

**Міністерство оборони України
Національний університет оборони України**

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

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

Тези доповідей VIII Міжнародної науково-практичної конференції

Видання університету

2024

Рецензенти:

Ягупов Василь Васильович, доктор педагогічних наук, професор, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії наукового супроводження розроблення нормативів і стандартів з фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України;

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

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

Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VIII Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 27 листопада 2024 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2024. 472 с.

У збірнику тез конференції висвітлено теоретико-методологічні засади розвитку фізичної підготовки та спорту у секторі безпеки і оборони України з урахуванням досвіду бойових дій та військових конфліктів, сучасні виклики та перспективи професійно-педагогічної підготовки фахівців з фізичної підготовки та спорту для сектору безпеки і оборони України, сучасний досвід організації та проведення фізичної підготовки та спорту військовослужбовців у збройних силах країн-членів НАТО, інноваційні підходи до фізичної підготовки та спорту військовослужбовців сектору безпеки і оборони України, проблеми розвитку спорту у секторі безпеки і оборони України, проблеми оптимізації фізичної підготовки військовослужбовців органів військового управління в умовах воєнного стану, акцентовано увагу на психологічних та медико-біологічних аспектах фізичної підготовки військовослужбовців з урахуванням досвіду бойових дій та військових конфліктів, а також на важливих нині проблемах фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, ветеранів збройних конфліктів, членів їх сімей.

ISBN 978-617-8460-08-2

© Національний університет оборони України;
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, 2024



Шановні учасники

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

Від керівництва Національного університету оборони України щиро вітаю вас із початком роботи конференції. Нинішня конференція відбувається у складний, але історично важливий час для нашої держави. В умовах повномасштабної війни проти російської агресії ми щоденно демонструємо незламність, єдність і здатність протистояти ворогу не лише на полі бою, а й у сферах освіти, науки та професійної діяльності.

Наша держава протистоїть ракетним обстрілам, що загрожують життю та безпеці кожного з нас. Проте навіть у цих умовах ми продовжуємо працювати, творити та боротися – не лише зброєю, а й знаннями, досвідом і єдністю.

Сьогодні кожен із нас, незалежно від професії чи ролі, робить внесок у спільну справу – боротьбу за свободу, незалежність і майбутнє України. На передовій, у холодних окопах і під безперервними обстрілами, наші воїни демонструють надзвичайну відвагу, стійкість і силу духу. Їхній внесок безцінний: завдяки їм ми маємо можливість сьогодні зібратися тут, щоб обговорити важливі наукові питання, спрямовані на пошук ефективних рішень у сфері фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб.

Шановні міжнародні учасники! Ваше рішення приєднатися до цього заходу у складний для нашої країни час є не лише свідченням професійного інтересу, а й виразом щирої солідарності з Україною. Ми вдячні за вашу готовність поділитися досвідом, передовими практиками та за підтримку, яка зміцнює нашу стійкість і наближає перемогу українського народу.

Бажаю всім учасникам плідної роботи, натхнення та нових відкриттів, спрямованих не лише на подолання теперішніх труднощів, а й на закладення міцного фундаменту для відродження та процвітання нашої держави. Бережіть себе та своїх рідних, і нехай наступна конференція відбудеться під мирним українським небом!

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

Начальник Національного університету оборони України
генерал-полковник

Михайло КОВАЛЬ



Dear participants,



On behalf of our University, I sincerely congratulate you on the opening of the VIII International Scientific and Practical Conference ‘Modern tendencies and perspectives of the development of physical preparation and sport in the Armed Forces of Ukraine, security forces, rescue, and Special Services on the way to Euro-Atlantic integration’!

This conference occurs at a difficult but historically significant time for our state. In the context of a full-scale war against Russian aggression, we daily demonstrate invincibility, unity, and ability to resist the enemy on the battlefield and in the spheres of education, science, and professional activity.

Our state opposes rocket attacks that threaten the lives and safety of each of us. However, even in these conditions, we continue to work, create, and fight - not only with weapons but also with knowledge, experience, and unity.

Today, regardless of profession or role, each of us contributes to the common cause - the struggle for freedom, independence, and the future of Ukraine. On the front line, in cold trenches and under continuous shelling, our soldiers demonstrate extraordinary courage, fortitude, and power of the spirit. Their contribution is invaluable: thanks to them, we have the opportunity to meet here today to discuss important scientific issues to find effective solutions in the field of physical training and sports of the Armed Forces of Ukraine, law enforcement agencies, rescue, and other special services.

Dear international participants! Your decision to join this event at a difficult time for our country is evidence of professional interest and an expression of sincere solidarity with Ukraine. We are grateful for your willingness to share your experience, best practices, and support, which strengthens our resilience and brings the victory of the Ukrainian people closer.

I wish all participants fruitful work, inspiration, and new discoveries aimed not only at overcoming the current difficulties but also at laying a solid foundation for the revival and prosperity of our state. Take care of yourself and your relatives, and let the next conference occur under the peaceful Ukrainian sky!

We honor the heroes who fell for Ukraine! Bright memory...

Head of the National Defence University of Ukraine
Colonel-General

Mykhailo KOVAL

Із полум'я сонця,
Що сяє,
Із пролітої крові,
Народжується вільність.
І ніжні троянди
Розпускають бутони
При світлій дорозі,
А в людських серцях
Височіє пам'ятник слави,
Зігрітий любов'ю
До загиблих!
Із пісень свинцю
І тяжких ударів
Втомленого серця,
Із радісних очей
Повстає Свобода,
І пташки співають
Пісні свої чарівні
Тим, що були незламні...
Мелодії ці
Проникають в серця,
Огорнені нетлінною
Пам'яттю й шанобою
До зорі України,
Що сходить,
І до Слави,
І до слави
Майбутньої України!
Вільність її – кров і мрія,
Любов і нічна мелодія,
Яскраве полум'я,
Що гуде в горнілі Долі
На всіх перехрестях.
О, скільки планів
Розривало горло,
І скільки сліз
Розлилося в очах!
О, скільки ший і рук
Пізнало сталь кайданах!
І лише тепер
ВОСКРЕСАЄ СВОБОДА,
СВОБОДА, ЯКОЇ
ЩЕ НЕ ЗНАЛИ,
І над землею
Сходить ранок
Довгожданне його дитя.
І троянди розпускають
Пишні бутони,
І ллються пісні пташок,
І голоси дітей
Дзвінко заповнюють простір!

Григорій Васянович, доктор педагогічних наук, професор

Вступ

У сучасних умовах повномасштабної війни, розв'язаної російською федерацією проти України, питання фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних службах та інших спеціальних службах сектору безпеки й оборони країни набули критично важливого значення. Високий рівень фізичної готовності військовослужбовців є одним із ключових чинників, що забезпечує успішне виконання бойових завдань, збереження життя особового складу та ефективну протидію агресору.

Під час війни надважливого значення набуває фізична підготовка і спорт як засіб відновлення, підтримки морального духу та реабілітації військовослужбовців, які зазнали травм чи психологічного навантаження. Водночас розвиток фізичної підготовки є важливим елементом інтеграції України у євроатлантичний безпековий простір, де стандарти фізичної підготовки та спорту є складовою оперативної сумісності з країнами НАТО.

Відтак відповідно до Зведеного річного плану наукової і науково-технічної діяльності у Збройних Силах України на 2024 р., затвердженого Міністром оборони України у Національному університеті оборони 27 листопада 2024 р. проведена VIII міжнародна науково-практична (on-line) конференція за темою: “Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах на шляху євроатлантичної інтеграції України”. За результатами якої сформовано збірник матеріалів, який включає 175 доповідей на 471 сторінках.

Метою конференції стало обговорення проблем теоретико-методологічного, методичного та практичного забезпечення фізичної підготовки та спорту у секторі безпеки й оборони України на шляху євроатлантичної інтеграції з урахуванням досвіду бойових дій та збройних конфліктів міжнародного характеру.

У Конференції взяли участь науково-педагогічні працівники вітчизняних та зарубіжних закладів вищої освіти, вищих військових навчальних закладів, аспіранти та здобувачі освіти, представники сектору безпеки і оборони України, науково-дослідних установ, громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, фахівці, які причетні до фізичної підготовки і спорту військовослужбовців сектору безпеки і оборони України, загалом, близько 120 учасників, з яких: Заслужений працівник освіти України; 3 Заслужених працівників фізичної культури і спорту України; 2 Заслужених тренери України; 16 докторів наук; 66 кандидатів наук; 11 докторів філософії; 14 професорів; 28 доцентів, старший дослідник. Під час пленарного засідання Конференції було представлено 13-ть доповідей.

Зміст

Перелік скорочень	
I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ	
<i>Помиткін Е. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПИТАНЬ РОЗВИТКУ ГОТОВНОСТІ ДО ЕФЕКТИВНОГО ЗАХИСТУ ДЕРЖАВИ	18
<i>Романчук С. В., Анохін Є. Д., Афонін В. М.</i> ОСНОВИ ПОНЯТТЄВОГО АПАРАТУ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	21
<i>Романчук С. В., Анохін Є. Д., Петрук А. П.</i> ВДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	25
<i>Свистун В. І.</i> МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ЯК СВИТОГЛЯДНА Й ДОСЛІДНИЦЬКА ПОЗИЦІЯ НАУКОВЦЯ ЩОДО ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	31
<i>Ягунов В. В.</i> ФІЗИЧНИЙ АБО ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ І ФАХІВЦІВ	34
<i>Фіногенов Ю. С.</i> СИСТЕМА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ В СТРУКТУРИ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ: СУЧАСНІСТЬ ТА ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ	42
<i>Анохін Є. Д.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ «СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ»	46
<i>Сухорада Г. І., Нізов Р. М., Бойко С. С.</i> СТРАТЕГІЯ МЕНЕДЖМЕНТУ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЕТАП ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ В СИСТЕМІ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ	51
<i>Сухорада Г. І., Попович О. І.</i> ВДОСКОНАЛЕННЯ УПРАВЛІННЯ І КЕРІВНИЦТВА У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ СИСТЕМИ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ	53
<i>Білошицький В. В., Лиман Р. М.</i> ПЕДАГОГІЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	56
<i>Sainchuk M. M.</i> OUTLINE OF THE IDEAS OF PEDAGOGIES OF AFFECT AND TRAUMA-AWARE PEDAGOGIES OF PHYSICAL EDUCATION AS AN ALTERNATIVE FOR SPORTS- ORIENTED PEDAGOGY FOR PHYSICAL EDUCATION IN UKRAINE	60
<i>Kowalski D., Tsyhanovska N., Skalski D. W.</i> ASPEKT ZAGROŻEŃ JAKO TŁO DLA BEZPIECZEŃSTWA WODNEGO	65
<i>Tsyhanovska N., Skalski D. W.</i> CHARAKTER NARODOWY W KONTEKŚCIE KULTURY FIZYCZNEJ	68
II. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПРОФЕСІЙНОЇ-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ДЛЯ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ	
<i>Свистун В. І.</i> МОТИВУВАННЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ОПАНУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ	72
<i>Богуславський В. В.</i> ПЕРСПЕКТИВИ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ДЛЯ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ.....	75
<i>Глазунов С. І., Кішляки К. В.</i>	77

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ ЧАСТИН (ПІДРОЗДІЛІВ) СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	
Корецький А. А., Поплавець В. С. МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ПИТАНЬ ВИМІРЮВАНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	79
Костів С. Ф., Решетняк М. С. ЗАСТОСУВАННЯ АКТУАЛЬНИХ ЗАСОБІВ РУКОПАШНОГО БОЮ ЩОДО РОЗВИТКУ ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК І ВМІНЬ КУРСАНТІВ НА НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ УМОВАХ	82
Білошицький В. В., Гусак О. Д., Дзюба Т. Г. ВПЛИВ СТРЕСУ НА ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНУ ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	86
Дубровська О. М., Романюк В. С., Бондар Д. О. ФОРМУВАННЯ ДІАГНОСТУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ У ВВНЗ	88
Кирпенко Є. В., Веремієнко М. М., Романюк О. А. КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ ЩОДО ФОРМУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	90
Корнієнко О. Д., Фурманов К. М., Смовж М. А. ГЕЙМІФІКАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ	94
Щур Т. Г., Абраменко О. О. АВТОРИТЕТ ВИКЛАДАЧА З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВВНЗ ЯК ОСНОВА ГАРАНТУВАННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ КУРСАНТІВ	96
ІІІ. СУЧАСНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ КРАЇН НАТО	
Оленев Д. Г., Юденко О. В., Кішлалі К. В., Корнієнко О. Д. ЖОРЖ ЕБЕР ТА ЙОГО ВНЕСОК У РОЗВИТОК СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	99
Гнидюк О. П., Чернівська О. О. ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ В США ТА В УКРАЇНІ	102
Петрачков О. В. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛАХ США	103
Ярмак О. М., Верзилов В. В. ЕТАПИ ВСТУПУ ДО UNITED STATES MILITARY ACADEMY AT WEST POINT ТА ЗНАЧЕННЯ СФА У ПРОЦЕСІ ВІДБОРУ	107
Анацький Р. В. ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ США	110
Демченко Я. В., Кондратюк В. І. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ІСПАНІЇ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ	112
Дідковський В. А., Кузенков О. В. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ ВЕЛИКОЇ БРИТАНІЇ	114
Івахно О. В. ФОРМИ, ЗАСОБИ І МЕТОДИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК ОСОБОВОГО СКЛАДУ ЗБРОЙНИХ СИЛ ФРАНЦІЇ	117
Ковальчук О. О. СУЧАСНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА	

СПОРТУ У ВВНЗ ЗБРОЙНИХ СИЛ США	121
<i>Пестерев М. В., Білковська Я. В.</i> СУЧАСНИЙ ДОСВІД ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОЛЬЩІ	123
<i>Сусно В. В., Погребняк Д. В.</i> СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ОБМЕЖЕНИМИ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ США	125
<i>Хавень В. В., Материнський С. С., Загарія М. В., Кравченко Д. В.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В АРМІЯХ ЗАКОРДОННИХ ДЕРЖАВ ЧЛЕНІВ НАТО В ХОДІ БОЙОВИХ ДІЙ	129
<i>Хмельюк О. В.</i> ІННОВАЦІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ КРАЇН НАТО	132
<i>Шестаков Д. В., Шестакова В. О., Кондратюк В. І.</i> СУЧАСНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ США	134
ІV. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПРАВООХОРОНЦІВ В СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ	
<i>Бондаренко В. В., Решко С. М., Мартишко А. Ю.</i> ІННОВАЦІЙНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	137
<i>Котляренко Л. Т., Осадчий О. А.</i> РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ, ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВО- ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	139
<i>Мельников А. В., Шинкарук В. О.</i> РОЛЬ ТА МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ У ВОЄННИЙ ЧАС	141
<i>Вавренюк С. А.</i> ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ В ПРОФІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ СИСТЕМИ ДСНС З ВРАХУВАННЯМ ВОЄННОГО СТАНУ	143
<i>Петрачков О. В.</i> СПЕЦІАЛЬНА (ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНА) ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – ОСНОВНИЙ ЕЛЕМЕНТ СИСТЕМИ БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬК	146
<i>Семененко В. П., Закорко І. П., Ченуріна О. Є.</i> СПОРТИВНА ВІЙСЬКОВА ПІДГОТОВКА НАСЕЛЕННЯ В СИСТЕМІ ОБОРОНОЗДАТНОСТІ ДЕРЖАВИ	151
<i>Бабак С. В., Андрущенко В. О.</i> РОЛЬ ІЗОМЕТРИЧНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	154
<i>Беліков І. О., Кайдалов Я. П.</i> РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ТА ПРИСКОРЕНОГО ПЕРЕСУВАННЯ	156
<i>Бойко О. А.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ТА ПІДРОЗДІЛАХ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ	159
<i>Булгакова Т. М., Закорко О. П., Закорко А. І.</i> ПЕДАГОГІЧНА МОДЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК, ЯКІ НЕСУТЬ СЛУЖБУ В ПРАКТИЧНИХ ПІДРОЗДІЛАХ ДЕРЖАВНИХ СИЛОВИХ СТРУКТУР	162
<i>Вербин Н. Б., Петрачков О. В.</i> ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕСТУ ЛЮКА ЛЕЖЕРА В СИСТЕМУ ПЕРЕВІРКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	166
<i>Ворона В. В., Бочина Д. В.</i> СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ..	169
<i>Гнидюк О. П., Кравцова В. Р.</i>	171

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗАДОВІЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПІД ЧАС СТАЖУВАННЯ НА КОРДОНІ: ВИКОРИСТАННЯ ОБМЕЖЕНИХ РЕСУРСІВ	
Гунченко В. О., Мішин М. В. ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ ТЕХНІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ	173
Єфременко А. М. КОНДИЦІЙНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК НАПРЯМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВИХ	175
Золочевський В. В., Гарбуз С. В. ВИМОГ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ІНЖЕНЕРНО-ТЕХНІЧНОГО СКЛАДУ ПОВІТРЯНИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	177
Кирпенко В. М., Цимбалюк Ж. О. ФУНКЦІОНАЛЬНА ТА ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УКРАЇНІ: ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ	180
Кузнецов М. В., Анохін Є. Д. ОСОБЛИВОСТІ ВЕДЕННЯ РУКОПАШНОЇ СУТИЧКИ У СУЧАСНОМУ БОЙОВОМУ ЕКІПРУВАННІ	182
Михайлов В. В., Михайлов Віт. В., Невесенко В. О. АНАЛІЗ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ПІДТЯГУВАННЯ НА ПЕРЕКЛАДИНІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	184
Михнюк О. В. МОТИВАЦІЙНЕ СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ У ВВНЗ У ПЕРІОД ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ	187
Одєров А. М., Большаков О. О. ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СПЕЦИФІКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ТАНКІСТІВ	189
Петрачков О. В., Коновалов Д. О. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ МАЙБУТНІХ ОФЦЕРІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ТА СТАТИСТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЙОГО РЕЗУЛЬТАТІВ	192
Погребняк Д. В., Жембровський С. М., Сусно В. В. ВПРОВАДЖЕННЯ АЛЬТЕРНАТИВНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ВВНЗ	196
Полтавець А. І., Арабаджисєв Т. А., Моргунова А. Т., Гнойовий Д. Ю. ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ	199
Пронтенко В. В., Грибан С. П., Шанюк О. Б., Дятел А. В., Підпригора М. В. ДИНАМІКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ-ЖІНОК УПРОДОВЖ НАВЧАННЯ У ВВНЗ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	201
Радченко Ю. А. РУКОПАШНИЙ БІЙ – ВАЖЛИВИЙ ЕЛЕМЕНТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПРАВООХОРОНЦІВ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ	204
Старчук О. О., Пронтенко К. В., Боярчук О. М., Пронтенко В. В. ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ МАГІСТЕРСЬКОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЖИТОМИРСЬКОГО ВІЙСЬКОВОГО ІНСТИТУТУ ІМЕНІ С. П. КОРОЛЬОВА	206
Турчинов А. В. РОЗВИТОК ВИБУХОВОЇ СИЛИ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВВНЗ	210
Цимбалюк Ж. О., Кривенцова І. В., Донник Р. А. СИСТЕМА МОТИВАЦІЙНИХ ЗМІН У НАВЧАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ «ЗАХИСТ УКРАЇНИ» В ДИСКУРСІ СИСТЕМНОГО АНАЛІЗУ	213
Шлямар І. Л.	216

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИЛ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ	
Шостак Р. Г., Чернявський А. А. ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	219
Юр'єв С. О., Бабаєв Ю. Г., Цепляєв Ю. В. ІНДИВІДУАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ МЕТОД ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ТАНКІСТІВ У ПОЛЬОВИХ УМОВАХ	221
Ягодзінський В. П., Нікітін А. М., Корнієнко О. А. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД У БОЙОВІЙ АРМІЙСЬКІЙ СИСТЕМІ	222
Ярмак О. М., Деркач А. В. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ...	226
Ахрамєєва В. І., Богославський В. В. СПЕЦІАЛЬНО ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ	229
Бобчинець О. О., Ворона В. В., Вовкотруб В. В. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ВМС	231
Бойко С. С., Дубровська О. М. ПОРЯДОК ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПІД ЧАС ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ЗА МЕЖАМИ УКРАЇНИ	233
Большаков О. О., Гунченко В. О. ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ УПРАВЛІННЯ ДІЯМИ ПІДРОЗДІЛІВ ТАНКОВИХ ВІЙСЬК ДО ЇХ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	236
Бондаренко Б. О., Рогальський В. І. ПРОБЛЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	238
Бутенко А. Є. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ-ЗВ'ЯЗКІВЦІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАСОБАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .	241
Галашевський Г. О., Черенок Є. В. ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ОПЕРАТОРІВ FPV ДРОНІВ В ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ	244
Дремблюга М. Т., Білик В. В. ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ НА ШЛЯХУ ДО ЄВРОАТЛАНТИЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ	246
Зімбіцький Р. Ф., Марченко К. Д. ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	249
Зонов О. В., Борзило О. Ю. НЕОБХІДНІСТЬ ВНЕСЕННЯ ЗМІН ДО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИПУСКНИКІВ ВВНЗ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК В УМОВАХ ОСОБЛИВОГО ПЕРІОДУ	250
Івакін Т. А., Комарь І. В. ВПЛИВ ЗАСОБІВ АРМСПОРТУ НА СИЛОВУ ПІДГОТОВКУ КУРСАНТІВ – МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ТАНКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ	252
Кметюк Д. І. ОСНОВНИЙ НАПРЯМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ВІЙСЬК ЗВ'ЯЗКУ ТА КІБЕРБЕЗПЕКИ ТА РАДІОЕЛЕКТРОННОЇ БОРОТЬБИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ У ВІДПОВІДНОСТІ ДО СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	254
Ковальчук М. П., Лацта В. Б., Лесько О. М. ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА БОЙОВУ ГОТОВНІСТЬ КУРСАНТІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ	257
Корнієнко О. Д., Шемчук В. А. ОСОБЛИВОСТІ МОДЕРНІЗАЦІЇ НОРМАТИВНОЇ БАЗИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛ ОБОРОНИ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-	259

УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ	
Корховий Р. О., Антонюк А. А. ВПРОВАДЖЕННЯ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ОСНОВ ПЛАНУВАННЯ РІЧНИХ МАКРОЦИКЛІВ МАРАФОНСЬКОГО БІГУ	261
Курбакова С. М., Романюк О. А., Конійка Г. А. ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ НА ЇХ ГОТОВНІСТЬ ДО СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ	263
Маняк С. В., Откидач В. С., Воронцов О. С. ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ У СФЕРІ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ	266
Неборачок Я. В., Бондар Д. О. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ І ПСИХІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В СТРУКТУРАХ СЕКТОРА БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ	268
Пасічник М. В. АКТУАЛЬНІ МЕТОДИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ	269
Полозенко Д. П., Сидорчук В. В., Богуш М. І. ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ФІЗИЧНОЇ ЗАРЯДКИ І СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ	271
Сокол О. В. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ (ІНДИВІДУАЛЬНИХ) ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З КУРСАНТАМИ ДЕРЖСПЕЦТРАНССЛУЖБИ В УМОВАХ ВЕДЕННЯ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ З РОСІЄЮ	273
Сокол О. В. РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ -ПЕРШОКУРСНИКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	275
Стоянов Р. В. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПО ВИВЧЕННЮ І ВПРОВАДЖЕННЮ БОЙОВОГО ДОСВІДУ З УРАХУВАННЯМ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ	277
Федоришин Є. Я., Підлісний А. О., Кондратюк В. І. ВАЖЛИВІСТЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ) ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОГО АВІАЦІЙНОГО ІНЖЕНЕРА	279
Хацяюк О. В., Мелешко А. О. МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ (СИЛИ) ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ	281
Хачатрян А. Х., Білик В. А. ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ У ПІДГОТОВКУ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ	282
Чепурний В. А., Верхогляд М. М., Чепурна Т. І. ВПЛИВ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНІСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ БОЙОВОГО ЗАВДАННЯ	283
Чоботько М. А. ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	285
Шило О. М., Петров О. Є., Виноградський Б. А. ПРАКТИЧНА СТРІЛЬБА ЯК ЕЛЕМЕНТ БАЗОВОГО НАВЧАННЯ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	287
Ярошенко Я. М., Бондар Д. О., Колінько І. А. МЕТОДИКА ПОДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ У СКЛАДІ ПІДРОЗДІЛУ	290
Shanhan Wang EFFECTIVENESS OF IMPLEMENTING EARLY CHILDHOOD GYMNASTICS LEARNING COMPARED TO CONVENTIONAL LEARNING FOR MOTOR SKILLS AS A FACTOR IN THE PHYSICAL STATE OF FUTURE MILITARY PERSONNEL	293

V. РОЗВИТОК СПОРТУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ	
<i>Андрейчук В. Я., Лотоцький І. Р., Поцілуйко П. В.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ЖІНКАМИ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ	295
<i>Вербин Н. Б., Шостак Р. Г., Бондар Д. О.</i> ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ	297
<i>Ковальчук Р. О., Рефель В. І.</i> СПОРТ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	300
<i>Шостак Р. Г., Бондар Д. О.</i> ГІГІЄНА В СПОРТІ: ОСНОВА КОМФОРТНОГО ТРЕНУВАННЯ	302
<i>Юдін В. Д., Жунківська К. В., Хавень В. В.</i> ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВІЙСЬКОВОГО П'ЯТИБОРСТВА В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	305
<i>Білоусов А. В.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ ТА ЗАСОБІВ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ	309
<i>Гришко А. В., Яровий М. В., Шевченко О. С.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАННЯ ПРОЦЕСУ КОМАНДИ З БАСКЕТБОЛУ ПІД ЧАС ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ	311
<i>Колоколов В. О.</i> ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	312
<i>Прасула Д. М., Петрушин Д. В.</i> ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТІ	315
<i>Чоботько М. А.</i> ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ЗАВДАНЬ	317
<i>Filipkowska D., Kreft P., Skalski D. W., Tsyhanovska N.</i> WIELKOŚĆ OBCIĄŻEŃ TRENINGOWYCH W BPS W ROKU 2021 I 2022 U 25-LETNIEGO PŁYWAKA TRAINING LOAD IN BPS IN 2021 AND 2022 FOR A 25-YEAR-OLD SWIMMER	319
<i>Filipkowska D., Kreft P., Tsyhanovska N., Skalski D. W.</i> OBCIĄŻENIA TRENINGOWE W BPS U PŁYWAKÓW 14-16 LETNICH	323
<i>Minasian K.</i> PREPARATION OF ATHLETES FOR KYOKUSHIN KARATE COMPETITIONS	326
<i>Sailesh Rajendra Prasad</i> PHYSICAL CONDITIONING AND CORE STRENGTH TRAINING OF FEMALE ATHLETES IN MILITARY COLLEGE	329
<i>Tsyhanovska N., Skalski D. W.</i> RÓWNOŚĆ W SPORCIE	331
VI. ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ОРГАНІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	
<i>Кисленко Д. П., Лошицький М. В., Вербицький І. М.</i> ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ОРГАНІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	335
<i>Ковальчук А. М., Антошків Ю. М., Петренко А. М.</i> ОПТИМІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ВИМОГ ВСТУПНИХ ВИПРОБУВАНЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ВСТУПНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СЛУЖБИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ	338
<i>Чоботько М. А.</i> ОПТИМІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	340
VII. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ	
<i>Лойко О. М., Ляшенко В. М., Букреєв В. О.</i>	343

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР	
<i>Андрейчук В. Я., Лесько О. М., Романів І. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ	348
<i>Добровольський Ю. Б., Ярмольчик М. О.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ	351
<i>Іващенко О. О., Яровий В. Є.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК МОДЕЛЬ ЕКСТРИМАЛЬНОЇ СИТУАЦІЇ ТА ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ НАДІЙНОСТІ	353
<i>Попов Ф. І., Сіянюк О. В., Яровий М. В.</i> РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПОДОЛАННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ ДЛЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ	355
<i>Ярмак О. М., Гончаренко Ю. О.</i> ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ	357
<i>Беліков І. О., Довгаль Д. О.</i> ЧИННИКИ УСПІШНОЇ ФІЗИЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ	361
<i>Поливанюк В. В., Аніщенко Б. С.</i> ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	363
<i>Бондаренко Я. М.</i> СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ У ВІЙСЬКОВІЙ СФЕРІ	366
<i>Гоманюк С. В.</i> ФІЗИЧНА ТРЕНОВАНІСТЬ – ОСНОВА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ КУРСАНТІВ ЛЬОТЧИКІВ	368
<i>Дмитришина В. І., Неділько А. А.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ	369
<i>Зімніков О. О.</i> ПОКРАЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА ДОПОМОГОЮ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ	373
<i>Підпригора М. В., Боговик М. В., Полозенко Д. П., Боговик Н. В.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ-ЖІНОК У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВВНЗ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	374
<i>Скотніцький Ю. І.</i> РОЛЬ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ У ПІДТРИМЦІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	377
<i>Ткачук О. А., Мелешенко О. В.</i> ПРОФЕСІЙНА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ КУРСАНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ	379
<i>Хізанов О. Д., Кримець О. І.</i> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЇХНЬОЇ ЗДАТНОСТІ ДО ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У БОЙОВИХ УМОВАХ	381
<i>Ящур П. О., Кримець О. І.</i> АНАЛІЗ ВПЛИВУ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ, ПОВ'ЯЗАНИХ З ВІЙСЬКОВИМИ КОНФЛІКТАМИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН, ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	385
<i>Cherurnyi V. A., Kurpenko Y. V., Suspo V. V.</i> ANALYSIS OF CHANGES IN CERTAIN INDICATORS OF THE MORPHOLOGICAL STATE OF OFFICERS OF MILITARY COMMAND AND CONTROL BODIES AFTER THE OUTBREAK OF A FULL-SCALE WAR	388

<i>Filipkowska D., Kreft P., Tsyhanovska N., Skalski D. W.</i> EDUKACJA ZDROWOTNA W REALIZACJI BIEGANIA W OKRESIE PANDEMII	390
<i>Kowalski D., Tsyhanovska N., Skalski D. W.</i> STAN BEZPIECZEŃSTWA LUDNOŚCI I PORZĄDKU PUBLICZNEGO NA PRZYKŁADZIE POWIATU STAROGARDZKIEGO	394
VIII. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ, ЧЛЕНІВ ЇХ СІМЕЙ, ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ТА АДАПТИВНІ ВИДИ СПОРТУ	
<i>Благій О. Л., Парасочка С. В.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ	399
<i>Петрачков О. В., Михайлов В. В., Юдін В. Д.</i> ОСНОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	401
<i>Грибовська І. Б., Чеховська Л. Я., Пивовар А. С.</i> АДАПТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	405
<i>Латогуз С. І., Попов Ф. І.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ЛІКУВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ	407
<i>Михайлов В. В., Юдін В. Д., Фурдик В. Д., Верхогляд М. М.</i> ПРИНЦИПИ ТА ПРОЦЕСИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	410
<i>Михнюк О. В.</i> ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ АДАПТИВНИХ ВИДІВ СПОРТУ У СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОРАНЕНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	415
<i>Стельмах Ю. Ю.</i> ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ЗАЗНАЛИ ТРАВМУВАНЬ ВНАСЛІДОК БОЙОВИХ ДІЙ	417
<i>Юденко О. В., Товчига В. С., Misliakov H.</i> ОПТИМАЛЬНИЙ РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНОГО ПРОСТОРУ: АКТУАЛЬНЕ ПИТАННЯ СЬОГОДЕННЯ	421
<i>Ярмак О. М., Жембровський С. М.</i> ВПРОВАДЖЕННЯ МОНІТОРИНГУ МОРФОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ЧИННИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ БОЙОВОЇ ГОТОВНОСТІ	425
<i>Ярмак О. М., Чепурний В. А.</i> ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ БОЙОВОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	428
<i>Богущ М. І.</i> РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	430
<i>Бойко У. Р., Передерій А. В.</i> ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ВЕТЕРАНІВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ	432
<i>Будзин Р. В.</i> СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ	434
<i>Колінько І. А., Юденко О. В., Ярошенко Я. М., Škičas K.</i> ТРЕНД СЬОГОДЕННЯ: ВИКОРИСТАННЯ БЕЗПІЛОТНИХ ЛІТАЛЬНИХ АПАРАТІВ В КОМПЛЕКСНІЙ СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ НАСЛІДКАМИ ТРАВМИ ВІЙНИ	436
<i>Неділько А. С., Богайчук В. В.</i> РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ВОГНЕПАЛЬНИХ ПОРАНЕНЬ З ДЕФЕКТАМИ М'ЯКИХ ТКАНИН НИЖНІХ КІНЦІВОК	440

Неділько А. С., Богун Т. Є. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ВETERANІВ БОЙОВИХ ДІЙ, ЇХНІХ РОДИН, ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС І АДАПТИВНІ ВИДИ СПОРТУ	441
Пожидаєв М. Ю. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ВETERANІВ ВІЙНИ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ	444
Поплавець В. С. КОРЕКЦІЯ МАСИ ТІЛА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	446
Руденко А. В. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ВETERANІВ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ, ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ, ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ТА АДАПТИВНІ ВИДИ СПОРТУ	448
Фурдик В. Д., Юдін В. Д., Верхогляд М. М., Партика С. С. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	450
Харченко В. М., Грицай В. В. ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ АДАПТИВНИХ ВИДІВ СПОРТУ В СИСТЕМУ ЕРГОТЕРАПІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОРАНЕНЬ ТА ТРАВМ	454
Черник Ю. П., Жарська Н. В. ТРЕНАЖЕРИ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	456
Шепель Є. В. КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ПРИ БОЛЯХ В СПИНІ І ПОЯСНИЦІ	458
Шеремета О. О., Жарська Н. В. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПРОТЕЗАМИ НИЖНІХ КІНЦІВОК	460
Яцук О. В., Юденко О. В., Романюк О. А., Skičas V. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОВІТРЯНИХ СИЛ ЗС УКРАЇНИ: АКТУАЛЬНІСТЬ, ОСОБЛИВОСТІ, ПРОПОЗИЦІЇ	462

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ

БПЛА – безпілотний літальний апарат
БАРС – бойова армійська система
ВВНЗ – вищий військовий навчальний заклад
ВІКНУ – Військовий інститут Київського Національного університету імені Тараса Шевченка
ВМС – Військово-Морські Сили
ВНП – військові навчальні підрозділи
ГШ – Генеральний штаб
ДПС – Державна прикордонна служба
ДСНС – Державна служба з надзвичайних ситуацій
ДШВ – Десантно-штурмові війська
ЕГ – експериментальна група
ЖВІ – Житомирський військовий інститут
ЗВО – заклад вищої освіти
ЗС – Збройні сили
ЗФП – загальна фізична підготовка
ЗФПВО – заклади фахової передвищої військової освіти
ІМТ – індекс маси тіла
ІФП – Інструкція з фізичної підготовки
КГ – контрольна група
ЛФК – лікувальна фізична культура
МВС – Міністерство внутрішніх справ
МНС – Міністерство з надзвичайних ситуацій
МО – Міністерство оборони
МОК – Міжнародний олімпійський комітет
МСФ – міжнародна спортивна федерація
НАТО – Північноатлантичний альянс
НМБ – навчально-матеріальна база
НПП – науково-педагогічний працівник
НУОУ – Національний університет оборони України
НФП – настанова з фізичної підготовки
ООС – операція Об'єднаних сил
ППП – професійно-педагогічна підготовка
ППО – протиповітряна оборона
ПТСР – посттравматичний стресовий розлад
РБ – рукопашний бій
СБ – Служба безпеки
СБОУ – сектор безпеки і оборони України
СВ – Сухопутні війська
СФП – спеціальна фізична підготовка
США – Сполучені Штати Америки
ФВ – фізичне виховання
ФКіС – фізична культура і спорт
ФП – фізична підготовка
ФПіС – фізична підготовка і спорт
ФСР – фізкультурно-спортивна реабілітація
ФФКіС – фахівець фізичної культури і спорту
ЧСС – частота серцевих скорочень
СІSM – Міжнародна рада військового спорту

I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

Помиткін Е. О.

*доктор психологічних наук, професор
Український гуманітарний інститут*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ПИТАНЬ РОЗВИТКУ ГОТОВНОСТІ ДО ЕФЕКТИВНОГО ЗАХИСТУ ДЕРЖАВИ

Обороздатність держави залежить від багатьох чинників, серед яких ефективна військово-професійна діяльність військовослужбовців посідає одне з провідних місць. У минулому перемога армій більшою мірою залежала від їх чисельності. Так, 300 спартанців, якими б хоробрими вони не були, не могли подолати армію Ксеркса під час греко-перської війни 480 р. до н.е. Але на сьогодні результати бою більшою мірою визначаються військово-професійною підготовленістю кадрового складу та його ефективною військово-професійною діяльністю. Так, декілька операторів можуть керувати найскладнішою бойовою технікою (наземною, підводною, авіаційною) та суттєво впливати на результати бойових дій. Зрозуміло, що з удосконаленням бойової техніки та активним використанням робототехніки, ця тенденція буде поглиблюватися та розвиватися. Саме тому проблема особистісної військово-професійної підготовленості захисників вітчизни до ефективних бойових дій має першочергове значення для захисту держави.

Результатом військово-професійної підготовки військовослужбовців є сформована їх військово-професійна та особистісна готовність до оборони держави [1; 3-4]. Структуру цієї готовності можемо розглядати через сукупність таких компонентів як ціннісно-мотиваційний, психофізіологічний, емоційно-вольовий, інтелектуальний і діяльнісний [3-5].

Так, сформованість ціннісно-мотиваційного компонента є внутрішньою опорою особистості військовослужбовця, визначає її мотивацію, детермінує цінності і сенси військово-професійної діяльності [2]. Навіть незначні зміни в цьому компоненті можуть призводити до трансформаційних процесів у практичному мисленні, емоційних і психосоматичних реакціях.

Сформованість психофізіологічного компонента відображається у фізичній активності військовослужбовця (зокрема, швидкості, силі,

витривалості), узгодженості психофізіологічних процесів, врахуванні темпераменту при постановці та виконанні бойових завдань.

Сформованість емоційно-вольового компонента позначається на переважанні стенічних емоційних станів військовослужбовця та його здатності керувати власними емоційно-вольовими реакціями, яких нараховується близько 300.

Сформованість інтелектуального компонента характеризується ефективною роботою таких психічних пізнавальних процесів як сприйняття, увага, практичне мислення, пам'ять, уява. Це зумовлює, у свою чергу, переважання саногенного мислення, оперативне прийняття зважених рішень та здатність до стратегічного планування.

Сформованість вищеперахованих компонентів сприяє успішній реалізації діяльнісного компонента військовослужбовцем, тобто його ефективній військово-професійній діяльності.

Зрозуміло, що найвища професійна ефективність досягається у випадку високого рівня сформованості, а в ідеалі – розвиненості та узгодженості цих компонентів у структурі особистості військовослужбовця як суб'єкта екстремального виду діяльності.

Нерідко саме ця проблема стає предметом психологічного консультування військовослужбовців. Аналізуючи сучасні наукові підходи, які активно застосовуються у діяльності практичного психолога, дослідники виокремлюють особистісний, поведінковий, діяльнісний, когнітивний, психоаналітичний, екзистенційно-гуманістичний підходи, гештальттерапію, психодраму, тілесно орієнтований підхід, психосинтез, трансперсональний підхід, християнську психотерапію тощо. Ефективність кожного з них визначається специфікою психологічного запиту та індивідуальними характеристиками особистості військовослужбовця, її світоглядними позиціями, життєвою ситуацією та військово-професійним досвідом.

Під час воєнних дій, коли військовослужбовець часто опиняється між життям і смертю, значні успіхи у наданні психологічної допомоги досягаються завдяки використанню духовно-особистісного підходу. Духовно-особистісний підхід доцільно розглядати як сукупність концептуальних уявлень, моделей, принципів і методів, які сприяють більш об'єктивному розумінню особистості військовослужбовця у процесі актуалізації і розвитку її потенціалу. Цей підхід поєднує змістовий вимір духовності з функціональним. Змістовий вимір розкривається через актуалізацію ідеалів, цінностей, життєвих смислів, тоді як функціональний вимір – через актуалізацію вищих психічних функцій особистості – свідомості, самосвідомості та волі.

Духовно-особистісний підхід у практиці психологічної допомоги спирається на низку принципів, серед яких слід виокремити такі:

принцип цілісності, що об'єднує духовну, особистісну (соціальну) та біологічну (фізичну) природу військовослужбовця;

принцип духовно-особистісної інтеграції, центром якої виступає особистість військовослужбовця з притаманними їй структурою, функціями та процесами;

принцип ієрархічності у відповідності до якого духовна сфера військовослужбовця є найбільш пізнім (за часом прояву в онтогенезі) і складним утворенням відносно інтелекту, емоційно-почуттєвої сфери та психофізіології;

принцип ціннісно-мотиваційної детермінації, відповідно до якого психологічний зміст ідеалів, цінностей і мотивації скерує особистісні функції і процеси військовослужбовця, надає їм узгодженості, детермінує особистісну та військово-професійну спрямованість.

Використання духовно-особистісного підходу у психологічній практиці уможлиблює розглядати всі особистісні реакції військовослужбовців у цілісності та взаємозумовленості, а також контекстно. Навіть знешкодження психосоматичних реакцій здійснюється з урахуванням емоцій і почуттів, особливостей практичного мислення та світоглядних настанов особистості військовослужбовця. Так, стресовий стан від перебування в небезпеці розглядається як наслідок зорового, тактильного і аудіального сприйняття, що зумовлює інстинктивні реакції, але може у подальшому керуватися його свідомістю.

Свідомий розвиток самоконтролю за допомогою сучасних психологічних засобів призводить до поступового відновлення природних функцій організму та психіки військовослужбовця.

Серед перспективних завдань формування та розвитку готовності військовослужбовців до ефективного захисту держави, які можуть досягатися у процесі психологічного консультування, можемо виокремити такі [2]:

профілактика їх фізичного виснаження, втоми;

знаходження ресурсів фізичної активності, відновлення психічного та фізичного здоров'я;

профілактика емоційного вигорання особистості військовослужбовця, подолання ним страхів, депресії, фрустрації;

профілактика інтелектуального виснаження, когнітивних дисонансів, розвиток саногенного мислення;

упередження та корекція ціннісно-сміслових дисонансів особистості.

Література

1. Блінов О. А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка

НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 38. С. 38–52.

2. Помиткін Е. О. Духовний потенціал особистості: психологічна діагностика, актуалізація та розвиток : посіб. Київ: «Внутрішній світ». 2015. 144 с.

3. Ягупов В. В. Військова психологія : методологія, теорія та практика : підручник. К. : Psyhobook, 2023. 517 с.

4. Ягупов В. В. Військова педагогіка та психологія : підручник : у 2 ч. К. : НУОУ, 2023. Ч. 2: Військова психологія. Т. 2. 364 с.

5. Ягупов В. В. Військова педагогіка та психологія : підручник : у 2 ч. К. : НУОУ, 2023. Ч. 2: Військова психологія. Т. 1. 260 с.

Романчук С. В.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Анохін Є. Д.

доктор філософії з фізичної культури та спорту, доцент

Афонін В. М.

кандидат педагогічних наук, професор

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ОСНОВИ ПОНЯТТЄВОГО АПАРАТУ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Визначаєте значення слів і

ви звільните світ доброї половини помилок

Рене Декарт

американській архітектор і філософ

Будь-яка система має свою специфіку і потребує власного термінологічного і понятійного апарату. Наявність такого апарату допомагає фахівцям краще розуміти суть конкретних явищ, відрізнити їх одне від іншого, уникати розбіжності в інтерпретації думок при розв'язанні проблемних питань в теорії і практиці галузі. Але для цього терміни і поняття мають бути правильно сформульовані, точно фіксувати і відображати специфічні й найбільш суттєві ознаки тих явищ, з якими доводиться мати справу фахівцям тієї чи іншої галузі.

Термінологічна система фізичного виховання (ФВ) має багаторічні традиції, свою філософію розвитку і функціонування. Але при цьому, як відмічає Л. П. Сергієнко (2011), її понятійний апарат вже довгий час знаходиться в кризовому стані. В теорії фізичного виховання досі не існує загальноприйнятих визначень, навіть, основних понять, таких як «фізична культура», «фізичне виховання», «спорт» тощо.

Оскільки фізична підготовка (ФП) військовослужбовців є специфічним напрямом ФВ людини, усі термінологічні проблеми ФВ повною мірою стосуються й її. При цьому специфічність ФП, а також відсутність системної

цілеспрямованої роботи науковців – фахівців з ФП щодо формування власного термінологічного апарату лише посилює цю проблему. Наслідком цього є те, що наукові публікації і керівні документи з питань ФП військовослужбовців рясніють термінами, що не відповідають явищам, які вони позначають, або яким не надано науково ґрунтовного визначення (наприклад, спеціальна ФП, спеціалізована ФП). Визначення надаються без будь-якої аргументації, виходячи лише з інтуїтивних, чітко не сформульованих думок або обмежуючись тільки змістовим аспектом понять, що описуються.

Зазначена проблема набуває особливого значення зараз – коли виникла потреба в реформуванні системи ФП ЗС України і розробці керівного документу, який відображав би цю систему.

Внаслідок застою вітчизняної теорії ФП, в ній досі панує термінологія системи ФП радянської армії, сформована на методологічних підходах формування понять і термінів того часу. На ній підготовлено десятки фахівців і тисячі керівників ФП різного рівня. Навіть визначення базового поняття «система ФП», під яким в чинній інструкції з ФП (ІФП-2021) розуміється «впорядкована відповідно до вимог службової діяльності сукупність взаємопов'язаних компонентів, які складають концептуальні (теоретичні) основи, процес фізичного вдосконалення та управління цим процесом» запозичено з російського підручника «Теорія та організація ФП військ» 1992 року видання (с. 115). Там же запозичено структуру ФП ЗС, яка в посібнику «Управління фізичною підготовкою та спортивною діяльністю в системі Міністерства оборони України», виданому у 2024 році, подається як теоретична модель системи ФП ЗС України. Разом з тим, очевидним є те, що в російському підручнику розглядався лише процес фізичного вдосконалення і управління цим процесом на рівні військової частини. Про управління системою в масштабах ЗС там не йшлося. І ототожнювати управління педагогічним процесом, яким є процес фізичного вдосконалення військовослужбовців, з управлінням системою структурних підрозділів, частина яких навіть не є елементами системи ФП ЗС України, призначення яких є забезпечення процесу ФП відповідно до своєї спеціалізації, на нашу думку, є, щонайменше, не коректно.

На наше переконання, такий стан справ негативно відображався і продовжує відображатись на функціонуванні системи ФП ЗС України, унеможлиблює її розвиток. Понятійний апарат системи ФП ЗС України потребує кардинальної переробки відповідно до сучасної методології формування понять у фізичній культурі та управлінні.

Проаналізувавши визначення основних понять ФП, що закріплені в ІФП-2021, і ґрунтуючись на теорії систем, системного аналізу і теорії систем в управлінні, а також вимогами щодо формування визначень, окресленими

Л. П. Сергієнко в навчальному посібнику «Терміни і поняття у фізичній культурі» (2011), нами розроблено власний варіант визначень основних явищ, з яких складається система ФП ЗС України і, які ми пропонуємо для включення до Тимчасової інструкції з ФП ЗС України, як їх мовні моделі.

Визначення найбільш специфічних понять, які, на нашу думку, створюють більш повне уявлення про специфічність ФП, її місце в системі бойової підготовки військ, наведені нижче:

система фізичної підготовки – підсистема бойової підготовки військовослужбовців, що складається із сукупності впорядкованих, взаємопов'язаних, взаємодіючих між собою елементів процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців і органів військового управління усіх рівнів, що забезпечують цілеспрямованість і ефективність цього процесу;

управління системою фізичної підготовки збройних сил (видів і родів (сил) збройних сил – діяльність відповідних посадових осіб (керівників), наділених відповідними владними повноваженнями з організації усіх елементів і компонентів системи фізичної підготовки з метою забезпечення її ефективного функціонування та стійкого розвитку. Ефективність управління системою фізичної підготовки досягається правильною побудовою її структури та створенням дієвого механізму управління нею;

фізична підготовка (фізичне вдосконалення) військовослужбовців – спеціально організований керований процес розвитку у військовослужбовців професійно необхідних фізичних якостей, рухових навичок та підвищення функціональних резервів організму;

управління фізичним вдосконаленням військовослужбовців – це діяльність відповідних посадових осіб військових частин та органів управління щодо впорядковування застосування засобів, методів і форм фізичної підготовки з метою підвищення ефективності процесу фізичного вдосконалення. Ефективність процесу фізичного вдосконалення визначається динамікою показників фізичної підготовленості військовослужбовців;

фізична підготовленість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, функціональних резервів організму і формування рухових навичок у результаті фізичної підготовки;

фізична готовність – оптимальний рівень фізичної підготовленості військовослужбовця, достатній для виконання рухових дій професійно-бойової діяльності впродовж тривалого часу без зниження їх швидкості й точності;

функціональні резерви організму – потенційні здатності організму людини забезпечувати свою життєдіяльність в незвичних або екстремальних умовах функціонування. Функціональні резерви організму людини є показником її працездатності та здоров'я;

працездатність – максимальна можливість людини здійснювати професійну діяльність за певний період часу з необхідною надійністю. У професійно-бойовій діяльності розрізняють працездатність фізичну та психічну;

фізична працездатність – потенційна здатність людини до виконання максимуму механічної (м'язової) роботи в заданих умовах. Фізична працездатність є інтегральним вираженням функціональних резервів організму людини. Найбільш повно фізична працездатність проявляється при боротьбі за життя, у випадках стресового стану;

фізичні (рухові) спроможності військовослужбовця – здатність військовослужбовця ефективно і надійно виконувати професійно-бойову діяльність за призначенням, завдяки високому рівню розвитку фізичних якостей та сформованості військово-прикладних рухових навичок та вмінь. Фізичні спроможності є передумовою і умовою для формування у військовослужбовця навичок у виконанні бойових прийомів та дій, а також їх реалізації в екстремальних умовах бойової діяльності;

фізичний (функціональний) стан організму – сукупність характеристик тих функцій та властивостей організму, що визначають його системну відповідь на фізичне навантаження, забезпечують адаптацію організму до умов функціонування. Фізичний стан відображає рівень фізичної працездатності, фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини, є еквівалентом фізичного здоров'я;

рухові навички – набуті в процесі тренування здатності людини виконувати рухові дії з високим ступенем надійності без контролю свідомості, концентруючи увагу лише на їх кінцевому результаті;

військово-прикладні рухові навички – здатність військовослужбовця на підсвідомому рівні виконувати військово-прикладні прийоми та дії з високою точністю й швидкістю продовж тривалого часу;

рухові вміння – здатність людини варіативно застосовувати сформовані рухові навички для раціонального розв'язання рухових завдань в різноманітних умовах життєдіяльності;

військово-прикладні рухові вміння – здатність військовослужбовця застосовувати сформовані військово-прикладні рухові навички комплексно в різних комбінаціях відповідно до рухових завдань, що виникають при здійсненні професійно-бойової діяльності.

У запропонованих варіантах визначень основних явищ, що характеризують ФП як систему і як процес, можуть бути певні суперечності, тому пропонуємо усім, хто бажає, долучитись до конструктивної дискусії і створення понятійного апарату вітчизняної системи ФП ЗС України.

Романчук С. В.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Анохін Є. Д.

доктор філософії з фізичної культури та спорту, доцент

Петрук А. П.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ВДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Інструкцією з фізичної підготовки (ФП) в структурі Міністерства оборони України (МОУ) 2021 р. (ІФП-2021) визначено, що система ФП – це впорядкована відповідно до вимог службової діяльності сукупність взаємопов'язаних компонентів, які складають концептуальні (теоретичні) основи, процес фізичного вдосконалення військовослужбовців та управління цим процесом [6, с. 3]. А в навчальному посібнику «Управління фізичною підготовкою і спортивною діяльністю в системі Міністерства оборони України» (5, с. 7), виданому Навчально-науковим інститутом фізичної культури і спортивно-оздоровчих технологій у 2024 р., система ФП ЗС України зображено схематично. За цією схемою теоретична модель складається з трьох компонентів: 1) *концептуальні основи*; 2) *процес фізичного вдосконалення військовослужбовців*; 3) *управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців*. Поділ системи на підсистеми даною структурою не передбачено [5, с. 7].

