривалість.

Зазначені складові можуть відтворюватись лише спроможним до цього виконавчим елементом, а їх особливостями є антагоністичність і непередбачуваність. Тому кожен із результатів процесу функціонування окремого елемента виконавчої системи при вирішенні типових завдань можна передбачити лише з деякою ймовірністю.

Гіпотези: наслідок функціонування окремого виконавчого елемента завчасно невідомий, будь-які дії виконавчого елемента над об'єктом впливу можуть мати зворотній ефект і призвести до втрати ним здатності до функціонування (виживання) або знищення; функціонування окремого виконавчого елемента розгортається в часі як випадковий процес, інтервали появи об'єктів впливу в зоні інтересу виконавчого елемента випадкові і розподілені показово; усі потоки подій є неординарними; усі події, що відтворюються в зоні інтересу виконавчого елемента виявляються своєчасно із визначеною ймовірністю.

Припущення. Умови контактів з об'єктами впливу і ймовірності результатів функціонування виконавчого елемента приблизно однакові і не змінюються в часі.

Враховуючі вимоги до моделей складних процесів для дослідження обрано аналітико-стохастичну модель, яка відповідає описаним вище гіпотезам

і може бути використана для опису стохастичних процесів функціонування виконавчого елемента.

Модель забезпечує визначення стохастичних показників для опису: результатів функціонування виконавчого елемента – бійця в інтересах створення вигідних умов для вирішення типового завдання; зміни готовності виконавчого елемента – бійця до вирішення типового завдання у часі та здійснення виконавчим елементом – бійцем активного впливу на об'єкт шляхом виконання послідовності елементарних операцій; здатності виконавчого елемента функціонувати в умовах впливу із-за меж зони інтересу та (або) з боку об'єкту впливу – виживати.

Отримані в ході розроблення моделі аналітичні рівняння для ймовірностей відповідних станів виконавчого елемента дозволяють:

визначити математичне сподівання кількості результативних дій бійця – виконавчого елемента по визначених об'єктах в межах зони інтересу (з урахуванням можливої протидії) до моменту втрати боєздатності;

визначити математичне сподівання кількості вирішених типових завдань в межах граничних значень;

визначити ступінь завантаження виконавчого елемента і підготувати вихідні дані для вирішення завдання розподілу зусиль груп виконавчих елементів;

визначити значення математичного сподівання часу, протягом якого боєць здатний вижити як самостійно так і у складі підрозділу;

спрогнозувати втрати особового складу підрозділу та кількість бійців, що вижили до моменту евакуації або виходу із зони небезпеки (виконання завдання), з урахуванням рівня підготовленості кожного;

обґрунтувати необхідну кількість і тривалість проведення заходів щодо підготовки бійців (періодичність, послідовність, зміст) та потрібний склад підрозділу для задоволення вимог до ефективності виконання бойових завдань при визначеній інтенсивності протидії з боку противника і особливостей середовища виконання завдань та виживання;

Використання представленої моделі разом із існуючими імітаційними моделями дозволить більш ретельно урахувати основні фактори, що впливають на здатність до виживання особового складу бойових підрозділів під час виконання завдань, підвищити об'єктивність прогнозу результатів застосування на етапах планування застосування, і, обґрунтувати доцільні способи застосування підрозділів Збройних Сил України та інших військових формувань під час участі в операціях об'єднаних сил на Сході України.

*Жембровский С.М.*  
*кандидат педагогічних наук, доцент*  
*Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*

## **НАПРЯМИ ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ ВОДОЛАЗНОЇ ПІДГОТОВКИ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС СЛУХАЧІВ (КУРСАНТІВ) НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ОБОРОНИ УКРАЇНИ ІМЕНІ ІВАНА ЧЕРНЯХОВСЬКОГО**

В сучасних умовах застосування Збройних Сил України досить актуальним постає питання підготовки висококваліфікованих кадрів в Національному університеті оборони України імені Івана Черняхівського. Значна увага приділяється навчанню слухачів університету формам, методам та засобам підвищення живучості як у сухопутному, так і у водному середовищі.

Наявність в університеті ліцензії на підготовку водолазних спеціалістів, підготовленого водолазного підрозділу, спеціальна навчально-матеріальна база, необхідна для організації водолазних спусків та робіт, дасть змогу значно підвищити якість підготовки слухачів (курсантів) до виживання у різних умовах бойової діяльності (кліматичних, географічних тощо), отримати додаткові (суміжні) спеціальності та кваліфікації.

Так, перспективними напрямками водолазної підготовки слухачів (курсантів) вважаємо:

проведення зі слухачами всіх спеціальностей і спеціалізацій в межах навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» занять (факультативних курсів) щодо організації підвищення живучості підпорядкованого особового складу в бойових умовах за темами: теоретичні основи виживання в особливих умовах; практичне відпрацювання прийомів та дій з військово-прикладного плавання, подолання спеціальної смуги перешкод з ділянкою заболоченої місцевості, форсування водної перешкоди по шляховодній нитці на підручних засобах, організації та підтримання взаємодії військової частини (підрозділу) з водолазним підрозділом щодо організації та забезпечення евакуаційно-рятувальної служби на воді;

додаткове проведення з окремими категоріями слухачів (відповідно до їх спеціалізації) практичних занять з організації спусків під воду на малі глибини, відпрацювання прийомів десантування з малих висот на воду, надання допомоги під час виходу особового складу з відсіків затонулої бойової техніки, проведення інженерної розвідки водних перешкод, інших видів водолазних робіт у легководолазному спорядженні;

організація та проведення зі слухачами (курсантами), які виявили бажання, курсів підвищення кваліфікації за спеціальними програмами з присвоєнням відповідних водолазних кваліфікацій.

В перспективі навчання курсантів зі спеціальності «Фізична культура і спорт» використання існуючого потенціалу системи водолазної підготовки дасть змогу значно розширити зміст специфічних навчальних дисциплін та

впровадити в навчальний процес вивчення підводних видів спорту (акватлон, підводне швидкісне плавання, пірнання, орієнтування, плавання в ластах, спортивна підводна стрільба тощо).

Крім цього, існуючі на сучасному етапі проблеми з організацією підготовки водолазів в Україні та інших зацікавлених структурних підрозділах сектору безпеки та оборони держави можуть частково бути вирішені шляхом проведення на базі університету постійно діючих курсів з:

водолазної підготовки особового складу надводних кораблів та підводних човнів (підготовки за водолазною кваліфікацією «Позаштатний водолаз»; підготовки за водолазною кваліфікацією «Старший інструктор водолаз»; початкової легководолазної підготовки; щорічного підтвердження кваліфікації з легководолазної підготовки; підготовки за водолазною кваліфікацією «Офіцер-водолаз»);

підвищення кваліфікації фахівців водолазних робіт та боротьби за живучість кораблів Військово-Морських Сил України (підвищення кваліфікації з організації і ведення пошукових, аварійно-рятувальних, суднопіднімальних та водолазних робіт; підвищення кваліфікації «Інструктор-водолаз»; підвищення кваліфікації «Водолаз»; підвищення кваліфікації «Інструктор-водолаз спеціального призначення»).

Ще одним з перспективних напрямів розвитку водолазної справи є можливість використання наукового потенціалу університету щодо проведення науково-дослідних робіт за профільним спрямуванням, наукового супроводження та експериментальної перевірки нових зразків спорядження та техніки, досліджень функціонального стану водолазів, розробки науково-обґрунтованих методик їх підготовки.

Таким чином, впровадження в освітній процес окреслених напрямів впровадження системи водолазної підготовки надасть можливість не лише підвищити якість практичної підготовки слухачів та курсантів, а й визнати університет провідним міжвідомчим навчально-науковим центром досліджень проблем водолазної підготовки.

**Зубченко Л.В.**

*кандидат педагогічних наук,*

**Голик В.А.**

*Донецький юридичний інститут МВС України*

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ – МАЙБУТНІМИ КУРСАНТАМИ**

Важливим засобом попередження захворювань учнів, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є рухова активність, яка виявляється в посиленій фізичній діяльності учня. Рухова активність є характерним чинником здорового способу життя учня, що визначає

спрямованість його здібностей, знань, навичок, прагнень, концентрацію вольових зусиль на реалізацію навчальних потреб та фізкультурно-спортивних інтересів [1, с. 10-11].

Не є секретом вкрай низька загальна фізична підготовка майбутніх курсантів. Йдеться про те, що в школі (яка просто зобов'язана давати ґрунтовну початкову фізичну підготовку) рівень фізичного розвитку учнів катастрофічно падає за рахунок різкого скорочення різних спортивних гуртків і секцій. Як негативний момент відзначається проблема випередження фізіологічного розвитку фізичного (бурхлива акселерація підлітків). Крім того, навіть в школах, де фізичній культурі приділяється достатня увага, заняття із загальної та спеціальної фізичної підготовки проводяться, в основному, при низьких (в кращому випадку - середніх) фізичних навантаженнях [2; 3; 4].

Це яскраво проявляється на вступних іспитах з фізичної підготовки. Цілком природно, що коли вчорашні школярі стають курсантами (що автоматично має на увазі різке збільшення фізичних навантажень), їм дуже важко (а часом - і неможливо) вийти на рівень справжніх «дорослих» вимог (наприклад, провести прийоми затримання злочинця або прийоми захисту від нападу). Наслідком цього є не тільки вкрай низький рівень засвоєння матеріалу, а й взагалі втрата будь-якого інтересу до занять з фізичної підготовки [2, с. 78].

На нашу думку, для усунення даного феномена, можливість озброєння майбутніх курсантів знаннями і навичками з фізичної підготовки (й не тільки) можливо через формування системи теоретичних знань та демонстрацію різних позитивних впливів фізичних навантажень. Починаючи з червня 2017 року, для формування інтересу учнівської молоді до професії поліцейського, а також для її професійного вибору, викладачами кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання Донецького юридичного інституту МВС України (в рамках реалізації проекту соціальної дії програми Active Citizens Ukraine за підтримки British Council та програмної ініціативи Координаційний центр переміщених ВНЗ, ГО «Центр інновацій та сталого міжнародного розвитку» («CISID»)), щомісячно, проводяться інформаційно-практичні семінари «Безпека при поводженні зі зброєю», де школярі мають можливість отримати знання щодо аналізу пунктів нормативно-правових документів, які регламентують та регулюють діяльність в галузі правил застосування та використання зброї, головними положеннями Кодексу стрілка, матеріальної частини зброї, її тактико-технічних характеристик, заходів безпеки при поводженні зі зброєю. Також школярі мають можливість попрактикуватися у навчальній стрільбі з використанням мультимедійного тирю «Рубін».

А яким чином сформувати інтерес до фізичної підготовки? Для формування інтересу учнівської молоді до занять з фізичної підготовки, а також для роботи з професійної орієнтації (в рамках реалізації проекту соціальної дії «Безпека при поводженні зі зброєю»), викладачами кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання Донецького юридичного інституту МВС України щомісячно, починаючи з вересня 2018 року, планується для учнів

випускних класів організація та проведення фізкультурно-оздоровчих занять за експериментальною програмою Fitness Boot Camp (фітнес для новобранців).

За останні 10 років у світовій індустрії фітнесу та рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності відбувся неймовірний стрибок. У зв'язку з ростом попиту споживачів на нові, цікаві та часом навіть дивні програми тренувань зароджуються все нові та нові напрями фітнесу. Одним із таких напрямів є американський напрям Fitness Boot Camp [6]. Він побудований за принципами підготовки американських призовників та включає в себе мікс з присідань, віджимань, берпі та інших «солодощів» армійського життя. Основною метою занять Fitness Boot Camp є змусити людину перевищити свої фізичні можливості, «стрибнути вище голови». Наставник в Fitness Boot Camp віддає не команди, а накази, причому нерідко навіть на підвищених тонах.

У експериментальну програму для школярів Fitness Boot Camp в ДЮОІ входить: стройова підготовка; основи топографії; основи тактики; поводження зі зброєю; спеціальна фізична підготовка. По такій програмі заняття для учнів проходять повні три дні, вони знаходяться на території навчального корпусу всі ці дні, під «пресом» старшини, відчувають братство з іншими учасниками тренування на польовій кухні і випробують після цього «психологічний і фізіологічний катарсис». Для більшої достовірності спортивну форму замінюють камуфляжем, а вправи виконуються як в спортивному залі, так і на вулиці (незалежно від погодних умов). У зв'язку з цим Fitness Boot Camp можна розглядати як раціональний шлях удосконалення фізичних якостей учнів, можливість долучитися до програми навчання курсантів – майбутніх поліцейських та продемонструвати переваги цієї професії.

Таким чином, аналізуючи перспективи діяльності при запровадженні та використанні серед учнівської молоді експериментальної фітнес-програми Fitness Boot Camp в період так-званих «армійських днів», можна стверджувати про значний вплив на фізичний та психічний стан майбутніх поліцейських.

#### **Література**

1. Бойко Г.М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. / Г.М. Бойко/. - Ч. 1. - К.: «Талком», 2014.-165 с.
2. Байтало Ю.М. Роль фізичного виховання у професійній підготовці курсантів навчальних закладів МВС України / Ю.М. Байтало // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2008. – № 6. – С.78–80.
3. Компанієць Ю.А. Використання інтерактивних методів у фізичному вихованні курсантів вищих навчальних закладів МВС України /Ю.А.Компанієць //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАФК, 2013. – № 8. – С. 41-45.
4. Warner, Jennifer. “Top 10 Fitness Trends Picked for 2013”. Web MD. 29 Oct 2012. 19 Jun 2013.

*Заплатинський В. М.*

*кандидат сільськогосподарських наук, доцент*

*Семененко В.П.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

*Футорний С. М.*

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Уряднікова І.В.*

*кандидат технічних наук, доцент*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

## **ВИКОРИСТАННЯ ІМІТАЦІЙНИХ МЕТОДІВ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ, ДІЯЛЬНІСТЬ ЯКИХ ПОВ'ЯЗАНА З НЕБЕЗПЕКОЮ**

Актуальним завданням освіти в сфері безпеки є підвищення ефективності підготовки фахівців, у зв'язку зі специфікою пов'язаною з небезпеками різного характеру. Традиційні методи навчання (лекції, семінари) необхідно доповнювати активними. Ефективність формування деяких компетенцій, що передбачають практичну реалізацію в умовах небезпечних ситуацій, на лекційних та практичних заняттях досить низька. Створити щось на зразок небезпечної ситуації в навчальній аудиторії не тільки складно, але й небезпечно. Тому, необхідно вибрати з арсеналу методів навчання ті, що сприятимуть з найбільшою ефективністю сформуванню необхідних компетенцій у слухачів.

Активні методи навчання включають досить широкий арсенал, зокрема: “мозковий штурм”, демонстрацію та скеровану практику, рольові ігри, роботу у малих групах, моделювання ситуацій, аналіз конкретних ситуацій, дебати, створення карти рішення чи дерева проблеми, тренінги. Перспективним є застосування кейс-методу, що широко використовується сьогодні при вивченні економічних та управлінських дисциплін, але який ще не знайшов широкого застосування при підготовці фахівців екстремальних видів діяльності.

Разом з тим, застосування вищезазначених методів не завжди дає змогу досягнути необхідного результату у підготовці фахівців певних питань безпеки. Конкретніше: з одного боку дає змогу набутти певних знань та сформуванню у студента (курсанта, слухача) певне вміння, проте не забезпечує реалізації даного вміння в екстремальних умовах.

Найбільш перспективними методами формування компетенцій, пов'язаних з підвищеним ризиком, є методи моделювання. Метод моделювання чи імітації (симуляції) має бути органічною частиною навчання питанням безпеки, особливо, для відпрацювання практичних навичок і психологічної підготовки [1].

Впровадження імітаційних методів в навчальний процес вимагає аналізу можливості й доцільності їх застосування в процесі вивчення дисциплін, зокрема, пов'язаних з питаннями безпеки. В першу чергу, необхідно з усіх дисциплін пов'язаних з безпекою, виділити ті, які формують компетенції для

роботи в умовах настання загрози чи безпосередньо в екстремальних ситуаціях, і дисципліни, практична реалізація компетенцій набутих при їх вивченні не пов'язана з безпосереднім ризиком.

Імітаційні методи або технології моделювання можна розділити на кілька груп:

1. Жива (реальна) імітаційна технологія передбачає виконання завдань в реальних умовах на реальному обладнанні.

2. Комп'ютерна імітаційна технологія передбачає використання комп'ютерних моделей. Ця технологія дозволяє моделювати процеси, включаючи спеціальну техніку, діяльність людей тощо, створює можливості перевірки правильності прийняття рішень чи внесених конструктивних змін, дає змогу простежити результати в заданих просторових і часових межах, створює враження здійснення діяльності в реальних умовах.

3. Віртуальна імітаційна технологія передбачає використання моделі обладнання. Для цього використовуються спеціальні моделі обладнання чи робочих місць в комплексі з комп'ютерними системами, що створює реальне враження роботи в реальному часі. Застосовується найчастіше для підготовки льотчиків, водіїв, операторів атомних станцій та інших.

4. В інтерактивній імітаційній технології використовуються моделі обладнання в комплексі з комп'ютерними моделями. Дана технологія використовує спеціальний протокол (Distributed Interactive Simulation), який дозволяє поєднати комп'ютерне моделювання і віртуальну імітацію в єдиний комплекс. Це дає змогу проводити спеціальні заняття з групами студентів (курсантів, слухачів), які виконують різні завдання, наприклад, об'єднати діяльність рятувальних команд, військових підрозділів, диспетчерів, спеціальних служб при моделюванні різних небезпек [2].

Імітаційні методи виникли і набули найбільшого розвитку при підготовці фахівців для галузей, навчання на реальних об'єктах чи в реальних умовах неможливе, а також у разі, коли помилки при навчанні на реальних об'єктах можуть призвести до небажаних наслідків: травм, смерті, руйнувань, матеріальних і фінансових втрат. В першу чергу, імітаційні технології знайшли застосування при підготовці військовослужбовців, медичних працівників, в авіації й космонавтиці, в ядерній енергетиці, при підготовці рятувальників, тобто в областях, де передбачаються високі ризики чи "ціна" помилки дуже висока.

Імітаційних методів сприяють набуттю студентами окремих компетенцій при вивченні дисциплін "Безпека життєдіяльності", "Основи охорони праці", "Цивільний захист" і "Охорона праці в галузі". Наприклад, реальна симуляційна технологія при підготовці бакалаврів з питань безпеки життєдіяльності може бути застосовна для формування навичок надання деяких видів першої допомоги, пожежогасіння, використання індивідуальних засобів захисту і використання деяких засобів оцінювання обстановки.

Застосування імітаційних технологій в освітньому процесі дозволить інтенсифікувати його і підвищити якість навчання. Особливе місце імітаційні



методів мають зайняти при підготовці фахівців, чия професійна діяльність пов'язана з підвищеним ризиком, а також зі значними негативними наслідками помилкових рішень, зокрема при підготовці фахівців військово-прикладної спрямованості та водолазної підготовки.

Впровадження імітаційних технологій в навчальний процес вимагає скоординованих зусиль викладачів і технічних працівників щодо створення певних моделей. Однак, перш за все, необхідна кропітка науково-аналітична робота щодо удосконалення програм навчання, що уможливить окреслити специфічних компетенцій і уточнення їхнього змісту.