Таке розуміння системи ФП ЗС існує з 1991 року (підручник ТОФП 1992, с. 107-115). З того часу змінились усі чинники, що впливають на систему ФП (засоби і способи ведення бойових дій, спосіб комплектування ЗС, рівень фізичної підготовленості і здоров'я тих, хто вступає на військову службу тощо). Зміна соціально-політичного устрою країни призвела до зміни менталітету тих, хто вступає на військову службу. На наше переконання, під впливом сукупних змін визначених чинників мають відбуватись зміни усіх елементів системи і, насамперед, управління системою. На жаль, такі зміни не відбулись. Управління ФП на всіх рівнях продовжує здійснюватись без урахування змін у підходах науковців відповідних наукових дисциплін, на яких ґрунтується теорія ФП військовослужбовців, насамперед, теорії систем та теорії управління (системами, процесами і персоналом) [4].

Практика ФП військ і військових навчальних закладах засвідчила неспроможність системи, що ґрунтується на застарілих підходах до її побудови, в сучасних умовах забезпечити ефективний процес фізичного вдосконалення

усіх категорій військовослужбовців.

В контексті підготовки до трансформації чинної системи ФП ЗС України нами проаналізовано систему ФП з позицій системного підходу, який уможливив виявити низку невідповідностей у структурній побудові окремих компонентів системи ФП сучасним уявленням теорії систем і управління ними [1; 3; 4]. Ґрунтуючись на результатах аналізу, нами було спроектовано теоретичну модель системи ФП ЗС (табл. 1).

Під системою ФП ми пропонуємо розуміти підсистему бойової підготовки військовослужбовців, що складається із сукупності впорядкованих, взаємопов'язаних, взаємодіючих між собою елементів процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців і органів військового управління усіх рівнів, що забезпечують цілеспрямованість і ефективність цього процесу, метою якого є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності за військово-професійним призначенням.

Таблиця 1

Структура моделі системи фізичної підготовки Збройних Сил України

<i>Підсистеми</i>					
Управлінсько-організаційні основи			Психологи-педагогічні основи		
<i>Компоненти</i>					
Управління системою ФП	Управління процесом фізичного вдосконалення	Керівні та нормативні документи	Зміст процесу	Організація процесу	Забезпечення фізичної підготовки
<i>Елементи</i>					
Органи управління Елементи системи Мета управління Науково-теоретичне обґрунтування системи і процесу ФП Політика, норми, стандарти Підготовка персоналу Розподіл ресурсів	Суб'єкт - командири, фахівці з ФП Об'єкт - військовослужбовці Мета управління Керування Планування Контроль Оцінювання Облік Мотивування	Доктрина ФП Інструкція з ФП ЗС Настанови видів ЗС Накази, директиви, розпорядження Тести і стандарти	Засоби Методи Принципи	Навчання Розвиток Виховання Злагодження	Персонал Навчально-матеріальна база

Відмінністю запропонованої моделі є те, що персонал, навчально-матеріальна база (НМБ); посадові особи і органи, що відповідають за керівництво, організацію, забезпечення і проведення ФП з особовим складом, і безпосередньо особовий склад включені в систему як її елементи, адже без них забезпечити належну ефективність процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців неможливо. А відповідно до теорії систем, предмети, без яких система не може нормально функціонувати, мають бути включені до неї

[4]. В існуючій системі ці предмети середовища елементами не вважались.

Компонент «концептуальні основи» існуючої системи нами скасовано з таких міркувань.

Відповідно до сучасної теорії управління, формулювання мети і постановка завдань виконавцям є змістом управлінської діяльності. Тому, на нашу думку, є логічним зазначені категорії віднести до компоненту підсистеми «управлінсько-організаційні основи», який відображає сутність управління системою ФП – «управління системою ФП».

Категорія «принципи» в сучасній теорії управління розглядаються стосовно до конкретної діяльності. Отже, оскільки принципи навчання, розвитку і виховання, що реалізуються в процесі фізичного вдосконалення, і принципи реалізації функцій управління системою ФП як соціальним явищем – це значною мірою різні принципи, ми визнали доцільним принципами навчання, розвитку і виховання, включити до компоненту «управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців». Це відповідатиме і теорії управління, і теорії фізичного виховання, в якій категорія «принципи» розглядається як елемент процесу фізичного вдосконалення [7, с. 46-51].

В ІФП-2021 термінам «процес фізичного вдосконалення військовослужбовців» і «фізична підготовка» надані різні визначення. Разом з тим, обидва явища є педагогічними процесами, спрямованими на забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до професійно-бойової діяльності, здійснюються з дотриманням однакових принципів, із застосуванням однакових засобів і методів в ході встановлених форм. З огляду на те, що сама система ФП ЗС має назву «фізична підготовка», назва компоненту «процес фізичного вдосконалення», на нашу думку, потребує зміни. Тому компонент був замінено на підсистему «психолого-педагогічні основи процесу фізичного вдосконалення», яка складається з двох компонентів: «зміст процесу фізичного вдосконалення» і «організація процесу фізичного вдосконалення».

Компонент існуючої системи «управління процесом фізичного вдосконалення» нами також представлений підсистемою «управлінсько-організаційні основи ФП», яка складається з трьох компонентів: «управління системою ФП», «управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців» і «керівні та нормативні документи з ФП». Введення в систему компонента «управління системою ФП» зроблено з таких міркувань.

Сутність управління (керування) процесом фізичного вдосконалення людини, відповідно до вітчизняної теорії ФВ, полягає у впливі на неї як біологічну і психологічну систему специфічними засобами ФВ з метою зміни її фізичних і духовних можливостей відповідно до поставленої мети [7, с. 322]. В умовах військової служби цей процес здійснюється особами, які безпосередньо

проводять визначені форми ФП – командири та фахівці з ФП. І тому, лише ці особи, здійснюють управління процесом фізичного виховання військовослужбовців, застосовуючи специфічні засоби, методи і принципи ФВ, які характеризують ФП як педагогічний процес, об'єктом якого є організм військовослужбовця. Решта посадових осіб військових частини, органів військового управління усіх рівнів виконують функції, призначенням яких є створення необхідних умов, за яких процес фізичного вдосконалення може бути здійснено. Об'єктом їхньої діяльності є не військовослужбовці, а інші елементи системи ФП військової частини, оперативних командувань, видів (сил), родів ЗС як соціального утворення. Їхня діяльність носить не педагогічний, а, головним чином, адміністративно-організаційний характер і здійснюється за іншими принципами, із застосуванням інших засобів і методів. І це, на нашу думку, має бути відповідним чином відображено в теоретичній моделі системи ФП ЗС України.

До суб'єктів компоненту «управління системою ФП» нами віднесені відповідні управлінські структури і посадові особи Генерального штабу, видів (сил) ЗС і родів ЗС, командири (начальники) військових частин і установ, які виконують певні функції щодо ФП, але не беруть безпосередньої участі у процесі фізичного вдосконалення військовослужбовців – в проведенні форм ФП. Метою їх діяльності є організація системи ФП на відповідному рівні – її структурування і регулювання взаємодії між усіма компонентами і елементами системи ФП, як умови забезпечення ефективного функціонування системи і досягнення мети, задля якої вона утворювалась.

Важливими елементами компонента «управління системою ФП» є визначення політики командирів і начальників усіх рівнів щодо ФП, встановлення норм і стандартів ФП, розподіл ресурсів для розвитку у військових частинах і установах НМБ з ФП [1].

Політикою в системі ФП ми пропонуємо розуміти напрям діяльності керівників, що регулює лінію поведінки підпорядкованих військовослужбовців щодо власного фізичного вдосконалення, завдяки створенню належних психолого-педагогічних і організаційно-адміністративних умов для процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців [1].

Політика командування, норми і стандарти ФП, а також керівництво системою ФП, здійснюється через відповідні керівні документи: Доктрини, Інструкції, Наставови з ФП, програми, накази, директиви і розпорядження, що видаються відповідними суб'єктами управління, і, які складають компонент системи «керівні та нормативні документи з ФП».

Ефективне функціонування системи та визначення раціональних напрямів її розвитку є неможливим без проведення наукових досліджень. З цієї причини

вважаємо за необхідне включення в систему ФП такі елементи як: науково-теоретичне обґрунтування системи ФП ЗС, змісту (програми) ФП і процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців. Під ними ми розуміємо цілеспрямовану постійну науково-дослідну діяльність, засновану на системному підході, спрямовану на вивчення елементів системи ФП та зв'язків між ними; зв'язку системи ФП з бойової підготовкою ЗС і ФВ країни – системам вищого порядку, від яких залежить її функціонування; з пошуку засобів (фізичних вправ), умов і способів їх застосування для забезпечення у найкоротші терміни фізичної готовності військовослужбовців і зміцнення їх здоров'я.

Науково-дослідна діяльність має здійснюватись науковими співробітниками науково-дослідного центру Інституту фізичної культури і спортивно-оздоровчих технологій, а також науково-педагогічними працівниками профільних кафедр військових навчальних закладів ЗС, а керуватись – уповноваженим керівним органом (управлінням (відділом) ФП ГШ, науково-методичною радою ФП).

В якості суб'єкта компонента «управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців нами визначені командири підрозділів і фахівці з ФП військових частин і ВНЗ, до об'єкту – військовослужбовці усіх категорій.

Метою управління процесом фізичного вдосконалення, на наше переконання, є досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, завдяки впорядкованому застосуванню засобів, методів під час проведення форм ФП. Це забезпечується завдяки правильній організації процесу фізичного вдосконалення, яке передбачає раціональний розподіл (планування) фізичного навантаження упродовж доби і тижня з урахуванням наявного рівня підготовленості військовослужбовців, наявної НМБ, а також часу, що виділяється на ФП; систематичному контролю за якістю цієї організації з боку відповідних начальників військової частини і органів військового управління і корегування процесу за результатами контролю.

Процес фізичного вдосконалення не може бути ефективним при низькій активності його суб'єкта. Тому управління цим процесом має містити мотивування (стимулювання) військовослужбовців усіма доступними засобами, передбаченими відповідними нормативними документами. На даний момент цей елемент (функція) управління в системі ФП відсутня в будь-якому виді [2]. Це є одним з чинників, що знижує ефективність ФП. З цієї причини ми пропонуємо включити мотивування обов'язковим елементом системи ФП, віднісши його до компоненту «управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців».

Підсистема «психолого-педагогічні основи ФП» складається з двох компонентів і відповідних елементів: «зміст процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців» (засоби, методи, принципи, тести і стандарти ФП) і «організація процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців» (навчання, розвиток, виховання, злагодження).

Засоби, методи і принципи ФП знаходять своє відображення у програмах ФП видів ЗС і реалізуються при проведенні командирами і фахівцями з ФП усіх її форм.

Структура і зміст цих компонентів нами залишились незмінними і тому вважаємо їх коментар авторами публікації недоречним.

Результат процесу фізичного вдосконалення значною мірою залежить від того, хто цей процес організує і здійснює, тобто компетентності персоналу, а також обладнання, яким користуються ті, хто займається ФП. Незадовільна підготовка персоналу чи невідповідність НМБ потребам військової частини (ВНЗ) значною мірою знижує і, навіть, унеможлиблює якісне проведення будь-яких форм ФП. Тому підготовка персоналу, розвиток і підтримання в належному стані НМБ, на нашу думку, має бути обов'язковими елементами управління системою ФП і бути постійно в полі зору керівників ФП усіх рівнів. Враховуючи виняткове значення персоналу і НМБ для забезпечення якісного процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців, вони були виділені нами в окремий компонент системи – «забезпечення ФП».

Під персоналом ми розуміємо фахівців з ФП і керівників ФП (командири і начальники) усіх рівнів. Під НМБ ми пропонуємо розуміти спортивні споруди, спортивний інвентар і технічні пристрої (тренажери), призначені для проведення усіх спортивних заходів.

Будемо вдячні всіх, хто надасть ґрунтовні зауваження щодо структури ФП ЗС України і конструктивні пропозиції з її вдосконалення.

Література

1. Анохін Є. Д., Романчук С. В., Петрук А. П. Управління системою “Цілісне здоров'я та фізична активність” армії США в умовах зниження фізичної підготовленості фізичного стану бойових резервів: досвід для Збройних сил України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № 7(180). С. 20–26. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).04)

2. Анохін Є. Д. Мотивація в управлінні фізичним вдосконаленням військовослужбовців Збройних Сил України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 24 лист. 2023 р.)*; НУОУ. Київ: НУОУ, 2023. С. 408–409.

3. Анохін Євген, Романчук Сергій, Петрук Андрій, Лотоцький Ігор, Боярчук Олександр, Воронцов Олександр. Програма фізичної підготовки сухопутних військ США як елемент системи: досвід для Збройних сил України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні*

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. № 9(182). С. 14–26. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).02)

4. Анохін Є., Романчук С., Афонін В., Лойко О., Петрук А. Аналіз організаційної структури управління системи фізичної підготовки Збройних сил України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 1(61). С. 3–13.

5. Управління фізичною підготовкою та спортивною діяльністю системі Міністерства оборони України : навч. посіб. / С. М. Жембровський та ін. Київ : НУОУ, 2024.

6. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 р., № 225. Київ, 2021. 234 с. <http://surl.li/pdkixg>

7. Круцевич Т. Ю. (ред.). (2012). Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах. Том 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: “Олімпійська література”.

Свистун В. І.

доктор педагогічних наук, професор

Національний університет оборони України

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ЯК СВІТОГЛЯДНА Й ДОСЛІДНИЦЬКА ПОЗИЦІЯ НАУКОВЦЯ ЩОДО ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Пізнання будь-якого явища навколишньої дійсності передбачає наявність інструменту пізнання. В якості такого інструменту виступає методологія, що визначає основні напрями процесу пізнання. Отож, успішне розв'язання завдань військової освіти визначається розвиненістю її методології, а якість підготовки військових фахівців, перш за все, – обґрунтованістю методологічних підходів.

Підхід – це дослідницька позиція, методологічна система, яка визначається на початку дослідження з метою досягнення більшої інструментальної визначеності дослідника при вивченні об'єкта дослідження [2, с. 100].

Поняття “методологічний підхід” широко використовується в педагогічному обігу й трактується вченими як сукупність ідей (визначають загальну наукову світоглядну позицію вченого), принципів (становлять основу стратегії дослідницької діяльності) способів, прийомів, процедур (забезпечують реалізацію обраної стратегії в практичній діяльності).

У педагогічній науці відомо багато підходів, що визначають різні напрями досліджень і найбільш повно враховують особливості конкретного об'єкта, сприяють найбільш повній реалізації поставленої мети його пізнання, тому одним із завдань, що мають *першочергове* значення в організації наукового дослідження, є вибір методологічних підходів. Так, у сучасному науковому пізнанні особливого значення набувають такі загальнонаукові підходи, як системний, структурний, функціональний, алгоритмічний, імовірнісний, інформаційний [3, с. 52].

Така різноманітність дає змогу науковцю вибрати той чи інший підхід, оскільки з позицій лише одного підходу важко реалізувати педагогічні цілі. Так, О. Бойко методологічним підґрунтям формування лідерської компетентності майбутніх офіцерів визначив системний, аксіологічний, історичний, інтегрований і комплексний підходи (2021), О. Капінус методологічним концептом формування їхньої професійної суб'єктності визначив компетентнісний, контекстний, системний і суб'єктно-діяльнісний підходи (2021), Л. Олійник розвиток військово-спеціальної компетентності майбутніх магістрів військово-соціального управління досліджує на засадах компетентнісного, системного та особистісно-орієнтовного підходів (2021), О. Маслій обґрунтовує концепцію професійної підготовки майбутніх офіцерів ракетно-артилерійського озброєння на підґрунті компетентнісного, особистісно-орієнтованого, діяльнісного, системного, інтегративного, технологічного, синергетичного та практико-орієнтованого підходів (2020).

Суттєвий інтерес представляє методологічне підґрунтя науково-педагогічних досліджень проблем формування *професійної, фахової* видів компетентності військових фахівців. Так, наприклад, Л. Заїка методологічною основою дослідження проблеми формування професійної компетентності майбутніх магістрів військового управління із застосуванням технології імітаційного моделювання визначає системний, компетентнісний, контекстний, синергетичний, аксіологічний, суб'єктно-діяльнісний (2019). Дослідження проблеми розвитку фахової компетентності молодших офіцерів органів виховної та соціально-психологічної роботи ЗС України в системі підвищення кваліфікації О. Воронцов здійснює на засадах компетентнісного, особистісно орієнтованого, акмеологічного, діяльнісного та системного підходів (2014), формування фахової компетентності майбутніх офіцерів тилу в процесі професійної підготовки А. Шевченко реалізує на засадах системного, акмеологічного, компетентнісного, діяльнісного і особистісного підходів (2017).

Аналіз змісту авторефератів (16 – за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, 3 – 017 – Фізична культура і спорт), в яких науковці досліджували проблеми фізичної підготовки військовослужбовців, засвідчив відсутність обґрунтування методологічних підходів практично у всіх наукових працях. А це призводить до таких недолугих висновків як-от: “доведено ефективність методологічного підходу до побудови програми спеціальної фізичної підготовки курсантів-жінок ВНЗ ..., що полягає у підвищенні рівня спеціальної фізичної підготовленості на фоні покращення показників серцево-судинної системи курсантів-жінок”. *Який методологічний підхід і чому сутність цього підходу “полягає у підвищенні рівня...”?* Такі висновки демонструють нерозуміння суті, важливості й ролі методології

дослідження проблеми, що має першочергове значення в його організації.

Небагато науковців, які досліджують проблеми фізичної підготовки військовослужбовців, обґрунтовують методологічні підходи в своїх наукових роботах. Так, В. Кирпенко (2014) сутність оптимізації навчання під час спеціальної фізичної підготовки курсантів-льотчиків у період льотного навчання вбачає у “здійсненні особистісно-діяльнісного підходу”, В. Климович (2016) вважає, що “застосування системного підходу для теоретичного аналізу організації навчального процесу з підготовки курсантів до виконання службово-бойових функцій за професійним призначенням “артилерист” сприяло визначенню структурних компонентів моделі досліджуваної системи фізичної підготовки”.

Заслуговує на увагу дослідження В. Откидача (2023) щодо удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств, в якій науковець обґрунтовує структуру та зміст програми спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використання засобів військово-спортивних багатоборств на основі діяльнісного, контекстного та системного підходів.

Дослідження науковців (К. Пронтенка (2018), А. Мельнікова (2020), І. Белікова (2023), Д. Погребняка (2021), В. Поливанюка (2023), Р. Шостака (2023)) щодо проблем фізичної підготовки військовослужбовців є значним внеском у розвиток методології військової педагогіки. Так, методологічною основою дослідження К. Пронтенка є концептуальні положення системного, комплексного, структурно-функціонального, прогностичного підходів (2018). На думку А. Мельнікова, підготовку майбутніх офіцерів Державної прикордонної служби України до фізичного виховання особового складу потрібно організувати із урахуванням компетентнісного, інтегративного, особистісно орієнтованого, діяльнісного, аксіологічного, системного, функціонального підходів (2020).

Проте, як свідчить аналіз змісту дисертацій (спеціальності: 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, 017 – Фізична культура і спорт), не всі науковці мають поглиблену систему знань у галузі методології й не розуміють її значення у науковому пізнанні проблеми та здійснюють науково-дослідницьку діяльність *лише* на рівні технологічної методології, тобто на рівні методик і техніки дослідження, що забезпечують отримання лише достовірного емпіричного матеріалу і його первинну обробку.

Відповідно до загальноприйнятої в сучасній науці типології виділяє такі рівні методології:

1-й рівень (вищий) – філософський рівень, або рівень філософської методології, який включає загальні принципи пізнання й категоріальний лад

науки в цілому (структурні компоненти), а також всю систему філософського знання (функціональні компоненти);

2-й рівень – загальнонаукова методологія, або рівень методології загальнонаукових принципів дослідження. Цей рівень містить усі теоретичні концепції, які застосовують до всіх чи більшості наукових дисциплін;

3-й рівень – конкретно-наукова методологія, або рівень конкретно-наукової методології, який об'єднує методи, принципи дослідження і процедури певної спеціальної наукової дисципліни;

4-й рівень – технологічна методологія, або рівень методик і техніки дослідження. Цей рівень становить сукупність методик і техніки дослідження, тобто набір процедур, що забезпечують отримання достовірного емпіричного матеріалу і його первинну обробку, після якої він може включитися в масив наукового знання [1, с. 9].

Відтак успішність наукового дослідження визначається методологічним рівнем, який закладає основу стратегії дослідницької діяльності в процесі вивчення об'єкта дослідження й демонструє загальну наукову світоглядну й дослідницьку позицію науковця.

Література

1. Воляннюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Колосов А. Б., Андрійцев Б. В. Психологія наукової діяльності : монографія. Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського; Центр ДЗК, 2020. 352 с.
2. Методологія державного управління: слов.-довід. / [уклад.: В. Д. Бакуменко (кер. автор. кол.) та ін.]; за заг. ред. В. І. Лугового, В. М. Князева. Київ: Вид-во НАДУ, 2004. 196 с.
3. Методологія і методи наукових досліджень: навч. посіб. / О. М. Лівінський, О. І. Курок, В. М. Гридякін, В. П. Зінченко. Глухів: РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2012. 174 с.

Ягунов В. В.

доктор педагогічних наук, професор

Заслужений працівник освіти

Національний університет оборони України

ФІЗИЧНИЙ АБО ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ І ФАХІВЦІВ

Існує гостра необхідність системного та водночас контекстного застосування основних принципів сучасних методологічних підходів до обґрунтування змісту понять «фізичний стан» і «функціональний стан» та з'ясування їх змістовного співвідношення.

Актуальність цієї проблеми зумовлена тим, що проблема їх контекстної фізичної підготовки залишається в теорії і практиці фізичного виховання та спорту не в повній мірі усвідомленою та дослідженою як науковцями, так і практиками, а її поняттєво-категоріальний апарат суперечливою, оскільки для вирішення цієї проблеми як синоніми не завжди обґрунтовано

використовуються такі поняття як «функціональний стан», «фізичний стан», «фізіологічний стан», «фізична підготовленість».

Ця проблема завжди є актуальною у різних наукових галузях, насамперед, у психології спорту, педагогіці та фізіології фізичного виховання та спорту, конкретних методиках різних видів фізичного виховання та спорту тощо. Так, пошукова система «гугл» на поняття «фізична підготовка» дає тільки 900 000 посилань, а на «фізичний стан» – 17 000 000, «функціональний стан» – 5 810 000, «фізіологічний стан» – 207 000, «фізична підготовленість» – 181 000 і «фізична готовність» – 6 550 000 (на 26.09.2024 р.), тобто фізична підготовка і готовність чи фізичний стан спортсменів і фахівців є вкрай актуальними і досліджуються багатьма науковцями та практиками у методологічному, теоретичному, практичному та прикладному аспектах. Отже, тут прослідковуються певні тенденції, які свідчать про неоднозначність і суперечливість цих понять. Звертаємо увагу на основну тенденцію – домінує поняття «фізичний стан».

Водночас аналіз та узагальнення наявних наукових джерел із проблеми статті підтверджують ці тенденції. Достатньо багато вітчизняних і закордонних науковців досліджують фізичний стан осіб різних вікових, соціальних і професійних груп, спортсменів (Л. Апанасенко, О. Благій, О. Дрозд, Д. Коновалов, Є. Пирогова, В. Ягупов та ін.), у т.ч. і студентів (О. Коломійцева, Є. Котов, В. Краснов, Р. Раєвський, О. Церковна, Б. Шиян, О. Ярмач та ін.), а також з'ясовують взаємозв'язок між фізичним станом і здоров'ям (Л. Апанасенко, Л. Сергієнко, В. Шигалевський та ін.) і досліджують фізичний розвиток студентів (І. Вржесневський, А. Ольховик). У низки науковців предметом дослідження є психофізіологічний стан спортсменів (Д. Вольський, О. Дудник, О. Жирнов, Г. Коробейніков, Л. Коробейнікова, В. Лизогуб, В. Міщенко, М. Макаренко тощо).

Військовими науковцями досліджується як функціональний (О. Петрачков, О. Ярмач) і фізичний (Ю. Бородін, І. Овчарук, О. Ольховий, О. Піддубний та ін.) стани, так і фізична готовність офіцерів (Д. Коновалов, В. Пронтенко, В. Ягупов та ін.) до майбутньої військово-професійної діяльності. Фізична готовність офіцера обґрунтовується як «...його фізичний стан..., який дозволяє йому успішно виконувати бойові та інші військово-професійні завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою та стійко переносити фізичні навантаження військово-професійної, у т.ч. й безпосередньо управлінської діяльності» [11, с. 290]. Науковці також звертають увагу на моніторинг фізичного стану курсантів [13].

Отже, аналіз, узагальнення та систематизація різних наукових джерел щодо проблеми статті свідчать, що у науковому середовищі немає чіткого

методологічного підходу до обґрунтування понять «фізичний і функціональний стан спортсмена та фахівця». Водночас аналіз, узагальнення, систематизація та конкретизація наукових джерел щодо цієї проблеми засвідчують функціонування у науковому обігу різних понять щодо професійної діяльності різних категорій респондентів. Насамперед виникають суперечності між прикметниками «фізичний», «функціональний» і «фізіологічний» щодо стану респондентів у певних життєвих, поведінкових, діяльнісних та інших ситуаціях, які пов'язані з конкретними фізичними зусиллями, навантаженнями та в екстремальних видах діяльності й в спорті – фізичними переваженнями.

Згідно з [8] прикметник «Функціональний, а, е. 1. Пов'язаний з виконанням певної функції (у 1, 2 знач.), залежний від діяльності, призначення, а не від структури, будови... 2. Пов'язаний з функцією, функціями (у 3 знач.)... 3. Стос. до функції (у 4 знач.)...», [6] – «Фізіологічний: той, що стосується функцій організму (його фізіології)», тобто він має виключно відношення до функцій, які реалізує суб'єкт поведінки та діяльності.

У [7] прикметник «фізичний» щодо проблеми нашого дослідження означає наступне: «2. Пов'язаний з організмом людини, роботою м'язів, тілесний», а його синонімами згідно з [6] є «м'язовий, матеріальний, матеріяльний, мускульний (силу), не духовий, предметний, речовий, статевий, тілесний, фізіологічний (потреби організму)». Звертаємо увагу щодо прикметника «фізіологічний», що він має виключно фізіологічний аспект – тільки фізіологічні потреби організму, а щодо прикметника «фізичний» прикметник «функціональний» не є синонімом.

Отже, фізичний стан людини як фахівця та спортсмена, по-перше, згідно з різними словниками української мови трактується однозначно; по-друге, науковцями, з одного боку, трактується неоднозначно прикметники «фізичний», «функціональний» і «фізіологічний», а з іншого – ці прикметники щодо стану людини у певних життєвих, поведінкових, діяльнісних та інших ситуаціях, які пов'язані з певними фізичними зусиллями та фізіологічними процесами, навантаженнями, як вони використовуються певними науковцями, не корелюються з словниками української мови. У різних словниках української мови поняття «стан» і «функціональний» чітко наповнюються конкретним змістом, які між собою повністю відрізняються. Відповідно, по-перше, поняття «функціональний стан» і «фізичний стан» між собою повністю відрізняються; по-друге, прикметник «функціональний» щодо поняття «стан» не можна використовувати.

Але наявність таких термінологічних упущень серед науковців свідчать про те, що вони в їх трактуванні не дотримуються поняттєвої точності і смислової відповідності, а також вимог системності, вмотивованості та

точності. Ці науковці не здатні, на жаль, однозначно та конкретно виокремити та охарактеризувати основні їх прояви та риси, спільне та відмінне між ними. Відповідно, їх висловлювання не дають можливості створювати похідні поняття, оскільки в них немає стислості написання та легкості звучання, а також відсутня милозвучність. Для їх недопущення та забезпечення чіткості й однозначності цих понять взагалі та конкретно понять «фізичний стан» і «функціональний стан» необхідно було зазначити одну його головну ознаку в цих дефініціях – це професійно чи спортивно важливе психічне утворення як тимчасове системне психічно-фізичне явище, яке формується і вдосконалюється у процесі набуття професійної освіти, фізичного виховання та самовиховання фахівців, спортивних тренувань, фізичного виховання та самовиховання спортсменів, а за необхідності перерахувати декілька ознак, яких достатньо для розкриття специфіки його обсягу і змісту. Слід пам'ятати одне – будь-які психічні, фізичні та інші навички, вміння та здатності – це різні психічні утворення людини, а не фізіологічні.

Відповідно слід було науковцям дотримуватися при формулюванні дефініції поняття «фізичний стан» чи «фізична готовність», а також інших понять таких правил: «1. Правило розмірності, яке вимагає, щоб обсяг поняття, що визначається, відповідав обсягу того поняття, яке воно визначає, тобто ці поняття мають бути тотожними. 2. Нове поняття не повинне бути тавтологічним. 3. Поняття має бути чітким і однозначним. Якщо при визначенні поняття важко зазначити одну ознаку, називають декілька ознак, достатніх для розкриття специфіки його обсягу і змісту» [12, с. 41]. А у нашому випадку таким поняттям є «професійно чи спортивно важливе психічне утворення».

Результати нашого аналізу та узагальнення щодо цих понять показують, що більшість науковців, як правило, не дотримуються, на жаль, цих правил [2-4; 13]. Відповідно систематизація та конкретизація наявних їх дефініцій свідчать, що вони, як правило, не відповідають вимогам термінологічного підходу до їх формулювання та водночас демонструють, що науковці не мають єдиного термінологічного розуміння щодо їх тлумачення, оскільки допускають вільне та водночас ненаукове трактування прикметників «фізичний», «функціональний», «фізіологічний» щодо фізичного стану спортсмена та фахівця. Такі певні термінологічні упущення маємо у багатьох наукових дослідженнях із проблеми фізичної культури та спорту. Так, на наявність взаємозалежності між різними станами людини та фахівця слушно наголошує Т. Кодлубовська: «Сутність концепції полягає в регуляції духовних (моральних), психологічних, фізіологічних рівнів функціональних станів (виділ. наше) правоохоронців і досягненню у них рівноваги балансу внутрішнього середовища... з використанням психофізіологічного механізму зворотного

зв'язку, закладених у комплексі методів і засобів...» [3, с. 40]. Відповідно, вона виокремлює різні рівні функціональних станів правоохоронців – духовний (моральний), психологічний (тільки треба використовувати прикметник «психічний», бо у людини немає психології, а є тільки психіка) і фізіологічний рівні. Тут дослідниця допускає суттєві методологічні упущення, оскільки, функціональний стан чи фізіологічні процеси не можуть управляти духовними процесами особи, а духовні цінності управляють психічними процесами, фізичним станом, а вони вже – її фізіологічними процесами та станами конкретного фахівця й спортсмена.

Отже, існує необхідність проаналізувати зміст і трактування поняття «функціональний стан», які дають, обґрунтовують і пояснюють різні науковці. Одним із засновників цього поняття був ще радянський дослідник В. Медведєв, який його у своїй книзі (Медведєв В. И. Физиологические принципы разработки режимов труда и отдыха. Ленинград : Наука, 1984. 140 с.) визначив як інтегральний комплекс характеристик тих функцій і якостей людини, які прямо чи опосередковано зумовлюють виконання нею діяльності. Отже, найголовнішою є наступна ідея – цей стан пов'язаний із реалізацією особою функцій певного виду діяльності, від якої сучасні дослідники практично відмовилися. Водночас він та інші науковці допустили методологічну помилку: фізіологічні процеси, самі по собі, без цінностей, мотивації, досвіду діяльності, фізичних зусиль у цілеспрямованій діяльності не проявляються, первинними є цінності та мотивація конкретного виду діяльності, вторинними – фізичні зусилля, а потім вже фізіологічні процеси суб'єкта діяльності: «...діяльність становить вимір багатоярусної структури особистості, якій можна диференціювати на такі компоненти, як цілеутворювальний, ціннісно-мотиваційний, інформаційно-пізнавальний, емоційно-вольовий, поведінково-діяльнісний і результативний» [10, с. 65]. Отже, без цілеутворення та ціннісно-мотиваційного аспекту не має ніякої свідомої діяльності.

Окремі науковці достатньо слушно вважають, що «Функціональний стан характеризує працездатність систем організму людини, які забезпечують нормальну життєдіяльність, формують необхідний запас міцності на випадок екстремальних життєвих ситуацій, сприяють активній протидії негативним чинникам професійної діяльності...» [1, с. 57].

Наступні автори наголошують, що «Однією з важливих складових функціонального стану спортсменів є стан психофізіологічних функцій» [2, с. 94], тобто повний нонсенс, оскільки, на їх думку, функціональний стан спортсмена складається зі стану психічних і фізіологічних функцій.

Отже, як свідчить вищевикладений аналіз понять «фізичний стан», «функціональний стан», «фізіологічний стан», узагальнення та конкретизація

Його результатів дають можливість наголошувати, що ці поняття є одним із найбільш суперечливих і невизначених у науці, оскільки існує величезна кількість різноманітних, у т.ч. і вкрай суперечливих їх дефініцій. Це пов'язано з такими обставинами: по-перше, з допущенням науковцями методологічної помилки: не фізіологічні процеси управляють поведінкою та діяльністю будь-якого суб'єкта діяльності, а його цінності та мотивація, зміст, методи, засоби і характер цієї діяльності; по-друге, з великою кількістю проблем фізичного виховання та спорту конкретної категорії респондентів, коли науковці їх намагаються досліджувати, інтерпретувати та розв'язувати за допомогою функціонального стану; по-третє, з відсутністю конкретного предмета дослідження щодо функціонального стану респондентів у багатьох наукових дослідженнях; це з методології наукового дослідження вкрай неправильно чи помилково; по-четверте, з відсутністю універсальної методики та достатнього комплексу часткових методик дослідження функціонального стану людини, оскільки немає конкретного предмета дослідження.

Підтвердженням цих положень є такі тези: «Функціональний стан – це комплекс, який включає такі функціональні процеси: хімізм тіла, серцево-судинні зміни; міміку... і пантоміміку...; інтонаційна забарвлення; ритм і спосіб дихання; лад мислення і картину світу; поведінкові установки та програми; фіксують весь цей комплекс кінестетизичні відчуття. Функціональний стан – душевний і фізичний стан людини, визначається не його стабільною конституцією, а тонкими настройками... Будь-яка людина завжди знаходиться в тому чи іншому функціональному стані – він спокійний або збуджений, втомився або бадьорий, уважний чи розсіяний, налаштований до когось або від чогось, його увагу притягнуто до когось чи чогось...» [9]. Отже, тут маємо всі варіанти – і позитивні, і негативні, і повне нерозуміння проблеми дослідження.

Аналогічну позицію маємо в наступному висловлюванні: «функціональний стан визначають як: фізіологічний стан організму і його систем...; фонову активність центральної нервової системи...; при цьому зміни функціонального стану залежать не тільки від збудливості головного мозку, а й від його реактивності, лабільності та інших властивостей... Функціональний стан визначається як комплекс взаємопов'язаних фізіологічних реакцій» [5].

Отже, для цих науковців немає відмінності між поняттями «функціональний стан» і «фізіологічний стан», «стан» і «функція», що характерний для більшості науковців, які досліджують функціональний стан спортсменів. А друге методологічне упуцнення – «Функціональний стан визначається як комплекс взаємопов'язаних фізіологічних реакцій», який, навіть, повністю суперечить дефініції В. Медведєва. Підтвердженням такого тезису й є наступне висловлювання: «Відповідна функціональна система

формується із залучанням психофізіологічних функцій організму спортсмена, основним компонентом якої є нейродинамічні функції» [4, с. 96].

У цих висловлюваннях маємо суттєві методологічні, змістовні та термінологічні упущення науковців, які досліджують різні аспекти функціонального стану різних спортсменів і фахівців.

Висновки. 1. З'ясовано, що функціональний стан як наукове поняття, об'єкт і предмет дослідження спочатку виникло в фізіології, де воно й нині широко використовується для характеристики діяльності та реакції як окремих клітин, органів і фізіологічних систем, так і організму людини в цілому. У фізіології його переважно розуміють як інтегральний комплекс характеристик тих функцій і якостей людини, які зумовлюють рівень функціонування її організму в цілому чи окремих його систем і поведінку й діяльність у цілому.

2. З'ясовано, що єдиного визначення функціонального стану як людини, так і фахівця й спортсмена у науці не існує, а наявні дефініції не дотримуються вимог і принципів термінологічного методологічного підходу до формулювання нових понять і термінів і відповідно не витримують жодної наукової критики.

З'ясовано, що науковцями як синоніми використовуються поняття «фізичний стан», «функціональний стан» і «фізіологічний стан», прикметники «фізичний», «функціональний» і «фізіологічний» щодо стану людини у певних життєвих, поведінкових, діяльнісних та інших ситуаціях, які у різних словниках української мови чітко наповнюються конкретним змістом і змістовно між собою повністю відрізняються та, відповідно, не можуть використовуватися як синоніми щодо фізичного стану як фахівців, так і спортсменів.

3. Доведено, що у фахівця та спортсмена є відповідний фізичний стан, важливою складовою якого є фізіологічні процеси та фізіологічний стан, а не функціональний стан. А фізіологічні процеси підпорядковуються цінностям і мотивації певного виду професійної та спортивної поведінки та діяльності, суттєво залежать від набутого поведінково-діяльнісного досвіду, наприклад, спортивного, професійного, а також і цілей, специфіки, характеру і засобів конкретного виду діяльності – ігрового, навчального та професійного, а професійний і спортивний види діяльності можуть бути й екстремальними.

4. Обґрунтовано, що фізичний стан як спортсмена, так і фахівця характеризує їх фізичну підготовленість і готовність до конкретного виду, у т.ч. і професійної діяльності та до спортивних заходів, що дає їм змогу успішно виконувати ці види діяльності та стійко переносити фізичні навантаження екстремальних видів діяльності, наприклад, військово-професійної, спортивної. Доведено, що важливою складовою фізичного стану спортсмена та фахівця є характер протікання їх фізіологічних процесів, а ці процеси у певний час мають конкретний стан – фізіологічний, а не функціональний.

Література

1. Грибан Г. П., Тимошенко О. В., Романчук В. М., Боярчук О. М., Гусак О. Д. Функціональний стан та фізичне здоров'я військовослужбовців-жінок протягом проходження військової служби. *Науково педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт*. 2014. 9(50). С. 55–59. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/5930>.
2. Дубчук О. Оцінка фізичного стану студентів групи фізичної реабілітації вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4 (20). С. 364–368. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/671>.
3. Кодлубовська Т. Б. Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів співробітників правоохоронних органів: дис. ... д-ра псих. наук : 19.00.02 – «Психофізіологія» / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К., 2020. 515 с.
4. Коробейніков Г., Коробейнікова Л., Вольський Д., Шопен Г. Оцінка психофізіологічного стану кваліфікованих кікбоксерів із різною постуральною стійкістю. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. 4. С. 94–97. DOI:10.32652/tmfvs.2019.4.94-97.
5. Семенов А. М., Лазуренко С. І. Можливості фізичної реабілітації при порушеному функціональному стані людини. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2013. № 10. С. 313–325. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2013_10_30.
6. Словник іншомовних слів. Тлумачення, словотворення та слововживання : близько 35000 слів і словосполучень / С. П. Бирик, Г. М. Сютя; за ред. С. Я. Єрмоленко. Харків : Фоліо, 2005. 623 с. URL: <https://www.jnsm.com.ua/cgi-bin/u/book/sis.pl?Qry=%25D4%25B3%25E7%25E8%25F7%25ED%25E8%25E9>.
7. Словник синонімів. URL: <https://synonimy.info/>.
8. Тлумачний словник української мови [Електронний ресурс] : у 20-ти томах : електронна версія видання / Нац. акад. наук України, Укр. мовно-інформ. фонд; гол. ред. В. М. Русанівський ; науковий керівник проекту В. А. Широков, 2010. Т. 20. URL: <http://test.ulif.org.ua:8000/expl/Entry/index?wordid=1&page=0>.
9. Функціональний стан. URL: http://psychologis.com.ua/funkcionalnoe_sostoyanie.htm.
10. Ягупов В. В. Військова психологія : методологія, теорія та практика : підручник. Київ : Psychobook, 2023. 517 с.
11. Ягупов В., Коновалов Д. Сутність і зміст фізичної готовності майбутніх офіцерів сухопутних військ до професійної діяльності. *Військова освіта*. 2022. № 45. С. 283–293. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2022-45/283-294>.
12. Ягупов В. В. Теорія і методологія військово-педагогічних досліджень : підручник. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2019. 444 с.
13. Ярмач О., Михайлов В., Чепурний В. Моніторинг фізичного стану курсантів вищих військових навчальних закладів в умовах правового режиму воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. 2. С. 57–63. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.2.57–63.

Фіногенов Ю. С.
кандидат педагогічних наук, професор
Заслужений працівник фізичної культури і спорту України
Національний університет оборони України

СИСТЕМА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ В СТРУКТУРІ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ: СУЧАСНІСТЬ ТА ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Інтеграція України в Євроатлантичний безпековий простір та отримання членства в НАТО є складовими стратегічного курсу Держави і має передбачити, зокрема, формування єдиних підходів на всебічне забезпечення фізичної готовності та спортивної майстерності військовослужбовців і працівників ЗС України, Державної спеціальної служби транспорту, розвідувального органу Міністерства оборони України (далі – МОУ), інших військових організаційних структур, закладів, установ, організацій до військово-професійної діяльності та виконанням завдань за призначенням [9].

За роки незалежності, органи військового управління системи МОУ, що відповідали за реалізацію державної політики у сфері фізичної культури і спорту (далі – ФКіС), постійно працювали над удосконаленням існуючої системи фізичної підготовки (далі – ФП) військовослужбовців ЗС України.

Поняття системи ФП військовослужбовців ЗС України неодноразово розглядалось фахівцями сфери ФКіС оборонного відомства України (Є. Анохін, О. Величко, С. Жембровський, О. Петрачков, Г. Сухорада та інші) [1, 2, 6]. Вчені, як правило аналізували та надавали пропозиції щодо удосконалення системи ФП військовослужбовців ЗС України, а систему спортивної діяльності в структурі МОУ як підсистему національної системи спортивної діяльності, яка була збудована за роки незалежності досліджували частково чи поверхнево. Фахівцями спортивної діяльності центрального органу виконавчої влади, яким підпорядковуються ЗС України, керівниками та особовим складом закладів ФКіС МОУ під час публічних виступів у Міністерстві молоді та спорту України, на засіданнях Національного олімпійського комітету України та в ході проведення предметних конференцій спортивних федерацій, а також під час підведення підсумків спортивної діяльності в системі МОУ здійснювався аналіз існуючої системи, характеризувалась система спортивної діяльності країн-партнерів, доповідались пропозиції щодо її подальшого вдосконалення (Д. Грищенко, А. Пелих, Г. Сухорада, Р. Сенік, Л. Литвиненко, Ю. Фіногенов) [4, 5, 10].

Систему ФП військовослужбовців, а також форми, зміст і порядок організації ФП та спортивної діяльності в системі МОУ затверджено наказом

МОУ від 05 серпня 2021 року за № 225 та зареєстровано в Міністерстві юстиції України 01 жовтня 2021 року за № 1289/36911 [8].

Під час опрацювання, погодження та затвердження «Інструкції з ФП в системі Міністерства оборони України», підсистеми спортивної діяльності особового складу МОУ та фізкультурно-спортивної реабілітації не розглядались.

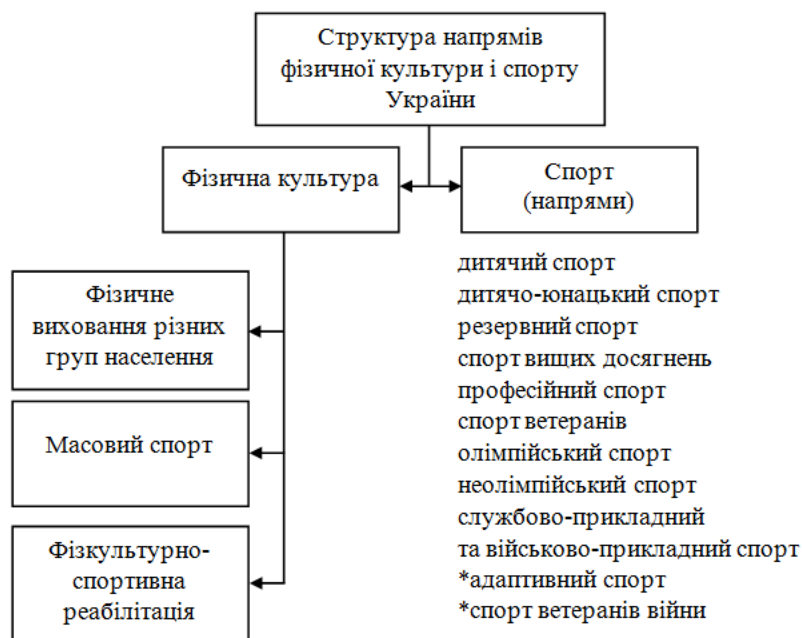


Рис. 1. Структура напрямів фізичної культури і спорту України

Щодо системи ФКіС Закон України «Про фізичну культуру і спорт» в статті 1 визначає, що фізична культура – це діяльність суб’єктів сфери фізичної культури і спорту, яка спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного розвитку та ведення здорового способу життя. Фізична культура має такі напрями: фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт та фізкультурно-спортивна реабілітація [3, 6], тобто, система ФКіС в Україні складається з чотирьох підсистем, а саме: фізичного виховання різних груп населення, масового спорту, фізкультурно-спортивної реабілітації та четвертої – спорту (див. рис. 1).

Система ФКіС в структурі МОУ – це підсистема нижчого порядку національної системи ФКіС, а саме: фізична підготовка військовослужбовців та її п’ять діючих форм, фізичне виховання працівників ЗС України різних вікових груп, фізкультурно-спортивна реабілітація та спорт, який включає: резервний спорт, спорт вищих досягнень, спорт ветеранів, олімпійський, неолімпійський, службово-прикладний та військово-прикладний.

Система спортивної діяльності особового складу МОУ – це сукупність взаємопов’язаних елементів: концептуальних основ (мети, завдань, принципів),

управління процесом спортивного вдосконалення та процес спортивного вдосконалення у відповідності до вимог політики Держави у сфері фізичної культури і спорту, завдань і функцій МОУ.

Метою спортивної діяльності особового складу МОУ є виявлення та уніфіковане порівняння досягнень особового складу у фізичній, інтелектуальній та інших видах підготовленості, шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них, а також підвищення спортивної майстерності з метою покращення іміджу Держави та її ЗС України на національних, міжнародних змаганнях та підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців до бойової діяльності.

Основними завданнями спортивної діяльності є:

сприяння забезпеченню реалізації державної політики у сфері ФКіС в системі МОУ;

подальший розвиток напрямів спорту (див. рис. 1);

покращення стану фізичної підготовленості військовослужбовців до бойової діяльності підрозділів і частин ЗС України.

Для реалізації мети та завдань спортивної діяльності використовують такі принципи: прикладність, науковість, доступність, систематичність, оптимальність, послідовність, свідомість, наочність й активність.

Керівництво спортивною діяльністю в системі МОУ здійснює Міністр оборони України через одного із заступників Міністра оборони, відповідно до розподілу обов'язків, відділом ФКіС оборонного відомства (далі – відділ ФКіС МОУ), а також керівниками закладів ФКіС МОУ [7].

Розвиток напрямів спорту здійснюється в закладах ФКіС МОУ, а саме: у Центральному спортивному клубі ЗС України (далі – ЦСК ЗСУ); Навчально-спортивній базі літніх видів спорту (м. Львів) (далі – НСБ ЛВС); Навчально-спортивній базі зимових видів спорту «Тисовець» (м. Сколе) (НСБ ЗВС «Тисовець»); 7 Спортивний клуб (м. Біла Церква); 8 Спортивний клуб (м. Херсон) та 9 Спортивний клуб (м. Одеса). Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 18.01.2006 № 30 ЦСК ЗСУ, НСБ ЛВС та НСБ ЗВС «Тисовець» включено до переліку закладів ФКіС, яким надано статус баз олімпійської, паралімпійської та дефлімпійської підготовки [4, 5].

У закладах ФКіС МОУ культивується 49 видів спорту, із них: 35 олімпійських (28 літніх і 7 зимових) та 14 неолімпійських. 22 олімпійських види спорту (20 літніх і 2 зимових) визначено як пріоритетні види спорту [5].

Організація спортивної діяльності МОУ покладається на відділ ФКіС МОУ за напрямами спорту, які входять до переліку видів спорту спортивних федерацій України та Міжнародної ради військового спорту (див. рис. 1).

Організацію міжнародної спортивної діяльності за напрямами спорту

здійснює відділ ФКіС МОУ через керівників закладів ФКіС оборонного відомства, керівників структурних підрозділів апарату МОУ, апарату Головнокомандувача ЗС України та Генерального штабу, за сприяння Міністерства молоді та спорту України, Спортивного комітету України, Національного Олімпійського комітету України, комітету Верховної Ради України з питань молоді і спорту, у співпраці з Міжнародною радою військового спорту.

Забезпечення діяльності у сфері ФКіС здійснюється відповідно до вимог розділу 5 закону України «Про фізичну культуру і спорт». Законом визначено такі види: організаційне забезпечення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів, інформаційне, фінансове, матеріально-технічне, кадрове, наукове та медичне забезпечення у сфері ФКіС (спортивна медицина), а також антидопінгова діяльність [3].

Проведення спортивних заходів здійснюється на фондах спортивної інфраструктури закладів ФКіС, спортивних споруд військових частин ЗС України, навчальних закладів та установ МОУ та ЗС України, місцевих, районних та обласних адміністрацій. Спортивні заходи проводять керівники закладів ФКіС МОУ, голови спортивних комітетів військових частин, навчальних закладів та установ МОУ та ЗС України, керівник профільного інституту МОУ, керівники кафедр ФВ, СФП і С системи МОУ.

Процес спортивного вдосконалення особового складу – це система спортивних заходів, яка управляється за науковими і педагогічними принципами через системний та планомірний вплив на фізіологічні можливості спортсмена з метою приведення його підготовленості до рекордних та високих результатів у обраному виді спорту. Процес спортивного вдосконалення включає: спортивне тренування, участь у навчально-тренувальних зборах та спортивних змаганнях, розвиток фізичних якостей, виховання спортсменів, згуртування спортивних колективів тощо.

Пропозиції:

1) взяти до уваги рекомендовану систему та врахувати надані пропозиції під час опрацювання нормативно-правового документа, що визначатиме форми, зміст і порядок організації спортивної діяльності особового складу в системі МОУ;

2) необхідність проведення аналізу та подальшої реалізації отриманого вітчизняного та міжнародного досвіду, результатів наукових досліджень щодо вдосконалення системи спортивної діяльності особового складу в системі МОУ;

3) пошук шляхів інтенсифікації навчально-тренувального процесу з військово-прикладних видів спорту як традиційних, так і видів спорту, що входять до складу Міжнародної ради військового спорту.

Література

1. Анохін Є. Д. Система фізичної підготовки Збройних Сил України в дискурсі системного аналізу. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: матеріали 7 Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2023. С. 23–26.
2. Жембровський С. М. Кадрове забезпечення системи фізичної підготовки військ. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: матеріали 7 Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2023. С. 28–32.
3. Про фізичну культуру і спорт : закон України. *Відомості Верховної Ради України*. 1994. № 14, ст. 80.
4. Методичні рекомендації щодо розвитку спорту вищих досягнень у закладах фізичної культури і спорту Міністерства оборони України / колектив авторів, за ред. Пелиха А. А., Сухоради Г. І. Київ: УФКіС МОУ, 2024. 58 с.
5. Організація діяльності спортивних закладів Міністерства оборони України : навч.-метод. посіб. / колектив авторів, за заг. ред. Ю. С. Фіногенова та Л. Д. Литвиненка. Київ: УФКіС МОУ, 2015. 153 с. з дод.
6. Петрачков О. В., Кувшинов О. В., Михайлов В. В. Вимоги до фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України*: тези VII Міжнар. наук.-практ. конф. К.: НУОУ, 2023. С. 452–457.
7. Положення про Відділ фізичної культури і спорту Міністерства оборони України: наказ Міністерства оборони України від 07.08.2024 № 220/21/789.
8. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225.
9. Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України: наказ Міністерства оборони України від 28.12.2022 № 452.
10. Програма розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затв. наказом Міністерства оборони України від 28.07.2023 № 441.