#### **Література**

1. Заплатинський В. Гайда В. Застосування інноваційних методів навчання у підготовці фахівців з питань безпеки у відомчих навчальних закладах // Кримінально-виконавча політика України та Європейського Союзу: розвиток та інтеграція: зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 27 листоп. 2015 р.). – Київ: Ін-т крим.-викон. служби, 2015. – С. 400-402.

2. Заплатинський В. Возможности и перспективы использования симуляционных технологий при преподавании курсов связанных с безопасностью человека. // Zbornik vedeckych prac. «Riešenie krízových situácií prostredníctvom simulačných technológií». (elektronická forma – CD). – Akadémia ozbrojených síl, Simulačné centrum, 2013. – P. 213-220.

*Капітоненко М.М.*

*Українська військово-медична академія*

## **ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

В Проекті Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка військовослужбовців визначена складовою частиною фізичної підготовки, що спрямована на розвиток і вдосконалення спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок і вмінь, підвищення стійкості організму до впливу несприятливих чинників військово-професійної діяльності та дій навколишнього середовища.

Вплив спеціальної (військово-прикладної) фізичної підготовленості особового складу на ступінь бойової готовності підрозділів виявляється безпосередньо через фізичні можливості військовослужбовців виконувати функціональні обов'язки. В умовах повсякденної діяльності належний рівень фізичної підготовленості особового складу має забезпечити високу ефективність бойової підготовки, бойового чергування та постійну готовність до виконання завдань за призначенням.

Досвід бойових дій показав, що виконання особовим складом професійних обов'язків потребує такого рівня фізичної підготовленості, який би забезпечив найбільш ефективно використання бойових спроможностей озброєння і техніки, найбільш якісне виконання бойових прийомів і дій протягом тривалого часу. Відомо, що втрати в живій силі й техніці знаходяться в прямій залежності від вміння якомога довше зберігати високий рівень

ефективності дій, що виконуються в бою.

Усе вищезазначене свідчить про необхідність готувати особовий склад до дій в екстремальних умовах та стресових ситуаціях шляхом впровадження у навчальний процес бойової системи виживання воїна, здійснення досліджень щодо розробки нового змісту програм підготовки військових фахівців, нормативів фізичної підготовки, перегляду форм, засобів застосування найбільш ефективних методик, способів організації процесу фізичного удосконалення військовослужбовців з урахуванням військової спеціальності та досвіду проведення АТО. В значній мірі виконання цих завдань покладається на фахівців фізичної підготовки ВВНЗ Міністерства оборони України.

В Українській військово-медичній академії (УВМА) з урахуванням досвіду участі військових медичних працівників в бойових діях та з метою вдосконалення практичних навичок розроблено і планується ввести у навчальний процес комплексну військово-прикладну медичну вправу, до змісту якої включені фізичні вправи і дії, характерні для виконання функціональних обов'язків військових медичних працівників в бойових умовах. Вправа виконується з навчальною зброєю. Під час виконання вправи відпрацьовується: пересування по місцевості різними способами, подоланням горизонтальних та вертикальних перешкод; переміщення в протигазі, накладання пов'язки та перенесення пораненого на руках, ношах, з використанням лямки медичної, перетягування пораненого, перенесення патронних ящиків по вузькій опорі, швидкісний біг 400 м. Вправа потребує доопрацювання й апробації, а в подальшому може розглядатися, як спеціальна військово-прикладна медична вправа для медичних працівників. Вправа виконується в змагальному режимі, модулює професійну діяльність і сприяє підвищенню професійної підготовки військових медиків.

На сьогодні в УВМА проводиться апробація визначених комплексів вправ для перевірки індивідуальної фізичної підготовленості військовослужбовців та перевірки фізичної готовності підрозділів. В цілому, позитивно оцінюється створення і впровадження таких комплексів в навчальний процес.

Проблемним питанням є відсутність в УВМА навчальної бази для занять фізичною підготовкою і спортом, що не дає змоги якісно провести апробацію визначених комплексів вправ, а також суттєво обмежує обсяг вправ спеціальної спрямованості в навчальному процесі.

Об'єктивно цей чинник, як і недостатня кількість навчального часу на фізичне виховання та спеціальну фізичну підготовку, негативно впливає на рівень фізичної підготовленості особового складу. Сподіваємося, що введення в дію нової Наставови з фізичної підготовки дозволить більш ефективно організувати фізичну підготовку особового складу УВМА.

## **СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ВОДОЛАЗНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

На теперішній час через агресію Російської Федерації в Україні тимчасово окуповано АР Крим, втрачено ВВНЗ в м. Севастополь, що був визнаним лідером в підготовці водолазних фахівців. В зв'язку з цим, система підготовки водолазних кадрів для Міністерства оборони України порушилась. Протягом 4-ох років окремі навчальні заклади, установи та підрозділи намагаються відновити цю підготовку. На сьогоднішній день гостро стоїть питання щодо укомплектування підготовленим особовим складом водолазних спеціальностей підрозділів ЗС Міністерства оборони України, структур сектору безпеки і оборони України. Відсутність належного фінансування на закупівлю водолазного обладнання та засобів забезпечення водолазних спусків і робіт, знижують рівень та якість підготовки.

Підготовка водолазних фахівців проводиться без визначеної системи. Для досягнення порозуміння в цьому питанні необхідно визначити основну структуру, що буде вирішувати проблемні питання та обрати пріоритетний напрям щодо необхідності відновлення підготовки водолазних фахівців різних кваліфікацій та спеціалізацій. Відпрацювати єдину систему постачання водолазного майна та засобів забезпечення водолазних спусків. Відпрацювати взаємодію між іноземними водолазними підрозділами та підрозділами МО України, що дасть можливість отримання досвіду та наблизити стандарти підготовки до міжнародних.

В Україні існує чотири установи, що проводять підготовку водолазних фахівців – Національний університет “Одеська морська академія” (м. Одеса), Центр розмінування України (м. Кам'янець-Подільський), Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів), Національний університет оборони України імені Івана Черняховського (м. Київ), але тільки університет оборони має необхідну ліцензію на проведення підготовки водолазних фахівців відповідно до законодавчої бази та критеріїв МОН України. Наявність кадрів та матеріально-технічної бази НУОУ дає можливість навчати водолазній справі групу до 20 осіб. Викладачами університету оборони видано 3 підручника та знято 2 фільми з водолазної справи.

Тому для досягнення якості, підвищення рівня водолазної підготовки, на нашу думку, необхідно:

- розвинути існуючу базу при НУОУ;
- провести закупку необхідного сучасного обладнання та засобів забезпечення водолазних спусків й робіт;
- розширити викладацький склад з можливістю навчання до 40 осіб;

при новоствореному навчально-науковому інституті фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій розглянути питання підготовки водолазних спеціалістів терміном навчання 5 років;

провести необхідні технічні роботи щодо побудування басейну для відпрацювання елементів початкового навчання;

В зв'язку з вищевказаним пропоную сконцентрувати основну водолазну підготовку для підрозділів ЗС України, МО України, структур сектору безпеки і оборони України, в НУОУ, як головному вищому військовому навчальному закладі. Всі інші установи залишити і розвивати. Під час проведення навчань, тренувань, зборів тощо, використовувати установи, як навчально-тренувальні бази з різними умовами виконання водолазних робіт.

*Костів С.Ф.*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **СУТНІСТЬ І ПОНЯТТЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПРОФЕСІОНАЛІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Створення надійної системи забезпечення національної безпеки України, модернізація її військової політики у відповідності з вимогами часу є складовою державотворчих процесів в Україні. Розроблення і впровадження цілеспрямованої системи захисту національних інтересів від зовнішніх та внутрішніх загроз спрямований на існування України як суверенної та стабільної держави, її прогресивний розвиток, самозбереження і безпеку. Важливе значення в цьому підході відіграє розвиток та цілеспрямована діяльність Збройних сил України, що залежить від професійної підготовки кожного військовослужбовця. Слід зазначити, що головні завдання, пов'язанні з управлінням військами (силами) на всіх рівнях та прийняттям оперативних та стратегічних рішень, покладенні на офіцерський склад.

У зв'язку з цим виникає необхідність у підготовці таких фахівців, які оволоділи не тільки знаннями, але мали практичні навички їх самостійно використовувати у професійній діяльності. Тому, в цьому процесі необхідно розвивати важливі якості офіцера, серед яких є психофізична витривалість.

Аналіз навчально-наукових джерел показав, що витривалість є головною якістю особистості, яку потрібно формувати, розвивати для її майбутньої успішної професійної діяльності.

Так, у своєму дослідженні А.В. Земсков підкреслює, що “витривалість” виступає фізичною якістю, що сприяє розвитку особистих характеристик, визначає соціальну надійність, соціальну активність, адаптивність особистості та здатність до її ефективної самореалізації в навчальній, професійній і спортивній діяльності [2].

В.Г. Арефьев “фізичну витривалість” визначає як здатність організму протистояти втомі, що дозволяє тривалий час підтримувати належний рівень

інтенсивності рухової діяльності, виконувати значний обсяг роботи, швидко відновлювати сили після навантажень [1, с. 88].

В.В. Ягупов наголошує про важливість “нервово-психічної витривалості” військовослужбовців, яка формується у процесі психологічної підготовки особового складу та має здійснюватися із врахуванням тих особливостей, які властиві бойовій діяльності операторів і номерів розрахунків радіолокаційних станцій, гармат, установок і бойових машин [5, с. 293]. Крім того, передбачений комплекс дій для військовослужбовців-виконується ними в умовах підвищеної небезпеки і пов’язаний із значним фізичним і психічним напруженням. В.В. Ягупов наголошує, що сутність і зміст психологічної підготовки військовослужбовців визначають труднощі сучасного бою. Серед них він називає: а) небезпеку (для життя людини); б) раптовість; в) дефіцит часу та інформації (суперечливість інформації); г) небувале ускладнення управління військами; д) дискомфорт.

На думку О.М. Кокуна для більшості фахівців, які перебувають на різних етапах професійного становлення, властиві ознаки сильної нервової системи, що свідчить про їх достатньо сприятливі нейродинамічні можливості щодо розвитку психофізіологічної витривалості [3, с. 111].

Слід зазначити, що Л.В Федотова в понятті “професійна психофізична готовність” виділяє: високу професійну працездатність; наявність необхідних резервних фізичних і функціональних можливостей організму для своєчасної адаптації до швидкозмінних умов виробничого і зовнішнього середовища; здатність до повного відновлення в заданому ліміті часу і присутність мотивації до досягнення мети, що базуються на фізичних, психічних і духовних можливостях людини. Це свідчить проте, що надійність її роботи залежить від розвитку психофізичної витривалості, що впливає на зміну функціонального і психічного станів [4, с. 37].

З’ясовано, що сутність витривалості залежить від певного поля діяльності і ґрунтується на тих ознаках, властивостях, функціях, які найбільш необхідні особистості для виконання покладених на неї обов’язків. Так, підготовка офіцерів спрямована на те, щоб вони отримали такі знання, уміння та практичні навички, що сприятимуть результативному виконанню завдань у бойовій обстановці.

Таким чином, спираючись на результати проведеного аналізу, визначено, що *психофізична витривалість майбутніх професіоналів військового управління* – це інтегральна системна професійно важлива якість, яка об’єднує психічну, психофізіологічну та фізичну сфери діяльності та є важливою індивідуально-особистісною складовою підготовленості офіцера, що проявляється в його самоорганізації, самооцінюванні, саморегуляції та спрямована на успішне виконання військово-професійних завдань, пов’язаних з подоланням різних видів втоми, стресу, напружень та інших несприятливих чинників складних умов військово-професійної діяльності.

#### Література

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания: [підручник] / В.Г. Арефьев. – Кам’янець-Подільський, 2011. – 368 с.

2. Земсков А.С. Формирование и динамика мотивации к воспитанию общей выносливости у учащихся : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.С. Земсков. – Самара, 2005. – 169 с.

3. Кокун О.М. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина» : [монографія] / За ред. О.М. Кокун. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 266 с.

4. Федотова Л.В. Методика развития профессионально важных психофизических качеств у будущих менеджеров государственной службы средствами физической культуры : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Л.В. Федотова; ФГУ ВПО «ДГА ФК». – Хабаровск, 2006. – 171 с.

5. Ягупов В.В. Військова психологія : [підручник] / В.В. Ягупов. – Київ: Тандем, 2004. – 656 с. – Бібліогр.: С. 623-627.

*Кузнецов М.В.*

*Ена М.О.*

*Афонін В.М.*

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ – ОСНОВА СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ КУРСАНТІВ**

Фізичний стан молоді, яка поповнює склад ЗС України погіршується за багатьма показниками, найвагоміші серед яких – здоров'я та фізична підготовленість. Рівень здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності та певні якості особистості (швидкість реакції, сила нервової системи, зібраність, відповідальність, здатність виконувати тривалу напружену роботу) стають найважливішою вимогою до воїнів сучасної армії.

Сучасні військові спеціальності висувають високі вимоги до фізичної підготовленості і психічної стійкості воїна. Ця підготовка частково здійснювалась у закладах освіти у процесі фізичного виховання. Перехід основного складу ЗСУ на службу за контрактом – вимагає зміни підходу до набору військового контингенту. Оцінювання фізичної підготовленості сьгоднішніх курсантів і військовослужбовців здійснюється за допомогою батареї тестів НФП-2014, яка, і в новій редакції не відображає дійсного рівня здоров'я та основні вимоги до військового контингенту.

Тому доцільно проаналізувати на якому рівні фізичної й функціональної підготовленості знаходяться курсанти ВВНЗ, які зрушення у фізичному розвитку і фізичній підготовленості відбуваються з початку їх навчання у ВВНЗ.

Для вивчення цих питань використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз і синтез, антропометричні методи, фізіологічні методи дослідження, педагогічне тестування, методика вивчення функціонального стану організму, методи математичної статистики.

У дослідженні взяло участь більше 200 курсантів НАСВ імені гетьмана Петра Сагайдачного різних напрямів військової підготовки: механізована піхота, військова розвідка, аеромобільні війська, ракетні війська, фахівці гуманітарного профілю, топогеодезичного і автомобільного забезпечення (табл. 1).

Серед курсантів НАСВ за своїм фізичним розвитком і кращими показниками функціонального стану організму відрізняються представники спеціалізації аеромобільних військ (АВ). Вони мають найкращі результати у тестах з динамометрії, затримці дихання, більш високі показники об'єму легенів. Гірші результати показали представники спеціалізації автомобільного забезпечення. Якщо аналізувати результати дослідження всіх курсантів, то курсанти АВ мають більшу життєву ємність легенів, ніж курсанти інших спеціалізацій і значно перевищують їх у пробах Штанге (затримка дихання на вдиху) і Генче (затримка дихання на видиху) – відповідно 134,5 с і 53,7 с проти 71,7 с і 30,2 с. Різниця показників проби Штанге і Генче статистично суттєва –  $P < 0,001$ .

Таблиця 1

### Показники фізичного і функціонального розвитку курсантів НАСВ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Навчальні групи	Ріст	Маса	Динам-я		Спірометрія	Затримка дихання		I.Кетле
			лівою	правою		вдиху	видиху	
МП-111	179	70,6	39,5	42,8	4125,0	71,75	30,25	0,394
МП-112	180	70,4	40,8	43,1	4039,0	88,5	41,24	0,391
РП-211	179	71	41	41,5	4233,0	74,7	33	0,396
РВ-311	176	69	36	39	4013,0	79,4	39,6	0,392
АП-412	176	66,9	35,8	36	3915,0	90,7	37	0,38
АП-422	183	74	41	44	3871,0	68,6	41,6	0,404
МП-122	180	75,3	41,5	42,6	4248,0	83,3	34	0,418
АВ-231	181	75	42,5	44,25	4475,0	134,5	53,7	0,414
Середнє	<b>178,7</b>	<b>71,0</b>	<b>39,1</b>	<b>41,3</b>	<b>4102,2</b>	<b>86,4</b>	<b>38,2</b>	<b>0,4</b>
Станд відхил	<b>6,9</b>	<b>8,5</b>	<b>9,4</b>	<b>8,1</b>	<b>594,5</b>	<b>32,2</b>	<b>15,2</b>	<b>0,04</b>
Коеф.варіації (%)	<b>38,3</b>	<b>12,0</b>	<b>23,9</b>	<b>19,5</b>	<b>14,5</b>	<b>37,3</b>	<b>39,8</b>	<b>1,0</b>

У той же час індивідуальні показники курсантів НАСВ імені гетьмана Петра Сагайдачного за всіма тестами мають досить велику розбіжність. Це підтверджується коефіцієнтами варіації результатів, які коливаються від 12% до 39,8%, що свідчить про досить неоднорідний склад контингенту курсантів за фізичними даними і функціональними показниками. Єдиним показником, який об'єднує всіх курсантів є ваго-зростовий індекс Кетле, що знаходиться у межах норми і дорівнює 0,400, коефіцієнт варіації – 1%.

Кореляційний аналіз виявив, в основному, середній взаємозв'язок між досліджуваними показниками. Цікавим є той факт, що тривалість затримки дихання як на вдиху, так і на видиху практично не залежить від величини об'єму легень. Очевидно, що тут більш суттєву роль відіграє психологічна

складова – вольовий настрій, психічна витримка і налаштування на високий результат (табл. 2).

Таблиця 2

### Взаємозв'язок між показниками фізичного і функціонального розвитку курсантів

	ріст	маса	дин.лів	дин.прав	спіром-я	затр.вдох	затр.видих	I.Кетле
ріст	®	<b>0,746</b>	<b>0,553</b>	0,387	<b>0,652</b>	0,109	0,067	<b>0,665</b>
маса		®	<b>0,577</b>	<b>0,534</b>	<b>0,628</b>	0,130	0,091	<b>0,971</b>
динамометрія лівою			®	<b>0,818</b>	<b>0,655</b>	0,266	0,096	<b>0,767</b>
динамометрія правою				®	<b>0,494</b>	0,223	0,060	<b>0,713</b>
спірометрія					®	<b>0,372</b>	0,280	<b>0,649</b>
затримка дихання на вдосі						®	<b>0,401</b>	0,342
затримка дихання на видосі							®	-0,111
Індекс Кетле								®

Примітка: величина кореляційного зв'язку: низький – 0,20-04; середній – 0,41- 0,7; сильний – 0,71- 0,99

Отже, за результатами тестування 1-2 серед курсантів НАСВ імені гетьмана Петра Сагайдачного за своїм фізичним розвитком і показниками функціонального стану організму показали кращі результати, представники спеціалізації аеромобільних військ, що на наш погляд є результатом їх професійної діяльності, пов'язаної з великими обсягами маршового і бігового навантаження.

**Кузнецов М.В.**  
**Петрук А.П.**  
**Одеров А.М.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту  
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

### ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОДОЛАЗІВ СИЛ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

В умовах сучасної міжнародної обстановки, коли рівень загроз (ризиків) національній безпеці різко зріс, воєнно-політичне керівництво США вважає одним із пріоритетних напрямів програми реформування ЗС США – розвиток сил спеціальних операцій (ССО) як авангарда у війні з міжнародним тероризмом.

Сьогодні, коли ЗС України беруть участь у бойових діях у Східній Україні та створюють власні ССО, активно вивчається досвід використання ССО армій провідних країн світу, шляхів і напрямів розробки нових зразків і модернізації наявного парку озброєння, військової та спеціальної техніки, а також якісна підготовка до виконання бойових завдань.

В статті запропоновані можливі напрями розв'язання проблеми фізичної підготовки водолазів щодо виконання окремих завдань підрозділами (частинами) ССО ВМС ЗС України в умовах сьогодення.



У наш час досить гостро стоїть проблема пошуку і знешкодження вибухонебезпечних предметів, що залишаються після ведення бойових дій. Певна частина робіт пов'язана з виконанням робіт у підводній частині акваторії. Тому досить нагально стоїть проблема підготовки водолазних фахівців, спроможних виконувати підводні підривні роботи. Оскільки внесення змін до відповідних керівних документів стосовно організації проведення робіт, переоснащення новими зразками техніки та майна, яке використовується під час проведення такого виду робіт допоможе адаптувати підготовку фахівців до міжнародних вимог. Вже сьогодні ми маємо готувати таких фахівців, працювати на випередження. Оскільки як свідчить аналіз кожен двадцятий боєприпас знешкоджується під водою.

Події на сході України в ході АТО показали збільшений рівень загроз локального характеру, коли метою противника було захоплення чи знищення ключових державних та військових об'єктів, що вимагає вдосконалення систем охорони й оборони об'єктів, передусім – державного стратегічного значення і, звісно, якісна підготовка водолазів-підривників.

Після підлої анексії Росією АР Крим і залишення військово-морської бази у м. Севастополь, а також ситуація, що на сьогодні складається в Азовському морі поблизу м. Маріуполя, вказує на недостатність заходів захисту, насамперед, морських та прибережних об'єктів, та необхідність їх покращення. Особливим напрямом конфлікту також залишаються й активні диверсійні дії наступаючих формувань (в тому числі й морських) противника.

Вирішення подібних завдань забезпечують ССО ЗС України, а конкретно – військово-морська складова (ССО ВМС ЗС України). Гідним прикладом для вивчення і впровадження досвіду при створенні власних ССО у ЗС України є ССО США, які помітно відрізняються в кількісному та якісному плані від аналогічних структур інших країн світу. Їхньою характерною особливістю є те, що кожен вид ЗС США має свій елітний спецпідрозділ. Найбільш відомі серед них: «рейнджери», «зелені берети», «морські тюлені» і група «Дельта».

Головною особливістю ССО, в тому числі і ССО ВМС, є їхня ударна спрямованість, постійна готовність до бойового застосування щодо здійснення раптових і стрімких акцій для нанесення противникові безпосередніх втрат не тільки у воєнний, але й у мирний час, в загрозовий період, коли залучення звичайних збройних сил вважається політично неможливим чи передчасним.

Керівництвом ЗС України в 2016 році було створено Сили спеціальних операцій після тимчасової анексії АР Крим, коли Російська Федерація провела спецоперацію підрозділами ССО, які у неї почали зароджуватися ще в 2009 році. Україна відповісти була не готова, хоча в Генштабі ЗС України й існувало Управління спеціальних операцій. Проте, до останнього часу це формування було фактично перетворено на додаток Сухопутних військ.

Аналіз стану бойової готовності окремих військових частин і з'єднань виявив невідповідність між вимогами сучасного бою і готовністю військовослужбовців. Існуючі засоби і методи фізичної підготовки, на наш

погляд, не повною мірою вирішують завдання підготовки водолазів до ведення бойових дій в умовах сучасного бою.

Це обумовлює необхідність обґрунтування найбільш ефективних засобів і методів, що усувають таке протиріччя. Досвід теорії і практики фізичної підготовки підрозділів ССО держав НАТО, результати наукових досліджень доводять, що ефективними засобами професійної підготовки мають бути вправи аеробного характеру, які найбільш адекватно моделюють військово-професійні дії військовослужбовців підрозділів ССО.

Професія водолаза є однією з найбільш вимогливих до функціональної, фізично-психологічної підготовленості.

Фізична і професійна готовність військових водолазів може бути досягнута завдяки систематичній фізичній підготовці. Вона спрямована на розвиток фізичних якостей військовослужбовців, формування та вдосконалення у них військово-прикладних навичок, а також розвиток спеціальних якостей.

Таким чином, для ефективного виконання бойових завдань військовослужбовців підрозділів ССО ВМС ЗСУ, система фізичної підготовки має бути спрямована на розвиток загальної та силової витривалості, вмінь діяти у складних, небезпечних і несподіваних ситуаціях.

*Куликовська С. М.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

*Білецька В.В.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

*Київський університет імені Бориса Грінченка*

*Река В.В.*

*Національний авіаційний університет*

## **ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЮНАКІВ ПРИЗИВНОГО ВІКУ**

Одним із найважливіших соціальних показників суспільного прогресу, потенціалом економічного зростання та безпеки держави, що займає провідне місце у системі цінностей будь-якої цивілізованої країни, є стан здоров'я населення, який відображає благополуччя нації, її соціально-економічне, екологічне, демографічне, санітарно-гігієнічне становище тощо.

За останнє десятиріччя спостерігається негативна тенденція в стані здоров'я юнаків призовного віку, що відображається в збільшенні кількості захворювань серцево-судинної та дихальної систем їхнього організму. Це в свою чергу негативно впливає на рівень фізичної підготовленості та фізичної працездатності юнаків призовного віку та подальшу професійну діяльність у ЗС України.

Такий стан речей можливо попередити за допомогою правильної організації процесу фізичного виховання у шкільному віці, що має реалізуватися як під час уроків фізичної культури, допризовної підготовки

«Захист Вітчизни» та в позакласній роботі в закладах профільної середньої освіти та фахової передвищої освіти. Спрямованість навчання має забезпечувати формування необхідних у житті, а також у військовій діяльності, рухових умінь і навичок з можливістю їх практичного використання у різних умовах рухової діяльності. Це створить найкращі умови для всебічного розвитку рухових якостей і, як результат, надасть можливість мати необхідний рівень фізичної підготовленості та високої розумової і фізичної працездатності майбутніх військових.

В публікаціях останніх років акцентується увага на тому, що характер служби якісно змінився за рахунок автоматизації та комп'ютеризації у ЗС всіх держав світу. Це потребує розвитку спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на скоординованість рухових дій та розвиток тих психофізичних якостей, які не мали раніше особливого значення для служби. Майбутній солдат повинен мати високі показники фізичної підготовленості, так як недостатній рівень розвитку фізичних якостей у юнаків ускладнює успішне оволодіння військово-професійними навичками, в той час як здоровий, фізично розвинутий юнак здатний за короткий час засвоїти на високому рівні специфічні рухові навички та вміння, необхідні для його військової діяльності.

В нашій державі відповідно до наказу МОН України від 11.01.2017 р. № 1015 були внесені зміни до наказу МОН України № 834 від 27.08. 2010 р. «Про затвердження Типових навчальних планів загальноосвітніх навчальних закладів III ступеня» щодо реформування освітнього простору навчання 10-11-х класів, де не допускається при складанні робочих навчальних планів вилучати предмети його інваріативної складової.

Комплексне вирішення проблем, пов'язаних з раціональною організацією процесу фізичного виховання та допризовної підготовки в закладах профільної середньої освіти та фахової вищої освіти, повинно сприяти покращенню стану здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості призовників і, в подальшому, розвитку необхідних спеціальних фізичних якостей у відповідності до військової спеціалізації.

*Курбакова С.М.*

*Українська військово-медична академія*

## **ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗАГАЛЬНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ**

Фізична активність одна із необхідних умов життя, що має не тільки біологічне, але й соціальне значення. Вона розглядається як природно-біологічна потреба протягом всього життя індивідуума.

Сучасні умови служби в армії не можна назвати сприятливими, військові весь час забезпечують національну безпеку та виконують інші конституційно-значущі завдання, тому перебувають у постійному стресі та навантаженні. Як наслідок, виникає підвищена сприйнятливність організму до дії різноманітних

несприятливих чинників, в тому числі й інфекційних агентів, що призводить до розвитку різних захворювань.

У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, психічні та ендокринні розлади, алергічні прояви), що характеризуються негативною динамікою. Поширеність серцево-судинної патології збільшилася за останнє десятиліття в 1,9 рази, онкологічної патології – на 18 %, бронхіальної астми – на 35,2 %, цукрового діабету – на 10,1 %. Серед військовослужбовців, які проходять службу у зоні проведення АТО структура захворюваності має такий вигляд: ГРВІ – 35,8%, серцево-судинні захворювання – 22,2%, враження органів ШКТ - 21,1%, пневмонія – 8,5%, психічні розлади – 7%, гострі кишкові інфекції – 3,1%, гепатити – 1,9%, туберкульоз – 0,4%.

За численними науковими даними, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема молодого населення. Чисельність населення скоротилася на 2,5 мільйони унаслідок перевищення смертності над народжуваністю. За останні 10 років народжуваність населення зменшилася на 35 %, смертність збільшилася на 18,6 %. Протягом останнього десятиліття середня очікувана тривалість життя чоловіків скоротилася на 2,4, у жінок – на 0,9 року.

Порушення функції різних органів і систем впливає на стан центральної нервової системи, обмін речовин, серцево-судинну й ендокринну системи, погіршує загальний стан здоров'я, знижує працездатність та здатності військових виконувати службові обов'язки. Наукові дослідження показали, що дозоване фізичне навантаження має значний вплив на функціонування органів і систем людини. Усе це свідчить про потребу в застосуванні оздоровчо-лікувальної фізичної культури для: 1) загального видужування та зміцнення організму військовослужбовців; 2) нормалізації функціонального стану ЦНС і підпорядкованих їй вегетативних функцій; 3) зміцнення м'язів й активізації кровообігу.

Морфофункціональні зміни, які формуються в організмі внаслідок спеціально організованих занять фізичними вправами здатні підвищити оздоровчий потенціал людини. Але цей ефект потребує певної системи занять і суворого контролю за сформованими змінами в організмі.

Оздоровчий ефект, який формується в результаті систематичного фізичного тренування, залежить від змін, що відбуваються в імунній системі організму. Установлено, що заняття фізичною підготовкою підвищують імунобіологічну реактивність, зміцнюють захисні сили організму. Це виявляється в ході дослідження гуморальних (кількість і активність білка в крові, а, саме, гамма-глобуліну) та клітинних (ретикулоендотеліальна система і лейкоцити крові) імунітету.

Отже, негативні зміни показників здоров'я потребують пошуку резервів збереження здоров'я. Оскільки під час стресу в нашому організмі починають діяти механізми, які готують нас до інтенсивних фізичних навантажень, то саме фізичні вправи є найбільш природним способом виходу накопиченої енергії. Фізичні вправи мають релаксувальний ефект, який виникає

після виконання вправ і триває до 2-х годин. Якщо фізичні вправи виконувати регулярно протягом 7-8 тижнів, вони починають справляти довгостроковий вплив, який сприяє підвищенню опірності організму стресам.

*Лапта В.Б.  
Небожук О.Р.  
Єна М.О.*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **АНАЛІЗ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Проблема всебічного реформування процесу навчання та виховання курсантів – майбутніх офіцерів Сухопутних військ ЗС України є однією з важливих проблем, від вирішення якої багато в чому залежить бойова готовність підрозділів і частин ЗС України.

Результати досліджень останніх років переконливо показали багатостороннє значення фізичної підготовки для підвищення боєздатності й боєготовності військ, успішності військово-професійного навчання курсантів Сухопутних військ ЗС України, скорочення термінів і поліпшення якості їх підготовки при оволодінні різними видами бойової техніки, для забезпечення надійності керування нею в складних умовах.

Підготувати військовослужбовців до ефективного виконання професійних обов'язків можна засобами фізичної підготовки. Результати наукових досліджень доводять, що застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальних та спеціальних якостей, сприятимуть якісним змінам рівня бойової готовності військовослужбовців.

Проте в результатах наукових досліджень (С. Федак, 2010; С. Романчук, 2012) доведено, що чинна система фізичної підготовки ВВНЗ недостатньо ефективно формує професійно-прикладні якості військовослужбовців, а, особливо, курсантів – майбутніх офіцерів Сухопутних військ ЗС України. У зв'язку з цим, постає необхідність удосконалення змісту спеціальної фізичної підготовки курсантів Сухопутних військ.

Метою нашого дослідження є визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів Сухопутних військ першого курсу навчання.

*Методи дослідження.* Теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел) – для розкриття суті проблеми; педагогічні методи (спостереження, тестування) – для визначення динаміки рівня фізичної підготовленості курсантів; методи математичної статистики – для обробки експериментальних даних та оцінювання достовірності.

Дослідження проводилось на базі НАСВ (м. Львів). В дослідженні прийняли участь 30 курсантів першого курсу навчання бойових спеціальностей Сухопутних військ.

Відповідно до вимог НФП-2014 вправи, які характеризують рівень спеціальної фізичної підготовленості виконуються зі зброєю та в спорядженні (тактично-розвантажувальна система, протигаз тощо), що суттєво підвищує навантаження на військовослужбовців.

При дослідженні рівня показників досліджуваної групи у човниковому бігу 6x100 м. на початку експерименту встановлено, що середній арифметичний результат становив 142,7 с, на другому етапі – 139,5 с та в кінці дослідження 139,9с. Також виявлено, що різниця між першим і другим етапом становить 3,2 с та є не достовірною. За результатами аналізу другого етапу в порівнянні з третім встановлено недостовірне погіршення результатів курсантів на 0,4 с. Також, визначено покращення результатів курсантів між першим етапом та в кінці дослідження на 2,8 с, але достовірної різниці немає.

Дослідження показників бігу на 3000 м. з подоланням перешкод на першому етапі показало, що середній арифметичний результат становив 860,5 с. За результатами аналізу другого етапу, встановлено, що показники курсантів порівняно з першим етапом покращились на 4,7 с, але достовірної різниці немає. Різниця між результатами курсантів на третьому етапі порівняно з другим етапом є не достовірною та становить 5,4 с. Порівняльний аналіз результатів, які показали курсанти на першому і третьому етапі свідчить про те, що наприкінці дослідження результати виконання вправи покращились на 5,4 с.

Отже, аналіз динаміки рівня спеціальної фізичної підготовленості показав, що за період дослідження показники виконання вправ покращились, але достовірної різниці не виявлено ( $p > 0,05$ ). Це свідчить про недостатню ефективність змісту занять фізичної підготовки курсантів щодо розвитку спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних навичок.

У зв'язку з цим, постає необхідність удосконалення програми спеціальної фізичної підготовки курсантів Сухопутних військ першого курсу навчання.

*Марищак І. І.*

*Центр спеціальних операцій Головного управління Національної гвардії України*

## **ВОДОЛАЗИ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

У складі НГ України є кілька формувань, в яких бійці мають водолазну кваліфікацію. Основними задачами цих підрозділів є протидиверсійна охорона гідротехнічних об'єктів, акваторій, антитерор, спеціальні дії на воді, тобто, в цілому, захист від диверсійно-терористичних загроз у водному середовищі. Також до основних завдань НГ України входить і охорона та оборона важливих об'єктів, в тому числі атомних електростанцій, стратегічних підприємств, що поблизу з якими є водойми.

Завдання підводної протидиверсійної охорони дуже складні, і потребують високого рівня технічного оснащення і підготовки особового складу. Фахівців, які мають якісну водолазну підготовку, які розуміють специфіку цих задач – досить мало. Методики навчання та підготовки – застаріли, а інколи просто відсутні законодавчі документи, що регламентують водолазну службу в таких специфічних підрозділах. Дещо краща ситуація з водолазним обладнанням в підрозділах НГ України, але його теж замало, особливо високотехнологічних суто “військових” зразків, що є, наприклад, на озброєнні провідних країн світу і НАТО зокрема.

Для бойових плавців потрібне спеціальне спорядження, а саме регенеративні апарати замкненого циклу дихання, які мають велику (до 4-х годин) автономність, малOSHUMні, виконані з немагнітних матеріалів, а головне, – їх робота не помітна з поверхні, тому що відсутні демаскуючі пухирці повітря.

Такі вимоги до обладнання обумовлено тим, що сучасні підводні диверсійні міни реагують і на шум повітря, що видихає водолаз, і на напруженість магнітного поля, (наприклад на сталеві балони). Рециркуляційні апарати мають в 2-4 рази більший час роботи в порівнянні з аквалангами, що також є важливим чинником роботи під водою. Водолази протидиверсійних загонів досить сильно “зав’язані” на технічну оснащеність, наприклад, для виявлення підводних диверсантів потрібні компактні гідроакустичні станції, для ефективного обстеження дна акваторій – спеціальні водолазні навігаційні планшети, а для швидкого та безпечного розгортання водолазних груп – катери з водометними рушіями. Крім того – специфічна водолазна техніка: кисневі компресори, газоаналізатори, барокамера, а також – підводна зброя, спеціальні гранатомети для знищення підводних плавців, підводні автомати і пістолети.

Ще одне важливе питання: де здійснюється підготовка водолазів? До тимчасової окупації АР Криму центром водолазного навчання та інновацій були Військово-Морські Сили ЗС України, зокрема Академія військово-морських сил імені П.С. Нахімова (м. Севастополь). При кафедрі живучості кораблів, водолазних та суднопідйомних робіт діяв навчально-тренувальний комплекс, де проходила підготовку переважна більшість водолазів ЗС України й інших представників сектору безпеки і оборони України. Нині потужності моряків для повноцінної підготовки водолазів знаходяться у стадії відновлення. Наразі одним з потужних центрів підготовки є водолазний полігон Центру розмінування в м. Кам’янець-Подільський, що в силу “вибухотехнічної” специфіки має серйозний потенціал для підготовки водолазів-саперів і більшість водолазів для силових структур України готують саме там.

Нещодавно водолазами НГ України налагоджена плідна співпраця з Національним університетом оборони України імені Івана Черняховського, яким отримано ліцензію на підготовку водолазів і започатковано їхню підготовку та підвищення кваліфікації.

Для НГ України важливим питанням є наявність власного водолазного полігону, а також співпраця з водолазами інших представників сектору безпеки

і оборони України. Ми припускаємо можливість здійснення початкової підготовки водолазів в існуючих і новостворених водолазних школах, а потім, тренуваність та підготовка за спеціалізацією має проходити (підтримуватись) водолазними спусками у зоні відповідальності конкретного підрозділу. Отже, підготовку водолазів можна організувати і на наявних в Україні фондах.

Важливим аспектом фізичної підготовки водолазних підрозділів НГ України є зміст програм тренувань водолазів, в яких, наприклад, відсутні нормативи з плавання чи спеціальних психологічних навичок адаптації до підводного середовища. Це великий мінус. У бійців NAVY SEAL є таке прислів'я – “під воду, як до себе додому!”

*Микитюк О. М.*

*Державний науково-випробувальний центр Збройних Сил України*

## **РОЛЬ І МІСЦЕ ДЕРЖАВНОГО НАУКОВО-ВИПРОБУВАЛЬНОГО ЦЕНТРУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В РОЗБУДОВІ ВОДОЛАЗНОЇ СПРАВИ В УКРАЇНІ**

Державний науково-випробувальний центр Збройних Сил України (ДНВЦ ЗС України), що нині дислокується у м. Чернігів – один з ключових закладів держави у системі оснащення української армії сучасними зразками військової техніки та озброєння.

Центр має глибоке історичне коріння – є 4 березня 1932 року наказом по Управлінню Військово-Повітряних Сил Робітничо-Селянської Червоної Армії (ВПС РСЧА) № 001 у Науково-випробувальному інституті ВПС РСЧА була сформована морська випробувальна станція з базуванням у Севастополі.