Анохін Є. Д.

*доктор філософії з фізичної культури та спорту, доцент
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ «СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ»

Нині накопичено достатньо неспростовних доказів того, що система фізичної підготовки (ФП) ЗС України з перших днів свого існування була нездатною розв'язувати суперечності між вимогами бойової діяльності військовослужбовців до їхньої фізичної підготовленості й реальним її рівнем – то, заради чого система ФП створювалась.

Чинна система ФП ЗС України є клоном системи ФП армії радянської доби. Щоби переконатись в цьому, достатньо порівняти Настанови з ФП військовослужбовців ЗС України усіх редакцій та Інструкцію з ФП в системі

Міністерства оборони України 2021 року (ІФП-2021) з Настановами з ФП радянської армії останніх редакцій та основними положеннями теорії ФП військ того періоду. Навіть визначення поняття «система ФП», надане в ІФП-2021 повністю співпадає з визначенням, наведеним у підручнику «Теорія та організація фізичної підготовки військ» російської федерації 1992 року видання (с. 115). На даний час під системою ФП ЗС України розуміється «впорядкована відповідно до вимог службової діяльності сукупність взаємопов'язаних компонентів, які складають концептуальні (теоретичні) основи, процес фізичного вдосконалення та управління цим процесом» [6, с. 3]. Це визначення поняття «системи ФП» ЗС України є її мовною моделлю, в якій фіксується призначення системи і відображаються найбільш суттєві її ознаки. А в навчальному посібнику «Управління фізичною підготовкою і спортивною діяльністю в системі Міністерства оборони України», виданому у 2024 (!) році Національним університетом оборони України, є схема теоретичної моделі системи ФП ЗС України [5, с. 6], яка повністю збігається зі схемою, наведеною у вже згаданому вище російському підручнику (с. 108) (рис. 1).

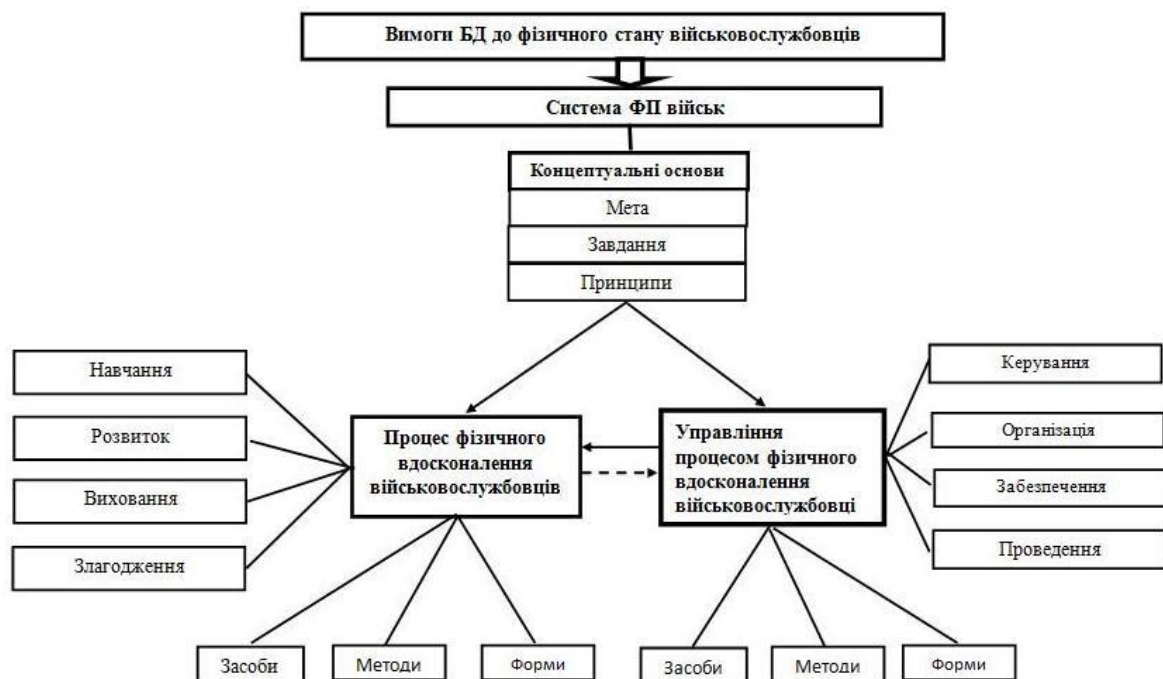


Рис. 1. Система фізичної підготовки (за підручником 1992 р.).

Отже, ідентичність чинної системи ФП ЗС України з системою ФП радянської армії ні у кого не може викликати жодних сумнівів.

Особливістю *системи* ФП ЗС радянської доби було те, що вона ототожнювалась з *процесом* фізичного вдосконалення військовослужбовців. В підручнику «Теорія та організація фізичної підготовки військ» (1980) під системою ФП ЗС розумілась «сукупність компонентів, що складають процес фізичного вдосконалення особового складу і, які забезпечують його

функціонування відповідно до вимог, що пред'являються до фізичної готовності військовослужбовців». Компонентами системи вважались зміст, методика і управління (підручник ТОФП, 1980, с. 65). А за своєю функцією система ФП вважалась «педагогічним процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців» (підручник ТОФП, 1980, с. 67). Під управлінням системою розумівся «компонент системи фізичної підготовки, що забезпечує її оптимальне функціонування відповідно до вимог, що пред'являються до фізичної готовності військовослужбовців (підручник ТОФП, 1980, с. 65).

В редакції підручника «Теорія та організація фізичної підготовки військ» 1992 року визначення понять «система ФП ЗС» і «управління процесом фізичним вдосконаленням військовослужбовців» були дещо змінені. Під процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців стало розумітись «діяльність військовослужбовців з власного фізичного вдосконалення». Компонентами процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців залишились зміст, методика і форми (підручник ТОФП, 1992, с. 110). Під управлінням процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців стало розумітись «сукупність специфічних впливів на процес фізичного вдосконалення військовослужбовців з метою приведення у потрібний стан» (підручник ТОФП, 1992, с. 112). З наведених визначень чітко видно, що вони продовжують відображати саме педагогічний процес фізичного вдосконалення людини, сутність якого відповідно до теорії фізичного виховання полягає у впливі на людину (як систему біологічного типу) специфічними засобами – фізичними вправами, природними силами та гігієнічними чинниками. А управління цим процесом здійснюється особами, які проводять визначені форми ФВ – тренерами, викладачами, інструкторами тощо [7]. Це підтверджується і авторами підручника наступною фразою: «Викладений підхід до розуміння процесу управління фізичним вдосконаленням військовослужбовців враховує закріплені в статуті внутрішньої служби ЗС та інших документах функціональні обов'язки і специфічні особливості службової діяльності посадових осіб військової частини» (підручник ТОФП, 1992, с. 114).

Багаторічна практика ФП військ радянського союзу і ЗС України засвідчила, що розуміння системи ФП лише як процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців, є помилкою, яка виявляється в нездатності системи ФП забезпечити, бодай, мінімальну позитивну динаміку фізичної підготовленості всіх категорій військовослужбовців ЗС України і свідчить або про її недостатню системність або відхилення від системності [4, с. 6].

За концепцією, яка покладена в основу системи ФП ЗС України (концепція ФП військ радянських часів), персонал, навчально-матеріальна база; посадові особи і органи, що відповідають за керівництво, організацію, забезпечення і

проведення ФП з особовим складом не є елементами системи ФП. Вони розглядаються як необхідні умови функціонування системи (підручник ТОФП, 1992, с. 114). Такий підхід суперечить принципам системності.

Відповідно до сучасної теорії систем, невід'ємними елементами будь-якої соціальної системи мають ставати всі елементи, без яких система не може існувати як єдиний соціальний організм [4]. Поза системою має знаходитись лише посадова особа, що здійснює управління системою. Адже, відповідно до методології управління соціальними системами, управління системою подібною ФП ЗС, має здійснюватись ззовні – посадовою особою з надсистеми (системи, елементом, якої є ФП) [3, с. 114].

В сучасній вітчизняній теорії ФВ (а ФП військовослужбовців, як відомо, є ФВ прикладного спрямування) система ФВ також розуміється дещо ширше. За теорією ФВ України система ФВ складається з двох підсистем – педагогічної і соціальної. Під педагогічною системою ФВ розуміється «система фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять, тобто педагогічний процес, спрямований на зміну у потрібному напрямі фізичних спроможностей людини». Під соціальною – «сукупність взаємопов'язаних установ і організацій, що здійснюють та контролюють ФВ, а також засобів методів і способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення ФВ в країні» [7, с. 42-43].

Оригінальна теоретична модель ФП ЗС України була розроблена професорами Ю. О. Резніковим і В. М. Афоніним у 2002 році (рис. 2) [2, с. 20], яка, на жаль, залишилась поза увагою науковців. На нашу думку, структурно ця модель найбільш повно відображає усі необхідні для ефективного функціонування системи елементи, їй притаманна більша системність, адже, вона розроблена з дотриманням сучасних принципів системності. Можливо, саме з цієї причини вона в багатьох аспектах співпадає з системою ФП армії США [1]. З позицій системного аналізу така система має бути більш ефективною при застосуванні її на практиці. На нашу думку, з певними доробками зазначена модель може бути використана при створенні сучасної вітчизняної системи ФП ЗС України.

Основною причиною, з якої стало можливим виникнення ситуації, що склалась в системі ФП ЗС України, на наше переконання, є: неусвідомлення багатьма фахівцями і науковцями того, що будь-яка система для продовження свого існування має змінюватись відповідно до зовнішніх і внутрішніх чинників, що впливають на неї, адаптуватись до них; відсутність цілеспрямованої, системної науково-дослідної роботи з вивчення проблем незадовільної ефективності функціонування системи ФП ЗС України, що спричинило застій в розвитку вітчизняної теорії ФП військ; неспроможність управлінських органів системи ФП організувати таку роботу і спрямувати її в

потрібному системі напрямі.

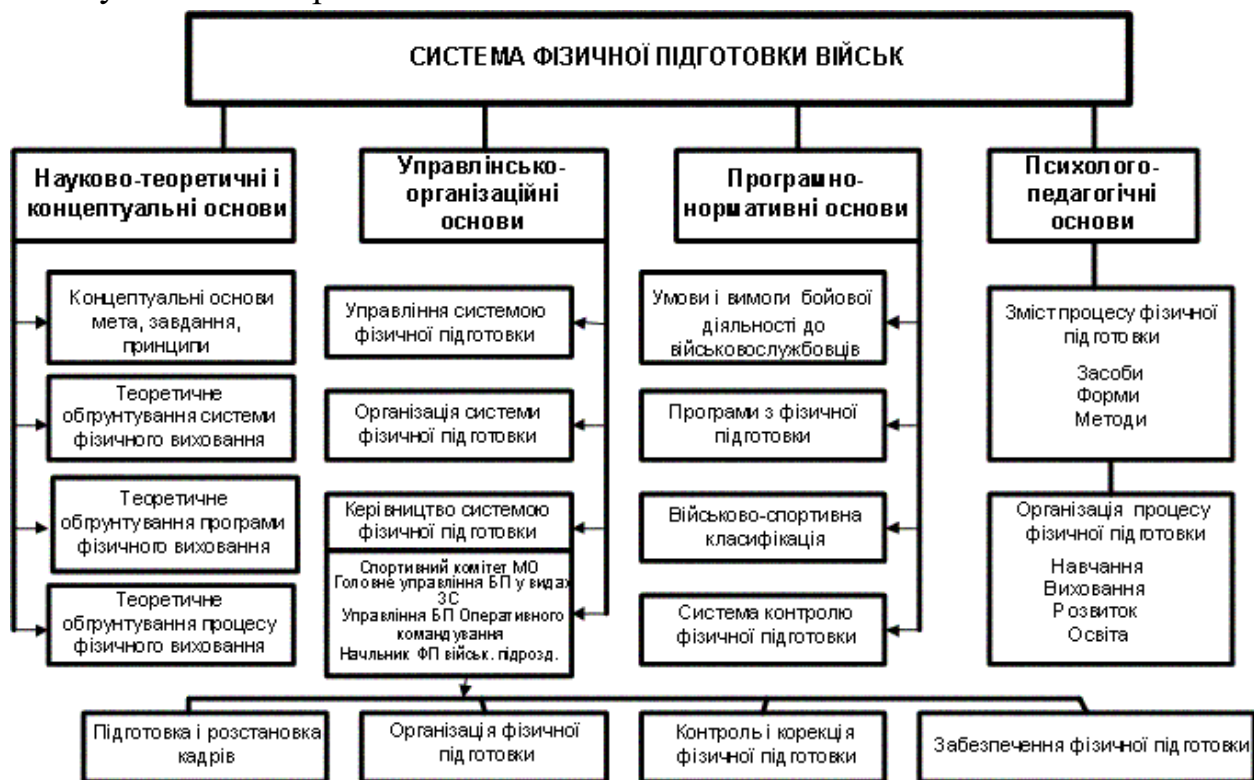


Рис. 2. Система фізичної підготовки військ (за Ю. О. Резніковим і В. М. Афоніним)

Виходячи з необхідності кардинальної зміни системи ФП ЗС України, пропонуємо розуміти *систему ФП ЗС* як підсистему бойової підготовки військовослужбовців, що складається із сукупності впорядкованих, взаємопов'язаних, взаємодіючих між собою елементів процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців і органів військового управління усіх рівнів, що забезпечують цілеспрямованість й ефективність цього процесу, а *фізичне вдосконалення військовослужбовців* (фізичною підготовкою як педагогічного процесу) – як спеціально організований керований процес розвитку у військовослужбовців професійно необхідних фізичних якостей, рухових навичок та підвищення функціональних резервів організму.

Література

1. Анохін Є. Д., Романчук С. В., Петрук А. П. Управління системою “Цілісне здоров’я та фізична активність” армії США в умовах зниження фізичної підготовленості фізичного стану бойових резервів: досвід для Збройних сил України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 7(180). С. 20–26. <https://orcid.org/:0000-0002-1372-3681>
2. Теорія та організація фізичної підготовки військ. Анохін Є. Д., (2002). Афонін, В.М. і Резніков, Ю.О. (ред.). Львів: Львівський військовий інститут.
3. Дудник І. М. Вступ до загальної теорії систем. Полтава: Астрей. 2010.
4. Анохін Є., Романчук С., Афонін В., Лойко О., Петрук А. Аналіз організаційної структури управління системи фізичної підготовки Збройних сил України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві*. 2023. № 1(61). С. 3–13.
5. Управління фізичною підготовкою та спортивною діяльністю системі Міністерства

оборони України : навч. посіб. / С. М. Жембровський та ін. Київ : НУОУ, 2024.

6. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 р., № 225. Київ, 2021. 234 с. <http://surl.li/pdkixg>

7. Круцевич Т. Ю. (ред.). (2012). Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах. Том 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Видавництво „Олімпійська література”.

Сухорада Г. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Нізів Р. М.

Відділ фізичної культури і спорту Міністерства оборони України

Бойко С. С.

Національний університет оборони України

СТРАТЕГІЯ МЕНЕДЖМЕНТУ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЕТАП ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ В СИСТЕМІ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, яка затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 04 листопада 2020 р. № 1089, реалізовується, зокрема і за напрямками державної політики у сфері фізичної культури і спорту: фізично активна нація; спорт вищих досягнень; спортивна інфраструктура; цифрова трансформація і кадрове забезпечення [1].

В авторському дослідженні передбачалось, що розробка керівного документу з менеджменту в системі Міноборони дасть змогу суттєво підвищити якість управління та керівництва фізичною підготовкою і спортивною діяльністю військовослужбовців та працівників ЗС України.

Одним із таких керівних документів може бути Стратегія менеджменту фізичної культури і спорту в системі Міністерства оборони України (далі – Стратегія), яка буде включати сім розділів.

У першому розділі щодо визначення проблем розробки Стратегії та вимог нормативно-правових актів, що діють у відповідній сфері, визначається проблема, актуальність дослідження та висновок стосовно необхідності розробки подібного документу. Важливе значення при цьому має аналіз законодавства України у визначеній сфері.

У другому розділі доцільно провести аналіз поточного стану справ, визначити тенденції та провести обґрунтування щодо необхідності розв’язання виявлених проблем.

Третій розділ має включати мету, цілі та принципи Стратегії.

У четвертому розділі визначаються завдання, що спрямовані на досягнення мети та цілей Стратегії.

П'ятий розділ має визначати розподіл основних завдань і функцій між Міноборони та ЗС України з питань менеджменту у сфері фізичної культури і спорту системи Міноборони. Його підрозділами є:

вимоги євроатлантичних інтеграційних процесів у керівних документах з фізичної культури і спорту системи Міноборони стосовно питань менеджменту;

основні завдання і функції Міноборони з питань менеджменту у сфері фізичної культури і спорту системи Міноборони;

основні завдання і функції ЗС України, Державної спеціальної служби транспорту, Головного управління розвідки Міністерства оборони України з питань менеджменту у сфері фізичної культури і спорту системи Міноборони;

відповідальність керівників структурних підрозділів Міноборони, органів військового управління ЗС України, які є замовниками (співзамовниками) на підготовку військових фахівців у сфері ФКіС, відповідно до наданих повноважень;

відповідальність керівників структурних підрозділів Міноборони та органів військового управління ЗС України, яким безпосередньо підпорядковані ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ відповідно до наданих повноважень у сфері фізичної підготовки і спорту;

відповідальність керівників ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ відповідно до наданих повноважень з питань фізичної підготовки і спорту;

відповідальність посадових осіб військових частин, підрозділів з питань керівництва фізичною підготовкою і спортом військовослужбовців.

У шостому розділі доцільно розглянути структуру органів військового управління, підрозділів (управлінь, відділів, служб, груп, кафедр, циклів, секцій, тощо) у сфері фізичної культури і спорту системи Міноборони.

Сьомий розділ визначає порядок проведення моніторингу, оцінювання результатів реалізації Стратегії та звітування.

Передбачається, що після підготовки Стратегії вона буде погоджуватися встановленим порядком із зацікавленими структурними підрозділами Міноборони та Генерального штабу ЗС України, підписуватися профільним заступником Міністра оборони України та подаватися на затвердження Міністром оборони України.

Література

1. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, затв. постановою Кабінету Міністрів України від 04 листопада 2020 р. № 1089.
2. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затв. наказом Міністерства оборони України від 28.12.2022 № 452.
3. Програма розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затв. наказом Міністерства оборони України від 28.07.2023 № 441.
4. Інструкція з фізичної підготовки у системі МО України, затв. наказом МО України від 05.08.2021 № 225, зареєст. в Міністерстві юстиції України 01.10.2021 за № 1289/36911.

Сухорада Г. І.

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

Попович О. І.

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

ВДОСКОНАЛЕННЯ УПРАВЛІННЯ І КЕРІВНИЦТВА У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ СИСТЕМИ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Законом України “Про фізичну культуру і спорт” визначено, що центральний орган виконавчої влади, якому підпорядковуються ЗС України, забезпечує належну фізичну підготовку військовослужбовців та працівників, сприяє розвитку спорту, взаємодіє з відповідними громадськими об’єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості.

Статутом внутрішньої служби ЗС України, затвердженого Законом України від 24 березня 1999 р. № 548-XIV, визначено обов’язки посадових осіб військової частини, у тому числі і фахівців фізичної підготовки і спорту з питань керівництва підготовкою військовослужбовців, зокрема і з питань організації та проведення заходів з фізичної підготовки і спорту.

У Стратегії національної безпеки України, що затверджена Указом Президента України від 14 вересня 2020 р. № 392/2020 серед пріоритетів національних інтересів України та забезпечення національної безпеки виділено і суспільний розвиток. Одним із напрямів щодо реалізації даного пріоритету є розвиток людського капіталу України, зокрема, через модернізацію культури шляхом створення умов, зокрема інфраструктурних, для популяризації серед громадян масового спорту з метою покращення їх здоров’я та фізичного розвитку.

У Стратегії воєнної безпеки України, затвердженої Указом Президента України від 25 березня 2021 р. № 121/2021, визначено, що досягнення цілей державної політики у воєнній сфері, сфері оборони здійснюватиметься шляхом формування та реалізації, зокрема і оновленої військової кадрової політики, спрямованої на укомплектування ЗС України вмотивованим, професійним, всебічно забезпеченим і підготовленим особовим складом.

У Стратегічному оборонному бюлетні України, введеного у дію Указом Президента України від 17.09.2021 № 473/2021, визначено місію та візію сил оборони зразка 2030 р., відповідно до яких вони об’єднані єдиним керівництвом і мають підготовлений та вмотивований особовий склад. Реалізація стратегічних цілей щодо розвитку сил оборони має проводитись шляхом ефективного оборонного менеджменту і системою їхнього об’єднаного керівництва та військового управління, а також професійного та вмотивованого

особового складу, який підтримується ефективними прозорими системами кадрового менеджменту.

Виконання Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 р., затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 01 березня 2017 р. № 115, на думку фахівців, мало уможливити: підвищення готовності молоді до служби у ЗС України; забезпечення надання якісних послуг у сфері фізичної культури і спорту спортивними клубами, збереження провідних позицій українських спортсменів у міжнародних змаганнях, збереження та створення розгалуженої мережі сучасних спортивних споруд (спортивні зали, плавальні басейни, спортивні майданчики тощо).

У Положенні про Міністерство оборони України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 26 листопада 2014 р. № 671 (у редакції постанови Кабінету Міністрів України від 19 жовтня 2016 р. № 730 визначено функції, а саме: Міноборони забезпечує належну фізичну підготовку військовослужбовців та працівників ЗС України до професійної діяльності, створює умови для реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту серед військовослужбовців, у межах повноважень, передбачених законом, взаємодіє з відповідними громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості, сприяє розвитку спорту, а також забезпечує реалізацію державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності в межах повноважень, передбачених законом.

У Питаннях Головнокомандувача ЗС України, затверджених Указом Президента України від 27 березня 2020 року № 123/2019/20, визначено, що Головнокомандувач ЗС України здійснює безпосереднє військове керівництво ЗС України. Це стосується і сфери фізичної підготовки та спортивної діяльності особового складу військових частин і підрозділів, оскільки на вимогу Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, фізична підготовка військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу ЗС України і спрямована на забезпечення фізичної готовності особового складу до професійної діяльності.

Фізична підготовка військовослужбовців є важливою складовою підготовки ЗС України до виконання покладених на них завдань. Тому серед основних завдань щодо організації підготовки ЗС України, вищевказана вимога Закону України “Про фізичну культуру і спорт” відображена в Положенні про Генеральний штаб ЗСУ України, затвердженого Указом Президента України від 30 січня 2019 р. № 23/2019.

У наказі Міністерства оборони України від 03.11.2023 № 663 “Питання Міністерства оборони України” (із змінами) визначено схеми спрямування та координації діяльності самостійних структурних підрозділів апарату МОУ, керівництва ЗС України, Державної спеціальної служби транспорту (далі –

Держспецтрансслужби), органів військового управління, безпосередньо підпорядкованих Міноборони, проведено розподіл основних завдань і функцій між структурними підрозділами, спрямування та координація діяльності структурних підрозділів Міноборони, обов'язків і відповідальності керівників.

У Положенні про організацію і проведення спортивних заходів у Міністерстві оборони України, ЗС України та Держспецтрансслужби, затвердженому наказом Міністерства оборони України від 19 листопада 2019 р. № 592, зареєстрованому в Міністерстві юстиції України 14 січня 2020 р. за № 74/34357, визначено повноваження організаторів спортивних заходів та спортивних змагань щодо управління та керівництва ними.

Для визначення головних напрямів розвитку та вдосконалення системи фізичної підготовки і спорту в системі МОУ, розроблення основних завдань щодо їх реалізації розроблена Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту в системі МОУ, яка затверджена наказом МОУ від 28.12.2022 № 452 (далі – Концепція).

Для ефективного виконання головних напрямів Концепції розроблена Програма розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, яка затверджена наказом Міністерства оборони України від 28.07.2023 № 441 (далі – Програма).

Відповідно до Статуту внутрішньої служби, Закону України “Про фізичну культуру і спорт” щодо визначення форм, змісту і порядку організації фізичної підготовки та спортивної діяльності військовослужбовців, забезпечення підвищення фізичної загартованості і тренуваності військовослужбовців ЗС України та Держспецтрансслужби для забезпечення фізичної готовності до виконання бойових та інших завдань за призначенням, функціонує Інструкція з фізичної підготовки у системі Міністерства оборони України, яка затверджена наказом МОУ від 05 серпня 2021 р. № 225, зареєстрована в Міністерстві юстиції України 01 жовтня 2021 р. за № 1289/36911 (із змінами, далі – Інструкція).

Питання щодо повноважень органу військового управління стосовно керівництва фізичною підготовкою у ЗС України викладені у Положенні про Головне управління доктрин та підготовки ГШ ЗС України, затверджене наказом начальника ГШ ЗС України від 06 липня 2020 р. № 52/ДСК.

Таким чином, доцільно окреслити проблеми, на вирішення яких має бути спрямовано вдосконалення управління та керівництво у сфері фізичної підготовки і спорту системи Міністерства оборони України:

потреба у подальшому вдосконаленні управлінських процесів/рішень у сфері фізичної підготовки і спортивного вдосконалення особового складу відповідно до чинного законодавства, відповідність кращим практиками країн Євросоюзу та країн-членів НАТО із збереженням в його основі національних цінностей і військових традицій;

необхідність удосконалення процесів управління та керівництва фізичною

підготовкою і спортом особового складу з урахуванням змін в організації бойового навчання і підготовки, освоєння і застосування нових видів озброєння та військової техніки, набутого досвіду ведення бойових дій в період з 2014 року, а також переходу на контрактну основу комплектування та створення професійних ЗС України;

вивчення ефективності організаційно-штатної структури органів військового управління сфери фізичної підготовки і спорту, закладів фізичної культури і спорту Міноборони, а також профільних підрозділів (груп, служб, відділів, кафедр, циклів, предметно-методичних комісій тощо) у військових частинах, ВВНЗ (ВНП ЗВО).

Отже, врахування подальших змін, що відбуваються у системі Міноборони стосовно управління та керівництва, реалізація завдань і проведення заходів Концепції та Програми щодо вдосконалення планування, підготовки кадрів (керівників та виконавців), контролю, обліку, забезпечення та інших елементів функції організації у сфері фізичної підготовки і спорту військовослужбовців потребують подальшого упорядкування.

Література

1. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затв. наказом Міністерства оборони України від 28.12.2022, № 452.
2. Програма розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затв. наказом Міністерства оборони України від 28.07.2023, № 441.
3. Інструкція з фізичної підготовки у системі Міністерства оборони України, затв. наказом Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225, зареєстрована в Міністерстві юстиції України 01.10.2021 за № 1289/36911.

*Білошицький В. В., Лиман Р. М.
Національний університет оборони України*

ПЕДАГОГІЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

24 лютого 2022 року російська федерація розпочала злочинне повномасштабне вторгнення в Україну, вона розв'язала найбільшу війну в Європі з часів Другої світової війни. Найкращі сини і доньки України вже третій рік поспіль успішно стримують навалу російських окупантів. Молодим командирам, які тільки закінчили ВВНЗ, в екстремальних ситуаціях, де у підлеглих виникає великий рівень тривожності і слабшає їхня адаптація [10, с. 22], потрібно згуртувати та повести особовий склад за собою для успішного виконання бойового завдання з найменшими втратами. У зв'язку з цим усі ВВНЗ мають формувати у майбутніх офіцерів не тільки військово-професійну компетентність, а й лідерську компетентність як її важливий

компонент [2, с. 19]. Все це активізує необхідність запровадження педагогічного моделювання формування лідерської компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту (далі – МОФФКіС) в освітнє середовище ВВНЗ для цілеспрямованого вдосконалення їхньої професійно-педагогічної підготовки як суб'єктів військового управління.

Науковий аналіз поняття “модель” вказує на його різнобічне смислове значення. У словниковій літературі її тлумачать так: “модель” – це “абстрактне подання теорії, її операціоналізація, яку можна передати емпіричним шляхом” [7, с. 339]; “модель” – зразок якого-небудь нового виробу, взірцевий примірник чогось [4, с. 683]; “модель” (франц. *modèle*, від *modulus* – міра, мірило, зразок) зображення, схема, опис якогось об'єкта (або системи об'єктів), який зберігає зовнішню схожість і пропорції частин, при певній схематизації й умовності засобів зображення [5, с. 213]; модель (від лат. *modus* – міра) – у загальному розумінні аналог (графік, схема, знакова система, структура) певного об'єкта (оригіналу), фрагмента реальності, артефактів, витворів культури, концептуально-теоретичних утворень тощо [9, с. 391].

Важливими для нашого дослідження є думки вітчизняних науковців, а саме: В. Маслова, який наголошує, що “модель” – це суб'єктивне відтворення у свідомості людини (групи людей) та зовнішнє відображення різними способами та формами найістотніших ознак, рис і якостей, які властиві конкретному об'єкту або процесу, які об'єктивно йому (об'єкту) притаманні й дають загальну уяву про феномен, що нас цікавить чи його окремі складники [8, с. 180]; В. Бикова, який вважає, що “модель” – це деяке проблемне питання (аналог, образ) системи, яка проєктується та відображає особливості та властивості цієї системи, що забезпечують досягнення цілей побудови та використання моделі [1, с. 232]. О. Коваленко зауважує, що “модель” є з'єднувальною ланкою між теорією та практикою, яка уможливорює охопити процес цілісно [6, с. 134].

Нам імпонує думка В. Ягупова, який наголошує, що “модель освітнього процесу – це еталонне уявлення про навчання учнів, його конструювання в умовах конкретних освітньо-виховних закладів. Вона визначає цілі, основи організації та проведення освітнього процесу” [11, с. 227].

На підставі проведеного нами теоретичного аналізу та узагальнення опрацьованої наукової літератури, а також із врахуванням реалій сьогодення представляємо структуру педагогічної моделі формування лідерської компетентності МОФФКіС у процесі професійно-педагогічної підготовки у ВВНЗ, яка включає такі взаємопов'язані блоки: цільовий, методологічний, теоретично-функціональний, суб'єкт-суб'єктний, організаційно-методичний і діагностувально-результативний. Вони конкретизуються в меті, завданнях, принципах, компонентах, функціях, змісті, методах і засобах лідерської

компетентності, критеріях і показниках діагностування сформованості лідерської компетентності МОФФКіС, які обґрунтовані з урахуванням вимог вказаних методологічних підходів (рис. 1).

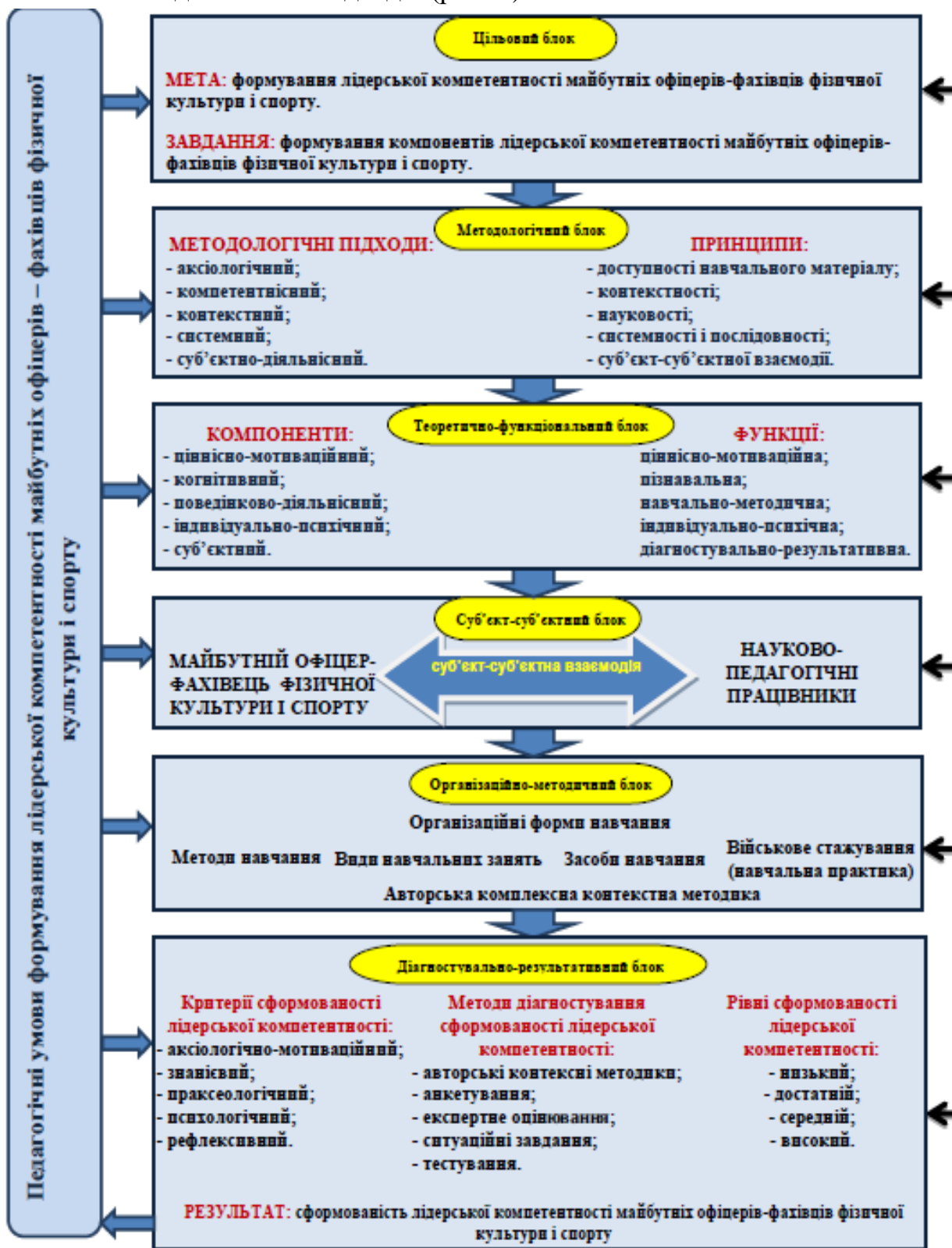


Рис. 1. Педагогічна модель формування лідерської компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту

Всі блоки педагогічної моделі мають зворотні зв'язки між собою, що, у свою чергу, дає змогу своєчасно здійснювати корекцію, і тільки у системі

забезпечують оптимальне формування лідерської компетентності МОФФКіС у процесі професійно-педагогічної підготовки у ВВНЗ [3, с. 28].

Таким чином, педагогічне моделювання формування лідерської компетентності МОФФКіС у процесі професійно-педагогічної підготовки у ВВНЗ є актуальною педагогічною проблемою, успішне вирішення якої сприятиме реалізації відповідних педагогічних умов.

Література

1. Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти: монографія. Київ, 2009. 684 с.
2. Білошицький В. В. Критерії і показники діагностування лідерської компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту в процесі професійно-педагогічної підготовки. *Військова освіта*. 2023. № 47. С. 19–29.
3. Білошицький В. В. Педагогічні умови формування лідерської компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту в процесі професійно-педагогічної підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2024. С. 25–31.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови: 250000 / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. VIII, 1728 с.
5. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
6. Коваленко О. П. Організаційно-педагогічна модель формування професійної компетентності майбутніх авіафахівців у процесі вивчення природничих дисциплін. *Наукові записки. Серія: педагогічні науки*. 2017. Вип. 159. С. 134–139.
7. Соціологія: короткий енциклопедичний словник / уклад.: В. І. Волович, В. І. Тарасенко, М. В. Захарченко та ін.; під заг. ред. В. І. Воловича. Київ: Укр. центр духовної культури, 1998. 736 с.
8. Теоретичні і методичні засади моделювання фахової компетентності керівників закладів освіти: монографія / Г. В. Єльнікова, О. І. Зайченко, В. І. Маслов [та ін.]; за ред. Г. В. Єльнікової. Київ: Книги – XXI, 2010. 460 с.
9. Філософський енциклопедичний словник / НАН України, Інститут філософії ім. Г. С. Сковороди; ред. В. І. Шинкарук та ін. Київ: Абрис, 2002. 742 с.
10. Babak S., Petrachkov O., Biloshitskiy V. Complex psychophysiological approach to the diagnostic of anxiety and depressive states for military personnel. *Physiological Journal*. 2023. 69 (2). 19–28. <https://doi.org/10.15407/fz69.02.019>.
11. Yahupov Vasyl, Kyva Vladyslav. Pedagogical modelling of development of information and communication competence of professors of distance learning military education system. *Applied Researches in Technics, Technologies and Education : Journal of the Faculty of Technics and Technologies, Trakia University*. 2019. Vol. 7, № 3. P. 224–232. doi: 10.15547/artte.2019.03.007 <https://sites.google.com/a/trakia-uni.bg/artte/articles/artte-vol-7-no-3>.

Sainchuk M. M.
PhD in Physical Education and Sports
University of Strathclyde (Glasgow, United Kingdom)

OUTLINE OF THE IDEAS OF PEDAGOGIES OF AFFECT AND TRAUMA-AWARE PEDAGOGIES OF PHYSICAL EDUCATION AS AN ALTERNATIVE FOR SPORTS-ORIENTED PEDAGOGY FOR PHYSICAL EDUCATION IN UKRAINE

Sport-oriented pedagogy has dominated in Ukraine for many decades, with the focus of physical education teachers being exclusively on physicality. Such a pedagogy can be significantly inferior to other pedagogies and much less effective in conditions of serious instability, especially that brought about by the war. Trying to transform such a well-established and inflexible pedagogy to suit the new circumstances seems to be an extremely difficult and even futile endeavour. The reasons for doubts about the possible success of any redesigns of the established vector of physical education pedagogy in Ukraine can be understood by a scientific article [6], which shows the phenomenon of mimicry as one of the serious roots of the problem for Ukrainian physical education, which leads to crisis and low efficiency of physical education as an institutionalised educational subject.

Having the ‘mimicry’ protection of the sporting tradition/paradigm of physical education, the sport-oriented pedagogy of physical education in Ukraine is very resistant and inflexible to major changes. Sometimes it seems that it can accept any innovation and adapt it in such a way that it hardly changes itself but absorbs the innovation and subordinates it to its value base, making it derivative or auxiliary. This pedagogy has a very strong pragmatic argument: it has proven to be effective, first, in terms of visualising the achievement of goals, even in the short term, because learning outcomes can be measured and evaluated quite easily, which is not always possible to achieve with other variants of physical education pedagogy.

The absence of an alternative to sports-oriented pedagogy of physical education in Ukraine has another reason, which lies in the tradition of understanding the concept of pedagogy itself. A synonym for the word ‘teacher’ is the word ‘pedagogue’. The teaching profession is a pedagogical profession. Universities that focus on preparing teachers of various educational subjects are always pedagogical universities in their name. The Ukrainian educational space is characterised by the view of pedagogy as a universal and indivisible approach with a huge number of methods and principles that cover everything related to the educational process. For this reason, in Ukraine, only physical education pedagogy is taught, which covers all physical education, and the expression ‘sports-oriented physical education pedagogy’ is not a well-known term, but it corresponds to the essence or target orientation of

physical education pedagogy.

Sometimes, it seems, we can put an equal sign between pedagogy and education. Taking at random the first textbook on pedagogy that is available online, we find the following definition: «Pedagogy is the science of teaching, nurture, education, development and socialisation of a person at all stages of their age development. The science of specially organised, purposeful and systematic activities for the formation of a person» [8].

In English-speaking countries, the concept of pedagogy differs from what is commonly understood in Ukraine. This difference is immediately apparent when looking at definitions, not even in specialised dictionaries, but in publicly available online dictionaries. For example, the Cambridge Dictionary gives the following answer to the query ‘pedagogy’: ‘the study of the methods and activities of teaching’ [4]. In addition to the first meaning - ‘Pedagogy is the study and theory of the methods and principles of teaching’ [3], the Collins Online Dictionary presents the meaning of the term ‘pedagogy’ in American English in two contexts: 1. the profession or function of a teacher; teaching; 2. the art or science of teaching; esp., instruction in teaching methods [3].

Specialised dictionaries, such as "A Dictionary of Education" (published by Oxford University Press), provide more academic interpretation: “pedagogy – teaching, as a professional practice and as a field of academic study. It encompasses not only the practical application of teaching, or pedagogic, skills, but also curriculum issues and the body of theory relating to how and why learning takes place” [7].

Casey & Kirk [1], in justifying the concept of Models-based Practice as an innovative future approach to physical education programmes, present the term ‘pedagogy’ in some detail, as their concept prefers the term ‘pedagogical model’ to other alternatives (curriculum model and instructional model). Pedagogical models as organisational centres for programme development and as design specifications for local programme development make it possible to organise the cognitive, social, affective and psychomotor needs of learners in ways that are distinctive and unique to each model.

Their understanding of pedagogy is as follows:

“word pedagogy refers to the interdependent and interacting features of curriculum, teaching, learn-ing and assessment, rather than the words curriculum and instruction which refer to aspects of the pedagogical process. We also note that pedagogy is always shaped by the context in which it is enacted. These four features of pedagogy form an irreducible unit. This means that although we may focus on and foreground one or another of these features for a given purpose, in practice all four are always present in school physical education settings, formally or informally. The alignment of these features is of utmost importance, and is the feature of pedagogical models that is often lacking in traditional practice” [1, p. 19].

This distinction allows for many different pedagogies and pedagogical models, because pedagogy is not something universal, but instruction in teaching methods. In the following, we will briefly present two pedagogies that are being developed in English-speaking countries and could theoretically become more effective in Ukrainian physical education if they are adopted. These are pedagogies of affect and trauma-aware pedagogies. These two types of pedagogies seem to be more acceptable in the current Ukrainian context of various instabilities than the sports-oriented pedagogy, for which physical condition is of primary importance and everything else can be neglected. Pedagogies of affect and trauma-aware pedagogies focus on the construction of the educational process of physical education that considers the unstable and traumatic state and experience of children. Physical education in such pedagogies does not cease to be physical education, all that is required is a refocusing of attention on improving not only the physical but also the mental health of children, working with traumatic experiences. Physical education can become truly child-centred, not just physically oriented.

Critical pedagogy of affect.

Considering the detrimental effects of precarity on the mental health and well-being of young people, Kirk [2] proposed a *critical pedagogy of affect* as “a point of focus and emphasis, not as a criterion for the exclusion of other educational benefit young people may derive from physical education” (p. 151). The concept of ‘affect’ in this pedagogy refers to the ‘affective domain’, which includes interest, motivation, responsibility, valuing, caring, resilience and joy. The key idea of affect pedagogy is that we focus or refocus on the affective domain to enhance the benefits that students are supposed to gain from physical education.

Kirk [2] offers four examples of *critical pedagogy of affect* as a platform for implementing such a pedagogy, which have been in actual practice since the 1970s: 1) Teaching Personal and Social Responsibility (a humanistic model in which the idea is to provide access to learning for young people living in disadvantaged and underserved communities; physical competence remains important in forming the self–body–world connection); 2) Positive Youth Development through sport and physical activity (an important feature is the focus on social and emotional development, life skills, development of the child's strengths, and social justice); 3) Fair play, inclusion, and enthusiasm: Sport Education (communication, cooperation and positive social interaction are important aspects of sport education to ensure that students become enthusiastic, competent and competent players who are concerned with personal and social development, attitudes and values); 4) Empowering young people through action: An activist approach to physical education (a variety of actions that seek to empower young people). In all these examples, valuing, interest, motivation, resilience, caring, responsibility and cooperation, among many other affective learning matters,

are the main concerns of teacher who practice these pedagogies.

The general assessment of critical pedagogies of the affective in Kirk's vision is as follows:

“These critical pedagogies of affective are radical in their intent in so far as they seek to empower young people to develop capabilities, to make responsible and wise decisions, to solve problems that impact them directly, to care enough about injustice to take action, to assist others, to work collectively to achieve shared goals and, indeed, to be enlightened. When faced with uncertainty, instability, and insecurity on a daily basis, this is learning that is valuable and productive, it becomes part of making sense of self and sense of life. None of these critical pedagogies of affect are quick fixes. None are radical in the sense that they will incite revolutions. None by themselves will solve what Hellison described as the root causes of social problems, such as precarity. But this does not invalidate them as critical pedagogies of physical education since the intent of the pedagogy is social justice, through small wins” [2, p. 178].

Thus, pedagogies of affective as one of the critical pedagogies of physical education can be the basis for accepting that physical education with young people experiencing anger, anomie, anxiety, alienation may be a better option than continuing to follow sport-oriented pedagogies.

Trauma-aware pedagogies of physical education

Trauma-aware pedagogies of physical education as an innovative pedagogy was proposed by scientists from leading United Kingdom universities [4], who are based on the understanding that physical education teachers should implement trauma-aware practices for the successful training and development of young people with traumatic experiences. These scholars have grounded the strategy and principles of trauma-aware pedagogy to prevent inappropriate actions on the part of teachers, as without knowledge of the effects of trauma, teachers (at the micro level) are often deferring to punitive measures that can lead to and/or include suspension and expulsion (at the macro/school level). Based on the peculiarities of their educational contexts, these scholars proposed that trauma-aware pedagogies should be based on the following principles: (1) ensuring safety and wellbeing, (2) establishing routines and structures, (3) developing and sustaining positive relationships that foster a sense of belonging, (4) facilitating and responding to youth voice and, (5) promoting strengths and self-belief [5].

An example of the strategy's implementation is shown below in Figure 1.

Thus, the results of this work allow us to draw two important conclusions: 1) pedagogy can be seen not as a universal and all-encompassing concept, but as applied and highly adaptable to different conditions and contexts. 2) A brief presentation of the ideas of two pedagogies – pedagogies of affect and trauma-aware pedagogies of physical education – shows that there are alternatives to sport-oriented pedagogy. These two pedagogies can serve as a basis for adaptation to the complex educational and social circumstances in which Ukrainian children are currently living.

This work was made possible by grant support from the British Academy.

Table 1. Example strategies for enacting trauma-aware pedagogies.

Overarching principle	Strategy	Example
Ensuring safety and wellbeing	Keywords	Provide students with a pre-agreed keyword that can be used when they are feeling overwhelmed and need to take time out
	Safe spaces	Identify designated safe spaces within the lesson/broader PE landscape that students can go to when they are feeling overwhelmed
	Timeouts	Allow students to take short 3–5-minute timeouts from an activity to calm down and ready themselves to re-join the activity
	Choice of role	Identify a range of active and non-active roles – associated with the activity – which students could choose to take (e.g. acting as a coach providing feedback to peers)
	Choice of activity	Where feasible, work with students to identify a range of activities that they could choose to take part in during the term
	Choice of groups	When possible, try to provide students with the opportunity to choose who they work with in group-based activities in PE
	Providing PE kit	Ensure students have access to PE kit that is stored (and washed) at school and that there is a space for them to collect and return this that is not overtly visible to all
	Attending in PE kit	Allow students to come to school in their PE kit ready for the lesson
	Changing room talk	Encourage only positive talk in the changing rooms – if students comment on bodies, encourage these to be positive comments
Developing positive relationships and belonging	Taking an interest	Ask students about their life beyond school – e.g. what sports, activities, hobbies are they interested in and why
	Checking-in	Try to find time to regularly check in with students and ask how they are – this does not need to happen in a PE lesson, it could be as you pass in the corridor
	Restorative conversations	When things go wrong (e.g. a behavioural outburst), ask students to explain what they have done, the effect it has on them, and those around them – making them aware of their actions
	No shouting policy	Adopting a whole-school policy whereby teachers actively try to avoid shouting at students when there are behavioural issues
	Centrally agreed script	When there are behavioural issues, follow a script instead of shouting, that asks what happened, why it happened and what is the impact of the behaviour
	Establishing routines and structures	Being predictable
Consistent transitions		This could involve a whole-school approach to how students transition from one lesson to another with a consistent means of lining up/entering spaces
Forewarning of changes		If the usual routine is going to change, try to provide as much notice as possible to support students to prepare for something different
Facilitating and responding to youth voice	Active listening	Avoid jumping in when a student is speaking, allow them the time and space to express themselves and share their thoughts and feelings before offering comment
	Anonymous responses	Use an empty box as a space where students can write comments/feedback that they can post anonymously
	Post-it notes	Have post-it notes ready before/after each lesson for students to reflect on what could be done to enhance the lesson – these could then be placed on a designated space/wall
	Traffic light cards	Provide students with a red, yellow, and green card that they can use to inform the teacher about how they are feeling and whether they understand the task
Promoting strengths and self-belief	Supporting pupils to be model performers	Invite students to be model performers by allowing them to demonstrate an activity/movement that they feel confident and competent in
	Incremental challenges	Enable students to feel success by setting small, incremental challenges that they can master and build upon

Figure 1. Print screen of Table 1 Example strategies for enacting trauma-aware pedagogies [5].

References

1. Casey, A., & Kirk, D. (2021). *Models-based Practice in Physical Education*. Routledge
2. Kirk, D. (2020). *Precarity, Critical Pedagogy and Physical Education*. Routledge.
3. Pedagogy. Collins Dictionary.
URL: <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/pedagogy>
4. Pedagogy. Dictionary Cambridge URL:

<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/pedagogy>

5. Quarmby, T., Sandford, R., Hooper, O., & Gray, S. (2023). Co-creating strategies for enacting trauma-aware pedagogies with pre-service physical education teachers. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–14. URL: <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2194905>

6. Sainchuk, M., Petrachkov, O., Sainchuk, A. & Verbyn, N. (2022). The Crisis of Physical Education in the Discourse of Mimicry: Ukrainian and Global Contexts. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 94 (1): 56-66. URL: <https://doi.org/10.2478/pcssr-2022-0006>

7. Wallace S. (2015). *Pedagogy A Dictionary of Education* (2 ed.). Oxford University Press

8. Княжева І. А. Педагогіка: навч. посіб. для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) спеціальності 014.021. Одеса: ун-т Ушинського, 2023. 110 с.

Kowalski D.

Pomorska Szkoła Wyższa

Tsyhanovska N.

Kharkiv State Academy of Culture

Skalski D. W.

doktor habilitowany pedagogicznych nauk, Kandydat nauk z kultury fizycznej

inżynier bezpieczeństwa narodowego, profesor

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego

National University of Water and Environmental Engineering

ASPEKT ZAGROŻEŃ JAKO TŁO DLA BEZPIECZEŃSTWA WODNEGO

Streszczenie. Potrzeba bezpieczeństwa pełni niezwykle ważną rolę w życiu każdego człowieka. Wraz z potrzebami fizjologicznymi stanowi podstawę do osiągnięcia komfortu życiowego. Bez ich zapewnienia dalsze funkcjonowanie i spełnianie potrzeb wyższego rzędu jest niemożliwe. W związku z ogromną rolą poczucia bezpieczeństwa, jego zapewnienie należy do podstawowych zadań państwa. Pojęcie bezpieczeństwa dzieli się na wiele dziedzin. Jednym z nich jest bezpieczeństwo wodne, które dba o osoby wypoczywające na terenach nadwodnych, a jego wysoki poziom pozwala poczuć się bezpiecznie w owych miejscach. Zwiększając poziom bezpieczeństwa wodnego zatrudnieni zostają ratownicy wodni po wcześniejszym przeszkoleniu teoretycznym i praktycznym w owej dziedzinie [2]. Obecni są na kąpieliskach i wykonują szereg obowiązków w celu zadbania o bezpieczeństwo społeczeństwa, a także w razie konieczności niezwłocznie podejmowania akcji ratowniczych. Ich praca wiąże się z dużą odpowiedzialnością, jednak stanowi ona jednocześnie służbę, którą pełnią dla drugiego człowieka.