Відтоді змінювалися назви, проте залишалася незмінною суть роботи фахівців, які працювали у цій установі – армії якісну техніку. Так було і у роки Великої вітчизняної війни, і за часів Радянського Союзу, і в незалежній Україні. Наказом Міністра оборони України від 10 лютого 1992 р. на базі третього управління Державного льотно-випробувального центру імені В.П. Чкалова було створено Державний авіаційний науково-випробувальний центр Збройних Сил України.

До складу центру входять водолазні фахівці, що спроможні виконувати дослідницькі, експериментальні та інші види водолазні роботи, здійснювати випробування сучасних зразків водолазної техніки і подавати на них рекомендації. Надавати рекомендації щодо можливої постановки на озброєння водолазного спорядження.



## **ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ З РУКОПАШНОГО БОЮ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Аналіз сучасних бойових дій свідчить, що незважаючи на суттєве зростання технічної оснащеності армій, фізична підготовка військовослужбовців була і залишається важливим компонентом боєздатності війська.

Найбільш конкретний та зумовлений бойовими завданнями зв'язок фізичної підготовки із рештою предметів бойової підготовки виявляється через її військово-прикладні розділи. Вправи, наведені в цих розділах, прямо чи опосередковано характеризують дії військовослужбовців у складних умовах бойової обстановки.

Основними причинами такого стану є: відсутність чіткої системи рукопашної підготовки із усіма необхідними складовими, в керівних документах з фізичної підготовки; обмеженість даного виду підготовки за часом в межах системи фізичної підготовки; низький рівень реалізації основних заходів організації підготовки до рукопашного бою; недосконалість функції контролю; недостатність систематизованого цілеспрямованого наукового аналізу і перспективних досліджень в області підготовки до рукопашного бою.

Виділення рукопашної підготовки в окремий предмет бойової підготовки дозволить систематизувати, підвищити ефективність даного процесу за рахунок перерозподілу сил та засобів реалізації, термінів навчання інших навчальних дисциплін. Це має особливе значення для організації навчально-виховного процесу з фізичної підготовки.

У наукових роботах (А. Циганок, І. Коротких, А. Половінкін, С. Антонечко, М. Чуносів, Ю. Сергієчко, В. Мунтян, В. Хагай та ін.) окремі елементи, засоби та методики підготовки з рукопашного бою, при цьому визначаючи, що ефективна діяльність керівників та тих, хто навчається, в обмежених умовах рукопашного бою, як розділу фізичної підготовки, ускладнена і вимагає перспективного розвитку та подальшої деталізації складових рукопашної підготовки, як предмету бойової підготовки. При цьому вирішальну роль відіграє діагностика ефективності організації навчально-виховного процесу підготовки з рукопашного бою, що не можливо без організації моніторингу результатів перевірки та оцінювання знань, умінь і навичок військовослужбовців.

Аналіз стану здоров'я слухачів доводить, що майже 90 % з них мають відхилення стану здоров'я, серед кандидатів на навчання близько 30 % – незадовільну фізичну підготовленість. Таким чином, задача реформування системи фізичного виховання в університеті є надзвичайно актуальною. Її успішне розв'язання обумовлене вирішенням цілої низки проблем, однією з

головних є недостатньо активне вдосконалення організації навчально-виховного процесу.

Що стосується оптимальної організації навчально-виховного процесу підготовки слухачів з рукопашного бою, якщо неможливо виділити в окрему навчальну дисципліну, необхідно розвивати спортивну складову з рукопашного бою.

Одним із шляхів у цьому напрямі є залучення слухачів до занять єдиноборствами і, зокрема, військовим двоборством (рукопашний бій та стрільба), який стає все більше популярним в Україні.

Слухачам навчальних закладів не обов'язково займатися рукопашним боєм для високих досягнень у спорті, а перш за все як бойовим мистецтвом у поєднанні зі стрільбою для загартування здоров'я, психологічної стійкості, витривалості на шляху подолання життєвих труднощів і готовності стати на захист не тільки себе та своїх близьких, але й для захисту Вітчизни.

Для цього рівня тренувань не потрібні великі матеріальні витрати порівняно з витратами на підготовку спортсменів високого рівня. З метою організації навчально-тренувального процесу необхідно залучати військовослужбовців. Це досягається (без втрат для інших розділів фізичної підготовки) через комплексне використання усіх форм фізичної підготовки і додаткових резервів у вигляді спеціалізованої ранішньої фізичної зарядки, інших додаткових тренувань.

Проведення змагань починаючи з першості курсу і вище дає змогу масово залучати слухачів до регулярних занять.

Саме в такий спосіб організації навчального процесу з рукопашного бою на основі двоборства, як показує позитивний багаторічний досвід тренерської роботи та педагогічної діяльності автора, вирішуються проблеми якісної професійної підготовки фахівців з рукопашного бою.

Однією з головних, як зазначалось, є проблема об'єктивного діагностування результатів підготовки з рукопашного бою, яка набула певної актуальності в сучасних умовах. Вирішення цієї проблеми можливо тільки за наявності відповідно організованого контролю, який повинен охоплювати всі компоненти дидактичного процесу і сприяти його вдосконаленню.

Тому цей контроль має бути систематичним, освітнім, діагностичним, розвиваючим, виховним, керованим, оцінюючим, всебічним та об'єктивним. Що стосується організації об'єктивного контролю та оцінки рівня практичних навичок офіцерів з рукопашного бою, то, в першу чергу, необхідно розробити шкалу оцінок. Розробка нормативної бази оцінювання – це кропітка та відповідальна робота. На жаль, у ЗС України цій проблемі приділяється незначна увага. Реалізація функцій контролю також сприяє розвитку почуття відповідальності у слухачів, мобілізує їх для здійснення самоконтролю і самооцінки результатів власної навчально-пізнавальної діяльності, навчальної дисципліни.

Отже, вирішення окреслених проблем організації підготовки з рукопашного бою офіцерів дозволить підготувати висококваліфікованих

спеціалістів-професіоналів, конче необхідних в умовах реформування та подальшого розвитку ЗС України.

**Овчарук І.С.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту*

**Тверезовський М. В.**

*кандидат медичних наук,*

*Військова академія (м. Одеса)*

## **ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ В США ТА МЕТОДОЛОГІЯ ДЕЯКИХ АСПЕКТІВ ВИКЛАДАННЯ**

Тактична медицина це порядок проведення найважливіших невідкладних життєзабезпечуючих дій пораненому у встановленій послідовності, за умов тактичної складової, що має загальновідому назву Tactical Combat Casualty Care (ТССС), як догляд за пораненими на тактичному рівні. Тактична медицина в сучасній армії розглядається, як основна захисна «парасолька» екстреної медицини в тактичних ситуаціях, іншими словами: «Хороша медицина в поганих місцях». Досвід військових конфліктів показав, що успіхи в устаткуванні, тактиці й навчанні підвищують виживаність солдатів у бою від 25 до 30%.

Тактична медицина як навчальна дисципліна є поєднанням прийомів, методів, засобів і дій з надання домедичної допомоги, з врахуванням тактичної ситуації, в якій розвиваються події. Особливість домедичної допомоги в тому, що вона надається особами, які не мають медичної освіти. Враховуючи, що бойові дії реалізуються, як правило, в умовах дефіциту часу, інформації й ресурсів – тактика набуває пріоритетного значення, тому основна мета тактичної медицини – зменшення смертності поранених на етапі домедичної допомоги. Місцем надання домедичної допомоги є ділянка місцевості, де і сталося поранення чи травма, а дійовими особами є сам поранений і товариші, які виступають у ролі рятувальників.

Тактична медицина – це форма надзвичайної медицини, яка розроблена для забезпечення догляду (допомоги) за військовослужбовцями в секторі обстрілу чи укриття. Такий домедичний догляд має важливе психологічне і правове значення на основі зобов'язання військовослужбовців надавати домедичну допомогу потерпілим, і одночасно зберігати можливості збройних сил (підрозділів) для участі у бою.

З накопиченого досвіду, в армії США визнали, що раніше звичайна перша допомога в обсязі само- і взаємодопомоги не була оптимально пристосована до тактичних умов. Причинами цього було те, що загроза супротивника не була належним чином розглянута, проаналізована і врахована при організації домедичної допомоги. Недавні військові конфлікти, виявили три, особливо часті, причини смертельних випадків в місці поранення. Це критична кровотеча

від важких ушкоджень (поранень) рук і ніг (з причини неефективності захисту цих ділянок тіла), травма грудної клітки і непрохідність дихальних шляхів.

Ґрунтуючись на цьому досвіді, в 1996 році ЗС США прийняли перший проект, так званого, тактичного керівництва під час бойових дій (ТССС). Ці керівні принципи були першими, які вказували, які дії і в якому порядку мають проводитись з пораненим в бойових умовах. Спочатку ці знання і навички пропонувалися спеціальним оперативним силам, але на даний час цим принципам навчаються усі війська. Причина проста: домедична допомога потрібна безпосередньо на фронті, в момент поранення. Лікарі чи інший медичний персонал, зазвичай, не знаходяться на передній лінії і, тому рідко можуть втручатися під час активних боїв.

В сьогodнішніх конфліктах від стрілецької зброї (автомати, кулемети), гранат, наземних мін виникає 60-90% усіх травм. Від осколкових гранат відбувається 50-70% усіх поранень, приблизно в тричі більше, ніж від кульових поранень. Проспективний аналіз поранених солдат в польовому шпиталі у Фаллуджі, Ірак (березень 2004 р. – лютий 2005 р.) показав, що 234 випадків (62%) були результатом дії вибухових речовин, а 143 випадки (38%) були пов'язані з вогнепальною зброєю. Причини смерті від поранень несумісних із життям були викликані, передусім, травмами грудної клітини, живота і травматичними ушкодження головного мозку (С. Willy, Н.-U. Voelker, R. Steinmann and M. Engelhardt, 2008). Досвід військових конфліктів за участю наземних військ показав, що серед відворотних смертей майже 65% померли від неконтрольованої кровотечі, 25% – від (механічних) проблем з диханням після травм грудної клітки і 10% померли від обструкції дихальних шляхів.

Треба зауважити, що під час підготовки військовослужбовців з тактичної медицини, основна увага повинна приділятися практичним навичкам, тому індивідуальні домедичні, спеціальні навички мають відпрацьовуватися стільки часу, поки вони не інтегруються в тактичні сценарії. Опитування американських військовослужбовців показало, що домедична підготовка вважається другою за важливістю підготовкою після вогневої.

Тренування має бути максимально наближеним до реальності, щоб навички можна було відтворити на рефлексорному рівні. Тому основними принципами тренувань мають бути – «Тяжко в навчанні – легко в бою», а також якщо солдати знають, що вони отримають домедичну допомогу, вони будуть готові до бою.

Звичайно, тактична медицина має свої обмеження: це не чудодійний засіб. Смертельні травми залишаються смертельними і тактична медицина не може змінити цей факт. Проте тактична медицина збільшує можливість зберегти життя пораненому.

Таким чином, для сучасної армії тактична медицина є необхідністю, а не доповненням; навчання і застосування тактичної медицини має бути простим і ефективним.

*Овчарук І.С.*  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту*  
*Бєловодов І.Ф.*  
*Військова академія (м. Одеса)*

## **ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ПИТАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ БОЙОВОЇ АРМІЙСЬКОЇ СИСТЕМИ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬК**

У Військовій академії (м. Одеса) з 2011 року подальшого розвитку набула Бойова армійська система (БАрС), яка сьогодні впроваджується у ЗС України.

Зазначений вид підготовки довів ефективність під час проведення в Академії протягом 2016-2018 рр. наукового дослідження щодо можливості розвитку фізичних якостей за рахунок заміщення вправ загальної фізичної підготовки вправами і прийомами спеціалізованої фізичної підготовки. При цьому, поряд з покращенням показників фізичної підготовки, створюються умови для оволодіння прикладними руховими навичками й іншими важливими вміннями, без витрат додаткового часу на їх формування.

Проте головна перевага БАрС полягає в тому, що вона, діючи в межах єдиної комплексної системи ближнього бою, дає змогу військовим фахівцям набути унікальних знань, умінь та навичок діяти на полі бою, а також сформуванню психофізичну готовність для реалізації бойових спроможностей.

Разом з тим, широке впровадження БАрС у ЗС України та її викладання у рамках нової навчальної дисципліни «Спеціалізована фізична підготовка» викликає необхідність вирішення низки організаційно-методичних питань, які відображені в Концепції розвитку БАрС. Так, вважається за необхідне:

- розробити опис вправ за БАрС, систему оцінювання та нормативні показники щодо виконання вправ;
- проведення апробації та наукових досліджень з метою винесення експертної оцінки системі;
- внесення прийомів та елементів БАрС в редакцію Наставови з фізичної підготовки та до стандартів фізичної підготовки;
- проведення роботи щодо усунення розбіжностей між БАрС та керівними документами, що регламентують зміст викладання інших дисциплін навчання, наприклад, Курсу стрільб.

В межах науково-дослідної роботи за шифром «Керівництво-17», яка завершена у Військовій академії (м. Одеса) у березні 2018 року, були розроблені та описані з ілюстраціями вправи за БАрС, а за результатами апробації вправ запропоновано критерії оцінювання та нормативні показники.

Для зручності користування та для можливого подальшого їх включення в керівні документи проведена класифікація та нумерація вправ. Вправи, прийоми та дії за БАрС, які запропоновані для опанування під час занять з фізичної підготовки, розподілені на:

*базові підготовчі вправи за БАрС з елементами пересувань та технічних дій (скорочено – БПВ за БАрС) – це 12 спеціальних вправ, що складають основу модуля з пересування тактико-спеціальної підготовки у вигляді підготовчих (підвідних) вправ та служать оволодінню базовими руховими діями для подальшого опанування способами переміщення та доланням перешкод за БАрС, і які, на початковому етапі навчання, засвоюються без врахування часових показників;*

*контрольно-тренувальні вправи за БАрС (скорочено – КТВ за БАрС) – 9 вправ, під час опанування якими здійснюється оволодіння навичками основних напрямів тактико-спеціальної підготовки за БАрС, а також розвиток необхідних фізичних якостей. Вказані вправи використовуються з метою оцінювання способів переміщення та отриманих навичок у подоланні різноманітних перешкод, мають часові показники, за виключенням КТВ за БАрС № 9;*

*вправи рукопашної підготовки за БАрС (ВРП за БАрС). Це дії і вправи, під час опанування якими здійснюється оволодіння основними спеціалізованими прийомами рукопашної підготовки, що за методикою навчання принципово відрізняються від методичних підходів минулого.*

Зазначену систему підготовки після подальшої відкритої апробації запропоновано внести в проект нової Настанові з фізичної підготовки та Керівництва з фізичної підготовки видів ЗС України.

***Овчарук І.С.***

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту*

***Десятка О.А.***

*Військова академія(м. Одеса)*

## **ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ ПІДХОДІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ**

З огляду на вимоги, специфіку завдань фахівців спеціального призначення, якісні характеристики контингенту, який вступає на службу, перед фахівцями фізичного виховання стоять завдання щодо здійснення підготовки особового складу на належному рівні.

У Військовій академії (м. Одеса), розроблено декілька програм для різних за фахом і віком категорій військовослужбовців, чотири з яких повністю відображають спеціальну фізичну підготовку: програма 3-и місячних курсів за Бойовою армійською системою (БАрС), 4 і 5-ти річні програми для курсантів академії, які відрізняються за змістом і обсягом годин (Програма інструкторів БАрС (3 місяці) – 554 години; «Спеціалізована фізична підготовка (СФП)» (4 роки) – 270 годин; «Методика спеціальної фізичної підготовки» (4 роки) - 405 годин; «СФП» – 300 годин (5 років); «ФВСФП» (4 роки) – 540 годин; «ФВСФП» (5 років) – 630 годин).

За три-місячною програмою ми досягаємо 90% оволодіння 2-им рівнем БАрС. За 4,5-и річними програмами – 1-им (базовим). За програмою МСФП – 60 % - 2-им рівнем підготовки за БАрС.

У категорію «Спеціалізована фізична підготовка», а таку назву має і програма для курсантів основних військових спеціальностей ми вкладаємо зміст процесу, що спрямований на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток спеціальних і покращення основних фізичних якостей, формування найбільш важливих військово-прикладних навичок виконання прийомів і дій, а також психологічної стійкості до дій в особливих умовах.

Особливістю програми навчальної дисципліни «Спеціалізована фізична підготовка» є те, що вона формує у майбутнього фахівця:

1. Здатність адаптуватись до фізичних навантажень, нервово-психічних напружень та дій в новій ситуації.

2. Здатність стійко переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження.

3. Здатність навчати підлеглих спеціальним діям за БАрС, забезпечувати психологічну стійкість, особисту безпеку і безпеку особового складу у процесі вирішення завдань підрозділу, надавати домедичну допомогу.

Знову ж таки, нами опрацьовано експериментальний метод фізичного виховання - метод концентрованого підходу при організації і проведенні занять на курсах підготовки інструкторів і груп курсантів, який дає найвищий результат. За обсягом годин, такою підготовкою передбачено 6 годин занять на день: 2-а заняття по три години кожне.

Проходження чотири, п'яти-річних програм для курсантів академії передбачає одне 2-годинне заняття на тиждень, що дозволяє курсантам досягти 1-го рівня БАрС.

Розроблені програми підготовки мають наукове підґрунтя. Проведені у 2016, 2017 роках педагогічні експерименти підтвердили нашу гіпотезу про можливість розвитку фізичних якостей за рахунок заміщення вправ загальної фізичної підготовки вправами і прийомами спеціалізованої фізичної підготовки.

Поряд з введеною навчальною дисципліною, яку ми розглянули, на всіх курсах навчання здійснюється підготовка курсантів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» обсягом 540 годин на 4-и роки, де 43,0% виділено на спеціальну фізичну підготовку, що на 20% більше, ніж було у 2013 році.

Отже, аналіз планування занять для змінного складу академії показав, що на кожну групу відведено 6 годин занять з фізичної підготовки: 4 години – в обсязі навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» та 2 години навчальної дисципліни «Спеціалізована фізична підготовка».

Загальний тижневий обсяг рухової активності змінного складу з урахуванням інших форм фізичної підготовки становить для факультетів ПС ДШВ, ВР та СП – 18 годин, для факультетів ПС МТЗ, РАО – 17 годин, що

повністю дозволяє здійснювати підготовку військових фахівців за існуючими вимогами.

**Пропозиції** щодо впровадження нових підходів під час підготовки військових фахівців:

1. Переходити на новий вид навчання, впроваджувати нову систему підготовки необхідно тільки за наявності на посадах достатньої кількості фахівців нової системи підготовки.

2. Визначитись з компетенціями і результатами навчання майбутнього фахівця спеціального призначення.

3. Розробка програм повинна здійснюватись фахівцями з досвідом підготовки особового складу.

**Павелко І.І.**

*кандидат психологічних наук  
Військова академія (м. Одеса)*

## **ЩОДО МЕТОДІВ ДИХАЛЬНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА САМООЗДОРОВЛЕННЯ**

Важливим чинником забезпечення боєготовності особового складу ЗС України є його спеціальна психофізична підготовка. Ця підготовка може бути доповнена спеціальним дихальним вправами.