Wstęp. Życie codzienne pokazuje, iż każdy człowiek stara się uniknąć zagrożeń. Oznacza to, iż chce uchronić swoje życie przed negatywnymi czynnikami, które mogłyby odegrać na nim zły wpływ. Bezpieczeństwo jest jedną z podstawowych potrzeb w życiu każdego człowieka, co pokazuje piramida potrzeb wg Abrahama Masłowa. Tuż obok potrzeb fizjologicznych potrzeba bezpieczeństwa stanowi fundament. Jej zaspokojenie warunkuje dalszą realizację potrzeb, którymi są: potrzeby

przynależności do grupy, uznania oraz samorealizacji. Wymienione potrzeby niższego rzędu – fizjologiczne oraz bezpieczeństwa mają największy wpływ na funkcjonowanie człowieka. Bezpieczeństwo w życiu każdego człowieka odgrywa ogromną rolę. Za owym pojęciem kryje się działanie obiektu lub podmiotu wg określonego konceptu. Oznacza ono neutralny stan charakteryzujący się brakiem niebezpieczeństwa, czy też zagrożenia [4]. Owa sytuacja jest odczuwana subiektywnie przez jednostki lub zbiorowości. Bezpieczeństwo ogólnie formułując odnosi się do wielu dziedzin. Stanowi dobro publiczne oraz odnosi się do świadomości, iż istnieje autentyczne niebezpieczeństwo, iż brak poczucia bezpieczeństwa w przypadku wystąpienia zagrożenia, w niektórych przypadkach także do braku poczucia, iż można przeciwdziałać zagrożeniu oraz odczucia niepokoju przed niebezpieczeństwem, które tak naprawdę w życiu codziennym nie istnieje.

Problem badawczy. Bezpieczeństwo odnosi się do szerokiego, wielopłaszczyznowego zakresu podstawowych potrzeb społecznych takich jak potrzeba: istnienia, przetrwania, pewności, stabilności, całości, tożsamości, niezależności czy ochrony poziomu i jakości życia [1, 4]. Bezpieczeństwo, będąc naczelną potrzebą człowieka i szerzej – grup społecznych, jest także podstawową potrzebą państw i systemów międzynarodowych, a jego brak wywołuje niepokój i poczucie zagrożenia nie tylko w aspekcie indywidualnym, ale także szerszej w kontekście wielu grup społecznych, narodów.

Polska, jako kraj nadmorski, o długiej linii brzegowej oraz z wieloma jeziorami narażona jest na różnorodne zagrożenia płynące z działalności społecznej związanej z wodą, stąd też jest to istotny komponent (paradygmat) bezpieczeństwa powszechnego.

Bezpieczeństwo jest dobrem publicznym, a jego aspekty w tym zakresie odnoszą się do:

- świadomości istnienia realnego zagrożenia,
- braku takiej świadomości mimo istnienia zagrożenia,
- braku świadomości możliwości przeciwdziałania zagrożeniu,
- fałszywej świadomości zagrożenia w rzeczywistości nie występującego.

Pojęcie i zakres bezpieczeństwa systematycznie się rozszerza. Wyróżnia się następujące dziedziny bezpieczeństwa i jego zagrożeń: wojskowe, polityczne, społeczne, ekonomiczne, ekologiczne, zdrowotne, wodne.

Jest to podejście wielowarstwowe, jednocześnie zachowujące realistyczny paradygmat, ale ze znacznie rozszerzonym ujęciem istoty bezpieczeństwa [3].

Paradygmat to zbiór pojęć i teorii tworzących podstawy danej nauki. Teorii i pojęć tworzących paradygmat raczej się nie kwestionuje, przynajmniej do czasu kiedy paradygmat jest twórczy poznawczo – tzn. za jego pomocą można tworzyć teorie szczegółowe zgodne z danymi doświadczalnymi (historycznymi), którymi

zajmuje się dana nauka. Najogólniejszym paradygmatem jest paradygmat metody naukowej, jest to kryterium uznania jakiejś działalności za naukową.

Material i metody. Bezpieczeństwo odnosi się do szerokiego, wielopłaszczyznowego zakresu podstawowych potrzeb społecznych takich jak potrzeba: istnienia, przetrwania, pewności, stabilności, całości, tożsamości, niezależności czy ochrony poziomu i jakości życia [2, 4]. Bezpieczeństwo, będąc naczelną potrzebą człowieka i szerzej – grup społecznych, jest także podstawową potrzebą państw i systemów międzynarodowych, a jego brak wywołuje niepokój i poczucie zagrożenia nie tylko w aspekcie indywidualnym, ale także szerszej w kontekście wielu grup społecznych, narodów.

Polska, jako kraj nadmorski, o długiej linii brzegowej oraz z wieloma jeziorami narażona jest na różnorodne zagrożenia płynące z działalności społecznej związanej z wodą, stąd też jest to istotny komponent (paradygmat) bezpieczeństwa powszechnego.

Bezpieczeństwo jest dobrem publicznym, a jego aspekty w tym zakresie odnoszą się do:

- świadości istnienia realnego zagrożenia,
- braku takiej świadomości mimo istnienia zagrożenia,
- braku świadomości możliwości przeciwdziałania zagrożeniu,
- falszywej świadomości zagrożenia w rzeczywistości nie występującego.

Pojęcie i zakres bezpieczeństwa systematycznie się rozszerza. Wyróżnia się następujące dziedziny bezpieczeństwa i jego zagrożeń: wojskowe, polityczne, społeczne, ekonomiczne, ekologiczne, zdrowotne, wodne.

Jest to podejście wielowarstwowe, jednocześnie zachowujące realistyczny paradygmat, ale ze znacznie rozszerzonym ujęciem istoty bezpieczeństwa.

Paradygmat to zbiór pojęć i teorii tworzących podstawy danej nauki. Teorii i pojęć tworzących paradygmat raczej się nie kwestionuje, przynajmniej do czasu kiedy paradygmat jest twórczy poznawczo – tzn. za jego pomocą można tworzyć teorie szczegółowe zgodne z danymi doświadczalnymi (historycznymi), którymi zajmuje się dana nauka. Najogólniejszym paradygmatem jest paradygmat metody naukowej, jest to kryterium uznania jakiejś działalności za naukową.

Podsumowanie. Aktualnie odchodzi się od wąskiego pojmowania bezpieczeństwa jako dotyczącego wyłącznie sfery militarnej, uzupełnionej o aspekt ekonomiczny. W definicji pojęcia, prócz przetrwania państwa jako jednostki geopolitycznej i utrzymania integralności terytorialnej, bierze się pod uwagę takie elementy jak szeroko rozumiana jakość życia ludności, jej dobrobyt, zachowanie tożsamości czy pewność szans dalszego rozwoju.

Współcześnie wyróżnia się, oprócz obejmującego sferę wojskową, twardego bezpieczeństwa, także jego miękki wymiar, uwzględniający wiele innych aspektów,

między innymi kulturowy, ekologiczny, technologiczny, humanitarny czy też demograficzny. Współcześnie zakres znaczeniowy bezpieczeństwa podlega istotnym przeobrażeniom. Odchodzi się od państwowocentryczności paradygmatu zimnowojennego, widzącego w państwie w zasadzie jedyny podmiot, jak i obiekt bezpieczeństwa.

W rezultacie za odrębne obiekty uznaje się obecnie nie tylko państwa, ale też system międzynarodowy ujmowany całościowo oraz podmioty pozarządowe - określone zbiorowości ludzkie, grupy społeczne czy pojedyncze jednostki. W rezultacie wspomnianych przemian krystalizuje się współczesna definicja bezpieczeństwa, bardziej systemowa, całościowa i wszechstronna złożoność, wieloaspektowość współczesnych sposobów rozumienia terminu „bezpieczeństwo” lepiej odpowiada obecnemu kształtowi stosunków, w których relacje między poszczególnymi ich uczestnikami dalece odbiegają od jednoznaczności okresu zimnowojennego.

Piśmiennictwo

1. Bielski J., *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2005, s. 69-74.

2. Moska W., Przybylski S., Skalski D., *Ratownictwo wodne, sport pływacki i kultura fizyczna w teorii i praktyce*, AWFIS, Gdańsk, 2014, s. 91-94.

3. Skalski D., Lizakowski P., Kowalski D., Nietupska Z., *Współczesne wyzwania bezpieczeństwa wewnętrznego w aspekcie bezpieczeństwa wodnego*, Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przy udziale Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Akademii Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni i Towarzystwa Naukowego w Grudziądzu, Gdynia – Gdańsk – Starogard Gdański 2017. s 92-117.

4. Skalski D. *Zbiór podstawowych przepisów dotyczących bezpieczeństwa nad wodą*. Skarszewy: Wydawnictwo Diecezji Pelplińskiej „Bernardinum”, 1999, s. 38-55.

Tsyhanovska N.

Kharkiv State Academy of Culture

Skalski D. W.

doktor habilitowany pedagogicznych nauk, Kandydat nauk z kultury fizycznej inżynier bezpieczeństwa narodowego, profesor

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego

National University of Water and Environmental Engineering

CHARAKTER NARODOWY W KONTEKŚCIE KULTURY FIZYCZNEJ

Wstęp. Z teoretycznego punktu widzenia kultura fizyczna to ogół zachowań przyjętych w środowisku społecznym polegające na dbałości o zdrowie człowieka, poprawę jego postawy, ale również prawidłowe funkcjonowanie psychiczne w danym społeczeństwie oraz efekty tej pracy. Dzięki uczestnictwu w kulturze fizycznej człowiek w sobie różne funkcje, które pozwalają nam uczestniczyć w życiu codziennym. Między innymi pobudzony organizm do działania, pozwala kształtować takie cechy jak zaradność, rozwój osobisty oraz zdrową rywalizację. Charakter narodowy jest to panujący w danym narodzie system treści duchowych, który polega

na działaniu pewnych bodźców na psychikę jednostek ludzkich w charakterystyczny sposób określony dla danego państwa. Istotnym elementem charakteru narodowego jest utrzymanie tradycji narodowych, które są tworzone w wyniku długotrwałych procesów historycznych. Przechodzą one automatycznie z pokolenia na pokolenie. Charakterem narodowym nazywamy więc wpajanie w każdą jednostkę drogi wychowania i jego norm. Podstawowymi czynnikami w procesie kształtowania psychiki społecznej są wspomniana już kultura, ale również natura. Natura rozumiana jest tu jako wrodzone tendencje do tworzenia różnych form, które pozwalają człowiekowi decydować o swoim życiu i zdrowiu.

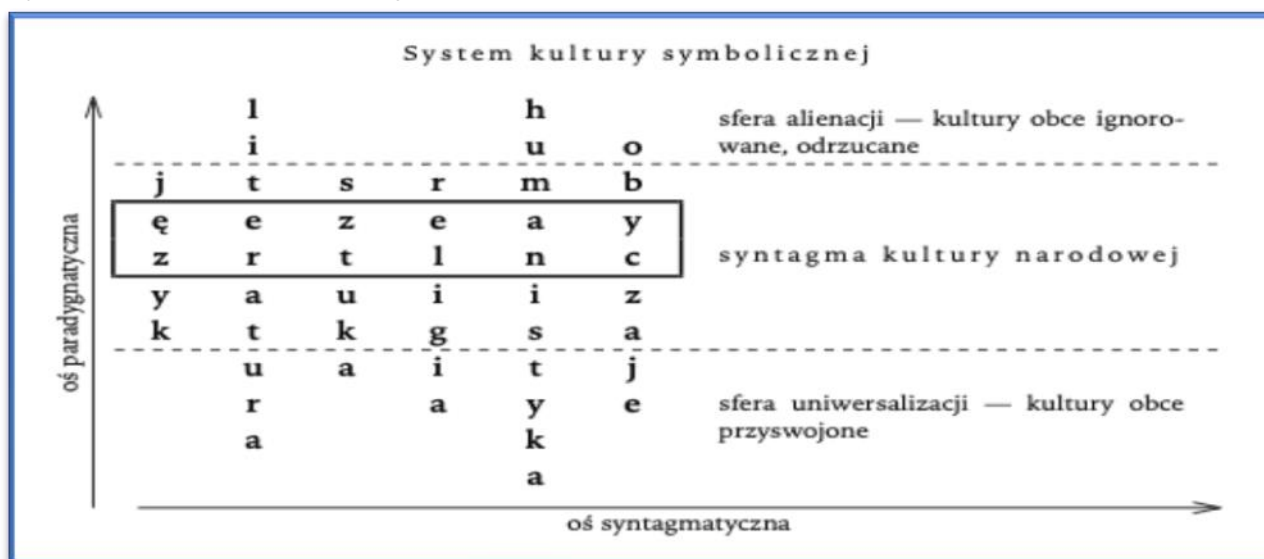
Cel badań. Wypracowanie - przedstawienie wizji charakteru narodowego w kontekście kultury fizycznej jako istotnego komponentu kultury fizycznej.

Metody badań. Zastosowano z metodę wywiadu z studentami kierunku wychowanie fizyczne oraz turystykę i rekreację.

Wyniki badań. Charakter narodowy najbardziej ujawnia się za granicami kraju. Wtedy człowiek najczęściej przyjmuje postawę, w której broni swojego kraju, bądź też w przypadku rywalizacji sportowej dopinguje [1]. Występuje też poczucie więzi z ludźmi, którzy określamy mianem „naszych”. Takie zjawisko można zaobserwować najczęściej na meczach reprezentacji, czy też innych zawodach sportowych. Człowiek chce utożsamiać się z nimi, wspierać ich. Czujemy dumę, jeśli wygrywamy. W takim przypadku nie jest ważne czy człowiek (kibic) mieszka w innym regionie [2]. Zawsze społeczeństwo powinno być nastawione pozytywnie do innych osób. Istnieją cechy narodowe, rozumiane jako wzory kulturowe, standardy obyczajowe, systemy wartości oraz hierarchia potrzeb kształtujące od wewnątrz indywidualne i zbiorowe zachowania osobników danej narodowości. Jeżeli chodzi o kulturę fizyczną a charakter narodowy Polaków można wyróżnić tu taką cechą jak honor. Każdy naród jest bardzo wrażliwy i gdy się dzieje komuś źle chcielibyśmy, aby wszyscy się nad nami pochylili i nam współczuli. Każdy naród przekonany o własnej wyjątkowości [3]. Mówienie o charakterze narodowym kultury fizycznej można zasugerować tutaj, że chodzi nie tylko o utrzymanie tradycji i obyczajów, ale również o zakorzenienie w człowieku pewnych cech osobowości i charakteru. Można nawet stwierdzić, że jest to zakorzenione w genach. Niektóre cechy kulturowe są rozumiane jako wzory, symbole, standardy [4].

Na przedstawionym diagramie kolumny pionowe oznaczają główne systemy kultury symbolicznej: język, sztukę i literaturę, wiedzę i naukę, religię, obyczaje. Tworzą one systemy o charakterze paradygmatycznym. Są to elementy „pomyślanej lub realnej kultury pojmowanej jako wyobrażona potencjalna całość uniwersalna albo jako realna suma wszystkich cząstkowych etnicznych i narodowych systemów danego rodzaju: wszelkich religii, wszelkich języków, zbiorów obyczajów, systemów sztuk, jakie kiedykolwiek i gdziekolwiek realizowano w dziejach całej ludzkości”

Kolumny paradygmatyczne przecinają linie poziome wyodrębniające kultury narodowe. Na zewnątrz linii poziomych ograniczających zasięg kultury narodowej znajdują się: po jednej stronie strefa ignorancji, po drugiej strefa poznanych kultur innych - sfera uniwersalizacji [6].



Wykres 1. Syntagma kultury fizycznej

Źródło: Szpociński A., *Antoniny Kłoskowskiej koncepcja kultury narodowej jako źródło inspiracji*, [W:] *Kultura i społeczeństwo*, rok LV, nr 2–3, Instytut Studiów Politycznych PAN, Warszawa 2011 [5].

Podsumowanie

Kultura fizyczna odgrywa bardzo ważną rolę w życiu każdego człowieka. Buduje w nas mnóstwo pozytywnych zasad i norm, które należy wprowadzać do życia codziennego. Jest to nieodłączny aspekt życia. Poprzez kulturę fizyczną człowiek jest świadomy swoich praw i obowiązków [7]. Charakter narodowy pozwala ubogacić pozytywne cechy charakteru, czyli pewność siebie, asertywność, która często jest nie rozłączna w życiu codziennym a także duch walki i własna tożsamość. Wszystko to zależy od warunków życia w danym społeczeństwie, od norm społecznych, osobistych przekonań i wartości. Ważnym aspektem jest też umiejętność życia w społeczeństwie. Aby życie było w pełni akceptowane przez samych siebie, muszą te wszystkie cechy ze sobą współpracować. Wtedy kultura fizyczna, charakter narodowy, stereotypy a także edukacja zdrowotna będzie w pełni spełniona w życiu i społeczeństwie co pozwoli zdrowo w nim funkcjonować [8].

Wnioski

W związku i przeprowadzonymi badaniami z studentami jak i przeglądem piśmiennictwa autorzy wypracowali następujące wnioski:

- bardzo ważną rolą w kulturze fizycznej jest wychowanie, gdzie poprzez charakter narodowy można w jednostce wykształcić pewne cechy zachowań,

- bardzo dużą rolę powinna odegrać również rodzina, która jest fundamentem rozwoju kultury fizycznej, a tym samym budowania charakteru narodowego w młodym człowieku,
- promując wychowanie zdrowotne w różnych placówkach buduje się charakter narodowy, zachęcając do podjęcia starań poprawy samopoczucia i zdrowia,
- należy zachęcać innych, zwłaszcza rodziców do podjęcia starań, których nadrzędnym celem jest wprowadzanie norm i zasad w całej społeczności,
- wychowanie fizyczne musi być czymś więcej niż było dotychczas, a więc wyjść poza swoje dotychczasowe przedmiotowe ramy i stać się dynamicznym procesem, przenikającym całe życie szkoły i społeczne środowisko, z którym szkoła współpracuje i współdziała oraz musi włączyć się aktywnie i twórczo w pełny proces wychowania fizycznego.

Źródła i odniesienia

1. Kosiewicz J. *Kultura fizyczna i sport w perspektywie filozofii*, PWN, Warszawa 2000, s. 47.
2. Krawczyk Z. *Kultura fizyczna*, [w:] Krawczyk Z. (red.), *Encyklopedia Kultury Polskiej XX wieku. Kultura Fizyczna i Sport*, Instytut Kultury, Warszawa 1997, s.11-12.
3. Kot S. *Historia wychowania. Od starożytnej Grecji do połowy wieku XVIII – tom 1*, Warszawa 1996, s. 30.
4. Polak R. *Kultura fizyczna i sport w cywilizacji łacińskiej*, [w:] *Człowiek w Kulturze* (nr 13), 2000, s. 245-249.
5. Szpociński A. *Antoniny Kłoskowskiej koncepcja kultury narodowej jako źródło inspiracji*, [W:] *Kultura i społeczeństwo*, rok LV, nr 2–3, Instytut Studiów Politycznych PAN, Warszawa 2011, s. 74.
6. Kłoskowska A. *Socjologia kultury*, PWN, Warszawa 1996, s. 38.
7. Czarniecki D. (Чарнецькі Д.), Tsyhanovska N. (Цигановська Н.), Skalski D. W. (Скальські Д. В.) *Psychologiczne rozumienie ryzyka w sportach ekstremalnych. Wybrane zagadnienia. Monografia (Психологічне розуміння ризику в екстремальних видах спорту. Вибрані питання. Монографія)*, Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa w Poznaniu przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie (Вища Школа Безпеки у Познані за участю: Харківської державної академії культури у Харкові, Poznań – Charków (Познань – Харків) 2023, s. 60-62.
8. Tsyhanovska N. (Цигановська Н.), Skalski D. W. (Скальські Д. В.), Czarniecki D. (Чарнецькі Д.) [Redakcja naukowa (Наукове редагування)]. *Kultura fizyczna i bezpieczeństwo w aktualizowaniu wartości zdrowia. Wybrane aspekty. Monografia (Фізична культура і безпека у актуалізації цінності здоров'я. Вибрані аспекти. Монографія)*, Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie (Поморська Школа Вища у Старогарді Гданському за участю: Харківської державної академії культури у Харкові), Starogard Gdański – Charków (Старогард Гданський - Харків), 2024, s. 16-20.

II. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ДЛЯ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Свистун В. І.

*доктор педагогічних наук, професор
Національний університет оборони України*

МОТИВУВАННЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ОПАНУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

Мотивування є однією з провідних функцій викладача ВВНЗ, яка визначається його вміннями формувати потребу й створювати в курсантів внутрішні спонуки до опанування професією, підтримувати їхню зацікавленість до професійної діяльності, створювати ситуацію переживання задоволення від отриманих результатів й переконувати курсантів здійснити необхідні зусилля у їх досягненні.

Успіх у формуванні професійної компетентності майбутніх – офіцерів фахівців із фізичної культури і спорту ЗС України залежить не лише від їхніх здібностей і набутих знань, а й від мотивації, прагнення самостверджуватись, досягати високих результатів у професійній діяльності. Чим вищий рівень мотивації, чим більше мотивів спонукають курсантів до опанування основами майбутньої професійної діяльності, тим більше зусиль вони схильні докладати. Часто менш здібний курсант, але більш мотивований, досягає більш значних результатів в професійній діяльності, ніж його обдарований одногрупник. Тому мотивація є одним із найважливіших чинників, що забезпечує успіх у формуванні професійної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців із фізичної культури і спорту, і науково-педагогічні працівники ВВНЗ мають досконало знати психологічні й педагогічні основи мотивування їх до цього.

Усвідомлення високої значущості мотиву для успішного навчання привело до формування *принципу мотиваційного забезпечення навчального процесу* (О. Гребенюк). Важливість цього принципу посилюється тим, що висока позитивна мотивація може грати роль компенсуючого чинника у випадку недостатньо високих здібностей; проте у зворотньому напрямі цей чинник не спрацьовує – ніякий високий рівень здібностей не може компенсувати відсутність мотиву чи низьку його вираженість, не може привести до значних успіхів в навчанні [3].

Основними чинниками, що впливають на формування позитивної стійкої мотивації курсантів до формування професійної компетентності, є:

- професійна спрямованість навчальної діяльності;
- усвідомлення найближчих і кінцевих цілей цієї діяльності;
- усвідомлення теоретичної і практичної значущості набутих професійних знань, вмінь і навичок;
- організація навчальної діяльності;
- зміст навчального матеріалу;
- колективні форми навчальної діяльності;
- оцінювання сформованості професійної компетентності;
- стиль управлінсько-педагогічної діяльності науково-педагогічного працівника тощо.

Відтак мотивування ми розуміємо як динамічний процес, яким управляє науково-педагогічний працівник, і який спонукає, стимулює й підтримує поведінкову активність курсанта щодо формування професійної компетентності й визначає її спрямованість у досягнення цілі.

Однією з характеристик мотиву є його сила, яка впливає не тільки на рівень активності курсанта, а й на успішність прояву цієї активності, зокрема – на формування професійної компетентності; оскільки сильномотивовані курсанти виявляють значно більшу наполегливість у виконанні завдання, ніж слабомотивовані.

На силу мотиву впливають схвалення (або осуд), похвала, змагання з іншими, оцінки, рейтинги, бали, проблемне завдання, привабливість об'єкту діяльності, увага до курсанта тощо.

Схвалення, похвала, подяка, підбадьорення, нагородження – це позитивне оцінювання науково-педагогічним працівником дій курсантів, що викликає у них збудження позитивних емоцій, вселяє упевненість, створює приємний настрій, підвищує відповідальність й, головне, закріплює позитивні навички і звички. Психологи називають це явище – позитивне підкріплення й визначають як певні приємні результати виконання суб'єктом діяльності (щось позитивне, приємне, що отримує він у результаті виконання ним деяких дій, як-от похвала, оцінка), що спонукає його до виконання цієї діяльності в майбутньому [1, с. 250]. Негативна оцінка, осуд позитивно (стимулююче) впливають, якщо вони повністю обґрунтовані й тактовно висловлені викладачем, з урахуванням ситуації і стану курсанта, його індивідуальних особливостей. За результатами психологів, і похвала і осуд надають стимулюючу дію тільки в тому випадку, якщо повторюються підряд не більше 4-ох разів. Тривало використовуваний осуд (втім, як і похвала) призводить до негативних наслідків у розвитку особистості курсанта, так і ефективності діяльності. Цікавим є той факт, що

найгірші результати роботи виявилися не у тих, кого засуджували, а у тих, кого ніяк не оцінювали, “не помічали”, ігнорували: вони починали працювати все гірше і гірше унаслідок зниження сили мотиву до роботи, що виконували, оскільки вважали, що вона нікому не потрібна.

Істотним моментом мотивування курсантів є регулярність і своєчасність оцінювання їхніх результатів навчальної діяльності й чим більш диференційованим воно є, тим більше його мотиваційне значення. Оскільки курсант може порівняти свої досягнення не тільки з результатами інших, а й зі своїми попередніми результатами. Природно, оцінювання має бути адекватним дійсним досягненням курсанта. Проте інколи для стимулювання активності старанного, але не дуже здібного чи невпевненого в собі курсанта необхідно похвалити й за незначні успіхи.

На силу і стійкість мотивів курсантів значно впливає успішність навчальної діяльності. Успіхи надихають їх й задоволення від досягнутого результату призводить до стійкого позитивного ставлення до опанування професією.

Проте успіхи, що регулярно повторюються, приховують в собі певну небезпеку: до ролі “успішного” деякі курсанти швидко звикають, у них виробляється завищена самооцінка, з’являється самозаспокоєність, що призводить до зниження сили мотиву – “навіщо намагатися, якщо й так все виходить”. Тому науково-педагогічним працівникам у виховних цілях іноді треба створювати такі умови, щоб курсант, крім успіхів, спробував і невдачі. Для цього можна давати важчі завдання, до яких він ще не готовий, влаштовувати змагання зі сильнішими суперниками, використовувати більш жорсткіші критерії оцінювання тощо.

Сила мотиву і результати навчальної діяльності залежать від того, наскільки ясно усвідомлюється курсантами мета, сенс цієї діяльності – сформованість професійної компетентності. Близькість мети, так само як і наявність уявлення про кінцеві результати навчальної діяльності, сильніше спонукають до досягнення цієї мети, а тривале очікування, відкладання на невизначений термін задоволення потреби часто призводить до втрати бажання, інтересу [2].

Таким чином, науково-педагогічним працівникам, які формують професійну компетентність майбутніх офіцерів – фахівців із фізичної культури і спорту, варто враховувати психологічні механізми мотивування й переносити їх у площину педагогічних процесів. Тому науково-педагогічні працівники мають володіти ґрунтовною методичною компетентністю щодо їх мотивування, а саме: методами та прийомами розвитку пізнавального інтересу, стимулювання творчої активності курсантів.

Література

1. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посіб. К.: Либідь, 2002. 304 с.
2. Свистун В. І. Мотивація досягнень як важливий чинник успіху в управлінській діяльності. *На допомогу керівникові професійно-технічного навчального закладу* : [Електронний ресурс]. 2011. № 2. URL: мотивація.pdf (iitta.gov.ua)
3. Свистун В. І. Психолого-педагогічні аспекти мотивування учнів професійних навчальних закладів до проектної діяльності. *Теорія і методика професійної освіти*: електр. наук. фаховий журнал. № 11 (3). 2016.

Богуславський В. В.

кандидат юридичних наук

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

ПЕРСПЕКТИВИ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ДЛЯ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

У сучасних умовах військових конфліктів та загроз безпеці України особлива увага має приділятися підготовці фахівців фізичної підготовки та спорту для сектору безпеки та оборони [3, с. 47]. Екстремальні умови вимагають не лише їхньої високої фізичної підготовки, а й психологічної витривалості, здатності швидко приймати рішення та ефективно взаємодіяти в команді [4, с. 94].

Проте існуючі програми професійно-педагогічної підготовки часто не відповідають цим вимогам, недостатньо акцентуючи увагу на специфіці тренувань у кризових ситуаціях. Це ставить під сумнів готовність фахівців забезпечити високий рівень фізичної підготовки військовослужбовців та їх адаптацію до бойових реалій. Необхідно розробити нові підходи та методики, які б ураховували ці виклики та сприяли формуванню кваліфікованих фахівців, здатних ефективно виконувати посадові обов'язки в умовах стресу та ризику.

Наразі існують певні проблеми, які потребують більш детального розгляду, а саме: відсутність адаптованих програм підготовки; недостатня увага до психологічної складової підготовки; недостатність у тісній співпраці між спеціалізованими ЗВО та установами фізичної культури й спорту, що заважає обміну досвідом та кращими практиками; недостатнє впровадження новітніх технологій та інноваційних методик в підготовку майбутніх фахівців; невідповідність навчальних програм швидко змінюваним умовам бойових дій і новим викликам безпеки тощо.

Ці та низка інших проблем потребують термінового вирішення для забезпечення належної підготовки фахівців, здатних ефективно діяти в умовах екстремальних ситуацій [2, с. 40].

Аналіз спеціальної літератури, спостереження, анкетування виявили, що існуючі програми професійно-педагогічної підготовки фахівців фізичної підготовки потребують адаптації до умов сектору безпеки та оборони, зокрема в частині підготовки до екстремальних ситуацій [1, с. 87].

Необхідними є розробка та впровадження нових методик та підходів до фізичної підготовки, які враховують специфіку бойових дій та екстремальних умов, з акцентом на функціональну підготовленість та адаптацію до стресу.

Існує важливість впровадження новітніх технологій для покращення процесу навчання та підготовки майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони. На нашу думку, необхідна розробка рекомендацій щодо вдосконалення навчальних планів і програм, включаючи інтеграцію психологічних тренінгів, розвитку лідерських якостей та управління стресом.

Ці результати, отримані аналітичним шляхом, сприяють розумінню перспектив професійно-педагогічної підготовки фахівців фізичної підготовки та спорту в Україні та формуванню ефективних стратегій для забезпечення безпеки та оборони країни в екстремальних умовах.

Таким чином, на сучасному етапі існує низка чинників, що потребують вдосконалення, розширення, доповнення, а саме:

1. Професійно-педагогічна підготовка фахівців фізичної підготовки та спорту для сектору безпеки та оборони України вимагає термінової адаптації навчальних програм до умов екстремальної діяльності для забезпечення ефективної підготовки майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони.

2. Важливо розвивати комплексний підхід до підготовки фахівців фізичної підготовки та спорту для сектору безпеки та оборони України, який включатиме фізичні, психологічні та соціальні аспекти, що сприяють формуванню всебічно підготовлених фахівців, здатних діяти в умовах стресу.

3. Впровадження сучасних технологій та інноваційних методик, що може суттєво підвищити ефективність їхньої підготовки.

4. Зміцнення співпраці між спеціалізованими установами, спортивними організаціями та науковими закладами, що є критично важливим для обміну знаннями та ресурсами, що уможливить вдосконалити підготовку фахівців.

5. Розробка системи оцінювання ефективності навчання та підготовки дасть змогу краще відстежувати прогрес та вносити корективи у навчальні програми, що підвищить їхню релевантність.

Ці висновки підкреслюють важливість стратегічного підходу до підготовки фахівців у сфері фізичної підготовки та спорту для сектору безпеки та оборони, що є ключовим для забезпечення національної безпеки України в екстремальних умовах.

Література

1. Аніщенко В. О., Разумейко Н. С., Кужельний А. В. Формування комунікативної компетентності майбутніх офіцерів сектору безпеки та оборони України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. № 16 (172). С. 87.
2. Гончаренко Г. А. Управління сектором безпеки: поняття й сутність. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: юридичні науки. 2020. Т. 31 (70), Ч. № 2. С. 40.
3. Покайчук В. Сутність і співвідношення понять «сили безпеки» та «сили охорони правопорядку». *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2020. № 4. С. 47–53.
4. Богуславський В. В., Булах С. М., Бачинська Н. В. Актуальні дослідження спеціальної фізичної та психологічної підготовки сил охорони правопорядку в екстремальних умовах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2024. Вип. 3К (176). С. 94–98. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).21).

Глазунов С. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Кішлалі К. В.

Національний університет оборони України

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ ЧАСТИН (ПІДРОЗДІЛІВ) СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

В умовах повномасштабної агресії російської федерації проти суверенної держави та народу України швидко відбуваються переозброєння, зміни у тактиці та способах застосування військ (сил). Це спричинило посиленню вимог до індивідуальної бойової готовності військовослужбовців, зокрема, їх фізичної підготовленості. Для військовослужбовців штурмових, розвідувальних підрозділів, підрозділів спеціального призначення (далі – СпП) ЗС України фізична готовність є основою їх підготовки, що дає змогу формувати здатного до виконання бойових завдань професіонала. Враховуючи нові підходи щодо комплектування, розміщення, підготовки військових частин (підрозділів) СпП процес організації фізичного вдосконалення особового складу потребує від фахівців фізичної підготовки і спорту (далі – ФПС) нових знань та вмінь. Необхідні компетентності та практичний досвід набуваються під час навчання та підвищення кваліфікації у фаховому навчальному закладі. Зміст навчальних програм підготовки майбутніх фахівців ФПС має враховувати специфіку застосування військових частин (підрозділів) СпП та актуальний бойовий досвід.

Визначення особливостей підготовки фахівців ФПС для військових частин (підрозділів) СпП дасть змогу обґрунтовано вплинути на зміст програми щодо їх підготовки.

Зазначимо, що для розуміння підготовки військовослужбовців військових

частин (підрозділів) СпП було проведено усне опитування командирів тактичних підрозділів СпП, в якому взяло участь 8 військовослужбовців, які мають стаж служби в підрозділах СпП від 4-х до 9 років.

Організація та проведення фізичної підготовки у військових частинах (підрозділах) СпП відбувається відповідно вимог керівних документів, але з урахуванням низки чинників воєнного стану (розосередження підрозділів, нестабільного розпорядку дня, обмежень у здійсненні побутового обслуговування та проведення форм фізичної підготовки, нестачі матеріально-технічного забезпечення фізичної підготовки, зниження мотивації військовослужбовців до фізичного вдосконалення тощо). Опитування фахівців свідчить про те, що в існуючих умовах значно обмежені можливості щодо організованого проведення форм фізичної підготовки. Більшість опитаних вважають, що основною формою фізичної підготовки має бути індивідуальне (самостійне) фізичне тренування. Разом з тим значна частина військовослужбовців не володіє на належному рівні методикою розвитку фізичних якостей та потребує організованих занять з формування (вдосконалення) навичок рукопашного бою, подолання перешкод, метання гранат, прикладного плавання.

Розвинуті військово-прикладні навички формують фізичну та професійну готовність спецпризначенців до виконання завдань за призначенням. Відповідальність за організацію та проведення фізичної підготовки з підлеглим особовим складом покладається на командирів підрозділів та фахівців ФПС. Слід зазначити, що фахівці ФПС надають методичну та практичну допомогу командирам, готують керівників форм фізичної підготовки у військовій частині із зазначених питань. За цих умов, необхідно акцентувати увагу на посиленні підготовки фахівців ФПС з формування низки вмінь:

уміння відпрацьовувати проекти адміністративно-розпорядчих документів щодо організації та проведення фізичної підготовки у військовій частині в умовах особливого періоду (під час відпрацювання документів необхідно враховувати наявність та спроможність керівників з проведення форм фізичної підготовки, наявність особового складу військової частини, можливості навчально-матеріальної бази);

уміння розробляти навчально-методичні матеріали з питань фізичного вдосконалення військовослужбовців, індивідуальні програми (плани) фізичного вдосконалення та розповсюджувати їх серед військовослужбовців (слід враховувати досвід ведення бойових дій, простоту і актуальні засоби фізичної підготовки під час індивідуальних тренувань);

уміння налагоджувати комунікацію (у тому числі – дистанційно) з керівниками проведення форм фізичної підготовки, окремими

військовослужбовцями з питань виконання програми (плану) фізичного вдосконалення (НФП постійно здійснює моніторинг фізичної підготовленості військовослужбовців та своєчасно надає допомогу керівникам проведення форм фізичної підготовки).

Для формування та вдосконалення прикладних навичок військовослужбовців військових частин (підрозділів) фахівцям ФПС слід використовувати ефективні методи щодо навчання метання гранат з різних положень, плавання в екіпіровці, долаття перешкод, ведення рукопашних сутичок в обмеженому просторі. Зазначимо, що фокус удосконалення прикладних навичок воїнів спрямований на психологічну підготовку спецпризначенців щодо виконання бойових завдань.

Отже, особливість підготовки фахівців ФПС для військових частин (підрозділів) СпП полягає у формуванні у них низки вмінь, які дають змогу якісно організовувати та проводити фізичну підготовку в умовах особливого періоду та професійно готувати керівників проведення форм фізичної підготовки.

Корецький А. А.

кандидат військових наук, старший науковий співробітник

Поплавець В. С.

Національний університет оборони України

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ПИТАНЬ ВИМІРЮВАНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Контроль у фізичній культурі і спорті починається з вимірювань, для цього потрібно знати: що вимірювати, як вимірювати і які вимірювані показники є найбільш інформативними.

Фахівець у галузі фізичної культури і спорту за допомогою багаторазово проведених вимірювань у одного чи групи спортсменів може знайти закономірності та важливі зв'язки, аналізуючи адекватність тренувальних навантажень і оцінювання стану тренуваності спортсмена.

Особливістю спортивної метрології є те, що у спортивній практиці недостатньо вимірювати тільки фізичні величини. Крім вимірювання традиційних величин довжини, маси, часу тощо доводиться оцінювати технічну майстерність, функціональні можливості, психомоторні здібності спортсменів.

Предметом спортивної метрології є комплексний контроль у фізичному вихованні та спорті з метою використання його результатів у плануванні підготовки спортсменів і регламентації діяльності людей, що займаються фізичними вправами [1].

Питання вимірювань викладаються у межах навчальної дисципліни “Метрологічний контроль та методи досліджень у фізичному вихованні” курсантам навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, які здобувають перший (бакалаврський) рівень вищої освіти за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт.

Метою вивчення навчальної дисципліни “Метрологічний контроль та методи дослідження у фізичному вихованні” є формування у курсантів системи теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для науково-обґрунтованого планування відбору, тренування і реалізаційної діяльності у фізичному вихованні та спорті, контролю та оцінювання розвитку фізичних здібностей, рухової та функціональної підготовленості, стану здоров’я людини.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми визначені такі результати навчання:

уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій;

показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

У підсумку вивчення навчальної дисципліни курсант повинен бути спроможний:

застосувати отримані теоретичні знання для збирання, систематизації та класифікації метрологічних даних з метою проведення комплексного контролю і аналізу спортивних результатів;

самостійно аналізувати і узагальнювати отримані метрологічні результати для надання конкретних рекомендацій і прогнозів.

використовувати статистичні методи обробки результатів вимірювань для рішення завдань у галузі фізичного виховання і спорту;

оцінювати, обробляти, інтерпретувати результати вимірювань;

використовувати результати тестувань для складання програми тренувань;

використовувати фізіологічні показники стану здоров’я при дозуванні фізичних навантажень.

Виходячи з результатів навчання та спроможностей, яких мають набути здобувачі вищої освіти, порядок вивчення навчальної дисципліни передбачає такі види навчальних занять: лекції, семінари, практичні заняття, лабораторні заняття.

Під час вивчення навчальної дисципліни потрібно врахувати методичні підходи щодо проведення занять [2].

Лекції проводяться методом усного викладання нового теоретичного матеріалу в поєднанні з методом демонстрації (показу).

Основна мета лекцій – надати систематизовані основи наукових знань та практичного досвіду з питань метрологічного контролю, зокрема вимірювань у фізичному вихованні. При цьому важливо сконцентрувати увагу курсантів на найбільш складних і актуальних питаннях навчального матеріалу, в тому числі методів вимірювань, математичних методів обробки результатів вимірювань, що може викликати труднощі у здобувачів освіти, оскільки освітньою програмою вивчення математичного аналізу не передбачено.

Під час семінарських занять здійснювати колективне обговорення визначених доповідей, рефератів, есе тощо з основних і найбільш складних питань програми навчальної дисципліни.

Основним завданням семінарських занять є поглиблення та закріплення курсантами знань, отриманих на лекції та в процесі самостійної роботи над навчальною і науковою літературою, прищепити їм уміння пошуку, узагальнення, критичного аналізу навчального матеріалу, здатність формувати, захищати і аргументувати свої думки з питань, що розглядаються.

З метою підвищення мотивації курсантів доцільно тематику доповідей на семінари пов'язувати з особливостями тих видів спорту, в яких вони мають практичний досвід і досягли певних результатів.

Велику зацікавленість у здобувачів освіти викликають завдання щодо розробки рефератів, спільних проєктів за тематикою використання штучного інтелекту, технологій доповненої і віртуальної реальності для здійснення метрологічного контролю у фізичному вихованні.

Практичні заняття мають бути спрямовані на засвоєння здобувачами освіти теоретичних положень навчальної дисципліни шляхом індивідуального виконання спеціально сформульованих практичних завдань та сприяти формуванню вмінь і навичок практичного застосування теоретичних положень.

Важливо під час практичних занять опрацювати передусім завдання щодо обробки результатів вимірювань, щоб у подальшому уможливило якісно провести вимірювання на лабораторних заняттях.

Практичні заняття проводяться в аудиторіях, обладнаних комп'ютерною технікою із встановленим програмним забезпеченням необхідним для розрахунків.

Лабораторне заняття – вид навчального заняття, за результатами якого оцінюється ступінь засвоєння здобувачами освіти теоретичних знань і, саме головне, набуття практичних навичок щодо вимірювань у фізичному вихованні і спорті.

Лабораторні заняття проводяться у спортивних комплексах, спорудах та

інших об'єктах матеріально-технічної бази з фізичної підготовки і спорту, де створюються чи імітуються умови тренувального процесу з використанням вимірювальних систем та комп'ютерної техніки. Для проведення лабораторних занять доцільно залучати наукових працівників, докторантів, ад'юнктів, які під час наукових досліджень проводять вимірювання та використовують відповідне обладнання та матеріально-технічну базу.

В ролі об'єктів вимірювань можуть бути курсанти та слухачі Національного університету оборони України під час проведення з ними занять з фізичної підготовки.

Надзвичайно позитивним є досвід навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій щодо проведення вимірювань показників фізичного розвитку за участю курсантів під час навчально-тренувального збору на навчальній базі зимових видів спорту у с. Тисовець.

Новим напрямом в удосконаленні навчальної дисципліни є вимірювання під час фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, зокрема на базі реабілітаційних центрів.

Література

1. Височіна Н. Л., Кувшинов О. В., Петрачков О. В. Метрологічний контроль та методи дослідження у фізичному вихованні: навч. посіб. Київ : НУОУ, 2020. 130 с.

2. Положення про особливості організації освітнього процесу у вищих військових навчальних закладах Міністерства оборони України, військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти, закладах фахової передвищої військової освіти, затв. наказом Міністерства оборони України від 15.02.2024, № 120/нм.

Костів С. Ф.

доктор філософії

Решетняк М. С.

Національний університет оборони України

ЗАСТОСУВАННЯ АКТУАЛЬНИХ ЗАСОБІВ РУКОПАШНОГО БОЮ ЩОДО РОЗВИТКУ ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК І ВМІНЬ КУРСАНТІВ НА НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ УМОВАХ

Аналіз подій повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України показав, що переважна частина бойових дій ведеться на відстані з використанням артилерії, дронів, великокаліберних кулеметів та інших видів озброєння і військової техніки. Це свідчить про виконання бойових завдань військовослужбовцями на досить достатній відстані, що знижує вірогідність рукопашних сутичок до мінімуму. Але слід зазначити, що під час

штурму позицій ворога, відбиття штурмів можуть виникати рукопашні сутички, що значно підвищує необхідність вивчення рукопашного бою під час бойової підготовки.

Ближній бій найчастіше виникає в населених пунктах, гірській місцевості та обмеженому просторі. Для успішного виконання бойових завдань необхідно залучати підготовлених військовослужбовців, вимоги до яких постійно зростають. Незважаючи на стрімкий розвиток технічних засобів ведення війни, на сьогодні рукопашний бій залишається вагомим частиним бойової та професійної підготовки військовослужбовців ЗС України [3, с. 197]. Крім базової загальновійськової підготовки важливе значення має навчання курсантів і рукопашному бою (далі – РБ), оскільки, під час штурму позицій ворога чи відбиття штурмів можливі рукопашні сутички.

Очевидно, що навчені військовослужбовці прийомам РБ матимуть змогу якісно виконати бойові завдання в різних нестандартних ситуаціях, а саме:

раптовий напад ворога під час несення чергування на блокпостах, у військових таборах і частинах, штурмів будівель чи траншеї (окопів);

втрата озброєння чи закінчення боеприпасів;

дії диверсійно-розвідувальних груп противника, під час яких не завжди слід застосувати вогнепальну зброю.

Враховуючи зазначене вище, різні варіанти розвитку подій під час виконання бойових завдань та недостатньо часу на підготовку особового складу виникає необхідність у підборі засобів РБ, що сприятимуть їх легкому навчанню та будуть простими і дієвими. Навчання курсантів простим і найбільш ефективним засобам РБ на навчальних заняттях дасть можливість за досить короткий час удосконалити їх військово-прикладні навички. Виходячи з цього пропонуємо на навчальних заняттях використовувати такі засоби РБ:

удари руками (прямі, бокові, знизу) та захист від них (ухили, пірнання, розрив дистанції між противником, збиття рук, підставка передпліч, ухили чи пірнання з контратакою);

удари ногами (прямі, бокові, кругові) та захист від них (підхоплення, блокування, збільшення дистанції);

колючі та ріжучі удари ножем (знизу, збоку, прямо, зверху до низу, знизу до верху, зсередини на зовні, ззовні до середини) та захист від них (розрив дистанції, блокування з додаванням контратаки);

удари стволом автомату (прямі, кругові) та захист від них (відбив, розрив дистанції, контратаки).

Зазначені засоби, крім занять з РБ, ефективно буде застосовувати під час проведення інших військово-прикладних навчальних занять, наприклад, подолання смуги перешкод і марш-кідку.

Відпрацювання курсантами у повному спорядженні ударів зі зброєю сприятиме отриманню ними нових знань та вмінь, що дасть змогу адаптуватись до умов воєнного стану і впевнено діяти у нестандартних ситуаціях [4, с. 290].

Зазначимо, що навчання перерахованих вправ РБ здійснюється за визначеною методикою Інструкції з фізичної підготовки і спорту [1, с. 163] та навчально-методичного посібника “Рукопашний бій та методика його викладання” [2]. На початковому етапі навчання заняття мають бути простими, щоб підготувати організм курсантів до майбутніх фізичних навантажень, а саме: навчання складним прийомам. Під час заняття необхідно навчити курсантів, без засобів індивідуального захисту, виконувати такі вправи: підготовчі вправи до РБ (бойові стійки, самострахування та ін.), удари руками та ногами і захист від них, удари на спеціальних снарядах (грушах, мішках, маківарах, лапах тощо).

Враховуючи, що ворог перебуває в засобах індивідуального захисту (бронезелет, шолом) доцільно виконувати удари руками у відкриті ділянки тіла (обличчя, шия), а удари ногами по нижньому поясі тіла (пах, колінні суглоби, гомілки). Розучування зазначених вправ РБ відбувається спочатку індивідуально, а потім – з партнером.

Важливим аспектом тренування курсантів є імітація обмеженого простору для рукопашного бою, оскільки дає їм уявлення про виконання прийомів РБ у будівлі, окопі, траншеї тощо. З метою ускладнення виконання вправ РБ створюються умови обмеженого простору за допомогою використання навчально-матеріальної бази: спортивний зал (виконання прийомів біля стіни; обмеження дистанції між військовослужбовцями під час виконання прийомів, наприклад, не виходити за лінію майданчика, що визначена керівником заняття); смуга перешкод (траншея, 2х-метровий паркан, ходи сполучення); переносні перешкоди (стінки, паркани, малопомітні перешкоди).

В умовах обмеженого простору необхідно значну увагу приділяти навчанню курсантів прийомам РБ зі зброєю: колочі та ріжучі удари ножом (шия, голова, кінцівки та ділянки тіла, що не захищені засобами індивідуального захисту); удари стволом та магазином автомату (шия, голова, удари в тулуб для відштовхування противника).

Зазначені прийоми РБ мають невелику траєкторію рухів для ураження ворога і не потребують замахів тому, що в умовах обмеженого простору не доцільно застосовувати довгі та замашисті удари.

Під час імітації бойових умов слід вчити курсантів РБ в засобах індивідуального захисту та моделювати ситуації, в яких можуть виникати рукопашні сутички, а саме: штурм позицій, зачистка окопів чи траншей,

зачистка будівель та ін. Виконання прийомів РБ здійснювати по не захищеним ділянкам тіла. Такий підхід навчання дає можливість відпрацювати удари на точність у вразливі ділянки противника та загальне розуміння техніки та призначення прийомів.

Очевидно, що військовослужбовці перебувають на позиціях тривалий час, а це призводить до втоми, навіть не завжди є можливість переміщення технікою на позиції. Після довгого часу ведення бойових дій організм військовослужбовців перебуває в стані втоми, що негативно впливає на їхні функціональні можливості виконувати бойові завдання.

Важливим аспектом в їхній підготовці є відпрацювання прийомів РБ перебуваючи у стані втоми. Пропонуємо перед удосконаленням прийомів РБ курсантами виконати один комплекс вправ: бурпі, 1 хв.; біг на місці, 1 хв.; присідання, в 15 р.; біг з високим підняттям стегон, 1 хв.; присідання з вистрибуванням вгору, 15 р. Зазначені вправи виконуються без засобів індивідуального захисту для зменшення травматизму військовослужбовців, а також їх перелік необхідно змінювати та збільшувати або зменшувати навантаження в залежності від розвиненості фізичних якостей курсантів.

Таким чином, використання засобів РБ під час проведення навчальних занять дасть можливість розвинути прикладні навички та вміння курсантів, що сприятиме виконанню бойових завдань та вчити в майбутньому підпорядкований особовий склад.

Література

1. Інструкція з фізичної підготовки у системі Міністерства оборони України, затв. наказом Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року за № 225, зареєстрована в Міністерстві юстиції України 01 жовтня 2021 року за № 1289/36911.

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

3. Костів С. Ф., Скорик Д. Р. Підготовка курсантів рукопашному бою під час правового режиму воєнного стану. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : тези VI міжнар. наук.-прак. конф. (Київ, 25 листоп. 2022 р.). Київ, 2022. С. 196–198.

4. Чепурний В. А. Методика навчання прийомів рукопашного бою у вищих військових навчальних закладах Збройних Сил України в умовах воєнного стану. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : тези VI міжнар. наук.-прак. конф. (Київ, 25 листоп. 2022 р.). Київ, 2022. С. 289–291.

Білошицький В. В.
Національний університет оборони України
Гусак О. Д.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Дзюба Т. Г.
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНУ ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

З 24 лютого 2022 року наша країна перебуває в стадії повномасштабної війни з російською федерацією і у зв'язку з цим 88% українців мають високий або дуже високий рівень стресу [5].

Сучасні реалії війни, а саме: щоденні сигнали “повітряної тривоги”, вибухи, новини про загиблих та багато інших чинників, негативно впливають на психічний стан людини. Стрес під час війни може бути вкрай інтенсивним і мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я людини.

Поняття “стрес” у фізіологію та психологію вперше запровадив у 1932 році У. Кеннон у класичних роботах з універсальної реакції “боротись чи втікати” [1, с. 105]. У 1936 р. канадський фізіолог Г. Сельє зауважив, що “стрес” є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, що допомагає пристосуватися до труднощів, що виникають, впоратися з ними. Він зробив висновок про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов певного середовища та колективу, котрі мають властивість змінюватися [2, с. 38]. У словнику базових понять з курсу “Педагогіка”, “стрес” – це стан психічної напруженості, що виникає в ситуаціях, де людині або важко припустити, що відбудеться надалі (наприклад, ситуація дефіциту часу), або вона зіштовхується одночасно з такою кількістю подій чи інформації, що не в змозі це оцінити або прийняти рішення [4, с. 85].

Стрес, на жаль, став дуже звичним явищем для українців, не є виключенням і майбутні офіцери – фахівці фізичної культури і спорту (далі – МОФФКіС). Важливо розуміти, що стрес – це нормальна реакція організму, особливо в періоди сильних потрясінь, однак тривале перебування у такому стані – це вже стан постійного стресу і він негативно впливає на організм людини, а саме:

- викликає погіршення самопочуття;
- погіршує працездатність;
- підвищує дратівливість;
- виникають проблеми зі сном (безсоння, нічні жахи) тощо.

Оскільки постійний стрес став невід'ємною частиною життя МОФФКіС і

уникнути його, на жаль, не вдається, МОФФКіС потрібно вміти зменшувати або ж долати його негативний вплив. Вирішальним чинником в подоланні стресу є поведінка військовослужбовця, його реакція на труднощі, наявність чи відсутність вольових зусиль, направлених на подолання виниклих перешкод [3, с. 238]. Нині існують певні методи і способи, що допомагають підвищувати стресостійкість, деякі з них:

фізична активність і спорт (велика користь від занять спортивними іграми, пішими прогулянками на свіжому повітрі, плаванням в басейні, йогою);

здоровий сон (лягати спати без гаджетів, не вживати перед сном каву);

збалансоване харчування (збільшення відсотку овочів та фруктів в раціоні, вживання вітамінів, особливо групи В і Е, чорний шоколад);

відмова від шкідливих звичок (паління, алкогольні напої, азартні ігри, наркотичні речовини);

м'язова релаксація (масаж, тепла ванна, сауна);

частіше усміхатися (подумайте про те, що може вас розвеселити або ж змусить усміхнутися, сміх – це ліки).