Дихання є однією з найзагадковіших функцій людського організму, яка здатна синхронізувати роботу організму і психіки, являючись сполучною ланкою між ними. Найтісніший зв'язок між психікою і диханням відомий з найдавніших часів і зафіксований вже в перших письмових текстах світових філософсько-релігійних традицій. Він закладений в загальній семантиці слів дихання і дух (душа). Ці два поняття мають спільне коріння в різних мовах. В іудаїзмі єврейське слово *ruach* має кілька значень – «подих», «дух», «вітер». У ведичній і індуїстської міфології підкреслюється зв'язок слова *ваю* з сомою. На латині *respirare* – дихати, *spiritus* – дух, *anima* – дихання, душа. На грецькій мові *pneuma* – подих, пізніше – дух, *psyche* – душа, дихання, французькою *esprit* – дихання, розум, свідомість.

Дихальні техніки здавна використовувалися для розвитку резервних можливостей організму і психіки. Дихання є найбільш ефективним способом оздоровлення організму і психіки, так як крім фізіологічної, у нього є ще дві функції – енергетична і психологічна. Тому, якщо правильно поставити дихальний цикл, навчити людину постійно контролювати дихання, можна набирати велику кількість енергії, яка необхідна для життєдіяльності людини. Висока енергетичність в свою чергу розширює спектр сприйняття людини, рівень організації його психічних реакцій, покращує інтуїцію, пам'ять, увагу.

Мастера індуїстської і китайської духовних традицій завжди стверджували, що «двома основними причинами хвороб є недостатня або



надмірна активність прани».

Сучасні дослідники дихання звертають увагу на зв'язок дихання зі здоров'ям людини, вказуючи на те, що життєздатність і хороше здоров'я безпосередньо пов'язані зі швидкістю протікання анаболічних і катаболічних процесів. При правильному диханні кількість вдихів має бути не більше 8-12 в хвилину. Фахівцям відомо, що більше 90% енергії організму виробляється саме завдяки надходженню кисню.

Нормальна кількість кисню покращує обмін речовин, підсилює кровообіг, покращує процеси травлення, зміцнює імунну систему, підсилює захисні сили організму, так як руйнівна діє на бактерії і віруси. Високий вміст кисню в крові допомагає знизити занепокоєння і депресію.

Однак і недолік вуглекислоти (яку ми видихаємо) теж може привести до спазмів м'язів всіх органів виділення, в тому числі і органів дихання, до зниження артеріального тиску, а також порушує кислотно-лужну рівновагу в організмі.

Дихальні вправи допомагають впоратися з наслідками перенесених стресів. В процесі несприятливих впливів відбувається розрегулювання системи біоритмів і накопичення шлаків в окремих органах і системах, що є причиною виникнення хвороб.

Спеціальні методи, що засновані на прискоренні, уповільненні, зупинці дихання застосовувалися в багатьох інших духовних практиках та в багатьох сучасних методах дихальної саморегуляції. Протягом тисячоліть йоги використовували пранаяму.

Ауторегуляція подиху може стати діючим засобом боротьби зі стресом, поряд із релаксацією й концентрацією. Військовослужбовець, свідомо керуючи подихом, може використовувати його для заспокоєння, для зняття напруги – як м'язової, так і психічної.

В основі механізмів регуляції психоемоційного стану за допомогою дихання лежить відповідність певних патернів дихання конкретним психоемоційним станам (теорія походження емоцій за Джеймсом-Ланге). За висловом Ф. Перлза, «тривога – це переживання утрудненого дихання» на основі емоційного збудження.

Дуже корисними є також вправи, що спрямовані на узгодження біоритмів активності серцево судинної і дихальної систем, що створює умови для гармонізації вегетативної нервової системи (феномен кардиореспіраторної синхронізації).

Певні техніки можуть допомогти в знятті головного болю, інших видів болю, якщо вони мають нервово походження, а також від нежиті та допомагають знищити хвороботворні мікроорганізми в лобових пазухах.

За допомогою деяких методів можливо і навпаки, тонізувати нервову систему. Повільний вдих і різкий видих, тонізують нервову систему, підвищують рівень активності її функціонування, допомагають позбавитися від втоми, приносять додаткову бадьорість та енергійність.

Дуже корисними є навички саморегуляції відчуття болю за допомогою

дихання. У медицині, психології, практиці бойових мистецтв накопичений значний практичний досвід щодо саморегуляції відчуття болю. Ці прийоми ґрунтуються на механізмах самонавіювання, «знецінення» болю, безпосереднього впливу на біологічно активні точки тощо. Кожен військовослужбовець може підібрати для себе найбільш придатний для нього прийом.

Таким чином, дихання не тільки основа самого життя, фундамент здоров'я та активного довголіття. Оволодіння техніками дихання дозволяє виправити несприятливий для службової діяльності психологічний стан.

Навчання контролюванню свого дихання та доведення цього навичку до автоматизму, дає військовослужбовцям інструмент, що дає змогу управляти своїм психофізичним станом та стає колосальним профілактичним і реабілітаційним засобом.

*Пилипчак І.В.  
Гульоватий В.І.  
Лойко О.М.*

*кандидат історичних наук, доцент*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **КРОСФІТ, ЯК ІННОВАЦІЙНА СИСТЕМА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ВОДОЛАЗНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Спираючись на наукові дослідження окремих авторів ми припускаємо, що кросфіт може стати базовим тренувальним засобом для розвитку спеціальної фізичної та водолазної підготовки військовослужбовців. Кросфіт входить в програму підготовки ЗС Канади, а також Королівського Лейб-Гвардійського Полку Данії. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців проводиться таким чином, щоб викликати максимально широку адаптаційну реакцію організму. Кросфіт збалансовано розвиває всі складові фізичної підготовленості людини: витривалість, силу, гнучкість, швидкість, потужність, координацію, точність, почуття балансу і спритності. Крім того, даний вид занять фізичними вправами успішно вирішує естетичні завдання: зміцнення і зростання м'язів, зменшення жирового прошарку.

Специфіка кросфіта полягає саме у відмові від будь-якої спеціалізації. Комбінування важкої атлетики, гімнастики, бігу, гирьового спорту, вправ з власною вагою, плавання, веслування дає широкий спектр різних тренувань на кожен день, дозволяючи внести різноманітність в тренувальний процес і зробити його ефективнішим.

Принципи, покладені в основу системи, дають змогу легко адаптувати кросфітовські тренування для людей різного рівня фізичної підготовки. Змінюється вага снарядів, навантаження, інтенсивність, але суть методології

побудови тренувального процесу залишається без змін. Незалежно від спортивної чи трудової спеціалізації найбільш важливі групи м'язів, що визначають нормальну життєдіяльність людини, мають розвиватися. Основні групи вправ в системі кросфіта наведені в табл. 1.

Вправи першої групи використовують переважно власну вагу, але на міжнародних змаганнях не рідкість застосування і додаткових обтяжень у вигляді бронезилета, гир тощо. У другій групі “аеробіка”, на тренуваннях такі вправи можуть застосовуватися як у вигляді анаеробного характеру (100-800 м), так і аеробного (1500 м і більше), як самотійно, так і в складі комплексу вправ, приклад: біг 400 м; 21 підтягування; 21 бурпі; біг 400 м; 14 підтягування; 15 бурпі; біг 400 м; 9 підтягувань; 9 бурпі. У третю і четверту групи вправ входять вправи з арсеналу важкої атлетики та атлетизму.

Основний вид навантаження – аеробні, анаеробні тренування і взаємозв'язок з силовою спрямованістю. Метою тренувань в кросфіті – підготувати всебічно розвинену людину, готову до будь-яких екстремальних подій (як на війні чи в екстремальних умовах виживання в природних катаклізмів). Фізичне виховання в силових відомствах має на меті підготувати військовослужбовців до оперативного рішення службово-бойових завдань, в тому числі бойових прийомів боротьби, а також забезпечення високої працездатності в процесі службово-бойової діяльності.

Таблиця 1

Основні групи вправ для кросфіта

Гімнастика		Аеробіка	Атлетизм	Важка атлетика
Віджимання на брусах	Повітряне присідання	Плавання	Махи гирею	Швунг
Підтягування	Піднесення колін до грудей	Їзда на велосипеді	Ривок гирі	Силовий швунг
Стойка на руках	Вихід силою	Гребля	Тяга ваги	Кластер
Трійні стрибки на скакалці	Ходьба на руках	Біг	Ривок гантелі	Жим сидячи
Віджимання на кільцях	Підйом корпусу	Гонка на лижах	Тяга гирі в нахилі	Ривок штанги
Підтягування на кільцях	Застрибування на тумбу	Лижі	Вправи з медболом	Жим стоячи
Зворотні бурпі	Підтягування лежачи		Тяга гирі до підборіддя	Трастери
Піднімання ніг на кільця	Віджимання від підлоги		Жим лежачи	Присідання зі штангою
Присідання на одній нозі	Підйом по канату		Поштовх гирі (довгий цикл)	Присідання оверхед
Подвійні стрибки на скакалці	Бурпі			Станова тяга
Підйом силою на кільцях	Кут в упорі			Поштовх штанги
Віджимання в стійці на руках	Випади			Взяття штанги на груди
Підйом ніг до перекладини	Стрибки			
Підйоми по драбині	Статичні вправи			
Підйом переворотом				

## **БОЙОВА АРМІЙСЬКА СИСТЕМА ЯК ОСНОВА ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

У зв'язку з проведенням АТО на сході України українське суспільство і особливо ЗС України потребують значної кількості фізично підготовлених, здорових та мотивованих військовослужбовців.

Сьогодні Збройним Силам України необхідні зміни в підготовці військовослужбовців у вигляді застосування нових методик та систем, максимально адаптованих до реальних умов бою, спрямованих на підвищення рівня фізичної та психологічної готовності військовослужбовців. Однією з таких систем, яка активно впроваджується в ЗС України може стати Бойова армійська система (БАРС) – це комплексна система навчання, яка включає в себе тактико-спеціальну, вогневу, фізичну, гірську (альпіністську), домедичну, психологічну види підготовки. Заняття побудовані на єдиній психологічній основі, що дозволяє суттєво підвищити ефективність військово-професійної діяльності особового складу.

*Метою* системи БАРС є формування у військовослужбовців спеціальних навичок, що уможливлять ефективно пересування на полі бою, вміле використання зброї виконання завдань в екстремальних ситуаціях, ефективно ведення рукопашного бою, надання домедичної допомоги пораненим і постраждалим та контролювання будь-якої не штатної (бойової) ситуації. Вона розрахована для навчання як підготовлених, так і не підготовлених військовослужбовців за короткий термін. Технічну базу системи становлять прості у вивченні прийоми, кожен з яких можна використовувати в різних ситуаціях як для захисту, так і для нападу.

Військовослужбовців готують до реального сучасного ближнього бою, де, окрім вільного застосування наявного арсеналу, їм необхідно використовувати будь-які підручні засоби: мушка і ремінь автомата, особливості конструкції пістолета, палиця, каміння тощо. Універсальність системи виявляється передусім у правильному і комплексному застосуванні прийомів та дій у типових ситуаціях бою: на вулицях міста, в будинку, вузькому приміщенні, з декількома противниками, протидія ножу та палиці, у темряві.

Під час курсу підготовки обов'язково проводяться навчальні сутички з одним і декількома противниками. Вони формують у військовослужбовців основи тактики ведення рукопашних єдиноборств зі зброєю, а також застосування підготовчих дій (розвідки загроз, маскування, виклик противника на необхідні дії, створення для противника незручних умов маневрування).

Основою системи БАРС є *тактико-спеціальна підготовка*. Військовослужбовці навчаються способів та прийомів прихованого й безшумного пересування (з різними видами зброї та без неї, у спорядженні та

без нього), маскування під час виконання бойового завдання. Польові заняття з тактико-спеціальної підготовки проводяться на різноманітній місцевості, за будь-яких погодних умов та в різний час доби. При цьому обстановка на заняттях завжди максимально наближена до екстремальної. Особлива увага приділяється психологічній підготовці військовослужбовців, розвитку винахідливості, твердої волі та виконанню завдань при значних і несподіваних змінах обстановки.

На заняттях із *вогневої підготовки* бійці навчаються вміло використовувати бойові властивості і можливості пістолета та автомата, вести вогонь з різних положень (стоячи, з коліна, лежачи), з місця та в русі, усувати затримки під час стрільби та ефективно вражати цілі. При цьому всі елементи навчальних питань відпрацьовуються послідовно.

*Фізична підготовка* забезпечує військовослужбовцям набуття навиків у виконанні ударів руками та ногами; кидків, захоплень, больових прийомів; метанні ножів; обеззброєння противника; прийомів самострахування.

*Гірська (альпіністська) підготовка* передбачає освоєння способів в'язання вузлів на мотузках та канатах, порядок їхнього застосування, спуски та підйоми за допомогою альпіністського спорядження, організацію страхування на різних формах рельєфу, способи облаштування переправ тощо.

Вивчаючи *домедичну підготовку*, військовослужбовці вчаться надавати першу медичну допомогу в умовах ведення бойових дій, зокрема в секторі обстрілу і тимчасових укриттях.

*Психологічна підготовка* спрямована на виконання спеціальних вправ для набуття особовим складом психологічної стійкості при діях в екстремальних ситуаціях.

Підготовка за системою БАРС проводиться за трьома рівнями.

*Перший рівень (базовий)* призначений для військових фахівців видів та родів ЗС України всіх облікових спеціальностей. Він проводиться з метою підвищення ефективності та удосконалення набутих навичок з основних предметів бойової підготовки (тактики, вогневої та ін.) і включає: ефективну техніку пересування на місцевості без зброї, зі зброєю та спорядженням; прийняття вигідних положень для стрільби; володіння базовою технікою прийомів рукопашного бою, основами подолання штучних та природних перешкод.

*Другий рівень (підвищений)* призначений для підрозділів десантно-штурмових військ, морської піхоти, ССО, військової розвідки та фахівців фізичного виховання, які оволоділи першим рівнем підготовки за БАРС. Проводиться з метою формування у особового складу стійких навичок раціонального, ефективного використання властивостей зброї, а також підготовки інструкторів БАРС першого рівня.

*Третій рівень (високий)* – призначений для військових фахівців десантно-штурмових військ, морської піхоти, ССО, військової розвідки та фахівців фізичного виховання, які оволоділи другим рівнем підготовки за БАРС. Проводиться з метою формування у особового складу професійних навичок

знешкодження противника, ефективного використання властивостей зброї, здатності діяти в екстремальних (не штатних) ситуаціях, а також підготовки інструкторів БАрС другого рівня.

Таким чином, поступове впровадження системи БАрС в підготовку військовослужбовців ЗС України в майбутньому може забезпечити якісну підготовку військовослужбовців до виконання завдань за призначенням в умовах ведення гібридної війни на сході нашої держави.

*Романюк О.А.*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*

## **КРОСФІТ – СИСТЕМА ТРЕНУВАНЬ**

Людина прагне до вдосконалення у всіх напрямках розвитку і силові види спорту не є винятком. В даний час швидко набуває популярності відносно нова дисципліна, яка називається «CrossFit». Дана система тренувань викликає жваві суперечки серед експертів фітнесу, лікарів, тренерів, спортсменів-професіоналів.

CrossFit. Що це таке і чи варто починати? У наш час всі прагнуть отримати максимум результату за мінімум часу. Чи це взагалі можливо? Адже зазвичай, щоб набрати спортивної форми, треба добре попідтніти! Наразі неабиякої популярності набирає тренування CrossFit: попідтніти дійсно доведеться гарненько, але результат не змусить себе чекати. Що таке CrossFit? Перш за все, CrossFit – це тренування, яке відрізняється високою інтенсивністю і постійною зміною вправ. Вони включають у себе елементи важкої й легкої атлетики, бодібілдингу, фітнесу, класичної гімнастики і, навіть, гирьового спорту. Головна мета цих занять – покращити фізичну форму, поліпшити роботу серця, судин, дихальної системи, навчити організм швидко адаптуватися до зміни навантажень [1].

Інтенсивні, різноманітні, цікаві, корисні тренування обирають топ-моделі, професійні спортсмени, військові, співробітники спецпідрозділів, звичайні люди. CrossFit може досить легко вписатися в будь-який, навіть самий завантажений графік роботи ділової людини, менеджера, офісного працівника, чи зазначеної вище категорії людей. Такі тренування дозволять гармонійно, комплексно, всебічно підняти свій функціонал; розвиватись фізично, прогресувати, підтримувати фізичну форму і їх можливо проводити у зручний час. Гармонія фізичного розвитку, різнобічна підготовка, здатність максимально ефективно виконати будь-яке фізичне навантаження (поставлене завдання) – це ідеологія життя 21 століття. І в ній ми вбачаємо місце CrossFit.

Спробуємо з'ясувати витоки «Кроссфіту». CrossFit – слово англійського походження. Cross – перетинати, поєднувати, форсувати. Fit – в відмінній формі, сильний, здоровий. На жаль, точного аналогу слова CrossFit в українській мові немає, та й ні до чого це. CrossFit – це широке поняття. У

загальному і цілому, CrossFit – це програма тренувань, комплекс фітнес вправ, розроблений для опрацювання всіх м'язових груп, виховання сили і витривалості спортсмена.

Крім цього, під словом CrossFit в теперішній час розуміємо спортивний рух, заснований на філософії багатостороннього фізичного розвитку. Одночасно ця назва фітнес компанії, яку заснували в 2000 році спортсмени Грег Глассман і Лорен Дженай. Ідеолог Грег Глассман, колишній гімнаст, почав розробляти свою програму більше 20 років тому, а в 2001 році в Каліфорнії (США) відкрив свій перший зал для Кросфіта. Він почав просувати свою методику серед спортсменів, проводив різні семінари. Сьогодні по всьому світу існує більше 4 тисяч спортивних Кросфіт-залів.

Сьогодні за системою Кросфіт проходять підготовку військові, пожежні, фахівці рятувальних служб і різні спеціальні служби Америки, Канади та Європи. Кросфіт розширює все нові напрями. Так, наприклад, є програма CrossFit Kids, розроблена спеціально для дітей. CrossFit Football – розроблений колишнім гравцем національної футбольної ліги, Джоном Велборном. Існують також програми для вагітних жінок, для людей похилого віку тощо.

В Кросфіті вправи діляться на фізкультурні, що призначені для людей без професійної спортивної підготовки і більш складні, які використовують для тренувань і змагань підготовлені спортсмени.

Кросфіт підрозділяється на «фізкультурний» (для більшості людей) і «змагальний» (для елітних атлетів, професійних спортсменів). Тренування включають в себе елементи вправ з інтервальних тренувань високої інтенсивності, важкої й легкої атлетики, пліометрики (стрибкових тренувань), паверліфтингу (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві, і тяга штанги), гімнастики, гирьового спорту та різноманітні вправи з інших видів спорту.

Отже, система тренувань Кросфіта прийнятна для ЗС України й інших фахівців сектору безпеки і оборони, силових і спеціальних відомств, де у професійній діяльності слід мати відмінні фізичні якості. Для Кросфіту не існує вікових, вагових та інших обмежень, це спорт для кожного.

#### **Література**

1. Теличук Г. Живи активно [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zhyvyaktyvno.org/index.php/news/crossfit.-scho-ce-chi-var-to-pochinati> – Заголовок з екрана.