Таким чином, вплив стресу на професійно-педагогічну підготовку МОФФКіС, очевидний і подолання стресу на даний час – це актуальна, важлива та болюча проблемна тема. Кожен МОФФКіС має знати основні ознаки стресу та шляхи його подолання.

Література

1. Каськів І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 104–110.

2. Клименко І. В. Психологічні засади професійної підготовки поліцейських: монографія. Харків: Фоліо, 2018. 424 с.

3. Свистун В. І. Компоненти та показники стресостійкості військовослужбовців. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф.* Київ. НУОУ, 2019. С. 237–238.

4. Словник базових понять з курсу “Педагогіка”: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів: вид. 2-ге, доп. і перероб. упоряд. О. Є. Антонова. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2014. 100 с.

5. Gradus Research. Високий рівень стресу через війну мають 88% українців. Суспільно-політичні настрої під час повномасштабного вторгнення військ російської федерації на територію України, 2022 р.

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

Теоретичний аналіз і узагальнення літератури за освітньо-професійною програмою «Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах», свідчать, що професійна підготовка курсантів потребує впровадження діагностувального аспекту їх підготовки з урахуванням специфіки майбутньої військово-професійної діяльності. Результати аналізу наукової літератури дають змогу окреслити основні теоретичні та методичні аспекти формування діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів із дотриманням провідних принципів, правил і вимог основних методологічних підходів:

аксіологічного підходу як методологічної основи військово-професійного ставлення майбутніх офіцерів до діагностувальної діяльності, що акцентує увагу на ціннісному аспекті формування фахівця як суб'єкта фахової діяльності. Визначають напрями і вмотивованість їх військово-професійної діяльності та вчинків;

суб'єктно-діяльнісного підходу, який зорієнтований на саму особу, на формування майбутнього офіцера як суб'єкта діагностувальної діяльності. Це військовий професіонал із системою психічних процесів, властивостей і утворень, що формується та регулює взаємодію викладач – курсант, курсант – курсант, для формування у кожного з них внутрішньо-особистісної мотивації для діагностувальної діяльності;

компетентнісного підходу, який приділяє особливу увагу формування військово-професійної, фахової та діагностувальної видів компетентності як майбутнього начальника фізичної підготовки і спорту у військовій частині.

Усе це вимагає від курсантів постійного, наполегливого навчання, кінцевою метою якого є сформована військово-професійна компетентність.

Даний процес проходитиме більш успішніше за доповненням їх військово-професійної та педагогічної підготовки певними педагогічними умовами формування діагностувальної компетентності у ВВНЗ. Зокрема такими:

підтримання та розвиток цінностей і мотивації формування діагностувальної компетентності у майбутніх офіцерів як фахівців із фізичної підготовки і спорту військовослужбовців у ВВНЗ;

педагогічне моделювання формування діагностувальної компетентності у майбутніх офіцерів як фахівців із фізичної підготовки і спорту у ВВНЗ;

застосування авторської методики її формування (шляхом реалізації спецкурсу «Діагностувальна компетентність майбутніх офіцерів – фахівців із фізичної підготовки і спорту та її формування у ВВНЗ»);

удосконалення критеріїв оцінювання сформованості діагностувальної компетентності у майбутніх офіцерів як суб'єктів із фізичної підготовки і спорту військовослужбовців у ВВНЗ.

Відповідно, налагоджувати і дотримуватися суб'єкт-суб'єктної взаємодії між учасниками педагогічного процесу і ВВНЗ, що є основою для формування їх діагностувальної компетентності як майбутніх начальників фізичної підготовки і спорту у військових частинах.

Для цього в процесі першої зустрічі необхідно провести бесіди з кожним курсантом, з'ясувати проблемні питання та їх потреби, налагодити довірливі взаємовідносини з ними. У процесі спілкування з курсантами необхідно скласти їх психологічний портрет, з'ясувати різноманітні уподобання, враховувати думку як кожного курсанта, так і побажання навчальної групи щодо якості та рівня діагностувальної спрямованості їх професійно-педагогічної підготовки (далі – ППП). По закінченню навчання провести «круглий стіл» і співбесіду з кожним майбутнім офіцером з найбільш актуальних проблем діагностувальної діяльності щодо оцінювання їх фізичної підготовленості та готовності.

З метою стабілізації подальшої підготовки курсантів у ВВНЗ провести діагностування результативності їх ППП, у тому числі й безпосередньо й діагностувальної.

Відтак основними методичними рекомендаціями щодо формування діагностувальної компетентності у майбутніх офіцерів є такі:

відповідне навчально-методичне забезпечення для проведення навчальних занять із курсантами як майбутніми офіцерами;

урахування цінностей, інтересів, потреб, мотивів і мотивації їх майбутньої діагностувальної діяльності;

дотримання обґрунтованих педагогічних умов формування діагностувальної компетентності у майбутніх офіцерів;

належна підготовленість наукових і науково-педагогічних працівників до проведення навчальних занять та їх педагогічна майстерність, педагогічний такт, педагогічна техніка, а також стиль педагогічної діяльності;

творче дотримання загальнодидактичних і специфічних принципів навчання військовослужбовців у процесі формування діагностувальної компетентності у майбутніх офіцерів;

використання методів проблемного та контекстного навчання в процесі формування діагностувальної компетентності у майбутніх офіцерів;

дотримання суб'єкт-суб'єктної взаємодії між курсантами та викладачами в процесі формування діагностувальної компетентності у майбутніх офіцерів; встановлення конструктивних взаємовідносин між всіма учасниками формування діагностувальної компетентності у майбутніх офіцерів.

Майбутні офіцери мають бути здатним залишатися принциповим незалежно від обставин, швидко знаходити рішення в критичних ситуаціях, бути толерантними до інших та комунікативними. Ці якості вкрай важливі, бо вони необхідні для аналізу їх емоційного та психічного стану, оскільки вони впливають на фахову здатність майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту здійснювати успішні діагностувальні заходи в сфері фізичного виховання і спорту з військовослужбовцями [1, с. 224].

Отже, у сучасних умовах ведення бойових дій ЗС України важливо обґрунтувати необхідні зміни та нововведення до діагностувальної підготовки майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту як суб'єктів фізичної підготовки та спорту в військових частинах. У зв'язку з цим необхідна якісна їх діагностувальна підготовленість до реалізації діагностувальної функції.

Література

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

*Кирпенко Є. В., Веремієнко М. М., Романюк О. А.
Національний університет оборони України*

КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ ЩОДО ФОРМУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Трансформація військової освіти до вимог сучасності має, в першу чергу, здійснюватися у ВВНЗ і відповідати потребам ЗС та інших складових сил оборони держави [3] щодо відсічі збройної агресії проти України. Вона має забезпечувати безперервний професійний розвиток військових фахівців, формування, розвиток і вдосконалення основних видів їх компетентності [4], що дають змогу виконувати не лише посадові функції, а й завдання, які виникають у процесі військової служби, особливо в умовах бойових дій. Однією з важливих видів компетентності майбутнього офіцера є методична компетентність, яка представляє собою їх методичну підготовленість, здатність і готовність до реалізації методичної функції, яка є однією зі стрижневих як під

час проведення заходів бойової підготовки, так і у бойових діях [2]. Відповідно для цього на базі навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій НУОУ проводився педагогічний експеримент щодо її формування, який відбувався протягом 2022-2024 рр.

Для узагальнення результатів експерименту, а також поглибленого аналізу та визначення кореляційної залежності між компонентами методичної компетентності було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена за допомогою програмного забезпечення *IBM Statistical Package for the Social Sciences* (далі – SPSS) – статистичний пакет для соціальних наук.

Для аналізу кореляційних зв'язків компонентів методичної компетентності використано таблицю інтерпретації величин розміру ефекту кореляційної залежності (табл. 1), де r – коефіцієнт кореляції (Correlation Coefficient) [1, с. 141].

Таблиця 1

Інтерпретація величин розміру ефекту кореляційної залежності

Рівень кореляційного зв'язку	Величина коефіцієнта кореляції
дуже слабкий	$r < 0,19$
слабкий	$0,20 \leq r < 0,29$
помірний	$0,30 \leq r < 0,49$
середній	$0,50 \leq r < 0,69$
сильний	$r > 0,70$

Таблиця 2

Результати кореляційного аналізу між компонентами методичної компетентності майбутніх офіцерів

Correlations

		ЦМ	Когн	ПМ	ІП	Суб	
Spearman's rho	ЦМ	Correlation Coefficient	1,000	,665**	,681**	,688**	,770**
		Sig. (2-tailed)	.	,001	<,001	<,001	<,001
		N	20	20	20	20	20
	Когн	Correlation Coefficient	,665**	1,000	,921**	,716**	,777**
		Sig. (2-tailed)	,001	.	<,001	<,001	<,001
		N	20	20	20	20	20
	ПМ	Correlation Coefficient	,681**	,921**	1,000	,624**	,734**
		Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	.	,003	<,001
		N	20	20	20	20	20
	ІП	Correlation Coefficient	,688**	,716**	,624**	1,000	,718**
		Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	,003	.	<,001
		N	20	20	20	20	20
	Суб	Correlation Coefficient	,770**	,777**	,734**	,718**	1,000
		Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	.
		N	20	20	20	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Отже, у таблиці 2 висвітлені результати розрахунку кореляційної

залежності між компонентами методичної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту в процесі їх професійно-педагогічної підготовки, а також їх взаємовплив.

Відтак аналіз ціннісно-мотиваційного компоненту засвідчив:

– середній рівень кореляційної залежності з когнітивним (0,665), професійно-методичним (0,681) та індивідуально-психічним компонентами (0,688), що означає опосередковану залежність між ними;

– високий рівень або сильний взаємозв'язок спостерігаємо між ціннісно-мотиваційним та суб'єктним компонентами (0,770), це безпосередньо показує, що цінності, разом з мотивацією визначають цілі та досягнення успіху в них, що є якраз самореалізацією та самоактуалізацією.

Охарактеризуємо коефіцієнт залежності між когнітивним та іншими компонентами методичної компетентності:

– середній рівень залежності з ціннісно-мотиваційним компонентом (0,665), що визначає зв'язок між мотивами та цінностями, що спонукають майбутніх офіцерів отримувати знання для досягнення в майбутньому поставлених цілей;

– високий рівень кореляційного зв'язку спостерігаємо з індивідуально-психічним (0,716) та суб'єктним (0,777) компонентами, це вказує на те, що професійно-важливі якості, такі як: організованість, комунікативність, методичність, ініціативність впливають на здатність курсанта засвоювати отримані нові знання, а його суб'єктність забезпечує його вміння до самооцінювання та самоаналізу в процесі професійної підготовки, що є ключем до отримання та засвоєння нових знань;

– величина розміру ефекту кореляційної залежності з професійно-методичним компонентами відображається на дуже високому рівні (0,921). Це є якісним показником професійно-педагогічної підготовки курсантів, а саме вказує, на те, що методика формування методичної компетентності відповідає контекстному методологічному підходу. Контекстність підготовки показує, що отримані знання безпосередньо пов'язані з набутими вміннями та навичками. Цей підхід до ППП змушує курсантів бути повністю залученими і вмотивованими під час навчання, окрім цього він підвищує продуктивність навчання, за рахунок нетрадиційних методів підготовки. Однією з важливих характеристик контекстного підходу є застосування міждисциплінарних зв'язків, а також навчання з використанням зовнішніх контекстів.

Проведемо аналіз кореляційних зав'язків компонентів методичної компетентності з професійно-методичного компонента:

– з ціннісно-мотиваційним (0,681) та індивідуально-психічним (0,624) компонентами спостерігаємо середній рівень взаємозв'язків, що вказує на

дотичність цінностей, мотивів, потреб та професійно-важливих навичок у процесі професійно-педагогічної підготовки;

– суттєвим показником є дуже високий ефект кореляційної залежності між професійно-методичним та когнітивним (0,921), це означає, що знання, уміння та навички розглядаються в нерозривному зв'язку, причому важливо, не лише застосовувати знання до практичних умінь та навичок, а і здатність узагальнювати набутий досвід під час професійно-педагогічної підготовки, теорія виступає як результат синтезу практичного досвіду. Також високий рівень кореляційних зав'язків (0,734) з суб'єктним компонентами, це зумовлено важливістю курсантів вміти проводити самоаналіз, самооцінювання, а також оцінювання набутих практичних умінь та навичок.

Також визначено рівні кореляційних зав'язків між індивідуально-психічним та іншими компонентами методичної компетентності:

– середній рівень з ціннісно-мотиваційним (0,688) та професійно-методичним (0,624), необхідністю докладного вивчення взаємозв'язків між ними;

– високий рівень взаємовпливу спостерігаємо з когнітивним (0,716) та суб'єктним (0,718) компонентами, що вказує на важливість формування професійно важливих методичних якостей, що забезпечують формування методичної компетентності у курсантів.

Позитивним аспектом вважаємо високий рівень кореляційних зв'язків між суб'єктним та іншими компонентами методичної компетентності:

– з ціннісно-методичним (0,770), когнітивним (0,777), професійно-методичним (0,734) та індивідуально-психічним (0,718), що свідчить про прямий взаємозв'язок між ними, позитивний ефект зумовлений тим, що суб'єктний компонент спонукає до аналізу набутих методичних знань, самоаналізу та оцінювання отриманого досвіду, самореалізації себе як майбутніх офіцерів та усвідомлення своєї суб'єктності як командира, педагога та фахівця фізичної підготовки та спорту у військах.

За допомогою SPSS додатково встановили статистичну значущість між кореляційними зв'язками компонентів. Отримані дані вказують на те, що ефект кореляційної залежності між кожним компонентами має статистичну значущість. В нашому випадку рівень значущості кореляційних зав'язків між компонентами знаходиться на рівні $\leq 0,001$ або $= 0,003$ (між професійно-методичним та індивідуально-психічним компонентами).

Отже, результати дослідження кореляційного аналізу підтвердили безпосередній взаємозв'язок між компонентами методичної компетентності курсантів і водночас дали можливість визначити основні напрями подальших наукових пошуків.

Література

1. Боснюк В. Ф. Математичні методи в психології : курс лекцій. Мультимедійне навч. видання. Харків : НУЦЗУ, 2020. 141 с.
2. Кирпенко Є. В. Проблема формування методичної компетентності у майбутніх офіцерів та її формування у педагогічній науці. *Актуальні питання гуманітарних наук* : міжвуз. зб. Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. 2023. Вип. 60, т. 2. С. 248–254. DOI: doi.org/10.24919/2308-4863/60-2-38
3. Шевченко О. О., Гикало Ю. В. Проблеми системи вищої військової освіти в контексті зміцнення обороноздатності України. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2023. № 3. DOI: http://doi.org/10.32702/2307-2156.2023.3.3.
4. Що таке професійна військова освіта: діяльність МО України. URL: <https://www.mil.gov.ua/diyalnist/vijskova-osvita-na-tauka/shho-take-profesijna-vijskova-osvita.html>.

Корнієнко О. Д.
Національний університет оборони України
Фурманов К. М., Смовж М. А.
Військовий інститут Київського національного університету
імені Тараса Шевченка

ГЕЙМІФІКАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ

Вищі військові навчальні заклади відіграють ключову роль у підготовці майбутніх фахівців фізкультурного профілю, які мають високі вимоги до фізичної та психологічної підготовки. У цьому контексті гейміфікація освітнього процесу може стати важливим інструментом для покращення навчання, мотивації курсантів та підвищення їхньої активності.

Сучасний світ динамічно розвивається, і освітня система не може залишатися осторонь цих змін. У Національному університеті оборони України, готують майбутніх фахівців фізкультурного профілю, шукають нові методи та підходи до викладання, які б робили процес навчання більш цікавим, захоплюючим та ефективним. Одним із таких методів освітнього процесу є гейміфікація.

Гейміфікація – це використання елементів гри у неігровому контексті з метою мотивувати та залучати до навчання тих, хто вчиться. Вона може бути застосована в освітньому процесі для того, щоб:

- підвищити мотивацію тих, хто вчиться;
- розвинути критичне мислення, аналітичні та problem-solving навички;
- сформувати командний дух та навички співпраці;
- зробити процес навчання більш активним (динамічним) та цікавим.

Цей підхід базується на використанні таких елементів, як бали, досягнення, рівні складності, конкуренція та співпраця, для створення

стимулюючого освітнього середовища.

Перш за все, гейміфікація освітнього процесу надає можливість зробити навчання більш захоплюючим та цікавим. Використання ігрових елементів, таких як виклики, пригоди та завдання, стимулює слухачів (курсантів) активно залучатися до процесу навчання та зосереджувати свою увагу на отриманні знань.

Друга важлива перевага гейміфікації полягає в тому, що вона може мотивувати до досягнення кращих результатів. Відчуття конкуренції та можливість отримання винагороди за досягнення навчальних цілей стимулює тих, хто навчається, до активної участі та досягнення високих результатів.

Не менш важливою перевагою є підвищення рівня засвоєння знань та вмій. Гейміфіковані навчальні програми дають змогу створити ситуації, де курсанти можуть застосовувати отримані знання та навички на практиці. Вони вчаться приймати рішення в умовах обмеженого часу та ресурсів, що розвиває їхні аналітичні та стратегічні здібності.

Крім того, гейміфікація сприяє розвитку співпраці та командної роботи. Використання командних (групових, колективних) завдань та викликів дає можливість взаємодіяти між собою, обмінюватися знаннями та допомагати один одному у процесі навчання.

Однак, необхідно також враховувати можливі обмеження та виклики, пов'язані з гейміфікацією освітнього процесу. Наприклад, необхідно збалансувати використання ігрових елементів з академічними вимогами, щоб уникнути відхилення від основного навчального матеріалу. Крім того, важливо пам'ятати, що не всі реагують однаково на гейміфікований підхід, тому необхідно забезпечити різноманіття методів навчання, щоб задовольнити потреби різних типів тих, хто вчиться.

Таким чином, гейміфікація освітнього процесу ВВНЗ для майбутніх фахівців фізкультурного профілю є потужним інструментом для покращення якості навчання та мотивації курсантів. Вона створює стимулююче та захоплююче навчальне середовище, сприяє співпраці та підвищує рівень засвоєння знань, що є важливими складовими успішної підготовки майбутніх військових фахівців фізкультурного профілю.

Важливою умовою успіху в застосуванні гейміфікації є збалансований та ретельно продуманий підхід до впровадження цього методу в освітній процес. Гейміфікація є перспективним методом, який може зробити освітній процес у ВВНЗ більш цікавим, захоплюючим та ефективним. Завдяки гейміфікації здобувачі освіти можуть отримати кращу підготовку до майбутньої професійної діяльності.

АВТОРИТЕТ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВВНЗ ЯК ОСНОВА ГАРАНТУВАННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ КУРСАНТІВ

Фізична підготовка є одним із основних предметів бойової підготовки, важливим і невід’ємним елементом бойової готовності військових частин і підрозділів до виконання завдань за призначенням. Необхідною умовою ефективної підготовки курсантів є методичні принципи, яких дотримуються науково-педагогічні працівники під час проведення занять. До них належать:

- принцип прикладності;
- принцип комплексності;
- принцип систематичності;
- принцип послідовності;
- принцип оптимальності;
- принцип конкретності.

Нині основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи. Головним завданням фізичної підготовки є досягнення високої працездатності й розвиток та вдосконалення фізичних і спеціальних якостей курсанта. Для реалізації завдань необхідно докласти немалих зусиль. Важливим елементом на шляху до реалізації належної фізичної підготовленості у курсантів є настанови викладачів під час занять фізичної підготовки і протягом всього навчального процесу [1, с. 16].

Авторитет викладача – інтегральна характеристика його професійного, педагогічного та особистісного положення в колективі, яке проявляється під час взаємин з колегами, курсантами та впливає на якість їх успішності у ВВНЗ. Причому, слід зазначити, що складовими авторитету викладача є авторитет ролі та авторитет особистості. Якщо кілька років тому переважав авторитет ролі викладача, то зараз, в умовах трансформації суспільства, переважає авторитет його особистості, його яскрава, неповторна індивідуальність, яка здійснює педагогічний і психотерапевтичний вплив на курсантів.

Ще в працях Платона, Аристотеля, у доктрині конфуціанства проглядається природа авторитетних відносин. Перший досвід наукового підходу до суті авторитету знаходимо у творах Г. Гегеля, Ф. Ніцше, М. Вебера, Г.-Х. Гадамера, М. Шелера, Ю. Хабермаса. Висвітлювали проблему авторитетних форм соціальних відносин й українські вчені – Г. Сковорода, В. Антонович, М. Драгоманов, М. Грушевський, М. Хвильовий, В. Липинський,

Д. Донцов, І. Лисяк-Рудницький та інші.

Цінні поради щодо формування авторитету педагога та його вплив на якість організації навчально-виховного процесу ми знаходимо в працях відомих учених А. Макаренка, В. Сухомлинського, І. Синиці. Адже учительська професія, як зазначав В. Сухомлинський, – особлива, її не можна порівняти ні з якою іншою: “... це людинознавство, постійне проникнення в складний духовний світ людини, яке ніколи не припиняється” [3, с. 421].

Отже, проблема авторитету означає її “одвічність”, просторово-часову сталість. Мета тез полягає в розкритті основних складових поняття авторитету викладача та впливу його на якість підготовки курсантів.

У процесі дослідження нас цікавило: чи авторитет сам приходить до викладача, чи за нього треба боротися? Якщо треба боротися – то кому? Авторитет не дається, звичайно, разом з дипломом про закінчення інституту чи університету. Курсантів мало турбує, що закінчив їх викладач. Для них важливо, що він знає, як викладає. І найкраща система професіоналізації навчального процесу ВНЗ не спрацює, якщо її не будуть здійснювати викладачі високої кваліфікації, методично ерудовані, які добре знають свою дисципліну і не байдужі до її потреб. Авторитет викладача є результатом розвитку: а) предметних педагогічних знань, вмінь, навичок (знання предмета); б) комунікативних педагогічних знань, вмінь, навичок (знання курсантів та колег); в) гностичних (знання себе та вміння корегувати своєю поведінкою). Авторитет викладача формується на основі симпатії та поваги курсантів до нього. Тому кожному педагогу необхідно бути людиною доброю, і позитивно відноситись до кожного курсанта; вміти емпатувати курсантам; бути оптимістом; бути творчою людиною; мати педагогічний такт тощо. Як показало дослідження, курсанти на перше місце в діяльності викладача ставлять його інтелект, уміння навчати мислити. Імпонує курсантам гострота думки викладача, одержимість своєю справою, багатий життєвий досвід, висока педагогічна культура, уміння цікаво розповідати, це має бути гармонійна особистість. Про це ж свідчать і поради видатного педагога В. Сухомлинського, зокрема про те, що постійне поповнення знань – це справа не лише молодих викладачів, а й тих, хто працює педагогом десятки років. В. Сухомлинський дає пораду вчителю-початківцю: все життя збагачувати власну педагогічну і психологічну культуру, щомісяця поповнювати домашню бібліотеку трьома книгами, одна з яких – “про душу дитини” [3, с. 670]. Тому він допомагав учителям у створенні “індивідуальної творчої лабораторії”, в якій би вони прагнули “сконструювати власний досвід”.

Ідеально, коли в особистості педагога поєднані досконале знання предмету, педагогічні здібності і високі моральні якості. Таким викладачам

нічого турбуватися про свій авторитет. Він приходить до них сам собою. До якихось спеціальних прийомів піднесення свого авторитету їм не треба вдаватися. Взагалі якоїсь системи таких методів не існує. Існують тільки практичні прийоми, за допомогою яких викладач може швидше і повніше розкритись перед курсантами, привернути до себе їх увагу.

Тернистий шлях до надбання авторитету викладача є нелегким, особливо в часи соціально-економічних та інших негараздів посттоталітарного суспільства. Він пролягає, як стверджує І. Зязюн через творчість, богоспівтворчість людини – професіонала, яка вибрала благородний шлях життєтворчості особистості, самовдосконалення, духовно-інтелектуального самовираження [2, с. 302].

Ми впевнені в тому, що лише тоді, коли ставлення викладача до курсанта буде ставленням як до особистості, до ймовірного колеги у майбутньому – то це піднесе його на належний щабель і стане найкращим стимулом у здобутті знань, опануванні вмінь та навичок курсантами. Коли викладач по-справжньому авторитетний, будь-яка його суворі оцінка не принижує курсанта, а викликає в нього бажання розвинути та вдосконалити фізичні і спеціальні якості. Якщо висока оцінка чесно відпрацьована в авторитетного викладача, вона підвищує самоцінність курсанта, вагомніше стають для нього одержані знання, цікавіше стає вчитися в такого викладача.

Такий підхід підкреслює, що авторитет викладача є одним із ключових елементів у забезпеченні високої якості освітнього процесу у ВВНЗ.

Література

1. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : затв. наказом Міністерства оборони України від 05.08.2021 р. № 225. С. 6, 16.
2. Зязюн І. А. Краса педагогічної дії: навч. посіб. [для вчителів, аспірантів, студентів середніх та вищих навчальних закладів]. Київ: Українсько-фінський інс-т менеджменту і бізнесу, 1997. С. 302.
3. Сухомлинський В. О. Сто порад учителям: вибр. твори в 5 т. Київ, 1977. Т. 2. С. 421, 670.

III. СУЧАСНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ КРАЇН НАТО

Оленєв Д. Г.

доктор педагогічних наук, доцент

Юденко О. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Кішлалі К. В., Корнієнко О. Д.

Національний університет оборони України

ЖОРЖ ЕБЕР ТА ЙОГО ВНЕСОК У РОЗВИТОК СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

На початку ХХ століття світ зіткнувся з новими викликами, обумовленими зростанням соціальної мобільності, прискореною індустріалізацією та підвищенням ролі збройних сил у забезпеченні національної безпеки. В цих умовах виникла потреба в інноваційних методах фізичної підготовки, які б забезпечували всебічний розвиток людини, зокрема підвищення витривалості, сили та здатності адаптуватися до складних обставин. Це стало передумовою формування сучасного поняття фізичної підготовленості, яке поступово почало включати не лише спортивні досягнення, а й прикладні навички, необхідні для ефективної діяльності в реальних умовах.

Однією з найвпливовіших постатей, що заклали основи такої фізичної підготовки був Жорж Ебер (1875 – 1957) – французький військовий морський офіцер, який, побувавши у різних куточках світу, зрозумів, що фізичне виховання має не лише зміцнювати тіло, а й розвивати моральну стійкість і вміння ефективно діяти у надзвичайних умовах. Роки служби дали змогу Ж. Еберу усвідомити важливість повноцінної підготовки для виживання та виконання завдань. Особливо, коли він став свідком природних катастроф, зокрема під час виверження вулкана Монтань-Пеле на острові Мартиніка у Карибському морі у 1902 році, яке за різними даними забрало життя від 28 до 40 тис. осіб. У той момент він брав участь у рятувальних операціях і зрозумів, що сила і витривалість людини можуть стати вирішальними для порятунку життів.

Крім того Ж. Ебер особисто спостерігав події іспано-американської війни 1898 року та американських революцій й повстань на Кубі, в Уругваї, Венесуелі та Колумбії. Спритність і мужність партизанів і повстанців, а також їхня перевага над солдатами європейської та американської школи фізичної

підготовки переконують Ж. Ебера у необхідності реформи західного фізичного виховання.

Під впливом свого досвіду Ж. Ебер розробив “Природний метод” (La Méthode Naturelle) – комплексну систему фізичного розвитку, що поєднувала природні рухи, спрямовані на підвищення функціональності, витривалості, спритності й координації. Особливістю підходу Ж. Ебера було прагнення до гармонійного розвитку як фізичних, так і моральних якостей людини, що сприяло б бути їй не тільки витривалою, а й готовою до будь-яких викликів. Його система наголошувала на необхідності загартування характеру та моральної підготовки, що включало стійкість, самоконтроль, готовність до ризику та взаємодопомогу. Основною філософією Ж. Ебера було гасло: “Бути сильним, щоб бути корисним”. На його думку, фізичний розвиток не має бути самоціллю, а має допомагати особі ставати корисною для суспільства.

Методика гармонійного розвитку Ж. Ебера стала основою для сучасних тренувальних програм, зокрема для військових і спортивних організацій, де особлива увага приділяється комплексному розвитку загальних фізичних якостей. Основні принципи його методу базувалися на ідеї тренування на природі, з використанням природних рухів і перешкод.

Ж. Ебер розробив систему оцінювання фізичної підготовленості, яка давала змогу об’єктивно визначати рівень фізичного розвитку з урахуванням статі й віку. Ця система складалася з різноманітних тестів, що включали: бігові вправи – оцінювання швидкості та витривалості; силові вправи – віджимання, підтягування та підйоми ваги для перевірки сили; гнучкість і координація – тести на розтяжку та координацію рухів; тести на спритність та лазіння – для перевірки здатності адаптуватися до складних умов; водні вправи – плавання на різні дистанції для оцінювання витривалості у воді (табл. 1).

Метод Ж. Ебера було використано французькими військовими, зокрема морськими піхотинцями, а згодом він поширився на освітню систему Франції та інших європейських країн. Його система вплинула на сучасні тренувальні методики, включаючи смуги перешкод та кросфіт. Багато військових організацій сьогодні продовжують використовувати принципи, які Ж. Ебер заклав у своїй системі, що дає змогу комплексно оцінювати та вдосконалювати фізичну підготовку особового складу.

Жорж Ебер залишив вагомий слід у розвитку фізичної підготовки та системи оцінювання фізичних якостей. Його принципи, засновані на природності рухів та гармонійному розвитку, довели свою ефективність та застосування у різних сферах, від військової підготовки до спорту. Система Ж. Ебер стала ключем до розуміння того, що фізичний розвиток має відповідати потребам людини та сприяти її корисності для суспільства.

Таблиця оцінювання рівня фізичної підготовленості за Ж. Ебером

Оцінка отриманих досягнень	Бали	Біг 100 м (с)	Біг 500 м (хв, с)	Біг 1500 м (хв, с)	Лазіння по канату (м)	Стрибки у висоту з місця (м)	Стрибки у висоту з розбігу (м)	Стрибки у довжину з місця (м)	Стрибки у довжину з розбігу (м)	Підняття вантажу кг/разів	Штовхання ядра 7,25 кг (м)	Плавання 100 (хв,с)	Пірнання (м)
Незадовільні результати	-5	21,0	2,30	9,00	2,5	0,45	0,50	1,20	2,00	10 / 1	2,00	5,00	0,05
	-4	20,0	2,20	8,00	3,0	0,50	0,60	1,40	2,50	15 / 1	3,00	4,30	0,06
	-3	19,0	2,10	7,30	3,5	0,55	0,70	1,60	2,75	20 / 1	4,00	4,00	0,07
	-2	18,0	2,00	7,00	4,0	0,60	0,80	1,80	3,00	25 / 1	5,00	3,40	0,08
	-1	17,0	1,50	6,30	4,5	0,70	0,90	1,90	3,25	30 / 1	5,50	3,20	0,09
Нижня межа	0	16,0	1,40	6,00	5,0	0,80	1,00	2,00	3,50	40 / 1	6,00	3,00	0,10
Середні результати	1	15,0	1,36	5,40	6,0	0,90	1,10	2,10	4,00	- / 2	6,40	2,48	0,20
	2	14,5	1,32	5,30	7,0	1,00	1,20	2,20	4,25	- / 4	6,80	2,36	0,30
Відмінні результати	3	14,0	1,28	5,20	8,0	1,05	1,30	2,30	4,50	- / 6	7,20	2,24	0,40
	4	13,5	1,25	5,10	9,0	1,10	1,35	2,40	4,75	- / 8	7,60	2,12	0,50
Атлетичні результати	5	13,0	1,24	5,05	10,0	1,15	1,40	2,50	5,00	- / 10	8,00	2,00	1,00
	6	12,8	1,22	5,00	11,0	1,20	1,45	2,55	5,20	- / 12	8,40	1,55	1,10
	7	12,6	1,20	4,55	12,0	1,25	1,50	2,60	5,40	- / 14	8,80	1,50	1,20
	8	12,4	1,18	4,50	13,0	1,30	1,55	2,65	5,60	- / 16	9,20	1,45	1,30
	9	12,2	1,16	4,45	14,0	1,35	1,60	2,70	5,80	- / 18	9,60	1,40	1,40
	10	12,0	1,14	4,40	15,0	1,40	1,65	2,75	6,00	- / 20	10,0	1,35	1,50
Результати близькі до межі	11	11,8	1,13	4,35	16,0	1,42	1,70	2,80	6,20	- / 22	10,40	1,30	2,00
	12	11,6	1,12	4,30	16,5	1,44	1,72	2,85	6,30	- / 24	10,80	1,25	2,10
	13	11,4	1,11	4,25	17,0	1,46	1,74	2,90	6,40	- / 26	11,20	1,22	2,20
	14	11,2	1,10	4,20	17,5	1,48	1,76	2,95	6,50	- / 28	11,60	1,18	2,30
	15	11,0	1,09	4,15	18,0	1,50	1,78	3,00	6,60	- / 30	12,00	1,14	2,40

Примітки:

1. Вихідні положення у лазінні по канату – сидючи на землі. Вlazити без допомоги ніг.
2. Піднімання вантажу здійснювати від плеча.
3. Плавання проводити у воді без течії.

Література

1. Hébert, Georges. La Méthode Naturelle. Paris: Vuibert, 1912.
2. Pederson, Paul. Physical Culture and Physical Training in Modern Society. London: Routledge, 1989.
3. Thompson, Scott. Military Fitness and Physical Evaluation. New York: Harper Collins, 2003.

Гнидюк О. П.

кандидат педагогічних наук, доцент

Чернівська О. О.

*Національна академія Державної прикордонної служби України
ім. Богдана Хмельницького*

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ В США ТА В УКРАЇНІ

Фізична підготовка є основою військової служби, оскільки вона не лише впливає на якість виконання службових обов'язків, а й забезпечує витривалість та готовність до викликів, а також має позитивний вплив на здоров'я військовослужбовців. Однак, в кожній армії, в кожній країні є особливості та вимоги до фізичної підготовленості військовослужбовців.

Отже, чим відрізняється оцінювання фізичної підготовленості курсантів в США та в Україні?

Особливістю фізичної підготовки в США є її поділ на 3 основних розділи, а саме: загальна військова, військово-прикладна та спеціальна підготовки. Загальна військова підготовка включає різноманітні комплекси з легкої атлетики, військово-прикладна підготовка – це подолання різноманітних смуг-перешкод, рукопашний бій, марш-кидки та плавання зі зброєю та спорядженням. Спеціальна фізична підготовка включає курси підготовки до різних ситуацій чи обставин, зокрема це: “Курси амфібійної підготовки”, “Курс впевненості”, “Тест виживання на воді” та інші. Вимоги цих курсів є значно вищими за вимоги до складання тесту з фізичної підготовки. Курси включають проходження кросів з орієнтуванням на “особливій” місцевості, степ-тести, ізометричні тести та подолання спеціальних смуг перешкод зі спорядженням та у військовій – польовій формі. Спеціальна підготовка відбувається 1 раз на рік, в середньому впродовж 3 тижнів на базі спеціальних навчальних центрів.

В Україні на відміну від США немає поділу фізичного виховання на окремі розділи, є єдина програма, яка складається з різних тем і охоплює легку атлетику, подолання смуги перешкод і рукопашний бій тощо. Для курсантів Національної академії ДПСУ не практикують таких спеціальних курсів, які б давали змогу фізично підготуватися до тих чи інших випробувань та обставин, що можуть статися впродовж подальшої служби.

У США фізична готовність курсантів перевіряється за допомогою “Army

Physical Fitness Test” (APFT), що передбачає виконання 3-х вправ, а саме: присідання протягом 2-х хв, 2 хв згинання та розгинання рук в упорі лежачи та біг на дистанцію 2 милі по рівній місцевості. Кожна з вправ оцінюється за 100-бальною шкалою, потім бали складаються в загальну оцінку. Мінімальний бал, який має отримати військовослужбовець в США складає 180 за 3 вправи. Результати даного тестування відображаються в профільній картці курсанта, яка є офіційним службовим документом. На відміну від системи оцінювання в військовій академії США, курсант-прикордонник має набрати 100 балів за 3 вправи для отримання найвищого балу, який буде записано в індивідуальний план.

“APFT” здає абсолютно кожен військовослужбовець щонайменше 2 рази в рік, не залежно від посади чи військового звання, проте у зв’язку з хворобою курсант має право складати іспит після одужання. Обов’язково, перед виконанням контрольних вправ, найбільш підготовлений та досвідчений військовослужбовець показує правильне виконання вправ, а також найбільш типові помилки, що допускаються.

Основним нормативно-правовим актом, який затверджує порядок виконання фізичних вправ в США є “Доктрина з фізичної підготовки Армії США” (Field Manual FM 21-20). В Україні для Державної прикордонної служби діє “Інструкція з організації фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України”, затверджена наказом МВС № 427 від 13.07.2022 року (Із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства внутрішніх справ № 573 від 20.08.2024).

Таким чином, фізична підготовка у військових академіях різних країн має відмінності, що зумовлені особливостями подальшої служби та завданнями, які ставляться перед військовослужбовцями. Однак, на нашу думку, запровадження спеціальних спортивних курсів, як у військових академіях США, було б досить ефективним способом покращення фізичної підготовленості українських курсантів – прикордонників та підняття їхнього морального духу.

Петрачков О. В.

кандидат педагогічних наук, професор

Заслужений працівник фізичної культури і спорту України

Національний університет оборони України

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛАХ США

Зарубіжний досвід військово-прикладної фізичної підготовки в збройних сил країн-членів Альянсу є невід’ємною складовою професійної військової системи, оскільки враховуються сучасні підходи, тенденції та інновації в системі фізичної підготовки, що сприяють покращенню фізичної та психологічної

готовності офіцерів до бойової та навчальної бойової діяльності [7, 14].

Впровадження підходів до військово-прикладної спрямованості підвищить результативність процесу навчально-бойової діяльності, покращить фізичну готовність військовослужбовців та забезпечить обороноздатність держави [10, 11].

Формування фізичної готовності військовослужбовців ЗС країн-членів Альянсу до бойової діяльності спрямовано на розвиток найбільш важливих військово-прикладних навичок та психофізичних якостей. Покращення військово-прикладної фізичної підготовки військ в провідних арміях світу реалізується за рахунок впровадження спеціалізованих комплексів військово-прикладних вправ, які пов'язані з моделюванням екстремальних умов реально-бойової діяльності з підвищеним фізичним та психоемоційним навантаженням, ризиком та небезпекою для життя.

У збройних силах США керівний склад ВВНЗ більше 50% навчального часу виділяє на військово-прикладну фізичну підготовку, яка розкриває системно побудовану спеціалізовану програму формування військово-прикладних рухових умінь і навичок, розвиток і вдосконалення спеціальних якостей, фізичних здібностей людини з урахуванням виду його професійної діяльності, здатності особи до прояву наявного функціонального потенціалу в умовах бойової діяльності та забезпечення необхідного рівня стресостійкості та психологічної витривалості [2, 8].

Зміст фізичної підготовки ЗС США має ряд особливостей. Для індивідуального фізичного тренування використовуються комплекси вправ, які розраховані на 12 хв щоденного навантаження та комплекс вправ з тренувальною штангою вагою близько 35 кг.

Під час проходження курсу подолання перешкод, який включає в себе “курс зміцнення” та “курс витривалості”, розвиваються військово-прикладні навички, але статутом заборонено заставляти військовослужбовців до їх подолання. До складання “курсу зміцнення” необхідно пробігти смугу перешкод довжиною 300-450 м, яка обладнана 15-25 штучними перешкодами. “Курс витривалості” включає 4-х групи по 6 перешкод різного ступеню складності, які долаються без спорядження та зброї, без врахування часу, і цей курс розрахований для виховання рішучості, сміливості та впевненості у собі [1, 3].

Також існує декілька спеціалізованих курсів підготовки до дій у гірській місцевості та арктичних районах, пустелі та джунглях, які запроваджені в армії США. В зміст цих курсів входить тренування і перевірка стійкості професійних навичок, а також результативність бойової стрільби під час тривалих фізичних та психологічних навантажень. У спеціалізованих військових центрах, під керівництвом інструкторів упродовж 2-4 тижнів, здійснюється підготовка на

курсах, а контроль здійснюється у складі підрозділів з оцінюванням бойової підготовки [4, 9]:

– “курс мобільної підготовки” – гребля на човні, плавання в повному спорядженні та подолання водних перешкод;

– “курс пригод” – скрите пересування по пересічній місцевості у повному спорядженні;

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

Зміст бойової підготовки в американській армії становить військово-прикладні розділи фізичної підготовки, насамперед подолання перешкод, метання гранат та рукопашний бій, який займає важливе місце у змісті фізичної підготовки офіцерів [12].

Кандидати в підрозділи спеціального призначення повинні виконати наступні вправи: згинання і розгинання рук в упорі лежачи 45 разів; піднімання тулуба в сід 45 разів; біг 2 милі (3218 м) менше 16 хв; підтягування на перекладині не менше 6 разів; тест “виживання на воді в бойових умовах”, що включає:

– плавання в обмундируванні зі зброєю (гвинтівкою) на 15 м;

– пірнання на глибину 3 м із звільнення від зброї та спорядження;

– падіння у воду з висоти 3 м зі зброєю та спорядженням із зав’язаними очима.

Для призначення в загін спеціального призначення “Дельта”, необхідно виконати наступні фізичні тести:

– згинання та розгинання рук в упорі лежачі – 40 разів за 1 хв;

– присідання на час – 40 разів за 1 хв;

– подолання спеціалізованої смуги перешкод – 14,6 м за 25 с;

– біг на 2 милі (3218 м) за 16 хв;

– повзання на спині ногами вперед 20 м за 25 с;

– плавання на 100 м в одязі та взутті без урахування часу.

Фізична підготовка в цих військах проходить поетапно, тому на першому етапі на фоні щоденної загальнофізичної підготовки проводяться марш-кидки на 10 км з викладенням 32 кг. Зазначається, що в перші 4 тижні відсівається до 60% кандидатів. Наприкінці *першого етапу* проводять контрольні марш-кидки на 30 км. Особовий склад, що не виконав нормативи, відраховується в інші частини. *Другий етап* це система заходів, направлених на вироблення у особового складу здібності щодо виживання. Особлива увага приділяється навчанню особового складу спеціальним прийомам рукопашного бою, східним єдиноборствам, подоланню перешкод, а також формуванню психологічної

готовності, згуртованості та бойової злагодженості підрозділів. Регулярно (1-2 рази в тиждень) виконуються нічні марші по незнайомій місцевості. *На третьому етапі* проводиться комплексна перевірка рівня фізичної підготовленості, в ході якої на фоні тактичної обстановки здійснюються багатокілометрові переходи (до 180 км).

Різноманіття тренувань в армії США включає в себе різні види фізичних вправ, спортивних дисциплін, військово-специфічних тренувань та інші форми фізичної активності. Основна мета такого різноманітності полягає в тому, щоб забезпечити всебічний розвиток фізичних якостей. Одним з основних видів тренувань для офіцерів є силові тренування, які включають в себе вправи з власною вагою, використання гантелей, штанг тощо. Також офіцери займаються кардіо-тренуваннями для підвищення аеробної витривалості та загального рівня фізичної підготовленості. Ці тренування можуть включати в себе біг, плавання, велосипедні прогулянки, скакалки та інші види кардіо-активності, які допомагають підтримувати серцево-судинну систему в належному стані та покращувати загальну витривалість. Крім того, різноманітність тренувань може бути забезпечена за допомогою використання різних видів спортивних ігор та змагань, які не лише стимулюють конкурентну атмосферу та підтримують здоровий спосіб життя, але й сприяють зміцненню командного духу та підвищенню морально-психологічної готовності [13].

Додатково до зазначених видів тренувань, офіцери США залучаються до військово-спеціальних тренувань, які моделюють ситуації, що можуть виникнути під час бойових дій. Ці тренування включають в себе елементи бойової та тактичної підготовки, які допомагають офіцерам готуватися до різних військових сценаріїв та діяти ефективно в умовах бойових дій [5, 6].

Різноманітність тренувань для офіцерів СВ США є ключовим елементом успішної фізичної підготовки та досягнення максимальних результатів у військовій сфері. Завдяки різноманітності видів тренувань та їхній систематичній реалізації офіцери отримують можливість розвивати всі аспекти своєї фізичної підготовки, підвищуючи тим самим загальний рівень своєї бойової готовності та ефективність у виконанні військових завдань.

Адаптуючи отримані результати можна зробити висновок, що доцільним є посилення військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки військовослужбовців з урахуванням особливостей фізичної підготовки в ЗС США.

Література

1. Вербин Н.Б., Височіна Н.Л., Костів С.Ф. та інші. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку: навч.-метод. посіб. Київ. НУОУ. 2023. 120 с.
2. Кирпенко В.М., Романчук В.М., Романчук С.В., Федак. С.С. Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2015. №4(22). С.12–18.
3. Куришко Є.А., Золочевський В.В., Гарбуз С.В. Військово-прикладна фізична

підготовка в Збройних Силах провідних країн-членів НАТО Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. НУОУ. 2022. С.155–158.

4. Одеров А.М., Климович В.Б., Підлетейчук Р.В., Добровольський В.Б., Корчагін М.В. Особливості організації та змістове наповнення системи фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Миколаїв. Том 5. 2(24). С.271–282.

5. Петрачков О.В. Вплив факторів на ефективність процесу бойової підготовки військовослужбовців Сухопутних військ. Науковий вісник НУБіП України. 2013. 192(2). С.66–72.

6. Петрачков О.В. Диференціація вимог щодо фізичної підготовленості молодого поповнення на різних етапах його навчально-бойової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2011. Вип. 11. С.180–184.

7. Петрачков О.В., Беліков І.О., Ярмач О.М. Принципи організації фізичної підготовки офіцерів сухопутних військ армії США. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024. Випуск 4 (177). С.122-127. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).25)

8. Петрачков О.В., Коновалов Д.О. Аналіз досвіду тренування військовослужбовців армій провідних країн світу. Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. НУОУ. 2019. С.151–152.

9. Петрачков О.В., Ярмач О.М. Особливості фізичної підготовленості офіцерів оперативного рівня Збройних сил України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. №3. С.49–55.

10. Порохнявий А.В. Зарубіжний досвід спеціальної фізичної підготовки та спорту у збройних силах провідних країн світу. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. НУОУ. 2023. С.134–136.

11. Фіногенов Ю.С. та інші. всього 14 авторів. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт. Підручник. Київ. НУОУ. 2014. 468 с.

12. Шемчук В.А., Петрачков О.В., Вербин Н.Б., Жембровський С.М. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод. Навч.-метод. посіб. Київ. НУОУ. 2023. 72 с.

13. Petrachkov O., Kyslenko D., Mykhaylov V., Shostak R., Polyvaniuk V. Motivation of military specialists to engage physical training during the legal regime of martial law. Journal of Physical Education and Sport. 2024. 24(6). P.1457–1464. DOI: 10.7752/jpes.2024.06165

14. Petrachkov O., Zhembrovskiy S. The Peculiarities of Physical Fitness Test System of the British Armed Forces. Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. 2023. Issue 6(166). P.126–131. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27

Ярмач О. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Верзилов В. В.

Національний університет оборони України

ЕТАПИ ВСТУПУ ДО UNITED STATES MILITARY ACADEMY AT WEST POINT ТА ЗНАЧЕННЯ CFA У ПРОЦЕСІ ВІДБОРУ

Процес вступу до академії Вест-Пойнт є багатоступеневим, що дає змогу оцінити як інтелектуальні здібності, так і моральні й фізичні якості кандидатів. Академія відома жорсткою відбірковою системою, що відображає високі стандарти підготовки офіцерів армії США.

Етапи вступу до академії Вест-Пойнт є такими:

1. Подання заявки та початковий відбір

Кандидати починають процес вступу з подання заявки, яка включає онлайн-анкету, детальну інформацію про академічні, спортивні та лідерські досягнення. Анкета містить не лише особисті дані, а й опис досвіду у різних галузях, зокрема в громадській діяльності, яка є важливою складовою для оцінювання моральних якостей кандидата. Важливим елементом є рекомендаційні листи, що підтверджують досягнення та особисті якості кандидата. Рекомендації від шкільних вчителів, тренерів та наставників допомагають комітету зрозуміти особисті якості кандидата, а також його лідерський потенціал.

2. Офіційна номінація та її значення

Процес отримання номінації від конгресмена, сенатора або віцепрезидента США є обов'язковим для громадян США та слугує своєрідним "допуском" до подальших етапів. Це додає елементи конкуренції, оскільки номінація є підтвердженням, що кандидат відповідає високим стандартам, очікуваним від майбутніх військових лідерів. Номінації надаються на підставі заслуг, лідерських якостей і патріотичних переконань кандидата. Така практика спрямована на забезпечення доступу до академії лише найбільш гідних. Для міжнародних кандидатів відповідну номінацію можна отримати через міністерства оборони своїх країн, що також підтверджує їхній потенціал та готовність до служби в армії.

3. Медичне обстеження (DODMERB)

Вимоги до фізичної придатності у Вест-Пойнті надзвичайно високі. Після подання документів та отримання номінації, кандидати проходять обов'язкове медичне обстеження, яке контролюється Департаментом оборонної медицини (DODMERB). Дане обстеження визначає: чи відповідає кандидат усім вимогам фізичної придатності, необхідним для військової служби. Медичні стандарти стосуються як фізичного, так і психічного здоров'я. Обстеження включає загальний медичний огляд, тестування слуху, зору, кардіологічні тести та психологічне тестування для перевірки готовності до високих навантажень. Відмова або невідповідність за будь-яким показником може призвести до виключення кандидата з процесу відбору.

4. Candidate Fitness Assessment (CFA) – Фізичний тест

Candidate Fitness Assessment є важливим етапом, який дає підстави комітету оцінити фізичну підготовленість кандидата, визначити аеробну витривалість, силу та координаційні здібності. CFA складається з комплексу тестів, спрямованих на визначення фізичної готовності до навчання у Вест-Пойнті. Тести містять такі вправи: кидання метболу, підтягування на перекладині або вис на зігнутих руках, піднімання тулуба з положення лежачи

за 2 хв, згинання розгинання рук в упорі лежачи за 2 хв, човниковий біг (10 x 9 м), біг на 1 милю. Кожний тест спрямований на оцінювання розвитку окремих фізичних якостей.

Кидання медболу (2,7 кг) на відстань дає можливість оцінити силу верхньої частини тіла за дальністю кидка.

Підтягування на перекладені або вис на зігнутих руках (для жінок) дає можливість оцінити м'язову витривалість та силу плечового поясу. Дана вправа є важливою для перевірки фізичної готовності до виконання важких завдань. Рекомендована кількість підтягувань або часу в положенні вису є лише орієнтиром, оцінювання проводиться за правильною технікою виконання та кількістю виконаних разів.

Підйом тулуба з положення лежачи протягом 2 хв дає змогу оцінити витривалість м'язів живота. Чим більше підйомів тулуба виконає кандидат за встановлений час, тим вищі його показники фізичної витривалості.

Тест на згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 2 хв дає можливість оцінити силу м'язів рук та грудної клітки. Важливо дотримуватися правильної техніки виконання, тіло має залишатися прямим, а підйом та опускання здійснюватися без ривків. Оцінювання проводиться за кількістю повторень, виконаних з дотриманням правильної техніки виконання.

Човниковий біг (10 x 9 м) – вправа на спритність та швидкість, яка відображає здатність швидко змінювати напрям руху.

Біг на дистанцію 1 миля (1,6 км) є важливим тестом оцінювання розвитку аеробної витривалості, оскільки дає змогу визначити ефективність функціонування серцево-судинної та дихальної систем. Здатність підтримувати стабільний темп і високу швидкість протягом бігу свідчить про здатність організму долати тривалі фізичні навантаження.

Кандидати, які демонструють високі результати у тесті CFA, вважаються більш підготовленими до навчання у Вест-Пойнті, оскільки їхні показники свідчать про достатній рівень фізичної підготовленості, необхідний для успішного виконання вимог академічної та військової програми. Тест CFA оцінює не лише окремі показники фізичної готовності, а й здатність до виконання складних фізичних завдань. Загальна сума балів формується на основі результатів за всіма вправами, і чим більше рекомендованих показників кандидат досягає, тим вищі його шанси на вступ. Однак, точний “прохідний” бал CFA не розголошується, що спонукає кандидатів до максимальної віддачі у підготовці та підвищує їхню конкурентоспроможність.

Комплексний фізичний тест CFA має важливе значення для успішного навчання та подальшої військової кар'єри, оскільки дає змогу оцінити ключові фізичні якості кандидатів, такі як: витривалість, сила, швидкість і координація,

які є критичними для адаптації до інтенсивних фізичних і психологічних навантажень програми Вест-Пойнту. Високі результати у СФА свідчать про підготовленість кандидата до виконання складних навчальних завдань і готовність до вимог, що висуваються військовою службою, зокрема в умовах стресу та підвищеного ризику для життя. Фізична підготовка є критичною частиною навчання у Вест-Пойнті, оскільки академія формує офіцерів для служби у складних і часто екстремальних умовах. Кандидати з високими результатами СФА легше проходять адаптацію до навчання, яке включає не лише академічну та військову підготовку, а й інтенсивні фізичні тренування. СФА вважається етапом, який дає змогу виявити майбутніх лідерів, здатних не лише успішно проходити фізичні випробування, а й витримувати моральні та психологічні навантаження. Успішне проходження цього тесту демонструє не лише фізичні здібності кандидата, а й його силу волі, наполегливість та здатність досягати поставленої мети.

Таким чином, СФА є ключовим елементом відбіркового процесу до академії Вест-Пойнт, який забезпечує об'єктивне оцінювання фізичної підготовленості кандидатів, а також їхнього потенціалу до подальшого навчання та проходження служби. Високі вимоги академії до моральної, фізичної та психічної стійкості роблять СФА важливим початковим етапом, який дає змогу ідентифікувати кандидатів, здатних витримувати високі вимоги військової підготовки та успішно адаптуватися до майбутніх викликів професійної військової діяльності.

Анацький Р. В.

Національна академія Національної гвардії України

ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ США

Національна гвардія США є найважливішим резервним компонентом ЗС США. Частини і з'єднання Національної гвардії США використовуються, перш за все, у разі крайньої потреби губернаторами штатів (в межах своєї юрисдикції) і Президентом США. На відміну від губернаторів, Президент США в разі потреби має право використовувати частини Національної гвардії США будь-якого штату для підтримки правопорядку і захисту населення в будь-якій точці країни. На відміну від США Національна гвардія України є структурним підрозділом МВС України і діє на регулярній основі. Спираючись на "Керівництво з армійської фізичної готовності" бойова готовність – це головний пріоритет армії, оскільки вона перетворюється в більш маневрену, універсальну,

смертоносну і живучу силу. Знати завдання, оцінювати рівень володіння за стандартом і розробляти постійний або поліпшений план навчання – це суть підготовки армії. В керівництві з фізичної підготовки армії США зазначено, що фізична готовність – це здатність відповідати фізичним вимогам в будь-якій бойовій або службовій позиції, виконувати місію і продовжувати боротися і перемагати. Систематичні тренування з фізичної підготовки є основою бойової готовності і невід’ємною частиною життя кожного солдата. Готовність підрозділу починається з фізичної підготовки солдатів і унтер-офіцерів і офіцерів, які їх очолюють. В основу їх тренувань фізичної готовності керівництво армії США закладає такі принципи навчання:

- командири та інші лідери несуть відповідальність за навчання;
- унтер-офіцери навчають окремих осіб, екіпажі і невеликі групи;
- тренуйтеся, поки будете боротися;
- навчатися відповідно до стандарту;
- тренуйтеся, щоб витримувати;
- проведення багатоетапного і паралельного навчання;
- навчання розвитку гнучких лідерів і організацій.

Метою програми тренувань фізичної готовності є виховання солдатів, які фізично дієздатні і готові до виконання службових чи бойових завдань. На рис. 1 відображені етапи тренувань фізичної готовності (PRT), типи навчання, компоненти, принципи та відновлення відповідно до основної ідеї армії США.

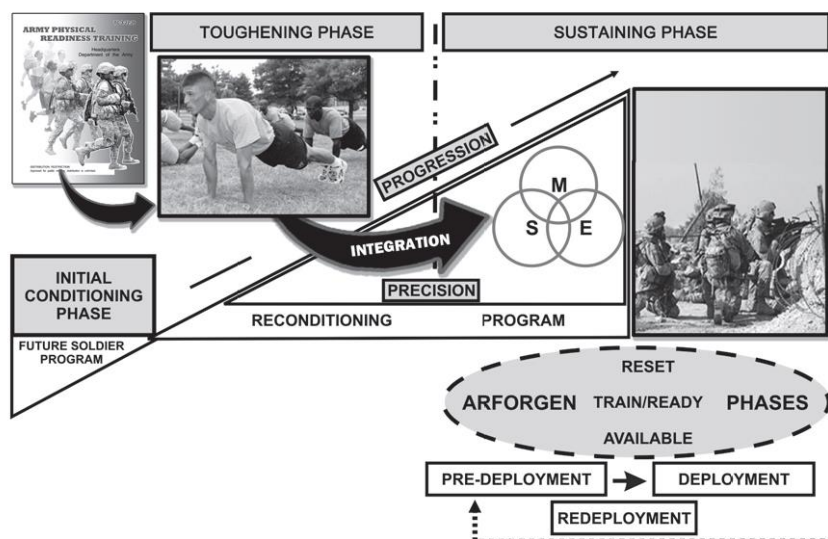


Рис. 1. Система тренувань солдатів США

Проведення армійського PRT відбувається за принципами точності, прогресії й інтеграції, що сприяє виконанню солдатами вправ правильно, тобто у відповідних межах інтенсивності й тривалості для оптимальної фізичної підготовленості і контролю травм. Точність – це суворе дотримання оптимальних стандартів виконання дій PRT. Точність заснована на передумові про те, що

якість руху або форми так само важливі, як і піднімання ваги, кількість повторень або швидкість бігу. Прогресія – це систематичне збільшення інтенсивності, тривалості, обсягу та складності вправ PRT. Правильне виконання вправ PRT сприяє позитивно адаптуватися тілу до навантажень під час тренувань. Коли прогресування порушується через занадто швидке збільшення інтенсивності, тривалості, обсягу або складності, тоді солдат не може адаптуватися до вимог навчання. Після цього військовик не може відновитися, що призводить до перетренованості або до ризиків отримати травми.

Отже, завдяки програмним тренуванням PRT, що поєднується силою, витривалістю та мобільністю, можна досягти балансу і належного відновлення організму військовослужбовців.

*Демченко Я. В., Кондратюк В. І.
Харківський національний університет Повітряних Сил*

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ІСПАНІЇ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Після початку вторгнення російських військ на територію України, особливої важливості набуває осучаснення ЗС України та інтеграція у військову організацію НАТО. Виклики, що виникають під час воєнних дій висувають нові концепції проведення фізичної підготовки військовослужбовців, особливо курсантів ВВНЗ та надають свого роду старт для формування нових бригад за зразками західних країн, які можуть виконувати бойові завдання за призначенням. В країнах НАТО, зокрема в Іспанії, особливості організації проведення спеціальної фізичної підготовки, значно відрізняються від навчальних програм ЗС України. Організація фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Іспанії має систематичний підхід до тренувань, що включає віковий та психологічний зміст, а також планування та оцінювання фізичних вправ. Ці чинники містять визначення цілей, розробку індивідуальних, групових, та загальних програм тренувань, моніторинг покращення оцінювання фізичних якостей та корегування інструкторсько-методичного тренування. Сутність фізичної підготовки полягає в розвитку фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація, що допомагають покращити загальну фізичну працездатність і здоров'я людини, що досягається через вправи та тренування.

Основні компоненти фізичної підготовки військовослужбовців Іспанської армії включають такі елементи:

1. Кардіореспіраторна витривалість, яка включає розвиток здатності серцево-судинної та дихальної систем підтримувати тривалі фізичні навантаження (біг на довгі дистанції, швидкий марш, плавання та інші вправи для підвищення витривалості).

2. Сила та м'язова витривалість, що включають тренування для підвищення сили м'язів та здатності до тривалої роботи під навантаженням. Це досягається завдяки силовим вправам, таким як: підйом вантажів, віджимання, підтягування, та іншими вправами на розвиток м'язів.

3. Швидкість та спритність за рахунок швидкого переміщення та координації рухів. Це особливо важливо для виконання бойових завдань і включає вправи для розвитку швидкої реакції та маневреності.

4. Гнучкість, яка забезпечує оптимальну мобільність суглобів та профілактику травм. Гнучкість досягається через регулярні вправи на розтяжку та йогу, які допомагають підтримувати рухливість та еластичність тіла.

5. Психологічна стійкість, яка відповідає за підготовку до стресових ситуацій, розвиток стійкості до фізичних і моральних навантажень під час бойових дій. Це включає різні методи психологічної підготовки, такі як: стресові тести, тренування на витримку та командні вправи [4].

6. Технічна підготовка, включає вправи з використанням військової техніки та озброєння, вміння орієнтуватися на місцевості, використовувати тактичні прийоми, і є важливим компонентом загальної фізичної готовності [1].

7. Проведення занять з фізичної підготовки для офіцерів Іспанії фокусуються на:

тренуваннях з бігу (3 з 5 днів), силових тренуваннях (1 день) і плаванні (1 день) у першому семестрі;

у другому семестрі акцент зміщується на бігові тренування (3 дні з 5-ти) і силові тренування (2 дні), без спеціальної підготовки з плавання, яка проводилася у попередньому семестрі [3];

плаванні, що вважається менш важливим аспектом перевірки витривалості, оскільки воно включено лише раз на тиждень у першому семестрі (тест на 50 м має граничний час для проходження понад 50 с, з середнім часом його додання близько 35 с);

інтервальних тренувань, які проводяться у 2-х семестрах і відрізняються від традиційних тренувань на витривалість. Варто також відзначити, що існує узгодженість між тестами фізичної підготовки та програмою тренувань.

В Іспанії різні військові корпуси використовують різні тести для оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців. Кожен корпус ЗС Іспанії проводить щорічне або раз в два роки фізичне тестування відповідно до міністерського наказу Іспанії (54/2014 від 11 листопада зі змінами та

доповненнями 2023). Система оцінювання фізичної підготовленості військових іспанської армії включає три вправи для оцінювання розвитку сили, витривалості і швидкості [2, 15].

Таким чином, фізична підготовка у ЗС Іспанії спрямована на всебічний розвиток фізичних і моральних якостей, необхідних для ефективного виконання військових завдань. Вказані елементи фізичної підготовки допомагають іспанській армії оцінити загальний фізичний рівень військовослужбовців та їхню здатність до ефективного виконання завдань у стресових умовах. Отже, необхідно визначити, що фізична підготовка за стандартами НАТО значно відрізняється від підготовки ЗС України. Завдяки впровадженню стандартів організації та проведення фізичної підготовки країн НАТО, зокрема Іспанії, в підготовку особового складу ЗС України, наша держава буде мати більш підготовлених військовослужбовців, які будуть готові до виконання завдань за призначенням, як фізично, так і психологічно. Військовослужбовці, незалежно від військового звання, віку чи статі отримують користь від регулярних фізичних навантажень.

Література

1. Ministerio de Defensa de España. (2023). Requisitos físicos para el ingreso en las Fuerzas Armadas. Madrid: Ministerio de Defensa.
2. Gibala, M. J., Gagnon, P. J., & Nindl, B. C. (2015). Military applicability of interval training for health and performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29 (Suppl 11), 40–45. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001119.
3. Newman, A., Armonda, A., & Braun, B. (2022). Evaluation of Two Training Programs Designed to Enhance Performance on the Army Combat Fitness Test Among ROTC Cadets. *Military Medicine*, 187(9-10), 1030–1036. <https://doi.org/10.1093/milmed/usac015>.
4. García, J., & Martínez, L. (2021). Physical fitness and performance standards in the Spanish military. *Journal of Military Sciences*, 5(2), 134-150.

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

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВИХ СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ ВЕЛИКОЇ БРИТАНІЇ

Велика Британія займає чільне місце на світовій арені і входить до п'ятірки провідних капіталістичних країн поряд з США, Францією, Німеччиною та Японією. В основу зовнішньої політики країни покладено особливі відносини з США, а також активна участь у НАТО та прагнення зберегти залишки колоніальної імперії. Військова політика Великобританії визначається “стратегією стримування”, що є варіантом американської стратегії “прямого протистояння”, а британську систему підготовки поряд із німецькою, яку вважають однією із найефективніших у Європі [1, с. 14].

Керівництво фізичною підготовкою військових у британській армії здійснює головний інспектор, який має у своєму розпорядженні централізований апарат: корпус фізичної підготовки, а також школу фізичної та спортивної підготовки. Корпус фізичної підготовки британської армії укомплектовано офіцерами та унтер-офіцерами, що пройшли курси різного призначення та тривалості. Фахівці корпусу фізичної підготовки відряджаються у військові частини, медичні та культурно-рекреаційні установи для здійснення контролю та надання допомоги командирам та начальникам в організації та проведенні фізичної підготовки, спортивної роботи та оздоровчих заходів. Така система, на думку британського командування, створює найбільш сприятливі умови для діяльності фахівців фізичної підготовки, ставлячи їх у незалежне становище у відношенні до місцевого командування.

Програми з фізичної підготовки ЗС Великої Британії включають такі дисципліни: загальнорозвиваючу гімнастику (калістеніку), легку атлетику, плавання, футбол, бокс, дзюдо. Крім того, в частинах сухопутних військ, призначених для безпосередньої участі у бойових діях, програми фізичної підготовки доповнюються подоланням перешкод, рукопашним боєм та “курсом пригод”, який являє собою комплекс прийомів і дій, пов’язаних з пересуванням по пересіченій місцевості з подоланням природних та штучних перешкод на фоні виконання тактичних завдань.

Для особового складу, що несе бойові чергування та перебуває в умовах обмеженого простору, заняття з фізичної підготовки проводять щодня тривалістю 10–15 хв круговим методом на вело-універсальному та гребному тренажерах.

У складі ЗС Англії, як і в інших країнах НАТО є частини та підрозділи, бойове призначення яких висуває особливі вимоги до їхньої фізичної підготовленості. Це стосується, насамперед, парашутистів, морських піхотинців, розвідників і диверсантів.

За даними британських засобів масової інформації, найвищі та різнобічні вимоги пред’являються до особового складу спеціальної авіадесантної служби (САС), сформованої у період Другої світової війни для диверсійно-розвідувальних дій проти військ фельдмаршала Роммеля у Північній Африці.

На даний час полк САС є особливою військовою частиною, яка перебуває у безпосередньому розпорядженні командування ЗС та уряду Англії. Полк укомплектований високооплачуваними професіоналами, що пройшли ретельний відбір та тривалу (не менше 2-х років) підготовку. Уся діяльність САС оточена глибокою таємницею. Весь особовий склад формально значиться у списках інших полків: Шотландської та Уельської гвардії, у Королівській легкій піхоті та інших. Навіть членам сімей військовослужбовців САС не слід знати, де та чим

займаються їхні родичі. Лише випадкові репортажі у пресі зрідка піднімають завісу таємничості над їх діяльністю, як, наприклад, штурм Іранського посольства в Лондоні (травень 1980 року).

Бойова та спеціальна підготовка особового складу САС включає тактику диверсійно-розвідувальних дій, стрибки з парашутом, скелелазіння, орієнтування, способи прихованого та швидкого пересування по важкопрохідній місцевості, плавання з аквалангом, веслування на надувних човнах, володіння різними видами вогнепальної та холодної зброї, курс виживання в екстремальних умовах, а також вивчення іноземних мов, особливо російської та арабської. Фізична підготовка має першорядне значення у системі навчання та виховання особового складу САС. Заняття з фізичної підготовки проводяться щодня протягом 1–4 годин. Фізичну підготовленість визначають як досягнутий рівень розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань [2, с. 97].

У змісті занять чільне місце займають кроси і марш-кидки вдень і вночі по важко прохідній місцевості зі значним вантажем, причому дистанції та вага викладки постійно збільшуються таким чином, щоб кожне тренування закінчувалася на межі фізичних можливостей солдата.

Практикується, наприклад, такий метод: окремих військових або невеликі групи закидають на машинах або вертольотах у незнайому місцевість та призначають час, за який необхідно дістатися до пункту збору на відстані 30 миль (близько 50 км) і більше. Улюбленими місцями таких тренувань є важко прохідні болота Південно-Західної Англії. При цьому запізнення на збірний пункт більш як на 2 хв тягне за собою покарання аж до відрахування з полку.

Особливе значення надається курсу ближнього бою, який включає в себе навчання швидкісній стрільбі навскид, використання холодної зброї та прийоми бою без зброї. Типовими вправами цього курсу є: стрільба, метання ножа або завдання ударів по групі манекенів (причому враховуються не тільки результати, а й час).

За допомогою спеціальних тестів та повсякденного спостереження виявляються особистісні якості військовослужбовців, що можуть негативно вплинути на їхню професійну діяльність. Усі випадки прояву нерішучості, боягузливості та подібних слабкостей найсуворіше караються. У той же час стимулюється прояв твердості, агресивності та жорстокості.

Певні особливості є й у системі фізичної підготовки британських морських піхотинців. Бригада морської піхоти ВМФ Англії призначена для участі в амфібійних операціях та для виконання поліцейських функцій на флоті та військово-морських базах.

Програма бойової та спеціальної підготовки морських піхотинців передбачає відпрацювання способів десантування з кораблів, катерів і гелікоптерів (у тому числі безпосадковим способом), здійснення стрибків з парашутом з великих та малих висот, техніку та тактику ближнього бою, а також курс скелелазіння та курс виживання у екстремальних умовах.

Фізична підготовка морських піхотинців спрямована, головним чином, на розвиток витривалості та вдосконалення військово прикладних навичок: стрільби навскид, подолання природних і штучних перешкод, рукопашного бою.

Загалом система фізичної підготовки ЗС Великої Британії забезпечує достатньо високий рівень готовності військовослужбовців-професіоналів. Основними чинниками при цьому є тривалі терміни служби та пряма матеріальна зацікавленість військовослужбовців у досягненні потрібних результатів. За змістом та організацією система фізичної підготовки військовослужбовців ЗС належить до кондиційної моделі, що базується на концепції придатності.

Література

1. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів [Текст] : аналіт. огляд / [В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 64 с.

2. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.]; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. 341 с.

Івахно О. В.

Національна академія Служби безпеки України

ФОРМИ, ЗАСОБИ І МЕТОДИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК ОСОБОВОГО СКЛАДУ ЗБРОЙНИХ СИЛ ФРАНЦІЇ

У ЗС Франції фізична підготовка організовується на підставі спільної директиви міністра оборони та начальника штабу ЗС № 166 “Про організацію фізичного виховання і підготовки у збройних силах”, директиви “Про організацію фізичної підготовки і спорту в збройних силах”, угоди між Міністерством оборони і Міністерством у справах молоді та спорту Франції “Про розвиток спорту в збройних силах та підтримці спортсменів-військовослужбовців, які виступають за національну збірну”, інструкції начальника штабу ЗС “Про підтримку військовослужбовців, що займаються військово-прикладними видами спорту”, а також інструкцій і директив командувачів видів ЗС. Для організації фізичної підготовки та спорту у ЗС створені структурні підрозділи, що відповідають за планування, фінансування

та проведення заходів у цій галузі. При Міністерстві оборони створені:

комісія “Збройні сили – молодь”, федерація спортивних клубів ЗС і спортивний комісаріат ЗС. Основним завданням комісії “Збройні сили – молодь” є популяризація спорту серед військовослужбовців та цивільної молоді. Комісія відповідає також за організацію фізичної підготовки молодих людей, які виявили бажання проходити військову службу за контрактом. Федерація спортивних клубів ЗС вирішує завдання організації фізичної підготовки і спорту та проведення змагань у ЗС, розробляє проекти бюджетного фінансування спортивних клубів, здійснює відбір перспективних спортсменів серед військовослужбовців. У штабі ЗС за організацію фізичної підготовки і спорту відповідає оперативне управління. У сухопутних військах, військово-повітряних силах і ВМС відповідальність за організацію фізичної підготовки і спорту покладено на відділи бойової підготовки оперативних управлінь штабів видів ЗС.

Крім спортивного вдосконалення, у французькій армії проводяться заняття загально фізичної та військово-прикладної спрямованості. Такі заняття обов’язкові для молодих солдатів, курсантів ВНЗ у початковому й спеціальному періодах навчання.

На заняттях загальнофізичної спрямованості виконуються: комплекс звичайних вправ; комплекси кругового тренування; силове тренування.

Комплекс звичайних вправ призначений, в основному, для розвитку спритності й рухливості і включає:

основні способи пересування – ходьба, біг, стрибки різними способами;

допоміжні способи пересування – пригнувшись, навколішки, попластунськи, по вузькій опорі, у висі, подолання нескладних перешкод;

прикладні навички – піднімання й перенесення вантажу, метання різних предметів, прийоми самостраховки при падіннях, найпростіші єдиноборства, групові ігри з елементами силової взаємодії.

Заняття з комплексу звичайних вправ проводяться, як правило, на місцевості або на відкритих майданчиках.

Комплекси кругового тренування призначені переважно для розвитку загальної й силової витривалості. Вони виконуються в залах або на спеціально обладнаних майданчиках. У зміст комплексів включаються різноманітні вправи з обтяженням (гантелі, штанги, власна вага), підтягування на перекладині, згинання й розгинання рук в упорі, лазіння по канату, стрибки через бар’єр, перекиди вперед та назад. Усього є три комплекси – “синій”, “білий” і “червоний” – на 9, 12 і 15 вправ. Кожна вправа виконується протягом 30 с. Інтервали для зміни місць занять скорочуються до мінімуму. Кожний комплекс виконується до трьох разів підряд.

Силове тренування здійснюється з метою розвитку м'язової системи. Заняття проводяться на спеціальних тренажерах, що дає змогу регулювати силове навантаження, або з важкоатлетичним інвентарем.

Загальнорозвивальна фізична підготовка включає також тривалий біг без урахування часу. Біг на час відноситься вже до спортивної підготовки [1].

На обов'язкову фізичну підготовку в розпорядку дня кожної військової частини або військового навчального закладу виділяється 1-1,5 год (залежно від виду та роду військ). Крім того, у військовослужбовців є можливість займатися спортом самостійно в службовий час за відсутності інших завдань. Основними вправами для контролю фізичної підготовленості французьких військовослужбовців є: марш-кидок на 30 км з озброєнням і спорядженням вагою в 10 кг протягом 8 годин; плавання зі штатною зброєю на 25 м; подолання смуги перешкод; виконання 5-х з 20 вправ на силу, швидкість, спритність та витривалість за рішенням командира частини або інспекції. Так, наприклад, для оцінювання витривалості серцево-судинної і дихальної систем використовується тест Купера (12-хв біг з максимальною швидкістю). Для особового складу ВМС у цих цілях може використовуватися так званий тест Вамеваль (біг з регульованим збільшенням швидкості). Уміння триматися на воді для військовослужбовців ВМС перевіряється плаванням на 100 м вільним стилем з наступним подоланням дистанції в 10 м під водою. Загальна силова підготовка оцінюється за вибором командирів підрозділів виконанням одного з таких вправ: лазіння по канату 2 рази по 5 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підняття тулуба з положення лежачи [2].

Військово-прикладна фізична підготовка у французькій армії включає: подолання перешкод, метання гранат, рукопашний бій, "смугу ризику", спортивне плавання, переправи вплав.

Заняття з подолання перешкод проводяться на 500-метровій "смугі бійця", що має 20 перешкод. Кожна перешкода, окремі ділянки смуги й вся смуга, в цілому, долаються спочатку без зброї та без урахування часу, а потім – зі зброєю та на час. Розрізняються два способи подолання кожної перешкоди: прикладний та змагальний. При подоланні перешкод прикладним способом увага звертається, головним чином, на безпеку та економічність дій. Змагальний спосіб забезпечує найбільшу швидкість пересування. Змагання з подолання перешкод проводяться, як правило, без зброї.

Навчання метанню гранат проводиться на спеціальному майданчику розміром 50х60 м з десятьма позиціями для метання з різних положень по 10 різним цілям. Контрольна вправа включає метання 20 гранат (2 по кожній цілі) у поєднанні з пересуванням різними способами на дистанції 165 м.

Рукопашний бій вважається самостійним предметом бойової підготовки,

тому на заняттях з фізичної підготовки відпрацьовуються, головним чином, прийоми без зброї: удари ногою й рукою, захоплення, звалювання, прийоми душіння, зв'язування й конвоювання противника [3].

“Смуга ризику” призначена, насамперед, для виховання морально-психологічних якостей: сміливості, рішучості, упевненості в собі. Вона являє собою набір складних перешкод висотою до 20 м, подолання яких пов'язане з реальною небезпекою й ризиком. Через складність проведення занять на смузі ризику, її зміст та методика регламентуються спеціальною інструкцією. Під час занять з фізичної підготовки “смуга ризику” долається, як правило, тільки частково. У повному обсязі заняття на ній проводяться при проходженні курсу “коммандо”.

Заняття зі спортивного плавання проводяться тільки там, де є відповідні умови: басейн, водна станція. Переправи вплав і на підручних засобах є обов'язковим предметом навчання. На заняттях з переправ уплав послідовно відпрацьовуються способи плавання в обмундируванні, зі зброєю й спорядженням, а також за допомогою буїв і плотиків, виготовлених із предметів штатного спорядження. Ті, хто навчаються, повинні вміти долати водну перешкоду довжиною більше 50 м кожним способом.

Характерною рисою фізичної й психологічної підготовки французької армії є курс “коммандо”, що спочатку був розділом спеціальної підготовки диверсійно-розвідувальних підрозділів, а потім, після тривалих експериментів, визнаний необхідною частиною підготовки всього особового складу Сухопутних військ. Аналогічні курси є у ВПС та ВМФ. Курс “коммандо” – це комплекс прийомів і дій, виконуваних в умовах підвищеної небезпеки й ризику й пов'язаних зі значними фізичними й психічними навантаженнями. У зміст курсу “коммандо” входять:

“смуга ризику”, окремі ділянки якої долаються під справжнім вогнем;
скелелазіння (основи альпіністської техніки);

переправи вплав на підручних засобах через водну перешкоду зі швидкою течією;

“втеча з полону” – прихований вихід з лабіринту підземних споруджень із подоланням складних перешкод, наприклад, дротового загородження під струмом;

дії з вибуховими речовинами й метання бойових гранат;

“боротьба з танками” – “обкатка” танками, метання протитанкових гранат, установка протитанкових загороджень;

“рейд” – приховане пересування важко прохідною місцевістю в складі підрозділу з одночасним вирішенням тактичних завдань;

“бій у населеному пункті” – перебіжки, переповзання, метання гранат,

стріляба навскидку, рукопашний бій;

“виживання в складних умовах” – прийоми та дії, що забезпечують збереження життя й боєздатність в різних умовах місцевості, клімату та погоди [4].

Заслуговує на увагу французький досвід поєднання військово-прикладної та спортивної спрямованості фізичної підготовки військ. За кількістю виділеного на фізичну підготовку та спорт службового часу (до 8 год у тиждень) та числу штатних фахівців (3 на 1000 чоловік особового складу) ЗС Франції перевершують армії інших країн НАТО. Основною перевагою французької системи фізичної підготовки військ варто вважати її гнучкість та універсальність. Слабке місце – система перевірки й оцінювання, яка занадто складна та абстрактна, і не відображає реальних вимог бойової підготовки військ.

Література

1. Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних держав НАТО : навч. метод. посіб. Львів: ЛВІ, 2005. 115 с.
2. Пангелова Н. Є. Організація фізичної підготовки в арміях провідних країн світу. *Вісник Кам'янець-подільського Національного університету імені Івана Огієнка*. 2015. № 8. С. 268–274.
3. Одеров А. М., Шлямар І. Л., Балдецький А. В. Система перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил іноземних держав. *Молода спортивна наука України*. 2013. № 17. Т. 2. С. 109-113.
4. Фізична підготовка іноземних армій / В. А. Щеголев та ін. Київ: НУФКС. 2007. 272 с.

Ковальчук О. О.
Національна гвардія України

СУЧАСНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВИХ ЗБРОЙНИХ СИЛ США

ЗС США мають особливості й складаються з шести родів військ: космічні сили, військово-морські сили, військово-повітряні сили, морська піхота, сухопутні війська, берегова охорона та підрозділи національної гвардії. До складу кожного роду військ входять ще й підрозділи резерву.

Підготовка офіцерського складу у ЗС США відбувається у військових академіях, коледжах і школах. Проте поряд із профільними навчальними закладами існує позавійськова система підготовки (ROTS – Reserve Officer Training Corps), яка є теж доволі ефективною. Під час підготовки невід’ємним складником слугують заняття з фізичної підготовки, що проводяться щоденно. У період вступу на військову службу за контрактом кожен кандидат перевіряється за єдиним Армійським тестом фізичної придатності (APFT), який складається з виконання нормативів із фізичної підготовки, що включають:

згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 2 хв, піднімання тулуба із положення лежачи за 2 хв та біг на 2 милі.

Базовим документом, що регламентує фізичну підготовку у ЗС США є Доктрина з підготовки (FM 21–20 Physical Fitness Training). Особливість документу полягає в тому, щоб кожні 5-10 років його оновлюють. Військово-прикладна спрямованість зазначена в посібниках: (21–150 Combatives), піші марші (FM 21–18 Foot Marches) та інші.

Метою фізичної підготовки на першому році навчання є розвиток основних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість). Другий рік передбачає набуття навичок з ігрових видів спорту, вільної боротьби. Третій рік навчання спрямовано на опанування військово-прикладних видів з урахуванням спеціальностей та виконання нормативів на більш якісному рівні. На четвертому році навчання поряд із традиційними видами спорту майбутні офіцери вивчають засоби фізичного впливу та рукопашного бою, а саме: навички з обеззброювання противника та захисту від ударів. Протягом усього періоду навчання кожен майбутній офіцер зобов'язаний регулярно відвідувати спортивні секції й займатися обраним видом спорту. Задля цього в закладах освіти організовані секції й гуртки.

Вивчення освітніх програм підготовки військовослужбовців свідчить, що фізична підготовка є однією з головних дисциплін, хоча у родах військ через їхню специфіку є відмінності в підготовці військових кадрів. Проте характерною ознакою є насиченість і щільність занять. Задля формування лідерських якостей, підтримки духу змагальності, згуртованості у навчальних закладах постійно організовуються й проводяться змагання різного рівня – як внутрішні, так і на рівні навчальних закладів, підрозділів ЗС чи національного рівня.

Програма фізичної підготовки сприяє розвитку майбутніх офіцерів, забезпечуючи основу фізичних навичок. Усе це відбувається за допомогою навчальних занять, участі в змаганнях, занять у секціях. Формування фізичної готовності відбувається на: планових навчальних заняттях з фізичної підготовки, основним завданням яких є розвиток та вдосконалення фізичних якостей, військово-прикладних навичок і навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту, метою яких є залучення до регулярних занять спортом, виховання впевненості, рішучості та згуртованості в колективі. Система планування така ж, як і в Національній гвардії України: навчальні заняття плануються до обіду у навчальний час, спортивна робота в післяобідній.

Індивідуально під кожного військовослужбовця на основі результатів вступного тесту з урахуванням антропометричних даних розробляється програма фізичного вдосконалення. Зміст програми з фізичної підготовки спрямований на розвиток у майбутніх офіцерів фізичних якостей, загартування,

зміцнення здоров'я та забезпечення змоги опанування військової програми підготовки.

Типовий план проведення ранкової фізичної зарядки (PRT – Physical Readiness Training) складається з підготовчої частини протягом 10 хв, з основної частини (безперервного виконання фізичних вправ чи бігових вправ від 20 до 40 хв) та заключної частини, яка включає вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів до 10 хв.

Система фізичної підготовки військових у навчальних закладах США спрямована на розвиток у майбутніх офіцерів гнучкості мислення, уміння аналізувати інформацію, лідерських якостей, фізичної готовності, навичок самоконтролю та дій в екстремальних умовах і мотивує їх до занять фізичною підготовкою та спортом.

*Пестерев М. В., Білковська Я. В.
Інститут Військово-Морських Сил Національного університету
«Одеська морська академія»*

СУЧАСНИЙ ДОСВІД ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОЛЬЩІ

Фізична підготовка військовослужбовців є фундаментальним компонентом бойової готовності, а також основою їх фізичного здоров'я. Польща як член НАТО приділяє велику увагу фізичній підготовці військовослужбовців для забезпечення досягнення високих стандартів підготовки та підтримання фізичного стану.

Організація фізичної підготовки у ЗС Польщі є невід'ємною частиною щоденної військової служби. Вона включає: регулярні заняття з фізичної підготовки, спортивні тренування, а також спортивні заходи, що організовані на різних рівнях командування. Фізична підготовка спрямована на розвиток основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість та гнучкість [1, с. 73].

Військовослужбовці під час фізичних тренувань щоденно виконують комплекс фізичних вправ, що включають біг, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підтягування та інші вправи на розвиток сили м'язів та кардіоваскулярної системи. Програми тренувань адаптовані під різні категорії військовослужбовців, залежно від їхнього віку, фізичної підготовленості та службових завдань.

Військові частини регулярно організовують спортивні заходи та змагання, що сприяють підвищенню морального духу та командної роботи, а саме: футбольні матчі, волейбольні турніри, змагання з легкої атлетики та інших видів

спорту. Ці заходи не лише покращують (підтримують) фізичний стан військовослужбовців, а й зміцнюють взаємовідносини серед них.

Військові частини проводять спеціалізовані тренування, такі як альпінізм, плавання, бойові мистецтва та інші види діяльності, що можуть бути необхідні в умовах бойових дій. Для їх проведення розроблені спеціалізовані тренувальні програми для підготовки до виконання специфічних завдань та операцій [2, с. 305].

Використання тренажерів, симуляторів, а також комп'ютерних програм дає змогу підвищити ефективність фізичної підготовки військовослужбовців. Наприклад, спеціальне обладнання (оснащення) може контролювати рівень фізичної підготовленості кожного військовослужбовця та надавати рекомендації щодо покращення результатів [3, с. 84-86].

Одним із важливих аспектів фізичної підготовки є медичне забезпечення та реабілітація військових. У військових медичних закладах надається кваліфікована допомога при травмах та захворюваннях, пов'язаних з фізичними навантаженнями. Спеціальні програми реабілітації допомагають військовим швидко відновитися після травм та повернутися до служби [4, с. 273-274].

Військовослужбовці ЗС Польщі беруть участь у різноманітних міжнародних навчаннях та курсах, де вони обмінюються досвідом з колегами з інших країн. Це сприяє вдосконаленню методів тренувань та впровадженню нових стандартів фізичної підготовки військових.

Таким чином, фізична підготовка і спорт є невід'ємною частиною життя військових Польщі. Сучасні методи тренувань, використання новітніх технологій та медичне забезпечення дають змогу забезпечити високий рівень бойової готовності та фізичного здоров'я військових. Регулярні фізичні вправи, спортивні заходи та спеціалізовані тренування сприяють не лише фізичному розвитку військових, а й підвищенню їх мотивації та морального духу.

Література

1. Комоцька О. Сучасні підходи до специфіки тренерської діяльності. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та краці практики* : матеріали міжнар. наук.-практ. онлайн-конф., (Київ, 12-13 трав. 2021 р.). Київ, 2021. С. 52–54.
2. Куришко Є. А. Аналіз досліджень досвіду впровадження військово-прикладних вправ в арміях провідних країн членів НАТО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 9 (154). С. 73.
3. Otkydach, V. (2024). Shliakhy udoskonaleknnia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky sektoru bezpeky i oborony [Ways of improving special physical training of the security and defense sector] U Nauka ta osvita v epokhu novykh vyklykiv ta mozhlyvostei С. 84–86.
4. Fedak, S. (2013). Fizychna pidhotovka yak zasib adaptatsii viiskovosluzhbovtziv do dii v nezvychnykh umovakh [Physical training as a means of adaptation of military personnel to actions in unusual conditions]. U Perspektyvy rozvytku ozbroiennia i viiskovoi tekhniky Sukhoputnykh viisk Lviv. С. 273–274.

*Сусно В. В.
Погребняк Д. В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний університет оборони України*

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ОБМЕЖЕНИМИ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ США

Вивчення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями у ЗС США з метою адаптації в систему оцінювання фізичної підготовки ЗС України є актуальним та необхідним.

У ЗС США приділяється значна увага фізкультурно-спортивній реабілітації та відновленню особового складу після поранень, травм, хвороб. Останніми роками відпрацьовані документи, у яких зібрані найкращі практичні рекомендації, програми та вимоги стосовно організації фізичної підготовки та збереження здоров'я військовослужбовців, а саме: Доктрина підготовки солдатів до готовності (FM 7-22 у 2020 р.) [5]; Тести з фізичної та бойової підготовки корпусу морської піхоти (PFT/CFT у 2022 році), затверджені наказом командувача Корпусу морської піхоти 6100.13А; Армійська програма будови тіла (AR 600-9); Довідник “Цілісне здоров'я та фізична підготовка” (H2F) у 2023 р. [7] тощо.

Довідник H2F цікавий тим, що в ньому система фізичної підготовки військовослужбовців вперше розглядається в комплексі з рекомендаційними заходами з гігієни харчування та сну, духовної та психологічної готовності, індивідуального та групового фітнес-тренування, пошуку мотиваційних чинників до ведення здорового способу життя, впровадження альтернативних контрольних фізичних вправ для військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями, що позитивно впливає на готовність особового складу до виконання посадових обов'язків. Представлені у H2F різноманітні програми фізичних тренувань та відновлення в комплексі зі спланованою стратегією харчування та сну дають змогу військовослужбовцям ЗС США безпечно тренуватися, підтримувати необхідний рівень фізичної готовності, швидко відновлюватись та повертатися до оптимальної фізичної готовності після періоду хвороб, травм чи виснаження. Військовослужбовці після проходження програми відновлення можуть займатися фізичною підготовкою в штатних підрозділах поступово змінюючи тренування та вправи з метою набуття визначеного стандарту фізичної готовності та якнайшвидшого одужування. Після одужування військові мають готуватися до виконання тесту

фізичної готовності (ACFT).

Нова політика H2F також дає змогу військовослужбовцям-жінкам бути допущеними до виконання програм фізичних тренувань та тестів протягом одного року після пологів. Військовослужбовці-жінки, які були активними до вагітності, можуть бути допущені медичними працівниками до практичних занять з фізичної підготовки для збереження їх фізичного стану під час вагітності. Більшість військовослужбовців-жінок безпечно продовжують або починають займатися, за програмами, розробленими фахівцями, під час нормальної неускладненої вагітності після консультації з лікарем. Заняття фізичними вправами під час вагітності мають такі переваги: зменшення болю в спині; підтримання загальної фізичної готовності та здоров'я; зниження ризику медичних ускладнень, пов'язаних з вагітністю; здорове збільшення маси тіла під час вагітності та безпечне зниження у після вагітному періоді.

Доктриною FM 7-22 передбачено контроль та облік не тільки за рівнем фізичної готовності, а й за фізичним станом військовослужбовців. Дані про фізичний стан військовослужбовців заповнюються медичним працівником та ведуться у електронному варіанті за формою DA 3349 [5].

Отже, турбота про збереження життя і здоров'я особового складу ЗС США завдяки існуванню системи H2F позитивно впливає на готовність військовослужбовців до виконання функціональних обов'язків.

Результати перевірки фізичної підготовленості (готовності) військовослужбовців США заносять у електронну базу даних і відображають у картках обліку фізичної підготовки, де зазначають: прізвище, ім'я, по батькові, стать, підрозділ, дату тестування, вік, оцінку фізичної готовності, а також номер соціального страхування, масу та довжину тіла та вміст жиру в організмі військовослужбовця. Нормативи з фізичної підготовки виконують усі військовослужбовці, а для тих, хто має обмеження у стані здоров'я передбачаються альтернативні контрольні фізичні вправи за вибором [5]. Окрім контролю за фізичною підготовленістю значну увагу приділяють контролю за масою тіла військовослужбовців. В інтернет-джерелах зазначається, що майже 2/3 американських військових страждають від зайвої маси тіла, й навіть, ожиріння. До появи H2F, ЗС США щорічно витрачали понад 1,5 млрд \$ на лікування військовослужбовців, які страждали на ожиріння. Наразі, одним із критеріїв допуску до оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців залишається перевірка відповідності маси тіла визначеним стандартам (табл. 1) [1, 4, 6]. Військовослужбовців США з невідповідним індексом маси тіла визначеним стандартам не допускають до оцінювання їх фізичної підготовленості.

Допустимі норми маси тіла військовослужбовців ЗС США

Довжина тіла у дюймах	Мінімальна вага у фунтах	Вага військовослужбовців, фунти							
		Вікові групи, чоловіки, роки				Вікові групи, жінки, роки			
		17 – 20	21 – 27	28 – 39	40 +	17 – 20	21 – 27	28 – 39	40 +
58	91	-	-	-	-	119	121	122	124
59	94	-	-	-	-	124	125	126	128
60	97	132	136	139	141	128	129	131	133
61	100	136	140	144	146	132	134	135	137
62	104	141	144	148	150	136	138	140	142
63	107	145	149	153	155	141	143	144	146
64	110	150	154	158	160	145	147	149	151
65	114	155	159	163	165	150	152	154	156
66	117	160	163	168	170	155	156	158	161
67	121	165	169	174	176	159	161	163	166
68	125	170	174	179	181	164	166	168	171
69	128	175	179	184	186	169	171	173	176
70	132	180	185	189	192	174	176	178	181
71	136	185	189	194	197	179	181	183	186
72	140	190	195	200	203	184	186	188	191
73	144	195	200	205	208	189	191	194	197
74	148	201	206	211	214	194	197	199	202
75	152	206	212	217	220	200	202	204	208
76	156	212	217	223	226	205	207	210	213
77	160	218	223	229	232	210	213	215	219
78	164	223	229	235	238	216	218	221	225
79	168	229	235	241	244	221	224	227	230
80	173	234	240	247	250	227	230	233	236

Ще одним мотиваційним чинником для усього особового складу армії є дотримання норм жиру в організмі (рекомендованими нормами вважаються: для чоловіків 18% жиру, для жінок 26%). За дотримання вищезазначених норм передбачені заохочення. Вимоги з максимально допустимим відсотком жиру в організмі, зазначені у таблиці 2.

Максимально допустимий відсоток жиру в організмі
військовослужбовців ЗС США

Категорія	Вікові групи			
	17-20	21-27	28-39	40 і старші
Чоловіки	20%	22%	24%	26%
Жінки	30%	32%	34%	36%

Особовий склад із надмірною масою тіла та жінки, які завагітніли під час програми контролю ваги:

не підлягають просуванню по службі (не можуть бути призначені на командні посади та посади старшого сержанта або першого сержанта);

не мають права відвідувати професійні військові школи.

Особам, які вступають до професійних військових шкіл і не відповідають стандартам складу жиру в організмі, відмовляють в зарахуванні на навчання.

Основна мета реалізації програми контролю маси тіла (AWCP) полягає в тому, щоб особовий склад армії був спроможний виконувати фізичні вимоги у бойових умовах та завжди мав підтягнутий зовнішній вигляд. Надлишок жиру в організмі сприймають, як відсутність особистої дисципліни. Також це може свідчити про поганий стан здоров'я та недостатню фізичну підготовленість військовослужбовця. Керівництво армії вважає: щоб позбутися цієї проблеми потрібно змінювати харчову поведінку, приділяти увагу фізичній активності, гігієні сну та управлінню стресом.

Таким чином, система оцінювання фізичної підготовленості у ЗС США адаптована до військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями; контроль включає не тільки облік за фізичною підготовленістю, а й за дотриманням норм маси тіла та жиру в організмі, а також впровадження альтернативних контрольних фізичних вправ за вибором військовослужбовців, які мають відхилення у стані здоров'я та для осіб старших вікових груп.

Здійснення контролю за фізичною підготовленістю військовослужбовців США з обмеженими функціональними можливостями та контроль за їх фізичним станом сприяє швидкому відновленню організму після травм, захворювань і швидкого повернення особового складу до виконання завдань за призначенням.

Література

1. Глазунов С. І. Сучасні тенденції та підходи до визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил зарубіжних країн. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. № 7 (127). С. 38–44.

2. Михайлов В. В., Коростильова Ю. С., Михайлов Віт. В. Оцінювання маси тіла військовослужбовців за 100-бальною рейтинговою шкалою. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 1. С. 81–93.

3. Михайлов В. В., Коростильова Ю. С., Михайлов Віт. В. Оцінювання маси тіла військовослужбовців-чоловіків Збройних Сил України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2024. № 5 (178). С. 121–130.

4. Суспо В. В., Михайлов В. В. Аналіз систем контролю фізичної підготовленості військовослужбовців з відхиленнями у стані здоров'я. *Фізичне виховання та спорт Запорізького національного університету*. 2023 № 4. С. 64—73.

5. FM 7-22. (2020): Change No. 1 Headquarters Department of the Army Washington, D.C. 8 October 2020.

6. Friedl, K. E. (2012). Body composition and military performance – many things to many

people. Journal of strength and conditioning research / National strength & Conditioning association. № 26 (2), 87-100.

7. Holistic health and fitness - Soldier Readiness System (2023). U.S. Army Center for Initial Military Training, Published by CALL 2H2F. № 23-06 (784), June 2023.

*Хавень В. В., Материнський С. С., Загарія М. В., Кравченко Д. В.
Національний університет оборони України*

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В АРМІЯХ ЗАКОРДОННИХ ДЕРЖАВ ЧЛЕНІВ НАТО

У ЗС провідних держав НАТО розробляються концепції фізичної готовності, спрямовані на завчасний розвиток у особового складу фізичних та психологічних якостей та військово-прикладних навичок, що забезпечують виконання бойових задач у різноманітних, у тому числі й екстремальних умовах.

Ключовими країнами Альянсу є США, Німеччина та Великобританія. Концепція фізичної готовності, що прийнята у ЗС США та Великобританії, спрямована на забезпечення готовності військ функціонувати у будь-який час та в різних умовах у стані фізичного та психологічного стресу. Тому варто зацентувати увагу на основи організації фізичної підготовки саме в цих державах.

Командування НАТО за останні 10-12 років неодноразово вживало заходи для підвищення рівня фізичної готовності військових. Інтенсифікація фізичної підготовки військових провідних країн НАТО досягається по-різному: збільшенням службового часу, що відводиться на підготовки (у Німеччині – до 4,5 годин на тиждень, у Франції та ВМС США – до 8 годин на тиждень); використанням позаслужбового часу для різних оздоровчих та спортивних програм (програма “Біг заради життя”, “Програма президентських нагород”); стимулюванням досягнення високих результатів через матеріальну зацікавленість (США, Великобританія) або через масовий спорт (Німеччина, Франція); вдосконаленням системи планування: в армії США при збереженні ліміту часу на підготовку (3 години на тиждень) заняття проводяться щоденно від 15 до 45 хвилин; виділенням військово-прикладних вправ у самостійні предмети бойової підготовки: рукопашний бій, курс “Командо” у Франції, курс амфібійної підготовки у США та інші; застосуванням сучасних методів тренування: кругового, інтервального та інших; вдосконаленням навчально-матеріальної бази; підвищенням вимог та контрольних нормативів, а також ускладненням умов для їх виконання. Нормативи підвищуються, головним чином, у вправах на загальну та силову витривалість за рахунок збільшення дистанції та кількості повторень (США). В усіх провідних арміях НАТО відпрацьовані таблиці оцінок, що стимулюють підвищення результатів фізичної

підготовки. Уніфікація фізичної підготовки військ здійснюється як у середині ЗС окремих країн, так і на рівні всього блоку НАТО в цілому. Основним засобом уніфікації фізичної підготовки служить спорт.

Для підвищення військової прикладності фізичної підготовки, особлива увага звертається на розвиток найбільш важливих у військовій справі фізичних та психічних якостей: витривалість, стійкість, самовладання, сміливість, агресивність, згуртованість та інших. З цією метою застосовуються комплекси вправ, що пов'язані з небезпекою та ризиком, командні та індивідуальні види спорту, такі як: військові багатоборства, орієнтування, парашутний спорт, альпінізм тощо.

Для досягнення належного рівня фізичної готовності контингенту командуванням американської армії розроблено пріоритетні напрями організації психофізичної підготовки:

розвиток загальної витривалості як основи високої фізичної працездатності та протистояння втомі, що постійно зростає;

розвиток м'язової сили та витривалості, необхідних для підтримання правильної пози і виконання необхідних обов'язків упродовж тривалого періоду часу;

формування військово-прикладних рухових навичок: різноманітних способів пересування, долаття природних і штучних перешкод, перенесення вантажів, метання гранат, прийомів рукопашного бою;

розвиток необхідних психічних якостей, навичок самоконтролю в умовах фізичного і психічного стресу;

забезпечення раціонального масозростаючого співвідношення і оптимального складу тіла.

Відповідно до діючої концепції розвитку ЗС США, повна фізична готовність включає фізичну придатність військовослужбовців до опанування і ефективного виконання відповідної військово-професійної діяльності, оволодіння такими військово-прикладними руховими навичками:

- різноманітні способи пересування;
- подолання перешкод;
- виживання у воді;
- прийоми рукопашного бою;
- оперативна фізична готовність до ведення бойових дій у конкретних кліматичних умовах.

Згідно з настановою з фізичної підготовки армії США під повною готовністю військовослужбовця до бою слід розуміти технічну, психічну й фізичну готовність. “Якщо одного з цих видів бракує – підкреслюється в цьому документі – страждає бойова ефективність”.

Без технічної готовності військовослужбовець не володіє потрібним рівнем військових знань і умінь, без психічної – йому бракує впевненості, без фізичної – бракує основних фізичних якостей, щоб виконувати поставлені завдання під час ведення бойових дій.

Тренувальний процес військовослужбовців заснований на розумному застосуванні загальновідомих принципів: безперервності (поступове, оптимальне підвищення навантажень), прогресування тренувальних впливів (регулярне підвищення фізичного навантаження), збалансованості (гармонійне поєднання видів рухової діяльності), різноманітності, регулярності.

Програми фізичної підготовки ЗС Великобританії включають такі дисципліни: загальнорозвиваючу гімнастику, легку атлетику, плавання, футбол, баскетбол, бокс, дзюдо. Крім того, у частинах, що призначені для безпосередньої участі у бойових діях, програми фізичної підготовки доповнюються подоланням перешкод, рукопашним боєм та “курсом пригод”, що являє собою комплекс прийомів та дій, пов’язаних з пересуванням у важко прохідній місцевості, подолання природних та штучних перешкод на фоні виконання тактичних задач.

Метою фізичної підготовки ЗС Великобританії є забезпечення фізичної здатності військовослужбовців виконувати бойові завдання.

Основними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців є:

- підвищення ефективності професійної діяльності;
- скорочення термінів приведення військ у повну бойову готовність;
- підвищення рівня фізичного розвитку і зміцнення їх здоров’я;
- зняття нервового напруження і забезпечення активного відпочинку.

У ЗС Німеччини фізична підготовка проводиться у двох формах “службового” та “позаслужбового” спорту. До “службового спорту” входять такі види програм: загальна; особлива; перевірка та оцінювання; масові змагання; підготовка спортсменів високої кваліфікації. Аналіз системи фізичної підготовки військовослужбовців Німеччини свідчить, що найбільш характерними її особливостями є: чіткий організаційний поділ загально-розвивальної та оздоровчої фізичної культури, спорту та військово-прикладної фізичної підготовки, яка вважається самостійним предметом бойової підготовки; компенсація відсутності штатних фахівців фізичної підготовки і спорту масовим навчанням нештатних; пристосування засобів спортивної спрямованості у поєднанні з уніфікованими програмними вимогами до специфіки комплектування та наявності двох основних категорій особового складу (призовників і професіоналів – контрактників). В цілому реформування системи фізичної підготовки німецького війська спрямоване на зближення з французькою моделлю фізичної підготовки (у площині спортивної доктрини) та

з англо-американською, яка адаптована до вимог професійних ЗС.