*Сухорада Г.І.*  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*  
*Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України*  
*Філін В.Г.*  
*Національний технічний університет України “Київський політехнічний*  
*інститут”*

**РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ (ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ)  
СПРЯМОВАНOSTІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ  
ІНСТИТУТУ СПЕЦІАЛЬНОГО ЗВ’ЯЗКУ ТА ЗАХИСТУ ІНФОРМАЦІЇ  
НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ УКРАЇНИ  
“КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ”**

Розвиток фізичної підготовки особового складу ВНЗ Державної служби спеціального зв’язку та захисту інформації України (далі – Держспецзв’язку) має свої особливості з моменту створення.

У період 1991-2007 рр. військовослужбовці Спеціального факультету Служби безпеки України Військового інституту телекомунікацій та інформатизації Національного технічного університету України “Київський політехнічний інститут” (далі – СФ СБ України ВІТІ НТУУ “КПІ”) у процесі фізичної підготовки виконували вимоги Наставлення по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском Флоте (далі – НФП-87) [1] до 1997 р. та Наставови з фізичної підготовки у Збройних Силах України (далі – НФП-97) до 2007 р.

Мета та завдання фізичної підготовки були спрямовані на забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, а також сприяння вирішенню інших завдань їхнього навчання та виховання.

Тому, враховуючи особливості бойового застосування військ зв’язку, фізична підготовка мала спеціальну спрямованість, яка за вимогами НФП-87 досягалась:

під час навчальних занять – раціональним розподілом навчального часу за розділами фізичної підготовки та доцільною послідовністю їх вивчення, переважним використанням фізичних вправ для формування та розвитку найбільш важливих військово-прикладних рухових навичок, фізичних і спеціальних якостей;

під час ранкової фізичної зарядки – переважним застосуванням різних варіантів зарядки та фізичних вправ для формування і розвитку найбільш важливих військово-прикладних рухових навичок, фізичних і спеціальних якостей;

у процесі навчально-бойової діяльності – використанням прикладних фізичних вправ, прийомів і дій, характерних для даної військової спеціальності;

у спортивно-масовій роботі – використанням найбільш важливих військово-прикладних видів спорту та вправ;

у системі перевірки фізичної підготовки – включенням спеціальних



фізичних вправ (вправ, спрямованих на вирішення спеціальних завдань фізичної підготовки).

За вимогами НФП-97 фізична підготовка різних видів ЗС України, родів військ і спеціальних військ організується і проводиться з урахуванням особливостей їхнього бойового застосування і має спеціальну спрямованість. Також, фізична підготовка у видах ЗС України визначається специфікою військово-професійної діяльності особового складу і має особливості, які відображаються в спеціальних завданнях, переліку вправ, організації та методиці проведення. У видах ЗС України розробляються керівництва, в яких відображаються особливості та спеціальна направленість фізичної підготовки військовослужбовців.

У період функціонування Інституту спеціального зв'язку та захисту інформації НТУУ "КПІ" (далі – ІСЗЗІ НТУУ "КПІ") з 2007 р. по 2016 р. особи рядового і начальницького складу Держспецзв'язку виконували вимоги НФП-97 до 2009 р., та відомчої Інструкції з організації та проведення фізичної підготовки осіб рядового і начальницького складу Держспецзв'язку (далі – Інструкція-2009) до 2016 р.

В Інструкції-2009 було визначено, що фізична підготовка в Держспецзв'язку є складовою частиною спеціальної підготовки. Її мета полягала у забезпеченні фізичної готовності особового складу до ефективної професійної діяльності, перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень, а також сприянні вирішення завдань з навчання і виховання, несення служби.

Забезпечення виконання визначеної мети та завдань передбачалось переліком фізичних вправ, серед яких: кут в упорі на брусах, подолання перешкод, метання гранат, марш-кидки та рукопашний бій є спеціальними (військово-прикладними).

За період функціонування ІСЗЗІ НТУУ "КПІ" з 2016 р. по теперішній час особовий склад виконує вимоги відомчої Інструкції з організації та проведення фізичної підготовки військовослужбовців Держспецзв'язку (далі – Інструкція-2016).

В Інструкції-2016 було визначено, що фізична підготовка військовослужбовців спрямована на збереження здоров'я, творчої і трудової активності, всебічний розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я та загартування. Її мета не відрізняється від мети, визначеної в Інструкції-2009.

Забезпечення виконання визначеної мети та завдань передбачалось переліком тих самих фізичних вправ, які визначені в Інструкції-2009.

Зважаючи на викладене вище, доцільно зробити висновок про спрощення вимог до спеціальної (професійно-прикладної) спрямованості фізичної підготовки особового складу Держспецзв'язку в Інструкції-2009 та Інструкції-2016, що неприпустимо для військовослужбовців.

Подальше вивчення актуальних питань визначених етапів має бути матеріалом наших подальших досліджень.

## **Література**

1. Наставление по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском Флоте (НФП-87). М., Воениздат, 1987. – 319 с.
2. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-97) – К. : МО України, 1997. – 150 с.
3. Інструкція з організації та проведення фізичної підготовки осіб рядового і начальницького складу Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України”. Наказ Адміністрації Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України від 05 листопада 2009 року № 225.
4. Інструкція з організації та проведення фізичної підготовки військовослужбовців Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України. Наказ адміністрації Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України від 31.05.2016 № 362.

**Сухорада Г. І.**

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

**Попович О. І.**

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

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ (ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ) СПРЯМОВАНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Аналіз керівних документів держави, а саме: Законів України “Про оборону України”, “Про Збройні Сили України”, “Про фізичну культуру і спорт”, а також Положення про Міністерство оборони України показує, що вимоги до бойової підготовки та готовності військовослужбовців залишаються високими. Це у повній мірі, стосується і фізичної підготовки, як однієї із головних складових бойової підготовки та важливого елемента боєздатності військових частин і підрозділів.

На основі вимог керівних документів, які вказані вище, були розроблені: Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року [1] (далі – Концепція), План реалізації Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року [2] (далі – План Концепції), проект нової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України (далі – проект Настанови) та інші керівні документи Міністерства оборони України та Збройних Сил України [3–6]. Вони стали теоретичною основою для подальшого розвитку і вдосконалення спеціальної (військово-прикладної) спрямованості фізичної підготовки особового складу.

У Концепції визначено, що прикладність фізичної підготовки досягається [1]:

концентрацією зусиль на формуванні й розвитку найбільш важливих військово-прикладних рухових навичок та вмінь, а також фізичних та спеціальних якостей;

пріоритетним використанням фізичних вправ, що відображають особливості військово-професійної діяльності військовослужбовців видів Збройних Сил та родів військ;

включенням до змісту занять з фізичної підготовки військово-прикладних вправ, прийомів і дій;

створенням режиму фізичних і психологічних навантажень, які відповідають рівню напруження військовослужбовців у ході бойової діяльності;

удосконаленням форм і методів фізичної підготовки в процесі бойової підготовки;

проведенням комплексних занять з фізичної підготовки у поєднанні з елементами тактико-спеціальної підготовки та іншими предметами бойової підготовки;

розвитком у ЗС найбільш важливих військово-прикладних видів спорту.

Удосконалення системи розвитку військово-прикладних видів спорту у ЗС України в сучасних умовах розглядається як важлива складова підвищення професіоналізму військовослужбовців та підрозділів. З цією метою необхідно розробити механізм залучення до навчально-тренувального процесу підготовки військовослужбовців провідних тренерів та інструкторів громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості (спортивні федерації, асоціації, спілки тощо). Пріоритетним напрямом цієї діяльності має бути розвиток видів спорту, що спрямовані на формування у військовослужбовців професійно-важливих навичок та вмінь для виконання службово-бойових завдань за призначенням, а також видів спорту, які входять до програми міжнародної Ради військового спорту (СІЗМ) [1].

Важливе значення має і організація проведення регулярних чемпіонатів ЗС України з пріоритетних військово-прикладних видів спорту.

У Плані Концепції визначені заходи реалізації вимог Концепції [2].

Проектом Настанови передбачено (деталізовано у [3–6]):

уточнення концептуальних (теоретичних) основ, а саме: поняття “фізична підготовка у Збройних Силах”, мети, завдань та принципів;

уточнення її змісту: теоретичного і методичного матеріалу та вправ;

раціональне планування усіх форм фізичної підготовки;

науково обґрунтований зміст системи перевірки та оцінювання, а також порядок її проведення.

#### **Література**

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

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

3. Сухорада Г.І. Основні положення проекту нової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України та їх особливості / Г.І. Сухорада // Матеріали навчально-методичного збору фахівців фізичної підготовки і спорту ЗС України (26-29.09.2017 р.). Збірник матеріалів теоретичних занять збору за ред. Грищенка Д.С., Фіногенова Ю.С., Сухоради Г.І. – Київ: УФКіС МОУ, 2017. – С. 22–43.

4. Рішення Воєнно-наукової ради Міністерства оборони України від 24.03.2016 (протокол затверджений першим заступником Міністра оборони України від 30.03.2016 № 6995/з).

5. Організаційно-методичні вказівки з Фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки. Затверджені Першим заступником Міністра оборони України від 28.07.2016 № 14729/з.

6. Окреме доручення Міністра оборони України щодо підбиття підсумків за результатами навчально-методичного збору з фахівцями фізичної підготовки і спорту у 2017 р., від 28.10.2017 № 19276/з/15-2016.

**Сухорада Г. І.**

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

**Тверітнєв В. І.**

*Національний технічний університет України “Київський політехнічний  
інститут”*

## **ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ) СПРЯМОВАНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ДЕРЖАВНІЙ СЛУЖБІ СПЕЦІАЛЬНОГО ЗВ’ЯЗКУ ТА ЗАХИСТУ ІНФОРМАЦІЇ УКРАЇНИ**

Закон України “Про Державну службу спеціального зв’язку та захисту інформації України”, щодо необхідності належного рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, вимагає наступне [1]:

забезпечення в межах повноважень виконання завдань із мобілізаційної підготовки й мобілізаційної готовності держави, а також підтримання постійної бойової та мобілізаційної готовності Державної служби спеціального зв’язку та захисту інформації України (далі – Держспецзв’язок);

участь у виконанні завдань із територіальної оборони, а також у заходах, спрямованих на підтримання правового режиму воєнного та надзвичайного стану відповідно до закону;

організація та забезпечення чергування особового складу Держспецзв’язку, а також несення ним служби (виконання роботи) у підземних спорудах зв’язку та вахтовим методом у зоні відчуження.

Законом України “Про фізичну культуру і спорт” визначено, що [2]:

центральні органи виконавчої влади, яким підпорядковуються Збройні Сили України та інші військові формування, утворені відповідно до законів України, правоохоронні органи, рятувальні та інші спеціальні служби, забезпечують належну фізичну підготовку відповідних військовослужбовців та

працівників, сприяють розвитку спорту, взаємодіють з відповідними громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості;

фізична підготовка військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України та інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, і спрямована на забезпечення фізичної готовності особового складу до професійної діяльності;

форми, зміст і порядок організації фізичної підготовки та спортивної діяльності військовослужбовців, працівників правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб визначаються на підставі цього Закону нормативно-правовими актами відповідних органів державної влади;

рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, працівників правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб у встановленому порядку враховується при присвоєнні чергових військових і спеціальних звань, призначенні на відповідні посади.

Ці та інші військово-професійні завдання вимагають від особового складу Держспецзв'язку регулярних занять фізичними вправами та спортом.

Оскільки Держспецзв'язок є однією із структур сектору безпеки і оборони України, аналіз розвитку фізичної підготовки відповідно до вимог керівних документів доцільно провести за етапами, які були нами визначені.

Перший – з 1991 по 1997 рр., у складі Служби безпеки України (далі – СБ України) – за вимогами Наставлення по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском Флоте (далі – НФП-87) [3]. Упродовж першого етапу становлення та розвиток фізичної підготовки особового складу військових частин та підрозділів урядового зв'язку у складі СБ України відбувався переважно за традиціями розвитку фізичної підготовки військ урядового зв'язку Збройних Сил Радянського Союзу. Особовий склад мав статус військовослужбовців.

Другий – з 1997 по 2009 рр., у складі СБ України (до 2007 р.) та у складі Держспецзв'язку (з 2007 р.) – за вимогами Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України (далі – НФП-97), першого вітчизняного керівного документу з фізичної підготовки військовослужбовців [4].

Спрямованість та зміст фізичної підготовки першої частини другого етапу (1997-2007 рр.) багато у чому співпадає з попереднім етапом, але йому також притаманні особливості, адже перший вітчизняний керівний документ (НФП-97), що був призначений для військовослужбовців Збройних Сил України, використовувався також і у військах зв'язку СБ України. Особовий склад мав статус військовослужбовців.

Упродовж другої частини другого етапу (2007-2009 рр.) особовий склад набув статусу осіб рядового і начальницького складу Держспецзв'язку, тобто, це вже були не військовослужбовці, а особи зі спеціальним званням. Однак вони користувались вимогами НФП-97 до затвердження Інструкції-2009.

Третій – з 2009 по 2016 рр., у складі Держспецзв'язку – за вимогами Інструкції з організації та проведення фізичної підготовки осіб рядового і

начальницького складу Держспецзв'язку (далі – Інструкція-2009) [5]. Це був перший відомчий документ для осіб рядового і начальницького складу Держспецзв'язку, де були, до деякої міри, враховані особливості їх службово-професійної діяльності.

Четвертий – з 2016 р. по т.ч., у складі Держспецзв'язку – за вимогами Інструкції з організації та проведення фізичної підготовки військовослужбовців Держспецзв'язку (далі – Інструкція-2016) [6]. У зв'язку з поверненням особовому складу Держспецзв'язку статусу військовослужбовців, Інструкція-2009 морально застаріла. Ці зміни мали бути враховані у новому документі – Інструкції-2016.

Вивчення визначених етапів показало, що аналіз розвитку спеціальної (професійно-прикладної) спрямованості фізичної підготовки особового складу Держспецзв'язку у визначених етапах доцільно провести за такими основними складовими її системи як концептуальні (теоретичні) положення, зміст та контроль.

#### **Література**

1. Закон України “Про Державну службу спеціального зв'язку та захисту інформації України” від 23 лютого 2006 року № 3475-IV.

2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” від 24 грудня 1993 року № 3808-XII.

3. Наставление по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском Флоте (НФП-87). М., Воениздат, 1987. – 319 с.

4. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-97) – К. : МО України, 1997. – 150 с.

5. Інструкція з організації та проведення фізичної підготовки осіб рядового і начальницького складу Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України”. Наказ Адміністрації Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України від 05 листопада 2009 року № 225.

6. Інструкція з організації та проведення фізичної підготовки військовослужбовців Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України. Наказ адміністрації Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України від 31.05.2016 № 362.

**Тюрин С.С.**

*кандидат юридических наук  
Военная академия (г. Одесса)*

**Кислюк А.Н.**

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ ДЛЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Совокупность разнообразных форм физической подготовки в военно-учебных учреждениях создает определенный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления морально-волевых качеств курсанта.

Одной из таких форм являются физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивно-массовые, включающие утреннюю зарядку на основе суставной гимнастики, физкультурные и закаливающие процедуры.

Основные задачи: раскрыть значение утренней зарядки для курсантов разного возраста, изучить структуру и содержание, проанализировать методику проведения суставных гимнастических упражнений во время утренней физической зарядки с курсантами.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему курсантов после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов (зрительного, слухового, двигательного, кожного), повышает жизнедеятельность организма в целом.

Регулярное проведение физических упражнений утром на свежем воздухе, способствует закаливанию организма, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует формированию правильной осанки. Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, последовательно оздоравливая организм военнослужащего.

Помимо оздоровительного состояния физического тела, утренняя физическая зарядка имеет и большое военно-воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у военнослужащих привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой военно-учебный день, согласованно действовать в подразделении, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у военнослужащих, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Значение утренней зарядки на основе гимнастики, для военнослужащих является ценным средством оздоровления и воспитания курсантов военно-учебных заведений, систематически занимающихся гимнастикой (пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность). Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного морального-волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует военнослужащих.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм курсанта, настроить его на

действенный лад, разносторонне, умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, предупреждать возникновение ранней усталости.

Спортивно-массовые мероприятия в форме утренней гимнастики ценны и тем, что у курсантов вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в учебном заведении, способствует четкому выполнению учебного распорядка дня.

Утренние спортивно-массовые мероприятия, гигиеническая гимнастика, или, как ее называют, зарядка, должна выполняться непосредственно после сна. Но это можно осуществить только в учебных учреждениях, где строго и точно соблюдается распорядок дня. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации воинского коллектива, переключения внимания курсантов на учебный процесс.

Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные курсанты, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех курсантов, готовит их к последующим учебным занятиям. Таким образом, физическая подготовка в утренних спортивно-массовых мероприятиях, гимнастикой расширяется. Она становится неотъемлемым организующим моментом в исполнении распорядка дня, приучает курсантов к определенной дисциплине, порядку, установленного военно-учебным заведением.

**Федоренко О.О.**

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ У ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ СПОЛУЧЕНИХ ШТАТІВ АМЕРИКИ**

Американське командування приділяє велику увагу фізичному вихованню курсантів військових академій. У результаті створюються вимоги до фізичної підготовки військовослужбовців, які охоплюють весь період їх навчання. Фізичне виховання є потужним засобом тренування стресової толерантності, нормативної агресії, впевненості в собі та згуртованості воїнів.

Процес фізичного виховання умовно можна розділити на дві незалежні групи:

- загальні курси фізичного виховання, спрямовані на розвиток фізичних якостей та професійних військових рухових навичок;
- тренувальні заняття у конкретних видах спорту, спрямовані на залучення курсантів до регулярних спортивних заходів.



Фізичне виховання як частина навчального плану планується протягом академічних годин, а спортивні заняття проводяться вдень і тривають до 3 годин на добу. Час для спорту забезпечується повсякденною роботою.

Кожен курсант має особистий реєстр свого фізичного стану у формі авторизованої форми (USMA form 2-417). Результати випробування на фізичну готовність записуються в цю форму два рази на рік, крім результатів спеціальних навчальних курсів для бойових дій різних типів (аеронавігаційних та десантних операцій) в різних умовах (пустеля, Арктика, джунглі, місто) та бойової підготовки. Крім того, збираються дані про прогрес у виконанні особистого плану фізичного розвитку.

Програма фізичного виховання призначена для формування необхідних фізичних якостей курсантів та поліпшення їх здоров'я. Програма також служить зв'язком між академічними та військовими навчальними програмами. Вона здійснюється під час військових тренувань, спортивних занять, у вихідні та під час спортивних змагань.

Всі курсанти навчаються виконувати обов'язки інструктора з фітнесу (Master Fitness Training). Результати іспитів у загальній програмі фізичного виховання (План фітнес-одиноці, Тестування фітнес-одиноці) вказані в особистій картці курсанта. У розділі «Кредитна діяльність» вказані дані про прогрес у програмі фізичного виховання. Дані про спортивну активність курсанта вказані в розділі «Некредитна діяльність» (діяльність спортивної команди, кваліфікація, записи тощо). Спортивна активність оцінюється кількістю участі в спортивних змаганнях за рік.

Фізичний рівень кожного курсанта проходить тестування два рази на рік і зазначається у карті фізичного профілю. Крім того, в ній зазначено середні результати за кожний термін та за навчальний рік, а також найкращі досягнення у поточному році.