Для фізичної підготовки військ НАТО у теперішній час характерним є підсилення психологічної направленості. У керівних документах підкреслюються тісний зв'язок і взаємозалежність фізичної та психологічної готовності військ. Фізична підготовка розглядається як один із найважливіших компонентів повної бойової готовності, як базовий чинник для реалізації технічної та психічної готовності військ.

Вдосконалюється система перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військових з метою підвищення її об'єктивності, оперативності та адекватності задачам бойової підготовки: введення стандартного єдиного перевіркового комплексу (тесту) для усіх видів ЗС; введення комплексних військово-прикладних тестів з фізичної підготовки для видів ЗС; введення комплексних спеціалізованих тестів для родів військ та сил флоту, що поєднують фізичні вправи з високим навантаженням, професійні прийоми та бойову стрільбу.

Отже, фізична підготовка в провідних країнах світу розглядається як компонент бойової підготовки військ та головний чинник реалізації їх технічної та психологічної готовності. Тенденція підвищення військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки посилюється з кожним роком. В різних країнах існують свої стандарти, що залежать від конкретних умов цих країн, але рівень підготовки військовослужбовців повинен відповідати загальному стандарту НАТО для виконання спільних завдань.

Література

1. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.
2. Засоби та методи розвитку фізичних якостей : метод. реком. / за ред. Кунинець О.Б. Львів : ЛНМУ, 2019. 20 с.
3. Приходько Г. І., Луценко Л. С., Баламутова Н. М. Фізичне виховання : навч.-метод. посіб. Харків : 2007. 63 с.

Хмелюк О. В.

Національний університет цивільного захисту України

ІННОВАЦІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ КРАЇН НАТО

Фізична підготовка є частиною підготовки військовослужбовців у країнах НАТО. Високий рівень фізичної підготовки необхідний для забезпечення оперативної допомоги, боєздатності та витривалості особового складу. Країни НАТО розробляють та впроваджують комплексні програми, які враховують сучасні вимоги до фізичної освіти, інтегруючи інноваційні підходи та технології.

В країнах НАТО підготовка військово-морських, сухопутних та повітряних силових підрозділів включає не лише традиційні силові та кардіотренування, а й елементи бойової підготовки, психологічної підготовки, а також роботу в штабах. Такий підхід дає змогу військовослужбовцям бути готовими до будь-яких труднощів, що можуть виникнути в інших умовах. Програми включають спеціальні вправи для розвитку різних груп м'язів, покращення витривалості та підвищення рівня здоров'я.

Одним із ключових елементів є індивідуалізація та адаптація у військовій підготовці НАТО з ключовими принципами, які включають високу ефективність та готовність індивідуального підходу до кожної людини, яка проходить підготовку. Варто відзначити, що велику увагу приділяють підбору кадрової структури, що включає в себе науково-дослідний персонал, для персоналізованого розвитку та підвищення ефективності підготовки. Основні аспекти, що визначають індивідуалізацію та адаптацію навчання у військовій підготовці, кожен військовослужбовець має індивідуальну тренувальну інноваційну програму, розроблену на основі його стану здоров'я, психологічних якостей та особливостей, які є в ньому.

Створюючи технологічні інновації та інноваційні підходи, програми підготовки НАТО стали складними та ефективними, а процес підготовки максимально адаптований до реального успішного бою. Використання VR-технологій дає змогу проводити складні бойові операції у безпечному середовищі, занурюючись у реалістичні ситуації, що моделюють бойові дії. Це уможливорює прискорити процес прийняття рішення та реакції у ситуаціях високої напруженості.

Фізична підготовка зі складною психологічною стійкістю є важливим елементом комплексного розвитку військовослужбовця, що сприяє як фізичному, так і психологічному благополуччю. Фізична активність позитивно впливає на психоемоційний стан, стійкість до стресу та працездатність, швидкість прийняття рішень у складних ситуаціях. Це особливо важливо в армії, і солдати зберігають концентрацію та швидкість реагування у критичних ситуаціях. Систематичні фізичні тренування підвищують рівень стресостійкості за допомогою спеціальної підготовки. Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, що покращують настрій та знижують рівень тривожності. Це дає можливість отримувати менше стресу у складних бойових ситуаціях.

Програми з відкриття та реабілітації є важливою підготовкою військових служб НАТО та інших служб безпеки. Вони охоплюють комплексний підхід, спрямований на відновлення фізичного стану, психоемоційної активності, а також адаптацію військових після посттравматичного стану. Основні аспекти такої програми є:

фізична реабілітація: включає медичні та фізіотерапевтичні процедури, спеціальні комплекси для лікування та тренування для відновлення рухливих функцій. Вибір індивідуального плану заняття залежить від типу травми, швидкості відновлення та фізичного потенціалу військового;

психологічна підготовка та терапія: програми реабілітації часто включають роботу з психологами та психотерапевтами, які допомагають впоратися зі стресом, тривожністю, депресією та посттравматичними симптомами. Використовуються такі методи, як когнітивно-поведінкова терапія, групова зайнятість та методи управління стресом;

адаптивні спортивні програми: поліпшують фізичну форму і одночасно підтримують бойовий дух. Спортивна реабілітація також сприяє соціальній інтеграції після травм та подій у звичайному ритмі служб;

профілактика травм та стресів: приватні програми з догляду за профілактикою травм та стресів, які допомагають зменшити ризик рецидивів. Включає початкові семінари та інструкції, що допомагають підготувати військових до можливих ризиків під час проходження військової служби.

Такі програми є важливим компонентом для підтримки військових.

В умовах сучасних викликів та загроз безпека країн НАТО залежить від їхньої здатності до співпраці та взаємодопомоги. Обмін досвідом та сучасними зусиллями є необхідними інструментами, що призначені для боротьби з військовою загрозою та оперативним реагуванням.

Таким чином, необхідно забезпечити фізичну підготовку та психологічну стійкість військовослужбовців, впровадження сучасних технологій та системного підходу до створення основи для ефективного розвитку оборонних структур. Це, у свою чергу, гарантує безпеку не тільки країн НАТО, а й збереження стабільності в глобальному масштабі, що робить необхідним акт міжнародного співробітництва.

*Шестаков Д. В., Шестакова В. О., Кондратюк В. І.
Харківський національний університет Повітряних Сил*

СУЧАСНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ США

Під час повномасштабного вторгнення важливості набуває покращення ЗС України. Умови війни створюють для молоді нові системи фізичної підготовки, надають фундамент для формування надійних бійців, які можуть виконувати завдання за призначенням. В країнах НАТО особливості організації

дещо відрізняються від українських, тому доповідь сформована для визначення важливості подальших змін в спеціальній фізичній підготовці військовослужбовців. Організація фізичної підготовки військовослужбовців передбачає систематичний підхід до тренувань, що включає планування, виконання та оцінку фізичних вправ. Це охоплює визначення цілей, розробку індивідуальних і групових програм тренувань, моніторинг прогресу та корекцію методів тренування. Фізична підготовка полягає в виконанні та досягненні успіхів у фізичних активностях, які вимагають витривалості, сили, здорового складу тіла та гнучкості, що досягається через вправи та тренування.

Організація та виконання фізичної підготовки в армії США викладені таким чином:

1. Структура програми: фізична підготовка армії США поділяється на три основні фази: фаза зміцнення, фаза підтримки та фаза відновлення. Ці фази зосереджені на поступовому розвитку фізичних можливостей, таких як сила, витривалість, мобільність, спритність. Тренувальні заходи структуруються на основі вимог завдань підрозділів і фізичної підготовленості окремих солдатів. Програми навчання враховують різноманітні сценарії бойових дій, зокрема симуляції та тренування на полі бою. Також важливими є аспекти медичної підготовки та навчання з виживання.

2. Виконання тренувань: фізична підготовка армії орієнтована на виконання завдань і акцентує увагу на завданнях, безпосередньо пов'язаних із бойовою готовністю. Тренування включають такі вправи, як марш-кидки, біг, лазіння та подолання смуг перешкод. Ці вправи створені для імітації бойових умов і підготовки солдатів до фізичних вимог операцій у різних умовах. Імітування екстремальних ситуацій вимагає граничного фізичного та психологічного напруження.

3. Участь лідерів: увага приділяється розвитку командного духу, лідерства та адаптивності. Сержанти є ключовими в процесі фізичної підготовки, виступаючи основними тренерами для солдатів. Вони забезпечують дотримання стандартів підготовки і надають командирам зворотний зв'язок щодо результатів. Лідери також мотивують солдатів, беручи участь у тренувальних сесіях разом із ними. Чітке пояснення цілей гарантує ефективне проведення часу.

4. Рукопашний бій: цей вид бою розвиває особисту мужність і самовпевненість. Солдати вчаться контролювати агресію і залишатися зосередженими під час стресових ситуацій. Тренування також включає інтенсивні фізичні навантаження, які допомагають розвинути силу, гнучкість, рівновагу та витривалість, сприяє розвитку командної взаємодії та дисципліни в підрозділах, що особливо важливо в екстремальних умовах бойових дій.

5. Фази підготовки: армія США поділяє тренування на "фази": жовтий –

це первинна підготовка, яка зосереджена на ознайомленні з військовою етикою та фізичною підготовкою; червоний – на цьому рівні початківці демонструють навички, але не перестають брати участь у тренуваннях з фізичної підготовки; білий – основна увага приділяється індивідуальному виконанню завдань; синя – закріплює всі основні бойові та фізичні навички [2, с. 45].

6. **Обов'язки командування:** командири на всіх рівнях відповідають за ефективне планування, виконання та оцінювання програм фізичної підготовки. Вони повинні інтегрувати фізичну підготовку в планування місій підрозділів, забезпечуючи її відповідність до завдань, ресурсами, які є критично важливими для виконання місії. Це включає адаптацію програм фізичної підготовки до специфічних потреб фізичної готовності їхніх солдатів, особливо під час виконання різних оперативних завдань.

Таким чином, фізична підготовка за стандартами НАТО відрізняється від підготовки ЗС України тим, що підготовка військовослужбовців може залежати від багатьох чинників, навіть найпростіших, починаючи з харчування та закінчуючи підтримкою побратимів. Завдяки впровадженню стандартів організації та проведення фізичної підготовки країн НАТО в підготовку особового складу ЗС України держава буде мати більш підготовлених військовослужбовців, які будуть готові до виконання морально-нестійких завдань без великого навантаження як фізично, так і психологічно. Всі люди, незалежно від звання, віку чи статі отримують користь від регулярних фізичних навантажень.

Література

1. Department of the Army Washington, DC: FM 7-22 Army Physical Readiness Training, 2012. 434 p.
2. Headquarters, U.S. Army Training and Doctrine Command Fort Eustis, Virginia: The Soldier's Blue Book: TRADOC 600-4, 2023. 336 p.

IV. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПРАВООХОРОНЦІВ В СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Бондаренко В. В.

*доктор педагогічних наук, професор
Національна академія внутрішніх справ*

Решко С. М.

*професор
Національна академія внутрішніх справ*

Мартишко А. Ю.

*кандидат юридичних наук, доцент
Національна академія внутрішніх справ*

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Професійна діяльність поліцейських передбачає застосування поліцейських заходів. У нормативних документах зазначено, що поліція для виконання покладених на неї завдань вживає заходи реагування на правопорушення на підставі та в порядку визначеному законом. Серед поліцейських заходів виокремлюють превентивні та заходи примусу [6]. Застосування заходів примусу вимагає від правоохоронця сформованих рухових умінь, навичок із тактики самозахисту та психологічної готовності. Формування в майбутніх офіцерів поліції навичок застосування поліцейських заходів примусу відбувається під час навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки [8]. Ефективне їх формування можливе завдяки впровадженню в освітній процес сучасних інноваційних педагогічних технологій навчання [7]. У науковій літературі «інноваційні педагогічні технології» розглядають як процес цілеспрямованого, систематичного й послідовного впровадження в практику оригінальних, новаторських способів, прийомів педагогічних дій і засобів, що охоплюють цілісний освітній процес від визначення його мети до очікуваних результатів [1].

Грунтовне вивчення сучасних наукових праць дає підстави констатувати, що проблема пошуку нових, ефективних форм, методів, методик і технологій навчання залишається актуальною донині [1–5]. Дослідники переконані, що введення в освітній процес зі спеціальної фізичної підготовки курсантів інноваційних методів навчання сприятиме підвищенню його ефективності [7]. Для успішного опанування майбутніми офіцерами поліції знань й формування умінь і навичок придатні не всі форми педагогічного інструментарію, а лише ті,

які в поєднанні з традиційними створювали б не лише дидактичні й психологічні передумови й спонукали до самостійної творчої й розумової діяльності, а й моделювали б предметний і соціальний зміст майбутньої службової діяльності. Таким вимогам відповідають імітаційні освітні технології, оскільки саме вони створюють усі необхідні умови для налагодження суб'єкт-суб'єктної взаємодії учасників освітнього процесу. Імітаційні освітні технології значною мірою компенсують недоліки традиційного навчання, якому насамперед властивий пасивний характер засвоєння знань більшістю курсантами.

З метою формування в курсантів стійких навичок володіння заходами фізичного впливу деякі фахівці пропонують використовувати під час навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки інтерактивні технології, а саме: ситуативний метод; дидактична гра; обговорення та розв'язання проблеми; робота в малих групах тощо [7]. Дослідники переконані, що традиційні методи навчання слід використовувати на початкових етапах підготовки. Ефективними інноваційними заходами під час вивчення приймів фізичного впливу вважають комплексні міжпредметні заняття на спеціально обладнаних навчальних полігонах, бінарні заняття із залученням практичних працівників. Окрім цього, для підвищення ефективності навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки пропонують використовувати методи навчальної гри, мозкового штурму, ситуаційного аналізу, «кейс-стаді», «інциденту», аналізу конкретних ситуацій тощо [5]. Головною метою навчальних ігор є формування в курсантів умінь поєднувати теоретичні знання з практичною діяльністю. Під час формування навичок застосування поліцейських заходів ключову роль відіграє метод рольової гри, який трактують як групову форму навчання, у процесі якої використовується рольова структура ведення заняття [5]. Використання цієї імітаційної педагогічної технології передбачає кілька етапів, серед яких: підготовчий, власне процес гри; самоаналіз діяльності виконавців ролей; аналіз рольового вирішення гри іншими курсантами; оцінювання ступеня активності гравців; підбивання підсумків й аналіз гри викладачем. Використання рольової гри надає можливість відтворити різноманітні ситуації – від стандартних, які повсякчас виникають в умовах службової діяльності поліцейських, до нестандартних, які потребують творчого підходу для їх вирішення. Рольова гра допомагає майбутнім правоохоронцям долати невизначеність, занурює їх у ситуацію, що передбачає ті ж обмеження, мотивацію, що існують в умовах реальної практичної діяльності, сприяють формуванню навичок переходу від превентивних заходів до заходів примусу та навпаки. Застосовувати ігрові технології слід на старших курсах навчання.

Література

1. Барановська Л. В., Харадзе Єфемія, Фудерер Тетяна. Теоретичні та методологічні засади впровадження інноваційних освітніх технологій у підготовку здобувачів вищої освіти. *Інноваційні освітні технології: світовий і вітчизняний досвід використання в системі неперервної освіти* : монографія. Біла Церква : ТОВ «Білоцерківдрук». 2022. С. 22–32.

2. Бондаренко В. В., Решко С. М., Маргара Д. В. Фізична працездатність майбутніх правоохоронців під час навчання в ЗВОМВС України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листоп. 2022 р.). Київ : НАОУ, 2022. С. 73–75.

3. Бондаренко В. В., Решко С. М., Вдовика В. О. Фізична активність майбутніх офіцерів поліції в умовах змішаного навчання. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану* : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Вінниця 26 трав. 2023 р.). Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 362–366.

4. Бондаренко В. В., Решко С. М., Кузенков О. В., Тихий О. В. Рухова активність здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України. *Вісник Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 20 (176), 2023. С. 176–182. (Серія: Педагогічні науки).

5. Бондаренко В. В., Русанівський С. В., Шумко Я. В. Використання навчально-рольових ігор під час опанування майбутніми правоохоронцями практичних дисциплін. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 25 берез. 2022 р.). Харків : ХНУВС, 2022. С. 9–12.

6. Про Національну поліцію : Закон України від 2 лип. 2015 р. № 580- VIII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19>. 120.

7. Скрипченко І. Т., Рожченко В. М., Скрипченко О. Т. Інноваційний підхід в підготовці майбутніх правоохоронців зі спеціальної фізичної підготовки. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 19 листоп. 2020 р.). Київ : НАОУ, 2020. С. 116–118.

8. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.]; за заг ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П. 2021. 341 с. URL: <http://surl.li/dhsth>

Котляренко Л. Т.

доктор біологічних наук, професор

Осадчий О. А.

Національний університет оборони України

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У сучасних умовах становлення суверенності та незалежності України особливої важливості набуває забезпечення безпеки особистості, суспільства та держави. Виконання цієї місії покладається на військовослужбовців ЗС України, рівень підготовленості яких досягти здатності ефективно захистити країну. Військово-професійна діяльність супроводжується значними фізичними та

психічними навантаженнями, що впливають на функціональний стан і боєздатність особового складу. Однією з ключових якостей, що дає змогу військовим успішно долати ці виклики, є витривалість. Вона сприяє адаптації до складних умов служби, підвищенню стійкості до нервово-емоційних напруг, зміцненню здоров'я та забезпеченню професійної діяльності військовослужбовців [1-3].

Загальна витривалість – це сукупність функціональних можливостей військовослужбовця, яка визначає його здатність ефективно виконувати військово-професійну діяльність помірної інтенсивності із залученням основних м'язових груп. Вона вимагає високої ефективності роботи серцево-судинної, дихальної та центральної нервової системи [3].

Нині рівень розвитку фізичних якостей недостатньо високий, існуюча система фізичної підготовки характеризується багатьма проблемами й потребує реформування, спрямованого на підвищення інтересу військовослужбовців до занять фізичною підготовкою, виховання особистості, здатної до активного творчого способу життя, самостійного прийняття рішень, пошуку нових підходів до змісту, форм і методів практичної діяльності. Серед основних напрямів реформування – впровадження індивідуального та диференційованого підходів, підвищення мотивації до занять фізичної підготовки, використання новітніх методичних розробок і фізкультурно-оздоровчих технологій. До останніх належить і активне використання на заняттях з фізичної підготовки сучасного тренажерного обладнання, що має чимало переваг порівняно із традиційними формами занять.

Підвищення витривалості є ключовим компонентом успішної підготовки військових до виконання завдань у військовому середовищі. Розробка та впровадження ефективних методів підвищення витривалості набули особливої актуальності в реаліях сьогодення.

Комплексні підходи до фізичної підготовки військовослужбовців враховують їхні індивідуальні характеристики, вікові особливості та стан здоров'я. Це дає змогу досягти оптимального рівня витривалості, що є реальним завданням. Поряд із фізичною підготовкою є розвиток психологічної стійкості, вольових якостей та мотивації військових. Це допоможе підготувати військовослужбовців до стресових ситуацій, що можуть виникнути у процесі військової діяльності.

Забезпечення адекватного рівня мотивації до занять фізичними вправами та тренуваннями є особливим місцем. Це ефективність навчально-тренувального процесу та сприяння збереженню постійного інтересу військовослужбовців до покращення витривалості.

У контексті постійного розвитку військових технологій та змінних вимог

підвищення перспектив бойової підготовки подальших наукових досліджень у сфері витривалості військовослужбовців є вивчення технологій фізичної та психологічної підготовки, адаптація їх до конкретних умов і специфіки військової діяльності. Крім того, створення та впровадження інноваційних методик, які раціонально поєднують фізичну та психологічну компоненти, має великий потенціал для покращення підготовки військовослужбовців до сучасних викликів.

Індивідуальний підхід до підвищення витривалості має бути помітним у контексті здоров'я та фізичних можливостей кожного військовослужбовця. Адаптація програми підготовки до специфічних захворювань і обмежень допоможе забезпечити ефективність тренувань і запобігти можливим травмам. Оптимальне поєднання фізичної витривалості та психологічної стійкості є важливим аспектом успішної військової діяльності. Подальші дослідження в області біомеханіки витривалості, психологічної стійкості та адаптації військовослужбовців до екстремальних умов сприятимуть покращенню методів підготовки та готовності до викликів сучасності.

Література

1. Романчук С. В. Фізичне виховання у військових підрозділах : навч. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Львів, 2014. С. 97–101.
2. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.-метод. посіб. / [автори-уклад. : Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 120 с. URL: <https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/pedzbirnyk/article/download/1485/1384/3662>
3. Фізична підготовка у військах : практич. реком. / кол. авт.; за ред. О. Петрачкова. Київ : НУОУ, 2017. 272 с.

Мельніков А. В.

доктор педагогічних наук, доцент

Шинкарук В. О.

Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

РОЛЬ ТА МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ У ВОЄННИЙ ЧАС

В сучасних умовах зростання загроз національній безпеці через війну, розв'язану росією особлива увага приділяється підготовці майбутніх офіцерів-прикордонників у сфері фізичної підготовки. Навчальні дисципліни, що спрямовані на розвиток необхідних навичок, відіграють ключову роль у цьому процесі. Досвід локальних війн і збройних конфліктів сучасності доводить, що незважаючи на бурхливий розвиток озброєння і військової техніки, оновлення підходів щодо форм і методів збройної боротьби, ведення бойових дій вимагає

від системи фізичного виховання забезпечення фізичної і психологічної готовності працівників правоохоронних органів не тільки до ефективного виконання службових завдань, а й до бойової діяльності. Під час війни ДПСУ є невід'ємною частиною Сил оборони України. Оперативно-службова та бойова діяльність військовослужбовців-прикордонників вирізняється динамічністю, різноплановістю та багатофункціональністю. Військовослужбовці прикордонної служби часто стикаються з професійними викликами, що вимагають високого рівня їхньої фізичної підготовленості.

Під час війни росії проти України питання особистої безпеки та застосування сили прикордонниками стало особливо важливим, оскільки офіцерам доводиться протидіяти не лише незаконним мігрантам, контрабандистам та іншим порушникам кордону, а й безпосередньо ворогу у виконанні бойових завдань. Фізичне виховання у ЗВО системи МВС спрямоване на забезпечення необхідного рівня фізичної підготовленості, що сприяє успішному виконанню бойових та інших завдань та здійснюється постійно не тільки в мирний, а й у воєнний час. Проте умови воєнного стану внесли зміни в організацію системи навчання та фізичного виховання та висунули підвищені вимоги до фізичної підготовленості офіцерів-прикордонників.

Національна академія ДПСУ включила в освітньо-професійні програми спеціальний блок з військово-прикордонною компонентою для кожної спеціальності, що передбачає навчання особистої безпеки та правомірного застосування сили у майбутніх офіцерів-прикордонників, зокрема це стосується й занять з фізичної підготовки.

На жаль, згідно з результатами низки досліджень, останнім часом спостерігається зниження загального рівня початкової фізичної підготовленості курсантів у вищих навчальних закладах системи МВС. Як зазначають В. Сирмамїх та Ю. Миронов, серед чинників, що негативно вплинули на фізичну підготовку молоді слід виділити перехід на дистанційне навчання, спочатку через пандемію COVID-19, а згодом через військову агресію російської федерації проти України [2, с. 104]. Крім того, вказується, що курсанти часто не мають попереднього досвіду у прикладних єдиноборствах. Встановлено, що обмеження рухової активності негативно позначаються на розвитку фізичних якостей та ускладнює підвищення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів.

Одним з варіантів вирішення цієї проблеми можуть стати індивідуальні заняття з фізичного виховання, для яких необхідно створити відповідні умови у вищих навчальних закладах системи МВС. До проблемних аспектів фізичного виховання курсантів в умовах воєнного стану можна віднести недоліки у

диференціації навчального матеріалу за різними напрямками підготовки, а також нерегулярність навантажень.

В. Волошин у науковому дослідженні підкреслював, що у сфері особистої безпеки ключову роль відіграє сформованість установки на “виживання”. Це дає змогу курсантам-прикордонникам підтримувати адекватну професійну самооцінку, забезпечує необхідний емоційно-вольовий настрій і прогнозовану поведінку, а також сприяє обережності, результативності та надійності їхніх дій у ризикованих ситуаціях [1, с. 43]. Також для забезпечення максимальної ефективності процесу фізичного вдосконалення при плануванні навчальних занять з фізичної культури необхідно прагнути до їх максимальної узгодженості за змістом, часом і методикою з іншими формами фізичної підготовки [3, с. 21].

Дослідники зазначають, що раціонально організована та проведена фізична підготовка сприяє значному підвищенню військово-спеціальної підготовки особового складу, формуванню у нього військової майстерності. Досягти високого рівня військово-професійної майстерності неможливо без міцної основи фізичної підготовленості, що особливо важливо в умовах воєнного часу.

Література

1. Волошин В. Д. Методичні рекомендації щодо формування умінь застосування спеціальних засобів та зброї майбутніми офіцерами-прикордонниками у процесі фахової підготовки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогіка*. 2017. № 4. С. 44–47.

2. Левчук В. О. Проведення фізичної підготовки військовослужбовців під час ведення бойових дій. *Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку* : матеріали наук.-метод. конф. 26–28 листоп. 2014 р. Київ: МОУ, 2014. С. 19–22.

3. Сирмамійх В. В., Миронов Ю. О. Удосконалення професійно прикладної фізичної підготовки здобувачів відомчих закладів вищої освіти: виклики воєнного стану. *Українська поліцейстика*. 2022. № 2 (4). С. 103–107.

Вавренюк С. А.

доктор наук з державного управління

Національний університет цивільного захисту України

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ В ПРОФІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ СИСТЕМИ ДСНС З ВРАХУВАННЯМ ВОЄННОГО СТАНУ

Сьогоднішні реалії в нашій державі, які пов’язані з воєнним станом та російською агресією, становлять реальну загрозу національній безпеці. Саме тому перед рятувальними службами системи ДСНС постають нові виклики, реагування на які потребує фізичної і психологічної підготовки, а також запровадження новітніх технологій для швидкого реагування на них.

Професійна підготовка рятувальників та безпосередньо їх фізичний розвиток, стає досить важливим завданням для ефективного реагування на надзвичайні ситуації. Одним із вирішальних чинників під час виконання завдань у складних і небезпечних умовах є високий фізичний рівень підготовки рятувальника, який уможливує діяти швидко та ефективно.

У зв'язку з цим профільні заклади системи ДСНС України зосереджують увагу на фізичній підготовці майбутніх фахівців. Це включає впровадження нових методик та інноваційних підходів, що враховують не лише традиційні аспекти спортивної підготовки, а й особливі потреби, які виконуються в умовах воєнного стану. Тому виникає необхідність адаптації програми фізичної підготовки до нових реалій, що включають підготовку до дій у надзвичайних ситуаціях військового характеру.

З введенням воєнного стану в Україні фізична підготовка рятувальників набуває особливого значення. Сьогодні підрозділи ДСНС України виконують важливе завдання в умовах бойових дій, техногенних катастроф, евакуацій, ліквідації наслідків обстрілів та інших надзвичайних ситуацій. Їх здатність швидко та ефективно реагувати на надзвичайні події часто залежить від фізичної підготовленості та злагодженості підрозділів.

Традиційні підходи до тренувань вже не відповідають сучасним викликам, тому є потреба в інноваційних методиках, що враховують особливості роботи рятувальника в умовах воєнного стану. Це включає підготовку до роботи у важких умовах, підвищення стійкості до стресу, здатність діяти в нестандартних та небезпечних ситуаціях, що вимагає нових, більш ефективних методів фізичної підготовки та тренування. А швидка адаптація рятувальників до умов воєнного стану, сприяє зниженню травматизму, покращенню фізичної форми та підвищенню професійної ефективності кадрів ДСНС України.

Сьогодні система фізичної підготовки майбутніх фахівців системи ДСНС в умовах військового захисту стикається з кількома ключовими проблемами, які потребують термінового рішення:

по-перше, це адаптація навчальних програм, так як існуючі програми з фізичної підготовки не завжди враховують спеціальні умови, в яких рятувальники можуть опинитися під час військових дій. Необхідно адаптувати навчальні курси так, щоб вони відповідали вимогам роботи в надзвичайних ситуаціях військового характеру;

по-друге, це недостатня інтеграція новітніх технологій; такі технології як віртуальна реальність, симулятори та гаджети для моніторингу фізичного стану, не є поширеною практикою. Хоч це уможливує ефективне тренування та підготовку рятувальників;

по-третє, це психологічний аспект підготовки; під час виконання службових обов'язків рятувальник часто стикаються зі стресовими ситуаціями, що впливають на їхню фізичну та психологічну стійкість. Відсутність програми, що акцентує увагу на розвиток стресостійкості, може призвести до зниження ефективності дій у надзвичайних ситуаціях.

В умовах воєнного стану рятувальники повинні бути готовими до виконання завдань, які вимагають підвищеної фізичної витривалості та сили. Це ставить додаткові вимоги до рівня фізичної підготовленості, яка часто не відповідає реаліям служби.

Сьогодні профільні ЗВО системи ДСНС стикаються з проблемами недостатнього фінансування, що ускладнює впровадження нових методик, тренувальних програм і технологій, додаткових для якісної підготовки рятувальників. Ускладнені умови служби можуть привести до зниження мотивації рятувальників до самовдосконалення. Підвищення інтересу до навчання є важливою складовою їхньої успішної підготовки.

Вирішення зазначених проблем є важливим для підвищення ефективності діяльності рятувальників, підвищення їхньої готовності до реагування на надзвичайний стан та забезпечення безпеки населення в умовах воєнного стану.

До інноваційних підходів до фізичної підготовки та спорту в профільних ЗВО системи ДСНС можна віднести такі:

впровадження додаткової тактичної фізичної підготовки. Враховуючи специфіку завдань ДСНС під час воєнного стану, тренування зосереджені на розвиток витривалості, сили та спритності, істотно для умов високого ризику. Використання спеціалізованих симуляцій, таких як умовний порятунок у зруйнованих будівлях, евакуація постраждалих та робота в умовах обмеженої видимості, є ключовим аспектом такої підготовки;

проведення високоінтенсивних інтервальних тренувань. У зв'язку з обмеженим часом для тренувань у воєнний період, популярними стають інтенсивні тренування, що сприяють швидкому досягненню необхідного рівня фізичної підготовленості. Дані тренування покращують аеробні та анаеробні можливості, підтримують високу продуктивність, навіть, за короткі періоди тренувань;

психофізична підготовка щодо підвищення стресостійкості. Значна увага приділяється розвитку стресостійкості за допомогою психологічних тренінгів та практики (медитація, дихальні вправи), що дає змогу зберегти самоконтроль в умовах небезпеки. Психофізична підготовка передбачає також навчання методам швидкої мобілізації та релаксації;

впровадження сучасних технологій, таких як симулятори, тренажери, котрі моделюють різну схему, з якою можуть зіткнутися працівники ДСНС.

Наприклад, симулятори пожежі, обвалів або використання дронів для навчання оперативного реагування. Цифровий контроль за прогресом та біометричні пристрої для відстеження фізичного стану також потрібно адаптувати на завантаження індивідуально;

навчання тактичним діям у команді під час воєнного стану дасть змогу налагодити більш чітку взаємодію під час виконання завдань за призначенням. Вправи з елементами командної роботи та комунікації під стресом сприяють ефективному обміну інформацією та координації дій між співробітниками підрозділів ДСНС;

зміцнення загальної фізичної форми через адаптивні види спорту. Для загального зміцнення фізичної форми активно застосовуються адаптивні види спорту, що дають змогу тренуватися в будь-яких умовах, а саме: біг з навантаженням, вправа на витривалість, тренування з використанням підручних засобів в умовах обмежених ресурсів.

Запровадження цих підходів уможливило ефективність підготовки майбутніх фахівців ДСНС України до складних і небезпечних умов праці, що сприяє підвищенню безпеки та швидкості реагування на надзвичайні ситуації.

Література

1. Вавренюк С. А. Складові моделі механізмів публічного управління розвитком фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти. *Вісник Національного університету цивільного захисту України*. 2022. Вип. 2 (17). 377 с. (Серія “Державне управління”).

2. Моргунов О. А. Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання МВС України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2020.

Петрачков О. В.

кандидат педагогічних наук, професор

Заслужений працівник фізичної культури і спорту України

Національний університет оборони України

СПЕЦІАЛЬНА (ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНА) ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – ОСНОВНИЙ ЕЛЕМЕНТ СИСТЕМИ БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬК

На сучасному етапі реорганізації ЗС України особливо гостро стоїти питання про необхідність вдосконалення спеціальної (військово-прикладної) фізичної підготовки (далі – СВПФП) військовослужбовців як окремих підрозділів, так і військових частин. Все це обумовлено наближенням ЗС України до стандартів НАТО, та врахуванням набутого досвіду ведення бойових дій і стрімкими змінами у методах і засобах фізичної та бойової підготовки [14]. СВПФП сприяє підтримці належного рівня фізичного стану, а

також фізичних та морально-вольових компонентів бойової готовності військовослужбовців за рахунок підвищення особистісних показників без використання додаткових ресурсів.

У наказі Міністра оборони України “Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України”, від 30 грудня 2009 року № 685, вперше використовується термін “спеціальна фізична підготовка” військовослужбовців, який спрямований на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння ними військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів, шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних та прикладних вправ з атлетичної підготовки, прискореного пересування, подолання перешкод, прийомів рукопашного бою, військово-прикладного плавання. Спеціальна фізична підготовка – це відображення специфічних вимог до фізичного стану військовослужбовців, а також найважливіших особливостей їхньої військово-професійної (бойової) діяльності, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних та прикладних вправ [1, 3].

В Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року № 225, визначено, що *спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка* – частина фізичної підготовки, яка спрямована на розвиток і вдосконалення спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок і вмінь військовослужбовців.

Фізична готовність військовослужбовців до подолання фізичних та психічних навантажень, що виникають під час навчально-бойової та бойової діяльності, суттєво впливає на боєздатність підрозділів та військових частин. Важливу роль у забезпеченні цієї боєздатності відіграє СВПФП, яка спрямована на формування та удосконалення військово-прикладних знань, вмінь та навичок військовослужбовців із застосуванням найбільш ефективних фізичних вправ та дій [5].

Досвід ведення бойових дій та участь підрозділів сил оборони у військових операціях є основним чинником психофізичної готовності особового складу під час виконання бойових завдань, у формуванні якої важливе значення має СВПФП [4, 13]. Удосконалення підходів до професійної підготовленості військовослужбовців, обумовлює потребу в забезпеченні фізичної готовності особового складу до навчально-бойової та реально-бойової діяльності [6].

Мета спеціальної (військово-прикладної) фізичної підготовки полягає у забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності та виконанні спеціальних завдань за призначенням. Спеціальна (військово-

прикладна) фізична підготовка військовослужбовців спрямована на розвиток військово-прикладних фізичних якостей, оволодіння ними військово-прикладними навичками, досягнення бойової злагодженості підрозділів, виховання психічної стійкості. Важливим елементом у підготовці особового складу є СВПФП, яка досягається:

централізацією заходів для формування і розвитку основних військово-прикладних навичок та вмінь;

переважним значенням фізичних вправ, які розкривають специфіку військово-професійної діяльності особового складу сил оборони;

організацією фізичних і психологічних навантажень, які використовують під час професійної діяльності;

використанням військово-прикладних та спеціальних вправ, прийомів та дій, які проводяться у процесі занять;

організацією комплексних занять з фізичної підготовки за допомогою компонентів тактико-спеціальної та бойової підготовки.

Завдання СВПФП визначаються специфікою військово-професійної діяльності видів ЗСУ, родів військ (сил), і до них належить:

розвиток та вдосконалення у військовослужбовців професійно важливих, спеціальних та військово-прикладних фізичних якостей: стійкість до захитування, стійкість до перевантажень, стійкість до кисневого голодування;

забезпечення стійкості організму до впливу несприятливих чинників військово-професійної діяльності: вібрації, гіпервентиляції, дихання під надмірним тиском, впливу різних температурних режимів;

набуття та оволодіння військово-прикладних рухових навичок і умінь з подолання природних і штучних перешкод, рукопашної підготовки, метання гранат, пересування пересіченою місцевістю в пішому порядку та на лижах, перенесення ваги, марш-кидків, метання ручних гранат, військово-прикладного плавання, веслування тощо;

набуття та вдосконалення злагодженості дій військових підрозділів, максимальне наближення умов навчання до обстановки реальних бойових дій;

формування вмінь тривалий проміжок часу знаходитись в стані фізичної втоми в умовах підвищеної психологічної напруженості;

формування навичок колективних дій і керівництва групою, а також самоконтролю і самокорекції в умовах фізичного і психічного стресу;

виховання морально-вольових якостей і психологічних якостей, впевненості в собі, цілеспрямованості, сміливості, рішучості, ініціативи, винахідливості, наполегливості, самовладання тощо.

Спеціальними завданнями фізичної підготовки офіцерів органів військового управління, закладів, наукових установ, ад'юнктів, докторантів

ВВНЗ, ВНП ЗВО, закладів фахової передвищої військової освіти є такі: переважний розвиток спритності та загальної витривалості, підтримання високої працездатності та зміцнення здоров'я. Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка забезпечується, відповідно до форм фізичної підготовки: використання спеціальних (військово-прикладних) фізичних вправ, військово-прикладних прийомів і дій, проведення комплексних занять в поєднанні з елементами тактико-спеціальної підготовки, стандартів характерних для відповідної військової спеціальності [2, 8].

Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка військовослужбовців організовується та проводиться під час відновлення боєздатності та злагодження в формі супутнього фізичного тренування з виконання стандартів фізичної підготовки. Таким чином, з метою підвищення психологічної стійкості військовослужбовців до бойового стресу на навчальних заняттях здійснюється підготовка військовослужбовців до змодельованих екстремальних умов реально-бойової діяльності з підвищеним фізичним та психоемоційним навантаженням, та з використанням імітаційних засобів, а саме: вибухів, димів, бойові шуми, вогонь, стрільбу, муляжі трупів [4, 7, 12]. Під час проведення занять з подолання перешкод, обладнуються ділянки, в яких через дротове загородження пропускають електричний струм, щоб викликати больовий шок [11].

Керівні документи країн-членів НАТО вимагають організовувати та моделювати умови проведення занять з бойової і фізичної підготовки до реальних бойових дій. Це забезпечує безпосередню практичну підготовку військових до майбутньої військово-професійної діяльності, а фізичний стан впливає на їх боєздатність і суттєво відображається на ефективності бойової діяльності.

Фізична підготовка володіє переліком засобів і можливостей для формування у військовослужбовців вольових якостей, які є найбільш важливими для дій людини у екстремальних ситуаціях, а саме: наполегливість та завзятість, сміливість та рішучість, ініціативність та винахідливість, витримка та самовладання, а також впевненість у власних силах [9, 10].

Велике значення у вихованні впевненості у власних силах відіграє розвиток та вдосконалення сили, витривалості та спритності, і це робиться завдяки усвідомленню військовослужбовців підвищенню своїх спроможностей до дій в бойових та екстремальних умовах.

Таким чином, спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка військовослужбовців являється основним елементом системи бойової підготовки військ та результативним засобом покращення її боєздатності.

Аналіз ведення бойових дій показав, що їх ефективність знаходиться в

прямій залежності від рівня фізичної та психологічної стійкості офіцерів до впливу бойового стресу, який характеризує відчуття страху та невпевненості, надмірної втоми та напруження. Неспроможність військовослужбовців протидіяти впливу бойового стресу призводить до бойових втрат підлеглих.

Важливим ефективним засобом виконання завдань спеціальної (військово-прикладної) фізичної підготовки військовослужбовців є використання фізичних вправ і видів спорту, які подібні за структурою рухів та характером фізичних навантажень до військово-професійної діяльності військовослужбовців.

Література

1. Анохін Є.Д. До питання про спеціальну фізичну підготовку військовослужбовців. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. НУОУ. 2022. С.40–44.
2. Вербин Н.Б., Височіна Н.Л., Костів С.Ф. та інші. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку. Навч.-метод. посіб. Київ. НУОУ. 2023. 120 с.
3. Кирпенко В.М., Романчук В.М., Романчук С.В., Федак. С.С. Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2015. №4(22). С.12–18.
4. Комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів Збройних Сил України. Київ. Центр учбової літератури. 2022. 180с.
5. Михайлов В.В., Петрук А.П., Афонін В.М. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки в навчальних центрах Збройних Сил України в сучасних умовах. Матеріали VI Міжнар. наук.-прак. конф. Київ. НУОУ. 2022. С.259–260.
6. Петрачков О.В. Диференціація вимог щодо фізичної підготовленості молодого поповнення на різних етапах його навчально-бойової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2011. Вип. 11. С.180–184.
7. Петрачков О.В. Фізична підготовка, як фактор прискореної адаптації військовослужбовців до бойової діяльності в умовах жаркого клімату. Київ. Вісник НУОУ. 2014. 6 (43). С. 135–138.
8. Петрачков О.В., Ярмак О.М. Особливості фізичної підготовленості офіцерів оперативного рівня Збройних сил України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. №3. С.49–55.
9. Романчук С.В., Єна М.О., Данилюк М.М. Особливості планування сучасної системи спеціальної фізичної підготовки. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. НУОУ. 2017. С.34–35.
10. Фіногенов Ю.С. та інші. всього 14 авторів. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт. Підручник. Київ. НУОУ. 2014. 468 с.
11. Шемчук В.А., Петрачков О.В., Вербин Н.Б., Жембровський С.М. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод. Навч.-метод. посіб. Київ. НУОУ. 2023. 72 с.
12. Barkov V., Verbin N., Zhembrovsky S., Petrachkov O. Provision of Physical Training of Servicemen: a tutor's manual. Kiev. NUOU. 2016. 88 p.
13. Petrachkov O., Kyslenko D., Mykhaylov V., Shostak R., Polyvaniuk V. Motivation of military specialists to engage physical training during the legal regime of martial law. Journal of Physical Education and Sport. 2024. 24(6). P.1457–1464. DOI: 10.7752/jpes.2024.06165
14. Petrachkov O., Zhembrovskyi S. General Structure of Military Fitness Management of the Lithuanian Armed Forces. Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. 2023. Issue 7 (167). P. 149–153. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).31

Семененко В. П.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор

Закорко І. П.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Чепуріна О. Є.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

СПОРТИВНА ВІЙСЬКОВА ПІДГОТОВКА НАСЕЛЕННЯ В СИСТЕМІ ОБОРОНОЗДАТНОСТІ ДЕРЖАВИ

Кінцевий результат будь-якого військового конфлікту сучасності визначається рівнем кваліфікації і підготовленості особового складу до виконання бойових завдань та наявністю реального мобілізаційного резерву, здатного в найкоротші терміни прийти на допомогу або на зміну діючим стройовим частинам. Вирішення практичних задач з використанням сучасної зброї і військових засобів потребують, перш за все, наявності підготовленого висококваліфікованого діючого “основного” персоналу і “дублюючого” складу, спроможних до ефективного виконання поставлених завдань і швидкого навчання протягом обмеженого терміну. Тому головним показником професійної компетентності військовослужбовців і придатності громадян до військової служби є їхня прикладна фізична підготовленість.

Умови діючого в країні воєнного стану вимагають:

1. Побудови ефективної моделі поетапної системи спортивної підготовки і фізичного виховання прикладного змісту різних груп населення.
2. Створення сприятливих умов для якісної підготовки мобілізаційного резерву висококваліфікованих кадрів для силових відомств нашої держави.
3. Внесення коректив в навчальний процес підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту, бойової підготовки державних силових структур.

Відтак, констатуємо недостатній рівень прикладної фізичної підготовленості військовослужбовців і кандидатів на службу в силових відомствах, слід відмітити, що він обумовлений відсутністю єдиної концепції їх підготовки, направленої саме на успішне вирішення службових завдань. Глобальною причиною такого становища є недостатня увага до процесу масового фізичного виховання і спортивної військової підготовки населення, насамперед, дітей і молоді як мобілізаційного резерву для служби в збройних силах, правоохоронних та інших державних силових структурах.

З одного боку, аналіз практичного досвіду діяльності військовослужбовців і співробітників державних силових структур України дає підстави стверджувати про недостатню увагу з боку фахівців комплектуючих органів, фахівців з бойової підготовки та командирів підрозділів до фізичної

підготовленості особового складу, основою якого є прикладна спортивна підготовка. Таке нехтування в умовах воєнного стану призводить до трагічних, а іноді, на жаль, і трагічних наслідків, пов'язаних з людськими втратами.

З іншого боку, “штучні” пошуки нових, недостатньо пристосованих до реалій сьогодення методик і складових навчально-тренувального процесу, які, за суттю, є невдалими запозиченнями окремих складових системи підготовки різних збройних формувань країн Західної Європи і США, не збагачують, а, навпаки, знижують рівень підготовленості резервістів і особового складу, що призводить до реальних втрат боєздатності й ефективності як інструментів захисту прав і свобод громадян і держави.

Одним з ефективних шляхів комплексного вирішення цих завдань є впровадження в навчально-тренувальний процес закладів освіти нормативної обов'язкової практичної дисципліни спортивна військова підготовка (СВП).

Спортивна військова підготовка має стати пріоритетним напрямом фізичного виховання і спортивної діяльності для всіх категорій населення. змістом якої є якісна практична, ідеологічна і методична підготовка спортивно-військового спрямування з метою набуття знань і умінь для ефективного виконання конституційного обов'язку з захисту Батьківщини, створення умов для подальшого якісного оволодіння військовими і правоохоронними спеціальностями в найкоротші терміни.

Складовими частинами СВП є такі види спорту і фізичної культури як:

1. Акробатика, гімнастика, спеціальні (наприклад: подолання полоси перешкод) та загальні фізичні вправи, спортивні ігри.

2. Спортивні види єдиноборств (боротьба греко-римська, боротьба вільна, боротьба самбо (спортивний і бойовий розділи), дзюдо, бокс, кікбоксинг, фехтування).

3. Силкові види спорту (гирьовий спорт, важка атлетика, силкові багатоборства).

4. Спортивне і прикладне плавання (плавання різними стилями на спринтерські і стаєрські дистанції, підводне плавання, подолання водних перешкод (відкритих водойм), надання допомоги).

5. Легка атлетика (спринтерська і кросова підготовка, стрибкова підготовка, подолання перешкод, швидкі пересування в складі групи (марш-кідки), надання допомоги в ході швидкого пересування, метання).

6. Стрільба і основи вогневої підготовки.

7. Комплексні багатоборства.

Окремим пунктом виділяються знання і практичні навички з медико-біологічних дисциплін (надання першої медичної допомоги, засобів швидкого відновлення організму).

Основними задачами СВП є:

1. Виховання ідеологічно мотивованих громадян, які набувають в процесі навчання морально-вольові і психологічні якості, необхідні для виконання Конституційного обов'язку щодо захисту Батьківщини.

2. Надання базових практичних рухових навичок з військово-прикладних видів спорту та дій в надзвичайних і екстремальних ситуаціях, необхідних для подальшого змістовного оволодіння військовими і правоохоронними спеціальностями в найкоротші терміни.

3. Навчання основам методики організації і проведення практичних занять спортивно-військової направленості.

Нами запропоновані етапи і зміст фізичного виховання і спорту в системі спортивної військової підготовки різних груп населення, починаючи з дошкільних установ і закінчуючи державними установами і підприємствами різних форм власності.

Таблиця 1

Етапи спортивної військової підготовки населення

№	Назва етапу	Зміст етапу	Організацій-виконавці
1.	Дошкільне фізичне виховання	1. Зміцнення здоров'я, забезпечення всебічного фізичного розвитку. 2. Розвиток рухових якостей, які забезпечують більш раціональне виконання рухів. 3. Загальнооздоровчий напрям фізичного виховання.	1. Заклад дошкільної освіти. 2. ДЮСШ з окремих видів спорту та фізкультурно-оздоровчі організації.
2.	Фізичне виховання і спорт в системі повної загальної середньої освіти	1. Заняття фізичним вихованням і спортом загально розвиваючого і оздоровчого напрямку. 2. Початок занять фізичним вихованням і спортом професійно-прикладного спрямування. 3. Визначення і формування резерву для спорту вищих досягнень.	1. Заклади загально середньої освіти. 2. Фізкультурно-спортивні організації, заклади позашкільної освіти, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ і військові ліцеї.
3.	Фізичне виховання і спорт в системі передвищої та вищої освіти	1. Підготовка гармонійно розвинутих висококваліфікованих спеціалістів. 2. Професійно-прикладна фізична підготовка до служби в військових формуваннях. 3. Підготовка висококваліфікованих спортсменів.	1. Заклади фахової передвищої та вищої освіти. 2. Фізкультурно-спортивні організації, ШВСМ, ЦОП і підрозділи Державних силових відомств.
4.	Фізичне виховання і спорт дорослого населення країни	1. Підтримка на належному рівні кадрових резервів обороноздатності країни. 2. Фізична підготовка і спорт в військових формуваннях. 3. Підготовка Національних збірних команд до спортивних змагань найвищого рівня.	Спортивні організації і підрозділи Державних силових відомств.

Перспективними напрямками подальших досліджень є структура і зміст

занять зі спортивної військової підготовки, методів ефективного контролю з отримання практичних навичок для реалізації в “бойових” умовах.

Висновки. 1. Підготовка громадян до виконання конституційного обов’язку щодо захисту Батьківщини є багаторічним процесом регулярних тренувань з метою набуття практичних стійких навиків і теоретичних базових знань, необхідних для безпечної життєдіяльності в умовах воєнного стану або інших надзвичайних ситуаціях.

2. Спортивну підготовку і фізичне виховання дітей і молоді доцільно розглядати в контексті основного напрямку роботи з базової підготовки дієвого резерву збройних сил та інших державних силових структур.

3. Реалії воєнного стану потребують створення системи масової спортивної військової підготовки всіх верств населення, яка включає навчально-методичне і матеріальне забезпечення практичних занять з подальшою реалізацією результатів навчально-тренувального процесу в цільовій концепції прикладних завдань у загальнодержавних і відомчих загальноосвітніх і спеціалізованих навчальних закладах.

Література

1. Доценко Ю. А., Семененко В. П., Курбатов А. Е. Профессионально-прикладная физическая подготовка как средство адаптации к профессиональной деятельности. *Фізичне виховання в контексті сучасної, освіти* : матеріали VIII Всеукр. наук.-метод. конф. Київ, 2013. С. 148–151.

2. Закорко И. П. Специальные комплексные многоборья в системе боевой подготовки сотрудников государственных вооруженных формирований. *Вісник ЧНПУ ім. Т. Шевченка*. 2015. Вип. 129. Т. 2. С. 157–159.

3. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін та ін. ; за ред. Г. П. Грибана. Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. 822 с.

4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний Ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

5. Конституція України. Електронний Ресурс. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>

Бабак С. В.

кандидат біологічних наук, доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Національний університет оборони України

Андрущенко В. О.

Національний університет оборони України

РОЛЬ ІЗОМЕТРИЧНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

В процесі фізичної підготовки військовослужбовців, необхідної для виконання професійних обов’язків, використовують загально-розвивальні та спеціальні фізичні вправи. Стосовно загально-розвивальних вправ, то вони є

динамічні й ізометричні. Динамічні вправи досить широко застосовуються на практиці. Переважна більшість з них не потребують спеціального розучування. А от ізометричні вправи використовуються більш обмежено. В той же час, ізометричні вправи можна успішно використовувати тоді, коли виконання динамічних вправ ускладнено або є неможливим.

Ізометричні вправи належать до силових вправ. Для виконання ізометричних вправ потрібне вольове зусилля. В ізометричних вправах відбувається чергування м'язових напружень з розслабленням. Ізометричні вправи бажано вивчати з інструктором фізкультури і проводити їх під його керівництвом [1].

Особливістю ізометричних вправ є те, що напруження м'язів не супроводжується зовнішнім рухом. Наприклад: упиратись плечима у нерухому жердину і при цьому намагатися розігнути напівзігнуті ноги.

За умови максимальних ізометричних напружень добре розвивається внутрішньом'язова координація, що позитивно впливає на розвиток максимальної сили, а при різкому напруженні розвивається вибухова сила.

Недоліками є те, що при затримці дихання і натужуванні при максимальних зусиллях перевантажується серцево-судинна система. Ізометричні вправи можуть мати меншу ефективність у порівнянні із динамічними вправами [2].