Ефективне фізичне виховання гарантується кваліфікованим персоналом, початковою фізичною підготовкою курсантів, які вступають до військового навчального закладу, достатнім часом для фізичного виховання та спорту в чергові та особисті години курсантів, комплексом заходів щодо формування мотивації у курсантів.

*Фурс О.Й.*

*Воєнно-дипломатична академія імені Євгенія Березняка*

## **МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ**

Події на Сході нашої країни показують, що захистити незалежність і територіальну цілісність держави здатні лише морально та психологічно стійкі військовослужбовці, які за будь-яких умов бойової обстановки готові до виконання поставлених завдань. Відповідно, одним із напрямів психологічної

підготовки до таких умов є формування та розвиток емоційно-вольової стійкості особового складу. Адже, як показує бойовий досвід, тривала психологічна напруженість, екстремальні ситуації з виконання заходів із забезпечення національної безпеки і оборони, виокремили одну з гострих психологічних проблем – здатність до саморегуляції майбутніх магістрів військового управління.

Підвищені вимоги до них в період виконання службово-бойових завдань і в районі виконання завдань зумовили необхідність у проведенні експериментальної перевірки щодо з'ясування їх здатності до саморегуляції та її впливу на успішність фахової підготовки.

Крім того, багаторічний педагогічний і практичний досвід науково-педагогічного складу ВВНЗ вказує, що фаховий рівень підготовленості, а отже і успішність слухачів при відпрацюванні завдань, пов'язаних із саморегуляцією своїх психічних станів, потребує вдосконалення. Особливо зазначена проблема загострюється в період перебування офіцерів-слухачів у складних, стресових ситуаціях, коли необхідно приймати негайні і конкретні рішення (виконання бойових завдань, проведення різноманітних навчань, польові виходи тощо).

Для з'ясування зазначеної проблеми та діагностування впливу здатності до психічної саморегуляції майбутніх магістрів військового управління були апробовані такі методики:

1. Орієнтаційна анкета, яка використовувалася для з'ясування окремих аспектів спрямованості слухачів, що впливають на ефективність їхньої навчальної діяльності, типу професійної спрямованості на рішення професійних (ділових) питань, взаємодію з іншими колегами чи на себе.

2. Методика “Карта інтересів” – для діагностування професійних інтересів слухачів, що є формою вияву їхніх потреб і складовою мотиваційної сфери майбутньої діяльності.

3. Тест структури інтелекту Амтхауера – для виявлення здатності до розвитку суджень, абстрагування, дедуктивного математичного мислення, просторового уявлення, актуалізації отриманої інформації тощо.

4. Опитувальник для оцінювання вольового самоконтролю – для визначення індивідуального рівня розвиненості вольової саморегуляції.

5. Оцінка тенденцій поведінки в групі за В. Стефансоном (Q-сортування) – для визначення шести основних тенденцій поведінки майбутніх співробітників спеціальних підрозділів у реальній групі: залежність – незалежність, товариськість – нетовариськість, прийняття боротьби – уникнення боротьби.

6. Модифікований варіант методики САН за Н. Курганським (5-факторна модель) – для оцінювання рівня ситуативної (реактивної) тривожності.

Кожна з описаних методик використовувалася для діагностування здатності до психічної саморегуляції майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності під час професійного психологічного відбору.

З метою статистичної перевірки можливості використання зазначених психодіагностичних методик за відповідними критеріями оцінювання психічної

саморегуляції був проведений кореляційний аналіз результатів, отриманих слухачами в I-IV семестрах.

Під час кореляційного аналізу (аналіз проводився на основі пакету статистичних програм SPSS 15.0) визначено кореляційний зв'язок між успішністю зі спеціальних дисциплін (практичної підготовки) з такими показниками психологічних тестів, які характеризують рівень психічної саморегуляції слухачів.

Таким чином, результати статистичного аналізу щодо визначення кореляційного зв'язку успішності слухачів з результатами психологічного тестування підтвердили можливість використання визначених нами методик для діагностування рівня психічної саморегуляції фахівців екстремальних професій.

**Шемчук В. А.**

*кандидат педагогічних наук*

**Барков В. І.**

**Вербин Н.Б.**

*Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*

## **ГІМНАСТИКА У СПЕЦІАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Сучасна освіта вимагає від військовослужбовців прояву високих моральних, фізичних і бойових якостей, загартування, сміливості, рішучості, здатності переносити великі навантаження. Тільки різнобічно підготовлені військовослужбовці можуть успішно діяти в бойовій (екстремальній, настандартній) обстановці, координувати свої рухи при роботі з апаратами, приладами, володіти необхідною швидкістю реакції, долати нервово-психічну напругу (проявляти психоемоційну стійкість) і несприятливі чинники (вібрацію, перепади температур, обмеження рухливості, тривалу адинамію, заколихування, тощо).

В системі фізичної підготовки ЗС України, гімнастиці належить одне з провідних місць. Разом з іншими розділами фізичної підготовки вона є основною частиною військового навчання і виховання, та безпосередньо впливає на підвищення боєздатності військ.

Гімнастика – один з важливих розділів фізичної підготовки військовослужбовців та один з провідних видів спорту. Вона об'єднує величезну кількість вправ, що сприяють фізичному розвитку. Різноманіття видів і різновидів гімнастики дозволяє цілеспрямовано вирішувати одне з найважливіших завдань по підготовці і вихованню фізично розвинутого молодого покоління з гармонійним розвитком фізичних і психічних (морально-духовних) сил.

Гімнастика – історично складена сукупність специфічних засобів і методів фізичного виховання, що сприяє зміцненню здоров'я, фізичному розвитку і підвищенню працездатності людей різного віку.

Гімнастика як наукова дисципліна – це частина науки про фізичне виховання. Перш за все, вона базується на методологічних основах педагогіки і психології, на теорії фізичного виховання, даних фізіології, анатомії й гігієни. При дослідженні техніки гімнастичних вправ і закономірностей її становлення, використовуються основи механіки і біомеханіки. В процесі навчання враховуються особливості фізичного розвитку і вдосконалення людини за допомогою характерних для гімнастики засобів і методів організації занять.

Гімнастика включає велику кількість різноманітних фізичних вправ і методів їх застосування, що уможлиблює покращення координації рухів людини і ефективність розвитку рухливих можливостей, низку життєвоважливих рухливих навичок, формування правильної постави і виправки.

Під час проведення занять науково-педагогічний працівник керується низкою специфічних засобів, методів і способів, які відрізняються особливою чіткістю організації, жорсткими вимогами до точності та домірності (достатності) рухів. Це позитивно впливає на формування естетичних смаків та моральне виховання осіб, які займаються спортом. Методичні особливості гімнастики різнобічно впливають на військовослужбовця, вибірково діють на різні ланки рухового апарату, правильно регулюють навантаження.

Великий вибір гімнастичних вправ, їх доступ і спортивна спрямованість уможлиблюють виділення різноманітних, в залежності від специфічних завдань, методів, методики, види і різновиди гімнастики, до яких відносяться:

- загальнорозвиваючі види гімнастики (основна гімнастика, гігієнічна гімнастика, атлетична гімнастика);
- спортивні види гімнастики (спортивна гімнастика, художня гімнастика, спортивна гімнастика, стрибки на батуті);
- спеціальні види гімнастики (лікувальна гімнастика, спортивно-прикладна гімнастика, професійно-прикладна гімнастика, гімнастика на виробництві, гімнастика в ЗС України).

Таким чином, гімнастика, завдяки різноманіттю вправ і методичних способів, позиціонує себе як найбільш доступний засіб розвитку координації рухів, спритності, сили, сміливості, рішучості та інших важливих якостей військовослужбовців.

## **ДОСВІД ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ**

З початком участі Збройних Сил України в заходах, що проводяться в районах проведення антитерористичної операції, військовослужбовці військових частин та підрозділів опинились в екстремальних умовах, що вимагають повної віддачі фізичних і моральних сил.

Під час виконання бойових завдань військовослужбовцям довелось стикнутись з наступними труднощами:

- постійною загрозою нападу противника;
- вірогідністю безпосереднього контакту з противником в рукопашних сутичках;
- необхідністю діяти вдень та вночі, в будь-яку погоду і на будь-якій місцевості;
- виконання тривалих піших переходів і марш-кидків;
- перенесення на собі зброї, спорядження, боєприпасів;
- накопичення нервової і фізичної напруги;
- нерегламентованість активно-рухового режиму.

Усі перераховані чинники вимагають від військовослужбовців фізичної готовності до виконання завдань, міцного здоров'я, високого рівню розвитку психофізичних якостей, а саме швидкості реакції, рухливості, спритності та витривалості до контрастних (швидкісних, тривалих, силових і статичних) напружень; психологічної стійкості та витривалості; уміння правильно використовувати можливості свого організму в пристосуванні до різного роду навантажень, больових відчуттів і всіляких обмежень. Важливим засобом для вирішення низки завдань щодо підтримання високої фізичної готовності військовослужбовців є рукопашний бій.

Рукопашний бій представляє собою вид бойової діяльності військовослужбовців в ближньому бою з супротивником. Підготовка військовослужбовців і підрозділів до ведення рукопашного бою на даний час має актуальне значення для формування боєготовності військовослужбовців Збройних Сил України. Увага до рукопашного бою в арміях НАТО викликана тим, що командування цих армій розглядає навчання рукопашному бою не лише як прекрасний засіб військово-прикладної фізичної підготовки, але і як незамінний засіб психологічного загартування військовослужбовців, виховання у них упевненості в собі, агресивності, сміливості і стійкості до дії бойового стресу.

У ЗС провідних країн НАТО навчання військовослужбовців рукопашному бою є самостійним розділом бойової підготовки військ, який регламентується особливими документами (статутами, настановами, керівництвом) і на який відводиться окремий час.

Навчання військовослужбовців рукопашному бою в кожній з армій НАТО має свої особливості, пов'язані з традиціями, бойовим досвідом, системою комплектування і підготовки військ. Найбільш розвинена система навчання рукопашному бою існує нині в армії і морській піхоті США.

Таким чином, вивчення досвіду підготовки військовослужбовців до рукопашного бою в арміях провідних країнах світу дозволяє визначити погляди і тенденцію розвитку цього виду бойової підготовки військ, які потрібно приймати до уваги з метою подальшого вдосконалення підготовки українських військових, на основі власного досвіду, національних традицій і поглядів на характер бойових дій.

#### **Література**

1. Тимчасова Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. – К.: МО України, 2014. – 61 с.
2. Система проверки и оценки физической подготовки вооруженных сил стран НАТО / В.А. Дорофеев, А.А. Нестеров. – Ленинград: ВИФК, 1990. – 54с.
3. Попов Ф.И. Организация и проведение состязаний по рукопашному бою среди военнослужащих / Ф.И. Попов, И.И. Варжеленко, А.А. Горелов // Здоровьесберегающие технологии в ВУЗах, V международ. научн. конф. – Белгород, 2009. – С. 35-39.
4. Физическая подготовка наемных и призывных иностранных армий: Учебное пособие /Под ред. А. И. Чернюка, В. А. Дорофеева и В. Н. Утенко. – Москва: Академия ГШ ВС СССР, 1990. – 38 с.

*Малахов Є.В.*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

### **ЦІННІСНО-ОСОБИСТІСНІ ВЛАСТИВОСТІ ЛІДЕРА У СЕРЕДОВИЩІ ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

Аналіз науково-психологічної літератури свідчить про те, що провідна роль у формуванні механізмів високоефективної праці належить керівникам всіх ланок з розвиненими лідерськими якостями. А це означає, що в де яку хвилину, без зайвих слів та дій, саме такий керівник може добитися чіткого виконання поставленого завдання, тобто здатний бути справжнім лідером та дієвим військовим начальником.

Участь військовослужбовців в бойових діях, насичених непередбачуваною вогневою потужністю озброєння, миротворчі місії, антитерористичними операціями, що вимагають розуміння ціннісно-особистісних властивостей лідера у середовища ВВНЗ.

Актуальність теми полягає в тому що потрібно з'ясувати, виходячи з умов виконання обов'язків, якими ціннісно-особистісними властивостями повинен володіти військовослужбовець у середовищі ВВНЗ.

Що ж таке ціннісно-особистісні властивості? Цінність – це те, що почуття людей диктують визнати вартим над усім, і до чого можна прагнути, споглядати, ставитися з повагою, визнанням. (П. Менцер).

Особистість проявляється у здібностях людини, у їх домінуючих потребах, інтересах, схильностях, у рисах характеру, у почутті власної гідності, у світогляді, системі знань, умінь, навичок, у рівні розвитку інтелектуальних, творчих процесів, в індивідуальному стилі діяльності й поведінки, у типі темпераменту, в характеристиках емоційної та вольової сфери тощо.

Індивідуальність формує важливу характеристику особистості людини, яка забезпечує властивий тільки їй стиль взаємозв'язків з навколишньою дійсністю.

Важко знайти ціннісно-особистісні якості, однаково важливі для всіх ланок керівників. Робота військового керівника спрямована на підвищення ефективності діяльності військовослужбовців, підтримку їхньої психологічної стійкості й морально-психологічного стану.

Професія військового дуже складна. Це людина в пагонах, яка повинна добре знати військове середовище, мати уяву про порядок виконання завдань. Військовий керівник – офіцер це людина, яка постійно знаходиться серед військовослужбовців, працює в колективі, виконує разом з ними завдання, які іноді виходять далеко за межі обов'язків і професійної діяльності.

У середовищі ВВНЗ військовослужбовець видозмінює свою діяльність (службову, освітньо-навчальну, науково-дослідницьку, повсякдену).

Але це не все, він повинен як офіцер займатись бойовою підготовкою, здавати заліки з основних предметів бойової підготовки в тому числі і фізичної підготовки, разом з підрозділом виходити на польові виходи, заступати в наряд. Під час виконання цих завдань він стає часткою колективу. На нього дивляться, його оцінюють, як ті з ким він навчається так і інші офіцери. Формується особистісна уява та ставлення до нього з боку кожного військовослужбовця.

Професійне й особистісне в діяльності керівника дуже часто бувають тісно пов'язані. Важко бути в особистісному плані одним, а в професійній діяльності зовсім іншим. Тому ціннісно-особистісні якості становлять важливий фундамент професійної успішності військового керівника (лідера).

Іноді можна почути, як людині говорять: «Так ти природжений лідер (керівник)».

Виходячи з вище перерахованого, на наш погляд, військовий керівник у середовищі ВВНЗ повинен мати наступні ціннісно-особистісні властивості:

- ✓ професійна компетентність;
- ✓ взірцевість;
- ✓ доброзичливість, поважне відношення до співслужбовців, чуйність, альтруїстичність, гуманність, інтелігентність;
- ✓ відповідальність, організованість, оптимізм, відкритість, допитливість;
- ✓ спостережливість, самостійність суджень, гнучкість поведіння, здатність до рефлексії своїх переживань;
- ✓ невимушеність, природність і щирість у спілкуванні, стійкість до стресу, емоційна стабільність, здатність до співпереживання;
- ✓ відсутність надмірної самовпевненості й віри в непогрішність своїх висновків;

✓ наявність адекватної самооцінки, розуміння індивідуальної особливості своєї особистості, свої здатності, сильні й слабкі сторони характеру.

Усі ці вище перераховані ціннісно-особистісні якості військового керівника повинні формувати авторитет, який в свою чергу повинен допомогти йому у спілкуванні з військовослужбовцями різних категорій й надання їм необхідної допомоги.

Таким чином, діяльність військового керівника – це досить складна й відповідальна область професійної діяльності. Вона вимагає відповідних ціннісно-особистісних властивостей, професійної майстерності, тому що зачіпає не тільки долі людей, але й сприяє зміцненню боєздатності частин і підрозділів. У цьому зв'язку лідер у першу чергу зобов'язаний керуватися соціально-етичними вимогами у своїй роботі. Серед них – брати відповідальність за діяльність колективу (команди), обґрунтованість власних вчинків, об'єктивність висновків і ефективність запропонованих рекомендацій.

#### **Література**

1. Бендас Т.В. Психология лидерства: Учебное пособие / Бендас Т.В. – СПб.: Питер, 2009. — 448 с: — (Серия «Учебное пособие»).
2. Психология лидерства: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. – Минск: Харвест, 2004. – 368 с.

*Храпач Г.С.*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*

## **КОМПЕТЕНТНІСТЬ ПОСАДОВИХ ОСІБ З ПИТАНЬ ПРОГНОЗУВАННЯ БОЙОВИХ ПСИХОГЕННИХ ВТРАТ**

Сучасна війна – це екстремальна ситуація для функціонування психіки будь-якої людини, яка випробує на міцність і стійкість всі компоненти її психіки військовослужбовця зокрема [2].

Зарубіжний воєнний досвід свідчить про те, що закони збройної боротьби на сучасному етапі розвитку військової справи, як це завжди було в історії війн і воєнних конфліктів, насамперед залежать від ходу і результатів бойової підготовки, від боєздатності, рівня підготовки командирів, бойової майстерності особового складу, від наявності та можливостей бойової техніки і зброї, запасів і ресурсів, від морально-політичного, психологічного стану, дисциплінованості особового складу. Недооцінка будь-якого з цих чинників може призвести до поразки Збройних Сил у сучасній війні (збройному конфлікті) на сході нашої держави.

**Бойові психогенні втрати** – втрати особового складу, пов'язані з втратою боєздатності ( повної або часткової ) внаслідок психічної травми (розладу), спричиненої факторами обстановки, що травмують психіку [1].

У зв'язку із активним впливом стрес-факторів бою на психіку військовослужбовців особливу актуальність в сучасних умовах набувають питання розпізнання і протидії стресовим станам, їх прогнозування, попередження, а також профілактика бойових психічних травм особового складу.



Почуття страху присутнє у свідомості кожній людині. При цьому визначальну роль у переживанні страху та ймовірності виникнення психогенних травм і розладів відіграють генетичні особливості людини.

Найбільш суттєвий вплив на кількісні та якісні показники бойових психогенних травм здійснюють такі психосоціальні *умови*: державна та суспільна підтримка необхідності ведення бойових дій та їх учасників; наявність позитивних мотивацій; особиста відповідальність за виконання бойового завдання; впевненість особового складу у бойовій техніці та озброєнні; авторитет командування; віра в ефективність медичної та психологічної допомоги; психологічна підготовленість до виконання конкретного завдання; достатність та достовірність поточної інформації.

Отже, бойові психогенні втрати поєднують різні типи психогенних травм та розладів, що різняться за рівнями потрясіння, яке викликане подразниками бойової обстановки.

Тип психологічної реакції	Симптоми
Нормальна реакція	М'язове напруження, пітливість, нудота, стривоженість, діарея
Пониження активності, депресія	Військовослужбовець тривалий час сидить, стоїть, не розмовляє
Особистісна паніка	Безрозсудливі спроби втечі, біг по колу, неконтрольований плач
Гіперактивність	Схильних до суперечок, швидка мова, виконання нікому непотрібних робіт
Реакція з домінуванням фізичних компонентів	Нудота, блювання, функціональні паралічі

**Загалом, бойові психогенні втрати поділяють на санітарні і тимчасові.**

*Санітарні психогенні втрати* – втрата військовослужбовцями боєздатності, для відновлення якої необхідна госпіталізація та лікування.

*Тимчасові психогенні втрати* – короткотермінова втрата боєздатності особового складу, відновлення якої досягається методом психологічної допомоги та реабілітації безпосередньо в бойовій обстановці [5].

У зв'язку з ростом числа бойових психічних травм пріоритетом системи морально-психологічного забезпечення підготовки та застосування військ повинно стати ефективно вирішення всього кола проблем їх мінімізації.

Аналіз досвіду ведення бойових дій переконливо свідчить, що війська, поряд з немінучими фізичними, несуть також і відчутні психогенні втрати. Вони пов'язані розладами психічної діяльності, повної або часткової втрати боєздатності.

#### **Література**

1. *Блінов О.А.* Методика прогнозування психогенних втрат. / О.А. Блінов – К.; НАОУ, 2003 – 56с.
2. *Гозуватенко Г.О.* Львівський інститут Сухопутних військ Національного університету. Г.О. Гозуватенко – К.; ЛІСВ, 2008 – 150с.
3. *Данилов О.А.* Зарубежное военное обозрение. / О.А. Данилов. – №9. 1991 С1– 16.
4. *Н.Г. Марков* Курс военной психологии :- Новосибирск :НГУ, 2000.-108с.
5. *В.Ф. Мисюра* Учеб. Пособ. – М.: Военная академии им. М.В. Фрундзе, 1994. – 57с.
6. *В.Ф. Мисюра* Учеб. Пособ. – М.: Военная академии им. М.В. Фрундзе, 1995. – 67с.

## **НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

Зміни, що відбуваються у ЗС України, позитивно впливають на організацію бойової та фізичної підготовки військ (сил).

Характерні об'єктивні процеси торкаються і головних напрямків фізичного вдосконалення особового складу.

Зміни будуть відбуватися у двох традиційних напрямках: теоретичному та практичному.

Перший аспект змін буде охоплювати питання вдосконалення теоретичної моделі системи фізичної підготовки військ (сил). Вихідними даними при цьому будуть головні напрямки розвитку, що були внесені фахівцями галузі до проекту У них акцентовано увагу на таких ключових моментах:

розробка нової чи удосконалення діючої Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України шляхом запровадження змін, а також розробка Керівництв з фізичної підготовки і спорту у видах Збройних Сил України з урахуванням сучасних умов вітчизняного і міжнародного досвіду;

удосконалення організаційно-правових умов щодо функціонування системи фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України з урахуванням вимог законодавчих актів України у цій сфері діяльності та вітчизняного і міжнародного досвіду;

розроблення Положення про спортивні клуби та забезпечення їх функціонування у МО України (в тому числі і у ВНЗ);

розроблення та введення в дію Положення про визначення класної кваліфікації фахівців фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України та внесення доповнення до відповідних нормативно-правових актів щодо виплати їм грошових надбавок (доплат) за класність;

розроблення критеріїв оцінки діяльності органів управління Збройних Сил України щодо реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту та забезпечення фізичної готовності особового складу до виконання службово-бойових завдань за призначенням.

Як результат виконання завдань програми у військах та силах потребують вдосконалення існуючі керівні документи і, перш за все, Тимчасової Настанова (НФП-2014).

З цією метою в рамках виконання Плану наукової та науково-технічної діяльності Збройних Сил України виконується ряд науково-дослідних робіт з питань вдосконалення існуючої системи фізичної підготовки військ (сил) та її складових. Це надасть змогу більш об'єктивно врахувати існуючі зміни, які відбуваються в суспільстві.

У той же час, у практичній площині процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців плануються наступні заходи:

організація та забезпечення підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців фізичної підготовки і спорту;

введення у військових частинах, окремих підрозділах та на кафедрах фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ВВНЗ посади інструкторів з фізичної підготовки, чисельність яких визначається нормативними вимогами та з урахуванням бойового досвіду;

створення умов для постійно діючої міжвідомчої координаційно-методичної ради при Міністерстві освіти, науки, молоді та спорту України з питань реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту у Збройних Силах та правоохоронних органах України;

створення умов для підвищення рівня фізичної підготовленості молоді для проходження служби у Збройних Силах України та щорічне проведення Всеукраїнської спартакіади допризовної молоді;

забезпечення розвитку та удосконалення навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки і спорту шляхом збільшення видатків на її будівництво, реконструкцію та утримання; вжиття заходів щодо залучення інвестицій у розвиток мережі спортивних споруд, модернізацію спортивних баз та спрямування зусиль на поліпшення якості у наданні спортивних послуг у Збройних Силах України;

забезпечення проведення інформаційно-пропагандистських заходів, спрямованих на патріотичне виховання молоді з метою підтримки військового спорту, формування громадської думки та підняття престижу фізичної підготовки та спорту у Збройних Силах України.

Вважаю, що реалізація визначених положень буде мати важливе значення для реалізації важливих питань вдосконалення фізичної підготовки особового складу.

## **АКТУАЛИЗАЦИЯ ПЕРЕЧНЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ И ВОЕННО-СПЕЦИАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В УКРАИНЕ – ВЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ**

«Военно-прикладные виды спорта» в классическом изложении? В профессиональном переводе, директиву № 1308.1 "Физическая подготовка и программа борьбы с избыточным весом" и инструкцию № 1308.3 "Порядок и правила организации физической подготовки и реализации программы борьбы с избыточным весом", подписанную министром обороны США, я поняла, откуда взялась «направленность», но исчезло само «движение». Это собирательное название упражнений, их сочетаний, взятых из отдельных видов спорта (лёгкой атлетики, плавания, гиревого, лыжного и других видов спорта) и имеющих военно-прикладное значение; способствуют развитию качеств и навыков, необходимых для различных воинских специальностей.

Военно-прикладные виды спорта нужно выделить в отдельную категорию. И собрать в неё несколько видов, которые имеют отношение к подготовке военных.

Кроме военно-прикладных, отдельно должны быть выделены служебно-прикладные виды спорта. Это специальные виды, которые используются для подготовки сотрудников полиции, Государственной службы Украины чрезвычайных ситуаций, Государственной пограничной службы Украины.

Военнослужащим, работникам правоохранительных органов, спасательных и других специальных служб приходится выполнять свой долг в самых трудных и неожиданных условиях, поэтому требования к физической подготовке здесь должны быть особые. Совершенствование в профессионально-прикладных видах спорта не только улучшает физическую форму, но и является одновременно их профессиональным ростом.

Крайне важным, и не терпящим отлагательств, считаю необходимость принятия, в секторе безопасности и обороны Украины, перечня военно-прикладных и специально-прикладных видов спорта, которые способствовали бы:

1. Воспитанию у военнослужащих Вооруженных Сил, работников правоохранительных органов, спасательных и других специальных служб Украины чувства патриотизма, сопричастности к государству, его историческому наследию, жизни общества в целом.

2. Мотивации к пополнению рядов Вооруженных Сил, правоохранительных органов, спасательных и других специальных служб Украины, развитию готовности защищать Украинское государство.

**Петрачков О.В.**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

**Шемчук В.А.**

*кандидат педагогічних наук*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*

## **НАУКОВІ ОСНОВИ НЕПЕРЕРВНОЇ ВІЙСЬКОВО-ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ТА ІНШИХ СТРУКТУРАХ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ**

Головним пріоритетом підготовки фахівців у СБО України, є централізація підготовки фахівців у сфері фізичної підготовки і спорту для ЗС держави, правоохоронних органів та поєднання процесу підготовки кадрів з організацією наукових досліджень, щодо забезпечення обороноздатності держави, національної безпеки в цілому. За роки незалежності у ЗС України не була створена багаторівнева, безперервна система підготовки фахівців даного напрямку діяльності, яка дозволяла б забезпечити навчання фахівців для СБО від початкової підготовки до оперативно-стратегічного рівня, в тому числі і підвищення кваліфікації (перепідготовку) офіцерського складу, післядипломну освіту, навчання офіцерів в мережі ад'юнктур (докторантур). Неперервна військово-фізкультурна освіта розвивається, з одного боку, як освітня парадигма, а з іншого – як феномен практичної необхідності сьогодення.

Неперервна військово-фізкультурна освіта супроводжує процес зростання освітнього потенціалу особистості протягом життя, який організаційно забезпечений системою державних та суспільних інститутів і відповідає потребам військ. Системотворчим чинником неперервної військово-фізкультурної освіти є потреба військ у постійному розвитку особистості військовослужбовця. Цим визначається впорядкування безлічі освітніх структур, їхній взаємозв'язок та взаємозумовленість, взаємна субординація за рівнями, координація за спрямованістю і призначенням, забезпечення взаємодії між ними перетворюють всю сукупність таких структур в єдину систему підготовки фахівців фізичної підготовки для військ. Єдність цілей неперервної військово-фізкультурної освіти і специфічних завдань кожної її ланки органічно поєднуються з її варіативністю, різноманітністю типів освітніх закладів, педагогічних технологій та форм управління.

*Неперервна військово-фізкультурна освіта* – це сукупність засобів, способів і форм здобуття, поглиблення й розширення базової освіти, військово-професійної компетентності, управлінської культури, виховання, громадянської і моральної зрілості. Для кожного фахівця фізичної підготовки для військ неперервна військово-фізкультурна освіта є процесом формування й задоволення його пізнавальних запитів та духовних потреб, розвитку задатків та здібностей у мережі ВВНЗ і шляхом самоосвіти.

Сьогоднішня система військово-фізкультурної освіти передбачає цілеспрямовану підготовку кваліфікованих фахівців з фізичної підготовки.

Проблема з підготовки кадрів у сфері фізичної підготовки: недосконалість системи підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації кадрів з фізичної підготовки і спорту; відсутність системи централізованої підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту; недосконалість системи організації наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту та забезпечення їх реалізації в практичній службово-бойовій діяльності.

На підставі проведеного нами аналізу в основу підготовки фахівців у сфері фізичної підготовки і спорту для СБО України має бути покладений компетентнісний підхід, який дозволяє комплексно враховувати у системі фахової безперервної освіти того хто навчається вимоги військово-професійної діяльності та суб'єктно-діяльнісні особливості слухачів (курсантів, інструкторів), їхнє прагнення до самоактуалізації у власній професійній діяльності. Метою такої діяльності є забезпечення високого рівня всебічної розвиненості і гармонійності особистості, що достатній для виконання ним завдань за призначенням.

Таким чином, виявлена гостра потреба на всіх рівнях (тактичному, оперативно-тактичному, стратегічному) переглянути відношення до фізичної підготовки і спорту в системі підготовки, неперервності військово-фізкультурної освіти, даного фахівців.

Створення Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій для підготовки фахівців фізичної підготовки і спорту, структури неперервної військово-фізкультурної освіти, яка забезпечить:

- кваліфікованими фахівцями з фізичної підготовки і спорту;
- організацію цілеспрямованої науково-дослідної діяльності з актуальних питань розвитку фізичної культури і спорту у СБО України, та втілення в теорію і практику підготовки військ (сил) результатів наукових досліджень;
- науково-методичне забезпечення та психологічне супроводження системи підготовки військових фахівців фізичної підготовки і спорту.

Актуальність проблеми неперервної військово-фізичної освіти у ЗС та інших структурах сектору безпеки і оборони України, характеризується розроблення ефективних механізмів реалізації бойового досвіду при підготовці фахівців через внесення змін практично у всі програми бойової підготовки й урахування нових форм та способів застосування військ.

Основні завдання Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій:

- брати участь у підготовці військових фахівців з вищою військовою оперативно-стратегічною освітою;
- підготовка військових фахівців з вищою військовою оперативно-тактичною освітою освітнього рівня “магістр” для СОБ України;
- підготовка військових фахівців з вищою військово-спеціальною тактичною освітою освітнього рівня “бакалавр” для СОБ України;

- підготовка військових фахівців для проходження військової служби за контрактом на посадах сержантського (старшинського) складу за ступенем вищої освіти “молодший бакалавр” (“молодший спеціаліст”);
- перепідготовка та підвищення кваліфікації фахівців фізичної підготовки для СОБ України;
- підготовка військовослужбовців з числа офіцерського складу та військовослужбовців військової служби за контрактом, фахівців СОБ України, цивільної молоді за спеціальністю “Водолаз 5 розряду I-II групи спеціальних робіт”;
- організація фізичної підготовки та спортивно-масової роботи в університеті;
- здійснення наукової та науково-технічної діяльності шляхом проведення наукових досліджень з актуальних питань розвитку фізичної культури і спорту у ЗС України, інших військових формуваннях та правоохоронних органах України;
- створення (удосконалення) нормативно-правової бази, розвиток навчально-матеріальної бази для забезпечення освітньої діяльності.

Основними напрямками вдосконалення системи підготовки фахівців фізичної підготовки і спорту у ВВНЗ, на наш погляд, доцільно вважати: *по-перше*, науково обгрунтовану організацію і проведення цього напрямку підготовки інструкторів (курсантів, слухачів); *по-друге* – їх теоретичну та методичну підготовку до ефективної військово-професійної діяльності у сфері фізичної підготовки і спорту для СБО України.

Необхідно зазначити, що в усій різноманітності інформації та навичок, якими володіють різні фахівці, можна виокремити сфери “компетентності”, що будуть становити основу військово-професійної діяльності:

*спеціальні знання* стосуються конкретної функціональної сфери діяльності (фізичне виховання, психології, педагогіки та ін.). До них належить і володіння конкретними методами аналізу;

*міжособистісна* – це здатність до роботи з людьми, відповідні знання, вміння та навички;

*концептуальна* – охоплює методологію аналізу і вирішення проблем з урахуванням широкого фахового контексту, здатність передбачати розвиток військово-професійної ситуації.

Підґрунтям для теоретичного, а потім і практичного розвитку концепції неперервної військово-фізкультурної освіти розглянемо дослідження Р. Даве, який визначив ознаки, що характеризують неперервну освіту, їх перелік містить такі *принципи*: охоплення освітою всього життя людини; розуміння освітньої системи як цілісної, основну, послідовну, повторну, паралельну освіту, що об’єднує й інтегрує всі її рівні та форми; включення в систему освіти, крім навчальних закладів і центрів допідготовки, формальних, неформальних та позаінституціональних форм освіти; горизонтальна інтеграція: дім – сусіди – місцева соціальна сфера – суспільство – світ праці – засоби масової інформації – рекреаційні, культурні, релігійні організації тощо; зв’язок між предметами,

які вивчаються; зв'язок між різними аспектами розвитку людини (фізичним, моральним, інтелектуальним та ін.) на окремих етапах життя; вертикальна інтеграція: зв'язок між окремими етапами освіти; між різними рівнями та предметами на окремих етапах; між різними соціальними ролями, що реалізуються людиною на окремих етапах життєвого шляху; між різними якостями розвитку людини; універсальність і демократичність освіти; можливість створення альтернативних структур для здобуття освіти; узгодженість загальної та професійної освіти; акцент на самоуправління; акцент на самоосвіту, самовиховання, самооцінку; індивідуалізація навчання; навчання різних поколінь; розширення світогляду; гнучкість та різноманітність змісту, засобів і методик, часу та місця навчання; динамічний підхід до знань – здатність до асиміляції нових досягнень науки; удосконалення вміння навчатися; стимулювання мотивації до навчання; створення відповідних умов та “атмосфери” для навчання; реалізація творчого й інноваційного підходів; полегшення зміни соціальних ролей у різні періоди життя; пізнання та розвиток власної системи цінностей; підтримка й поліпшення якості індивідуального та колективного життя шляхом особистісного, соціального й професійного розвитку; розвиток суспільства, яке має виховувати і навчати; вчитися для того, щоб “кимось стати”; системність принципів для всього освітнього процесу. У запропонованому П. Ленграндом трактуванні неперервної освіти втілено гуманістичну ідею: у центр поставлено всі освітні начала людини, якій слід створити умови для повного розвитку її здібностей протягом усього життя.

Завдяки своїй змістовій наповненості й необмеженості в часі неперервна професійна освіта має можливості для виконання важливих *функцій*, а саме:

- соціокультурної, розвивальної (задоволення і розвиток духовних запитів особистості, створення умов для її постійного творчого зростання);

- загальноосвітньої, компенсуючої (усунення недоліків у базовій освіті, її доповнення новою інформацією, що з'являється в умовах інформаційно-технологічної революції);

- адаптивної (гнучка військово-професійна підготовка, перепідготовка й підвищення кваліфікації з метою оновлення професійного досвіду).

Єдина система неперервної військово-фізкультурної освіти – це не сума властивостей підсистем, що входять до неї, а нове інтегративне утворення, якому притаманні динамічність, гнучкість, наступність.

Структура системи неперервної освіти охоплює три найважливіші складники:

1) взаємопов'язана низка державних, освітніх, загальноосвітніх та інших навчальних закладів;

2) мережа суспільної освіти, самоосвіти та виховання;

3) відпрацьована і чітка профорієнтація, яка дозволяє психологічно, інтелектуально та фізично підготувати себе до певної професії і дає можливість на різних етапах навчальної та трудової діяльності обрати саме ті форми освіти, які відповідають індивіду.



Неперервна військово-фізкультурна освіта має забезпечити гармонійний розвиток кожної особистості, виховувати в кожному військовослужбовцю свідому потребу в підвищенні рівня знань. Для всіх, хто навчається, мають бути створені всі умови для здобуття необхідних знань. Неperервна військово-фізкультурна освіта передбачає різноманітність і гнучкість застосовуваних видів навчання, їх гуманізацію, демократизацію та індивідуалізацію. Важлива особливість неперервної військово-фізкультурної освіти – її спрямованість у майбутнє, на розв'язання проблем розвитку суспільства на підґрунті використання одержаних знань.

Неперервна військово-фізкультурна освіта передбачає такі цілі і форми навчання:

- підготовку нових фахівців, які не мають професії;
- підвищення кваліфікації на курсах з метою поглиблення професійних знань, навичок і вмінь, що дають право на присвоєння чергового кваліфікаційного розряду;
- підвищення кваліфікації на курсах цільового призначення з метою вивчення нових методик, методів, форм організації занять тощо;
- підвищення, кваліфікації на зборах, де вивчають передові методи і прийоми найкращих фахівців, що досягають високих методичних і практичних показників;
- курси фахівців фізичної підготовки, наукових і науково-педагогічних працівників ВВНЗ, що сприяють підвищенню професійних знань спеціалістів і їх резерву;
- самоосвіту, а також участь у гуртках (групах) якості та інших суспільних формах навчання.

Отже, неперервна військово-фізкультурна освіта – це процес, що складається з базової і подальшої освіти, передбачає на другому етапі послідовне чергування навчання в системі спеціально створених освітніх закладів з професійною діяльністю. Процес формування та розвитку особистості військового фахівця у системі неперервної військово-фізкультурної освіти складається з основних етапів:

- 1) **базова освіта** – підготовче навчання, розвиток та виховання, що хронологічно передує діяльності індивіда у професійній сфері;
- 2) **післядипломна освіта** – подальше навчання, розвиток та виховання, поєднані з практичною діяльністю.





Наукове видання

**СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ  
ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ ТА ВОДОЛАЗНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Тези  
наукового семінару

Відповідальний за випуск: Петрачков О. В., Шемчук В.А.

Тези подано у авторській редакції

Редактор: Свистун В. І.

Технічний редактор: Шемчук В. А., Федоренко О.О., Муштатов Ю. В.

Комп'ютерна верстка: Шемчук В. А.

Коректура: Федоренко О.О., Муштатов Ю. В.

Підписано до друку 12.04.2018р.

Формат 60x84/16

Шрифт "Times New Roman".

Тираж: 100 прим.

Віддруковано поліграфічним центром Осадчого В. В.

м. Київ, тел.: 587-78-35