Результати використання ізометричних вправ у фізичній підготовці військовослужбовців:

- зміцнення стабільності м'язів та збільшення максимальної сили;
- тренування серцево-судинної системи та її зміцнення, покращення кровообігу;
- розвиток сполучних тканин та м'язів;
- зменшення ризиків травмування;
- розвиток ментального зосередження та концентрації;
- покращення настрою через впевненість у своїх силах;
- більш якісне виконання професійних завдань.

Ізометричні тренування корисні і доступні як для початківців, так і для досвідчених професіоналів. Ізометричні вправи широко використовуються в реабілітації після спортивних травм.

Основною перевагою ізометричних вправ для військовослужбовців є їх використання для зміцнення сухожиль і формування постуральної стабільності. Відомо, що зміцнення сухожилля та сполучних тканин людини збільшує їх стійкість до пошкоджень від розтягуючих навантажень.

Ізометричне тренування створює сильну м'язову напругу, проте також тренує тіло сприймати високу напругу в певних положеннях. Щоденна фізична

робота та навантаження військових, поліції та пожежників, а також пов'язані з ними енергетичні витрати спричиняють компенсаторні зміни ходи та постави, сприяючи ризику травм. Зміцнення гомілково-надп'яtkового, колінного, кульшового суглобів, шиї є важливим для виконання службових завдань [3].

Для розширення адаптаційних можливостей організму військовослужбовців необхідно застосовувати якомога ширше коло вправ, а також адекватно змінювати комплекс вправ та режими їх виконання.

Література

1. Ратушний Р. Т., Кошеленко В. В., Ковальчук А. М. Фізичне виховання курсантів навчальних закладів МНС України упродовж дня: навч.-метод. посіб. Львів: ЛДУБЖД, 2011. 140 с.

2. Основи методики розвитку силових якостей курсантів і студентів у процесі самостійної роботи: метод. реком. / О. А. Чичкан, М. О. Червоношапка, М. М. Кость, С. М. Котов. Львів: ЛДУ ВС, 2014. 48 с.

3. Phillips Zack. Isometrics for tactical athletes: Categories, purpose, and progression. URL: <https://mntactical.com/knowledge/isometrics-for-tactical-athletes-categories-purpose-and-progression/>.

Беліков І. О.

доктор філософії

Кайдалов Я. П.

Національний університет оборони України

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ТА ПРИСКОРЕНОГО ПЕРЕСУВАННЯ

Сучасні умови ведення бойових дій вимагають комплексних та сучасних підходів до формування та розвитку фізичних якостей у військовослужбовців, які підвищували б можливість організму давати опір навантаженню в стресовій ситуації під час виконання завдань за призначенням та забезпечували би адекватні реакції на мінливі ситуації в бойовій обстановці. На нашу думку, однією з основних фізичних якостей є *“швидкість”*, розвиток якої, дасть змогу військовослужбовцям мобільно, оперативно та, найголовніше, за короткий проміжок часу здійснити швидкісний маневр (ривок) в разі загрози здоров'ю та життю. Наше дослідження спрямоване на виявлення та узагальнення комплексних засобів розвитку швидкості у військовослужбовців засобами легкої атлетики та прискореного пересування.

Швидкість як якість – “це здатність людини виконувати рухові дії в мінімальній для даних умов відрізок часу” [1, с. 7].

Цієї дефініції будемо дотримуватись в процесі нашого дослідження.

Здійснивши розвідку наукових джерел, можемо констатувати, що одним із найефективніших способів та методів розвитку швидкісних якостей

здійснюється засобами легкої атлетики та прискореного пересування.

Легка атлетика та прискорене пересування має важливий оздоровчий вплив на військовослужбовця, адже заняття, в основному, проводяться на свіжому повітрі, а під час здійснення рухових вправ, включається більшість м'язів тіла.

На розвиток швидкості впливає низка чинників, таких як: рухливість нервових процесів, рівень володіння технікою виконання вправ, співвідношення швидких та повільних волокон, рівень міжм'язової та внутрим'язової координації, генотип, рівень розвитку інших фізичних якостей тощо. В легкоатлетичних вправах прояву фізичних якостей в чистому виді не буває (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість) [3, с. 250].

Метою занять з легкої атлетики та прискореного пересування з військовослужбовцями є забезпечення високого рівня їх загальної фізичної підготовки, необхідного для всебічного фізичного розвитку і готовності до виконання бойових завдань за призначенням в стресових ситуація і не тільки. В контексті нашого дослідження основним завданням легкої атлетики є підвищення рівня розвитку швидкості. На заняттях з легкої атлетики та прискореного пересування військовослужбовці повинні керувати своїми рухами при виконанні вправ на різній швидкості, здійснюють пошук раціонального пересування тощо. Правильна організація і методика проведення занять позитивно впливає на формування особистості військовослужбовців, розвиток його вольових якостей та розумових здібностей [2, с. 28].

Ми вважаємо, що розвиток швидкості обраним видом спорту можливий лише завдяки систематичному, логічному та поступовому процесу, структурно вибудованому відповідно до основних законів теорії та методики тренувань. Це все реалізується, якщо тренувальний процес буде відповідати таким основним принципам побудови спортивного тренування: *поступове збільшення навантаження; максимальне збільшення навантаження; інтенсивність навантаження; систематичне чергування навантажень та відпочинку; контроль обсягу навантажень; поточний контроль; робота над помилками тощо.*

В процесі розвитку швидкості рекомендується використовувати різні методи, такі як: *повторний; рівномірний; перемінний; повторно-прогресуючий; інтервальний; змагальний.*

Методика розвитку швидкості.

Методика розвитку швидкості засобами легкої атлетики та прискореного пересування ґрунтується на поєднанні різноманітних технік, фізичних вправ і тренувальних підходів, спрямованих на покращення швидкісних якостей спортсмена. Нижче наведено основні принципи та етапи, які допоможуть ефективно розвивати швидкість:

1. Аналіз техніки бігу.

Перед початком тренувань важливо оцінити техніку бігу спортсмена:
правильна техніка бігу забезпечує ефективне використання енергії та зменшує ризик травм;

важливо слідкувати за положенням тулуба, рук і ніг, частотою та довжиною кроку;

вправи для корекції техніки бігу (наприклад, біг з високим підніманням стегна).

2. Підвищення швидкісної витривалості.

Швидкість не завжди визначається лише вибуховими зусиллями. Швидкісна витривалість допомагає підтримувати високу інтенсивність протягом тривалого часу:

інтервальні тренування. Включають короткі спринти (30-60 м) із періодами відпочинку;

робота з частими змінами швидкості (наприклад, прискорення на 100 м із подальшими відновлювальними ділянками на 50 м).

3. Спринтерські тренування.

Розвиток максимальної швидкості базується на коротких інтенсивних відрізках:

тренування на максимальній швидкості: біг на 60-100 м з повним відпочинком між підходами;

стартові вправи: робота на швидкість реакції та вибухову силу з місця (старт з блоків чи інших позицій).

4. Пліометричні вправи.

Вправи з використанням вибухових рухів для розвитку м'язів, які відповідальні за швидке пересування:

стрибки на місці, стрибки через бар'єри на одній нозі;

біг сходами або схилами вгору для підвищення сили та витривалості м'язів ніг.

5. Зміцнення м'язів та загальна фізична підготовка.

Сильні м'язи допомагають розвивати вибухову швидкість, особливо в стегнах та гомілкях:

вправи з обтяженнями (присідання, станова тяга, випади);

тренування на стабільність і баланс для зменшення втрат енергії під час бігу.

Таким чином, розвиток швидкості у військовослужбовців є ключовим елементом їхньої фізичної підготовки, особливо в умовах сучасних бойових дій. Одним із найбільш ефективних засобів є тренування з легкої атлетики та прискореного пересування, оскільки вони сприяють комплексному розвитку швидкісних якостей і загальної фізичної витривалості, а систематичний підхід до тренувань дає змогу досягти максимальних результатів і сприяє готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань у мінливих та екстремальних умовах.

Література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: Житомирський держ. ун-т імені Івана Франка, 2010. 320 с.

2. Зубов Є. В., Трофимов В. А. Рухливі ігри та легкоатлетичні вправи як засіб підвищення швидкісних можливостей учнів середнього шкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 10. С. 28–32.

3. Микіч М., Чорненька Г. Швидкісно-силова підготовка у процесі вдосконалення в техніці легкоатлетичних вправ. *Молода спортивна наука України*. 2011. Вип. 10, т. 2. С. 249–252.

Бойко О. А.

кандидат наук з державного управління

Інститут державного управління та наукових досліджень з цивільного захисту

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ТА ПІДРОЗДІЛАХ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Відповідно до Закону України “Про національну безпеку України” Державна служба України з надзвичайних ситуацій входить до складу сектору безпеки і оборони, сили цивільного захисту як складова сектору безпеки і оборони віднесені до сил безпеки держави [1].

Ефективне функціонування органів та підрозділів цивільного захисту, успішне виконання ними завдань за призначенням як в мирний час, так і в умовах воєнного стану, залежить, в тому числі і від належного рівня фізичної підготовленості особового складу.

Впродовж дії воєнного стану особовий склад сил цивільного захисту під постійними обстрілами героїчно рятує людей, ліквідує пожежі, знешкоджує боєприпаси та надає допомогу постраждалому населенню. Всього з початку повномасштабного вторгнення підрозділами ДСНС здійснено понад 131 тис. 720 виїздів на ліквідацію наслідків обстрілів населених пунктів, у ході яких врятовано життя 4 тис. 522 особам та ліквідовано понад 17 тис. 390 пожеж. Надано психологічну допомогу та евакуйовано з районів ведення бойових дій понад 2 млн. 760 осіб [2, с. 11].

Серед основних завдань, визначених у Положенні про Державну службу України з надзвичайних ситуацій: організація та здійснення заходів з професійної підготовки особового складу органів і підрозділів цивільного захисту [3, підпункт 15 пункту 4].

Порядок організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту затверджено наказом Міністерства внутрішніх справ України від 15 червня 2017 р. № 511, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 10 липня 2017 р. за № 835/30703. Одним із видів службової підготовки є фізична підготовка. Фізична підготовка – комплекс заходів, спрямованих на формування рухових умінь та навичок особового

складу, розвитку їх фізичних якостей і здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності [4].

Додаткові заняття з фізичної підготовки в системі службової підготовки плануються та проводяться протягом календарного року у визначений розпорядком дня час.

Під час проведення практичних занять з особовим складом органів та підрозділів цивільного захисту відпрацьовуються Нормативи виконання навчальних вправ зі спеціальної та фізичної підготовки. Серед нормативів виконання навчальних вправ із фізичної підготовки визначено: підтягування на перекладині; згинання та розгинання рук з упору лежачи; жим гирі вагою 24 кг однією рукою; човниковий біг 10×10 м; біг 100 м; біг 1000 та 3000 м, а також нормативи виконання навчальних вправ на витривалість: комплексна силова вправа, тест Купера, найсильніший пожежний-рятувальник та найсильніший пожежний-рятувальник (висувна драбина) [5, додаток 4].

До складу навчально-тренувальної бази органів і підрозділів цивільного захисту віднесено навчальні споруди (спортзал, спортивна кімната, навчальна башта, смуга з перешкодами).

Важлива роль фізичної підготовки в ЗВО цивільного захисту, адже саме тут формується необхідний рівень фізичної підготовленості майбутніх офіцерів служби цивільного захисту.

Система фізичної підготовки в ЗВО цивільного захисту, що склалася, включає: проведення щоденної ранкової зарядки на свіжому повітрі; щотижневі навчальні заняття з фізичної підготовки, щомісячне проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів, що об'єднує всіх бажаючих займатися спортом, участь кращих спортсменів у міжнародних, всеукраїнських та регіональних спортивних змаганнях тощо.

Роль і місце фізичної підготовки на сучасному етапі реформування ЗВО зі специфічними умовами навчання досліджували науковці Національного університету цивільного захисту України В. Палюх, В. Кононович та О. Поліванов.

Серед основних завдань фізичної підготовки в освітніх установах ДСНС відзначаються:

- розвиток та постійне вдосконалення необхідних фізичних якостей: швидкості, сили, спритності та витривалості;

- виховання впевненості у своїх силах та підвищення стійкості організму до впливу несприятливих чинників службової діяльності;

- підвищення майстерності у пожежно-прикладних видах спорту;

- активне впровадження різноманітних форм занять фізичними вправами у режимі роботи, навчання та відпочинку;

- оволодіння теоретичним знаннями та практичними навичками

самоконтролю за станом здоров'я в процесі групових та самостійних занять фізичними вправами [6, с. 265-266].

На думку науковців, випускники ЗВО цивільного захисту у галузі фізичної підготовки і спорту повинні мати уявлення про роль фізичної культури у загальнокультурному, професійному та соціальному розвитку людини, основи здорового способу життя, вміти використовувати фізкультурно-спортивну діяльність для зміцнення здоров'я, життєвих та професійних цілей, самовизначення в галузі фізичної культури [6, с. 266].

Важливе місце у професійній та фізичній підготовці особового складу органів та підрозділів цивільного захисту традиційно належить пожежно-прикладному спорту, започатковано як одну із складових частин професійної підготовки пожежних і рятувальників до виконання завдань за призначенням.

Значний внесок в його розвиток Г. Реви, М. Болотських, Г. Марченка, М. Ільченка, О. Тарасова, В. Меренкова, І. Громадського, С. Дмитровського, М. Козяра, В. Садкового, В. Гвоздя, В. Федорчака, В. Грушовінчука, В. Чернецького, М. Чорного, І. Безкровного та інших.

В Україні на системній основі проводяться чемпіонат та Кубок України з пожежно-прикладного спорту, міжнародні змагання, зокрема пам'яті героїв-пожежних Чорнобиля. XXXIV міжнародні змагання з пожежно-прикладного спорту пам'яті героїв-пожежних Чорнобиля відбулися в травні 2023 р. в м. Луцьк.

Значна роль у розвитку цього виду спорту належить Федерації пожежно-прикладного спорту України, яка з 2002 р. є членом Міжнародної спортивної федерації пожежників та рятувальників. У 2010 р. у м. Донецьк був проведений VI чемпіонат світу з пожежно-прикладного спорту. Національна збірна команда України з пожежно-прикладного спорту двічі ставала чемпіонами світу: в 2010 р. у м. Донецьк та в 2013 р. у м. Чінджу (Південна Корея) [7].

Слід відзначити, що з урахуванням досвіду дій органів та підрозділів цивільного захисту в умовах воєнного стану розширяється діапазон вимог до рівня фізичної підготовленості особового складу органів та підрозділів цивільного захисту, до самої організації фізичної підготовки в органах та підрозділах цивільного захисту. Потребуються подальші наукові дослідження організації фізичної підготовки та спорту, зокрема щодо використання кращого зарубіжного досвіду фізичної підготовки в рятувальних службах інших країн, в контексті євроатлантичної інтеграції України, повноправного її членства в Механізмі цивільного захисту Європейського Союзу. Все це сприятиме забезпеченню ефективного функціонування національної системи цивільного захисту як в мирний час, так і в особливий період, оперативних дій за призначенням органів і підрозділів цивільного захисту.

Література

1. Про національну безпеку України: Закон України від 21.06.2018 р. № 2469 – VIII. Дата оновлення: 09.08.2024. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19> (дата звернення: 15.10.2024).
2. Звіт про основні результати діяльності Державної служби України з надзвичайних ситуацій у 2023 році: URL: <https://dsns.gov.ua/upload/2/0/4/5/2/3/6/zvit-pro-osnovni-rezultati-diiialnosti-dsns-u-2023-roci.pdf> (дата звернення: 15.10.2024).
3. Положення про Державну службу України з надзвичайних ситуацій: постанова Кабінету Міністрів України від 16.12.2015 р. № 1052 (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1052-2015-%D0%BF#Text> (дата звернення: 15.10.2024).
4. Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту: наказ Міністерства внутрішніх справ України від 15 черв. 2017 р. № 511, зареєстр. в Міністерстві юстиції України 10 лип. 2017 р. за № 835/30703. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0835-17#Text> (дата звернення: 15.10.2024).
5. Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту: наказ Міністерства внутрішніх справ України від 12 черв. 2023 р. № 480, зареєстр. в Міністерстві юстиції України 12 лип. 2023 р. за № 1186/40242. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0835-17#Text> (дата звернення: 15.10.2024).
6. Палюх В. В., Кононович В. Г., Поліванов О. Г. Роль і місце фізичної підготовки на сучасному етапі реформування закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Вісник Національного університету цивільного захисту України. Серія «Державне управління»*. 2022. № 2 (17). С. 263-271. DOI: 10.52363/2414-5866-2022-2-30 (дата звернення: 15.10.2024).
7. Офіційний веб-сайт Федерації пожежно-прикладного спорту України. URL: <https://firesport.dsns.gov.ua> (дата звернення: 21.10.2024).

Булгакова Т. М.

кандидат педагогічних наук, доцент

Закорко О. П.

кандидат економічних наук, доцент

Закорко А. І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПЕДАГОГІЧНА МОДЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК, ЯКІ НЕСУТЬ СЛУЖБУ В ПРАКТИЧНИХ ПІДРОЗДІЛАХ ДЕРЖАВНИХ СИЛОВИХ СТРУКТУР

Найвидатнішим досягненням цивілізованого сучасного суспільства є встановлення фактичної рівноправності між чоловіками і жінками в усіх сферах життєдіяльності. Сучасна жінка має широкий спектр можливостей для самореалізації в будь-якій галузі, включаючи службу в Державних силових структурах (надалі ДСС), але досі існують певні упередження і, навіть, обмеження професійної діяльності за статевими ознаками (на відміну від статевої приналежності). Випадки, коли виключно жінки зобов'язані ефективно реалізовувати себе в загальноприйнятих “чоловічих” амплуа, на жаль, не є

поодинокими і показовими, а обумовленні реальними умовами ведення сучасних бойових дій і правоохоронної діяльності. Вони вимагають від жінок відповідного високого рівня фізичної підготовленості й морально-вольових якостей, що викликає істотну суперечність між необхідністю і дійсністю. Проблема вирішується шляхом детального дослідження і аналізу змісту і результатів навчально-тренувального процесу з фізичної підготовки.

Наше дослідження базується на об'єктивних передумовах, а саме:

1. Наявності певної кількості жінок, які мають за мету професійно реалізувати себе шляхом служби в практичних підрозділах ДСС і завдяки цілеспрямованим, регулярним заняттям прикладними видами спорту мають високий рівень фізичної підготовленості, порівнянний з рівнем фізичної підготовленості чоловіків.

2. Природньої здібності жінок до більш ефективного, в порівнянні з чоловіками, прояву і вдосконаленню таких основних фізичних і психічних якостей як гнучкість, спритність і витривалість (в окремих випадках), морально-вольова стійкість.

3. Ситуаціях, в яких завдяки існуючим психоемоційним стереотипам, морфофункціональним і фізіологічним особливостям, певні службові завдання можуть виконати лише представниці жіночої статі.

У нашому дослідженні ми використали порівняльний аналіз тренувальної і змагальної діяльності жінок в прикладних видах спорту і службової діяльності в практичних підрозділах ДСС. Ці напрями життєдіяльності прямо пов'язані з демонстрацією результатів фізичної підготовленості та морально-вольових якостей в екстремальних умовах.

Традиційно служба жінок в збройних силах і правоохоронних органах України керується формальними правилами дотримання статевої рівності, результатом яких є нехтування процесу їх бойової і професійної підготовки.

В умовах ведення сучасних збройних конфліктів запорукою військового успіху однієї із сторін є результативне проведення розвідувальних, диверсійних і контрдиверсійних операцій на своїй території і на території противника. Задіяння жінок в цьому напрямі діяльності, в окремих випадках, є більш результативним, ніж задіяння чоловіків. Ефективне рішення таких задач потребує особливої попередньої підготовки, використання спеціальних засобів та значної кількості підготовленого особового складу. В умовах воєнного стану поява в "прифронтовій зоні" або тиловому районі групи чи поодиноких чоловіків призовного віку звичайно викликає підвищену увагу з боку противника, а їх переміщення і спроби спостереження або проникнення на "закриті" об'єкти навряд чи залишаться непоміченими. В той же час жінка або група жінок, як суб'єкти військової приналежності, привертають значно менше

спеціальної уваги і можуть виконати поставлене завдання з максимальною точністю завдяки значно меншим загальним зусиллям і меншим кількісним складом. Це лише один із прикладів переваги ефективного застосування службової діяльності жінок.

Апріорі, для досягнення рівних можливостей і самореалізації в процесі несення служби між обома статями необхідне подолання умовних морально-етичних перешкод, які встановлюють штучну диференціацію між ними. Добровільно вступаючи на службу до ДСС, особливо під час воєнного стану, людина, незалежно від статевої приналежності, особисто усвідомлює всі ризики, пов'язані з обраним родом професійної діяльності та їх можливі наслідки. Результатом такого кроку мають бути: особисте рішення і достатня самовпевненість, підтвержені високим рівнем фізичної підготовленості і морально-вольових якостей, ідеологічною мотивацією. Ці якості є основними показниками професійної придатності.

Безпосередньо процес фізичної підготовки в контексті, що розглядається, повинен мати універсальний характер і за руховим змістом забезпечувати ефективно вирішення службових задач з передбаченням володіння стійкими навиками дій в екстремальних ситуаціях. У конкретному випадку перед жінкою постає завдання досягнення переваги над чоловіком фізіологічно поступаючись в силі і швидкості, але маючи домінування в гнучкості і спритності. Подібні розбіжності спостерігаються в тренувальній і змагальній діяльності між чоловіками і жінками в боротьбі самбо і дзюдо. Ці види єдиноборств, завдяки наявності спеціальної екіпіровки (одягу), подібності між собою за змістом, різноманітності арсеналу технічних дій є прикладними для ДСС багатьох країн світу і складають основу процесу базової фізичної підготовки.

Однією з головних запорок успішного несення служби, збереження життя і здоров'я є наявність ефективної педагогічної моделі фізичної підготовки жінок, яка б забезпечувала максимальний результат навчально-тренувального процесу і сприяла вирішенню практичних завдань. Такою моделлю може бути багаторічний процес підготовки спортсменок в боротьбі самбо і дзюдо. Він характеризується універсальністю, з огляду оцінювання методичних підходів і матеріальних затрат для організації спільних занять і змагань для чоловіків і жінок.

Відмінності і подібності навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності чоловіків і жінок відображені в таблиці 1.

В нашій країні жінки, які активно займаються прикладними видами спорту, є не лише дієвим резервом, а мають всі підстави для реалізації прикладних професійних якостей, набутих в результаті тренувань, на службі в ДСС.

Тому обраний напрям потребує більш детальних досліджень, є достатньо перспективним для отримання нових знань як в галузі розвитку загальних

сучасних тенденцій жіночого спорту, так і в галузі вдосконалення системи фізичної підготовки жінок, які несуть службу в ДСС та бойової підготовки в цілому як окремого розділу загально спортивної науки, що є нагальною потребою суворих реалій сьогодення.

Таблиця 1

Порівняння параметрів тренувальної діяльності з боротьби самбо і дзюдо чоловіків і жінок

№	Параметри тренувальної і змагальної діяльності боротьби самбо і дзюдо	Порівняння параметрів	
		Чоловіки	Жінки
1.	Вікові категорії	Однакові	
2.	Вагові категорії	Різні	
3.	Правила змагань	Однакові	
4.	Умови тренувальних занять	Однакові	
5.	Вимоги до морально-вольових якостей і мотивації	Однакові, з урахуванням статевих особливостей	
6.	Зміст технічного арсеналу	Однакові	
7.	Час змагального поєдинку	Однаковий	
8.	Загальні вимоги до екіпіровки для тренувань і змагань	Однакові	
9.	Результативне виконання технічних дій в мікстових тренувальних поєдинках	Переважно за рахунок швидкісних і силових якостей	Переважно за рахунок гнучкості і спритності
10.	Командні змагання	Мікст (змішаний склад (чоловіки, жінки))	

Таким чином, актуальність проблеми обумовлена загальносвітовими перетвореннями в галузі політики рівноправності статей, що обумовлює об'єктивне бажання і спроможності жінок до несення служби в практичних підрозділах Державних силових структур України на рівні з чоловіками.

Ефективне вирішення окремих бойових задач сучасних збройних конфліктів дійсно не можливе без задіяння особового складу жіночої статі, які мають необхідний рівень бойової і фізичної підготовленості та морально-вольових якостей.

Результативною педагогічною моделлю побудови навчально-тренувального процесу з фізичної підготовки жінок, які несуть службу в Державних силових структурах України, є арсенал багаторічної підготовки спортсменок в боротьбі самбо і дзюдо, а як перспективний напрямок досліджень – в інших видах спортивних єдиноборств і прикладних видах спорту.

Література

1. Закорко І. П., Журавель О. В., Логвиненко Ю. В., Сверділ Є. В., Калінський А. М. Спеціальна фізична підготовка (фізична підготовка): навч.-метод. комплекс до викладання дисципліни. Київ: Знання України, 2010. 51 с.
2. Ковальчук Р., Жуча П. Фізична підготовка жінок в армії: проблеми та перспективи.

Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : педагогічні науки. 2023. № 3(34). С. 113–132.

3. Основи вікової та гендерної психології: навч. посіб. / Петровська Т. В. та ін.; за заг. ред. Т. В. Петровської. Київ: Видавець Позднішев, 2021. 192 с.

4. Платонов В., Булатова М., Косминина Е. Феминизм и программа Олимпийских игр. *Наука в Олимпийском спорте. 2013. № 1. С. 92–97.*

5. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін та ін. ; за ред. Г. П. Грибана. Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. 822 с.

Вербин Н. Б.

кандидат педагогічних наук, доцент

Петрачков О. В.

кандидат педагогічних наук, професор

Заслужений працівник фізичної культури і спорту України

Національний університет оборони України

ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕСТУ ЛЮКА ЛЕЖЕРА В СИСТЕМУ ПЕРЕВІРКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

Питання впровадження сучасних підходів підготовки військових фахівців країн-членів НАТО у підготовку військовослужбовців ЗС України є актуальним з точки зору стратегічної мети України щодо членства у Північноатлантичному альянсі [4, 11]. Саме тому, питання впровадження комплексів або окремих вправ оцінки рівня розвиненості фізичної підготовленості військовослужбовців є актуальним та потребує ґрунтовного дослідження [6, 8, 10].

Однією із систем перевірки та оцінки рівня фізичної підготовленості яку нами взято для аналізу їх досвіду є система збройних силах Франції, яка є провідною країною альянсу [2, 5]. Тести з визначення рівня розвиненості фізичної підготовленості в збройних силах Франції поділяються в залежності від роду військ та категорії, що залучається для перевірки [3, 7].

Тести з фізичної підготовки рекрутів складаються в Центрі відбору та орієнтації та включає три вправи: тест на витривалість “Тест Люка Лежера”; тесту подолання перешкод; тест на м’язову силу.

Відповідно до Інструкція № 126 від 25 червня 2021 року “Про контроль фізичного стану військовослужбовців” [12] тести перевірки рівня фізичної підготовленості військовослужбовців (ССРМ) поділяються на два види: тест загальної фізичної підготовки (ССРГ), переважно спортивні вправи, засновані на базових дисциплінах фізичної підготовки; тест спеціальної фізичної підготовки (ССПС), переважно оперативний тест, заснований на професійних навичках та перевірки майстерності у беззбройному контакті з супротивником (MSAA). Тест загальної фізичної підготовки складається з трьох вправ:

кардіореспіраторна витривалість (ECR); вільне плавання (AA); загальна м'язова сила (CMG).

Рівень розвиненості кардіореспіраторної витривалості перевіряють за вибором військовослужбовцями таких вправ: тести зі збільшенням інтенсивності – “Тест Ваменаля” та “Тест Люка Лежера”; тест безперервної інтенсивності з бігу на 2400 м або 3000 м.

Тест безперервної інтенсивності вимагає знань щодо власних фізичних здібностей і правильним вибором темпу бігу, який слабо підготовлений військовослужбовець може і не опанувати. Тести зі збільшенням інтенсивності спрямовують військовослужбовців на поступовому збільшенні темпу бігу і, отже, на керування своїми зусиллями, щоб досягти якомога більшої працездатності [1, 9].

Саме тому, у Французькому Іноземному Легіоні рівень розвиненості кардіореспіраторної витривалості (ECR) перевіряють за тестом зі збільшенням інтенсивності “Тест Люка Лежера”. Цей тест є прогресивним та дозволяє визначити максимальну аеробну швидкість. Він має подвійну мету: оцінити (максимальну) здатність військовослужбовця використовувати кисень для забезпечення організму енергією під час фізичних вправ ($VO_2\max$ або максимальна швидкість потоку максимального споживання кисню) та оцінити швидкість бігу, при якій досягається цей показник [13, 14]

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



Рис. 1. Дистанція тесту на витривалість “Тест Люка Лежера”

Особливістю тесту є те, що військовослужбовець має обов'язково торкнутись ступнею за лінією розвороту, розвернутись на 180 градусів, і продовжити біг у протилежному напрямку, збільшуючи через кожну хвилину швидкість бігу.

Тест закінчується тоді, коли військовослужбовець не зможе підтримувати чергове підвищення темпу бігу, або коли він не зможе добігти до лінії розвороту два рази підряд. Кінцевий результат військовослужбовця визначається останнім рівнем, який був оголошений перед тим, як він зупинився. Результатом є кількість подоланих 20-метрових відрізків.

Важливим аспектом даного тесту є визначення частоти серцевих скорочень яка записується в кінці кожного рівня, що дозволяє встановити криву адаптації серця до фізичного навантаження та оцінки максимальної частоти серцевих скорочень (HRmax) військовослужбовців на останньому рівні.

Таким чином, впровадження “Тесту Люка Лежера” в систему перевірки рівня фізичної підготовленості у Збройних Силах України дасть можливість:

1. Впровадити засоби та методи фізичної підготовки країн-членів НАТО в систему фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ.
2. Урізноманітнити вправи контролю рівня фізичної підготовленості.
3. Встановлювати адаптаційні можливості серця до фізичного навантаження та оцінки максимальної частоти серцевих скорочень (HRmax) військовослужбовців.
4. Здійснювати перевірку рівня розвиненості витривалості при відсутності спортивної навчальної матеріальної бази.

Література

1. Вербин Н.Б., Височіна Н.Л., Костів С.Ф. та інші. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку. Навч.-метод. посіб. Київ. НУОУ. 2023. 120 с.
2. Вербин Н.Б., Шемчук В.А. Особливості складання армійського тесту з фізичної підготовки для проходження служби у збройних силах Франції. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. НУОУ. 2023. С.96–98.
3. Гнидюк О.П. Зміст і особливості професійної та фізичної підготовки офіцерів збройних сил Франції. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. 2022. Вип. 2(29). С.125–137.
4. Петрачков О.В., Беліков І.О. Особливості фізичної підготовки офіцерів сухопутних військ у вищих військових навчальних закладах Канади. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. Вип. 12(172). С.153–158. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).29
5. Петрачков О.В., Беліков І.О., Вербин Н.Б., Фіногенов Ю.С. Система фізичної підготовки збройних сил Французької Республіки: особливості, зміст та структура підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024. Вип. 7(180). С.124-129. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).25
6. Петрачков О.В., Ярмак О.М. Особливості фізичної підготовленості офіцерів оперативного рівня Збройних сил України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. №3. С.49–55.
7. Ражик А.Р., Кринець О.І. Досвід Франції у фізичній підготовці військовослужбовців. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції. Київ.

НУОУ. 2023. С.137–139.

8. Фіногенов Ю.С. та інші. всього 14 авторів. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт. Підручник. Київ. НУОУ. 2014. 468 с.

9. Barkov V., Verbin N., Zhembrovsky S., Petrachkov O. Provision of Physical Training of Servicemen: a tutor's manual. Kiev. NUOU. 2016. 88 p.

10. Petrachkov O.V. Peculiarities of the system for assessing the physical fitness of military personnel of the leading countries of the world. Collection of scientific works "Pedagogical education: theory and practice" Ivan Ohienko KPNU. 2013. Issue 15. P.82–89

11. Petrachkov O., Zhembrovskyi S. The Peculiarities of Physical Fitness Test System of the British Armed Forces. Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. 2023. Issue 6(166). P.126–131. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27

12. Instruction № 126 du 25 juin 2021 relative au contrôle de la condition physique du militaire.

13. PIA-7.1.1. Manuel D'entraînement Physique Militaire et Sportif. (EPMS) № D-11-008039/DEF/EMA/RH/NP du 12 octobre 2011. Paris. 290 p.

14. Directive ministerielle N°17615 du 23 décembre 2003 pour la pratique de l'entraînement physique et des sports dans les armées.

Ворона В. В.

доктор філософії

Бочина Д. В.

Інститут Військово-Морських Сил

Національного університету "Одеська морська академія"

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні постійно розвиваються та вдосконалюються, відповідаючи сучасним потребам та можливостям. Ось декілька сучасних технологій, які використовуються в фізичному вихованні:

смартфони та спеціальні додатки дають змогу вести облік фізичної активності, вимірювати кількість кроків, витрату калорій та інші показники. Фітнестрекери, такі як наручні браслети або смарт-годинники, також відстежують фізичну активність, пульс та інші фізіологічні параметри;

віртуальна реальність VR-технології (VR) дають змогу створювати іммерсивні середовища, які можуть використовуватися для віртуальних тренувань та ігор. Наприклад, можна використовувати VR-гарнітуру для симуляції спортивних ігор, тренування реакції та рухової координації [1, с. 204];

екзергейми – це комп'ютерні ігри, які поєднуються з фізичними вправами. Гравці виконують рухи, щоб керувати персонажами в грі. Екзергейми сприяють фізичній активності та розвитку рухових навичок, а також можуть бути цікавими для молоді.

Кілька інших сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні включають:

аугментована реальність, AR-технології (AR) дають змогу накладати віртуальні об'єкти на реальний світ, створюючи так звану “розширену” реальність. В фізичному вихованні це може використовуватись для створення ігор та тренувань, які включають взаємодію з віртуальними об'єктами та цілями;

електронні тренажери – це комп'ютерні системи, що використовуються для фізичної активності та тренувань. Наприклад, електронні бігові доріжки, велотренажери або еліптичні тренажери забезпечують можливість керування навантаженням, відстеження показників тренування та взаємодію з віртуальними трасами та програмами;

біометричні системи використовують біометричні датчики, такі як пульсометри або сенсори для вимірювання кисню та оцінювання фізіологічних параметрів під час фізичних тренувань. Це дає змогу отримувати об'єктивні дані про серцевий ритм, спалювання калорій та інші фізіологічні показники [2, с. 173].

За допомогою вебінарів, відеоконференцій та спеціальних платформ можна проводити дистанційні заняття з фізичного виховання. Віртуальні тренування стають все популярнішими, оскільки дають змогу людям отримувати інструкції та виконувати вправи під керівництвом тренера без потреби фізично знаходитися в спортивному залі чи на тренуванні.

Сенсорні пристрої та інтерактивні дошки – це спеціальні пристрої та покриття, які реагують на рухи тіла. Інтерактивні дошки можуть мати вбудовані датчики, які реєструють рухи та викликають реакцію відповідно до програми. Це може використовуватись для створення різноманітних ігрових ситуацій та тренувань, що сприяють розвитку рухових навичок та фізичної активності [3, с. 45].

Ці сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні допомагають покращити мотивацію, ефективність тренувань та моніторинг фізичного стану. Вони роблять фізичну активність більш захоплюючою, доступною та інтерактивною для всіх.

Використання сучасних технологій фізичного виховання сприяє розвитку інформаційної грамотності та комп'ютерної культури курсантів. Вони навчаються використовувати цифрові інструменти для контролю свого здоров'я, аналізу фізичної активності та створення індивідуальних тренувальних програм.

Сучасні технології фізичного виховання сприяють розширенню можливостей спортивного тренування та розвитку спеціалізованих навичок.

Вони дають змогу відтворювати реалістичні ситуації, імітувати спортивні поля або траси, що допомагає спортсменам підвищити свою витривалість, координацію рухів та стратегічне мислення.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків в процесі фізичного виховання. Київ, 2009. 240 с.

2. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: підручник / Клапчук В. В., Дзяк Г. В., Муравов І. В. та ін.; за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. Київ: Здоров'я, 2008. 312 с.

3. Маліков М. В. Методи оцінки функціонального стану і фізичної працездатності організму: метод. посіб. для викладачів і студентів вищих закладів освіти. Запоріжжя, 2001. 85 с.

Гнидюк О. П.

кандидат педагогічних наук, доцент

Кравцова В. Р.

Національна академія Державної Прикордонної служби України

ім. Богдана Хмельницького

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗАДОВІЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПІД ЧАС СТАЖУВАННЯ НА КОРДОНІ: ВИКОРИСТАННЯ ОБМЕЖЕНИХ РЕСУРСІВ

Підтримка фізичної підготовленості для курсантів Національної академії Державної прикордонної служби України є важливою частиною підготовки до майбутньої служби. Стажування на кордоні стає для них першим серйозним випробуванням, де потрібно застосовувати не лише теоретичні знання, а й демонструвати фізичну витривалість та готовність до дій в екстремальних умовах. Курсанти часто стикаються з довгими годинами чергувань, непередбачуваними завданнями та обмеженими можливостями для тренувань, що вимагає від них креативного підходу до підтримки фізичної форми. Правильна організація часу для занять спортом, навіть у польових умовах, стає ключовим чинником для успішного виконання завдань під час стажування.

У зв'язку з Указом Президента №149 “Про звільнення в запас військовослужбовців строкової служби” [1] ситуація на державних кордонах стала критичною. Тому курсанти Національної академії Державної прикордонної служби проходять стажування у підрозділах ДПСУ, з метою посилення державного кордону України та вдосконалення практичних навичок за відповідною посадою в органах охорони державного кордону [2].

Під час стажування на кордоні курсанти стикаються зі складними умовами, які потребують підтримки високого рівня фізичної підготовленості. Підтримка задовільної фізичної форми під час стажування на кордоні є одним із найважливіших аспектів підготовки курсантів до майбутньої служби. Постійні фізичні навантаження, специфічні умови служби та необхідність швидкого реагування на різноманітні виклики вимагають від курсантів високого рівня фізичної підготовленості.

Стажування є не лише випробуванням на професійну компетентність, а й важливим етапом у формуванні стійкості, витривалості та адаптаційних

можливостей організму. Саме тому ефективна програма тренувань і дотримання здорового способу життя стають невід'ємною частиною успішного проходження цього етапу підготовки.

Наведені нижче вправи спрямовані на підтримання фізичної підготовленості курсантів під час стажування на кордоні. Марш-кідки з повним спорядженням – це ефективний спосіб розвинути здатність долати великі відстані під важким навантаженням. Під час несення служби в прикордонних нарядах з повним спорядженням курсанти можуть розвивати фізичну витривалість та стійкість. Також даний вид тренувань допомагає адаптуватися до тривалих переміщень зі зброєю та спорядженням, що є важливою частиною професійної підготовки.

Ще однією активною вправою є біг на короткі дистанції (спринти), яка сприяє покращенню швидкості реакції та здатності швидко переміщуватися на обмеженій території. Спринти можуть виконуватися на різноманітних типах місцевості – від рівнинних до складних з перешкодами. Враховуючи, що державний кордон проходить через різноманітні ландшафти, включаючи рівнинні та гірські райони, це створює додаткові навантаження через необхідність змінювати напрямок руху під різними кутами та долати перешкоди.

Зазвичай, у підрозділах ДПСУ є смуги перешкод на яких можна виконувати комплексні вправи, що поєднують лазіння, стрибки, перекиди та біг, яка імітує дії в польових умовах. Це допомагає тренувати як силу, так і координацію.

Вправи з вагою тіла: підтягування, віджимання, присідання. Ці базові вправи розвивають загальну фізичну силу та витривалість, що необхідно для роботи з обладнанням і виконання різних завдань на кордоні.

Також, ще одним прикладом вправ під час стажуванні на кордоні є тренування на витривалість, наприклад, біг на середні та довгі дистанції. Вони забезпечують розвиток серцево-судинної системи, необхідної для тривалих операцій на відкритій місцевості.

Регулярне виконання даних вправ допоможе курсантам підтримувати задовільну фізичну підготовленість на необхідному рівні і бути готовими до виконання завдань на кордоні.

Література

1. Указ Президента України № 149 “Про звільнення в запас військовослужбовців строкової служби” від 07.03.2024. URL:<https://www.president.gov.ua/documents/1492024-50025>

2. Наказ Міністерства оборони України № 23 “Про затвердження Порядку організації і проведення військового стажування, навчальної, виробничої, ремонтної, корабельної та інших видів практики курсантів та слухачів вищих військових навчальних закладів, військових навчальних підрозділів закладів вищої освіти та закладів фахової перед вищої військової освіти” від 12.01.2024. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0155-24#Text>

Гунченко В. О.
доктор філософії, доцент
Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету
“Харківський політехнічний інститут”

Мішин М. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ ТЕХНІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Аналіз літературних джерел та практика повсякденної діяльності доводить, що система фізичної підготовки майбутніх військових фахівців у ВВНЗ, є одним із важливих аспектів освітнього процесу [2, 3, 4, 5, 7].

Зміна характеру ведення бойових дій підвищує вимоги як до фізичної підготовленості курсантів, що впливає на якість їхньої майбутньої професійної діяльності і потребує постійного оновлення змісту і форм фізичної підготовки з огляду на зміни щодо способів та місць ведення бойових дій, особливостей виконання бойових завдань різними категоріями військовослужбовців.

З метою визначення результативності процесу фізичної підготовки курсантів у ВВНЗ, які готують військовослужбовців підрозділів технічного забезпечення, було проведено дослідження щодо динаміки їхньої фізичної підготовленості протягом навчання за основними фізичними якостями: швидкість, сила, витривалість.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що чинна система фізичної підготовки курсантів має достовірну результативність на молодших курсах навчання, уможливорює вдосконалити фізичні якості, але, на старших курсах навчання результативність фізичної підготовки курсантів спадає (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості курсантів під час навчання у ВВНЗ

№	Фізична якість / норматив	Курс навчання у ВВНЗ			
		I	II	III	IV
1	Швидкість (100 м)	t=4,318; p<0,001	t=1,313; p>0,05	t=0,923; p>0,05	t=0,618; p>0,05
2	Сила (підтягування на перекладині)	t=3,000; p<0,01	t=1,207; p>0,05	t=0,837; p>0,05	t=0,387; p>0,05
3	Витривалість (3000 м)	t=2,825; p<0,05	t=4,844; p<0,001	t=5,173; p<0,001	t=1,751; p>0,05

Отже, незважаючи на чітку систему фізичного виховання, існують негативні моменти, які, на нашу думку, виключають її з найбільш ефективних

засобів професійної підготовки. До них відносяться:

динаміка показників фізичної підготовленості курсантів на старших курсах, яка має сповільнений характер;

відсутній індивідуальний підхід до вдосконалення фізичних якостей курсантів, які мають гірший рівень розвитку;

стан матеріально-технічної бази не забезпечує проведення занять фізичними вправами з достатньою щільністю та навантаженням;

у керівних документах з фізичної підготовки відсутні чинники, які б стимулювали підвищенню фізичної підготовленості курсантів;

рівень методичної підготовки курсантів не дозволяє самостійно планувати та організувати особисту фізичну підготовку [1, 5, 6].

Окрім цього, аналіз програм з фізичної підготовки фахівців технічного забезпечення дає змогу визначити проблемне поле щодо її організації та змісту, а саме:

відсутність взаємозв'язку з іншими засобами навчання, що формують професійно важливі якості відповідно до єдиної мети;

програмний матеріал та теоретичний курс певною мірою не відповідає прогресу озброєння, техніки та тактики їх застосування;

не розроблено принципи співвідношення й динаміки напруженості занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки на різних етапах навчання;

засоби та методи підготовки у багатьох випадках не відповідають їх прогнозованості для військово-професійного навчання;

форми фізичної підготовки не повною мірою пов'язані з розв'язанням завдань з розвитку мотивації та прикладної фізичної підготовки;

не оцінюються механізми швидкої адаптації до середовища, яке постійно змінюється;

недостатньо враховується специфіка різних видів професійної діяльності.

Таким чином, для успішної діяльності військовослужбовців, що залежить від їх фізичної підготовленості і визначає високу професійну працездатність, чинна система фізичної підготовки у ВВНЗ потребує усунення недоліків та оптимізації з метою покращення ефективності її цільової та етапної спрямованості, якісного планування та систематичного контролю.

Література

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: затв. наказом МО України від 05.08.2021 р. № 225. Київ, 2021. С. 234.

2. Одеров А.М., Лещінський О.В., Первачук О.І., Бабич М.О., Небожук О.Р., Богданов М.В., Бубон В.С., Абраменко О.О., Хачатрян А.Х. Якість військово-професійної підготовки курсантів – як складова успішного виконання спеціальних завдань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. № 15. Вип. 3. 2023. С. 131–135.

3. Ольховий О.М., Корчагін М.В., Красота В.М. Вплив військово-професійної

діяльності на фізичну підготовленість, розвиток, фізичний та функціональний стан військовослужбовців-операторів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 89–94.

4. Пронтенко К. В. Динаміка показателів фізического розвитку и функціонального состояния курсантов ВВУЗ операторского профіля на етапе первоначального обучения под воздействием занятий гиревым спортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 5. С. 111–115.

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

6. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2014). Київ: М-во оборони України; 2014. 158 с.

7. Шлямар І. Динаміка фізичної підготовленості військовослужбовців військової служби за контрактом механізованих підрозділів. *Молода спортивна наука України*. 2015. № 19(2). С. 320–324.

Єфременко А. М.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури*

КОНДИЦІЙНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК НАПРЯМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВИХ

Активний розвиток українського війська вимагає пошуку ефективних рішень у різних складових професійної діяльності військовослужбовців. Беззаперечним є очікування, що військовий, який має високі показники фізичних кондицій буде більш підготовленим до виконання професійних обов'язків незалежно від їх фахового спрямування. Це зумовлює необхідність пошуку найбільш ефективних напрямів організації фізичної підготовки військовослужбовців.

Сухорада Г. зі співав. (2012) вказують на необхідність спеціально організованих занять з урахуванням потреб до показників фізичної підготовленості військовослужбовців [2, с. 89]. Відсутність чітких рекомендацій, користування загальними програмами фізичної підготовки фахівців військового профілю ускладнюють досягнення її цілей.

Попович О. із співав. (2010) зазначають, що фізична підготовка військовослужбовців має бути спеціалізованою, з урахуванням особливостей професії [1, с. 83]. Проте, існує розуміння того, що використання найбільш ефективних режимів заняття фізичними вправами є більш доцільним з огляду на часові обмеження фізичної підготовки військовослужбовців.

Таким чином, створюється певна прогалина в розумінні сутності фізичної підготовки військовослужбовців. Це зумовлює пошук раціональних шляхів її оптимізації з урахуванням вимог до фізичної підготовленості фахівців військових спеціальностей.

Професійна діяльність військовослужбовців має високу варіативність рухових дій. Тому розуміння сутності їх фізичної підготовки буде відрізнятися від прийнятого в сфері фізичного виховання та спорту. Доцільніше говорити про формування та підтримку фізичних кондицій, що дають змогу забезпечувати високий рівень здоров'я та належний до професійного спрямування рівень працездатності. Koury et al. (2016) зазначають, що саме аеробний компонент структури фізичної підготовленості є провідним для військовослужбовців [4, с. 456]. Це узгоджується з розумінням поняття “кондиціонування”, яке пов'язане з підвищенням працездатності організму через використання різноманітних фізичних вправ, виконуваних в аеробній зоні енергозабезпечення. Orr et al. (2021) вказують, що програми фізичної підготовки військових часто містять специфічні вправи, які виконуються без належного дозування та, в цілому, не відповідають її завданням [3, с. 4015]. Відтак, неможливим є провадження організованого процесу використання раціонально підібраних фізичних вправ у підготовці військовослужбовців.

Одним із напрямів вирішення проблемного питання виступає кондиційне тренування як форма занять фізичними вправами в структурі фізичної підготовки військовослужбовців. Його завдання полягає в підвищенні та підтриманні фізичних кондицій військових фахівців шляхом використання найбільш ефективних фізичних навантажень для покращення: показників фізичних якостей; працездатності; тілесної форми. Такі програми занять можуть бути комплексними, спрямованими на реалізацію трьох зазначених напрямів або можуть вирішувати окремі завдання. Саме в цьому полягає гнучкість програм кондиціонування. Особливість їх побудови полягає в підборі найбільш ефективних та доступних фізичних вправ і режимів виконання тренувального навантаження. Перевага створення таких програм полягає в їх структурованості з дотриманням основних принципів спортивного тренування. Кондиційне тренування уможливорює заощадження часу та досягнення максимальної ефективності фізичної підготовленості військовослужбовців через оптимально підібрані характеристики фізичних навантажень. Саме на розробку програм кондиційного тренування військових різного фаху будуть спрямовані подальші дослідження.

Література

1. Попович О. І., Федак С. С., Романчук С. В. Спеціальна фізична підготовка як засіб адаптації до стрес-факторів навчально-бойової і бойової діяльності військовослужбовців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 11. С. 88–90.
2. Сухорада Г. І., Божко С. А., Піддубний О. Г. Вдосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. № 2. С. 80–86.
3. Orr R., Pope R., Lopes T. J. A., Leyk D., Blacker S., Bustillo-Aguirre B. S., Knapik J. J.

Soldier load carriage, injuries, rehabilitation and physical conditioning: an international approach. *International journal of environmental research and public health*. 2021. Vol. 18, № 8. P. 4010–4022.

4. Koury J. C., Daleprane J. B., Pitaluga-Filho M. V., de Oliveira C. F., Gonçalves M. C., Passos M. C. Aerobic conditioning might protect against liver and muscle injury caused by short-term military training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2016. Vol. 30, № 2. P. 454–460.

Золочевський В. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Гарбуз С. В.

Харківській національній університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ВИМОГИ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ІНЖЕНЕРНО-ТЕХНІЧНОГО СКЛАДУ ПОВІТРЯНИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Ефективне застосування озброєння та військової техніки в складних бойових умовах залежить від рівня військово-спеціальної, морально-психологічної та фізичної готовності військових фахівців до виконання бойових завдань, що формується та забезпечується у процесі фізичної підготовки військовослужбовців [1, с. 6].

На сучасному етапі в ЗС України проводиться поглиблена робота щодо розробки Інструкції, Настанов з фізичної підготовки у видах, родах військ (силах) ЗС України в основу, яких буде покладено модель організації фізичної підготовки, яка буде ґрунтуватись на основі досвіду ведення бойових дій та організації фізичної підготовки військовослужбовців ЗС країн-членів НАТО.

Особливості організації фізичної підготовки та її зміст у видах, окремих родах військ, сил ЗС України визначаються вимогами службової діяльності військовослужбовців різних спеціальностей [1, с. 6]. Це актуалізує необхідність визначення вимог військово-професійної діяльності до фізичної підготовленості військових фахівців Повітряних Сил ЗСУ, зокрема інженерно-технічного складу військових частин і підрозділів ремонту та обслуговування авіаційної техніки.

Підрозділи інженерно-авіаційної служби Повітряних Сил ЗСУ вирішують завдання щодо утримання авіаційної техніки, засобів її експлуатації та ремонту в постійній справності та готовності до ведення бойових дій (дій за призначенням), досягнення безвідмовності і високої ефективності застосування АТ [3].

Особливості військово-професійної діяльності інженерно-технічного складу ІАС визначаються завданнями інженерно-авіаційного забезпечення АТ [3], яке включає:

проведення заходів з утримання АТ, засобів її експлуатації та ремонту в справності і постійній готовності до ведення бойових дій;

технічну експлуатацію та ремонт АТ;
підтримання надійності АТ, проведення заходів з безпеки польотів;
організацію та проведення всіх видів підготовки повітряних суден до застосування в задані строки;

ремонт АТ, яка зазнала бойових та експлуатаційних пошкоджень;
виконання інженерних розрахунків із застосування АТ, обґрунтування потрібних сил і засобів для її експлуатації та ремонту;

облік наявності, руху та стану АТ;

ракетно-технічне забезпечення з метою підготовки до бойового застосування керованих ракет і коригованих авіаційних бомб, їх утримання у встановленому ступені готовності, забезпечення безвідмовності дій та безпеки під час поводження з ними.

Також ІТС ІАС бере участь у застосуванні повітряних суден за призначенням у складі льотних екіпажів і стартових розрахунків безпілотних і дистанційно пілотованих літальних апаратів.

Спеціальна спрямованість фізичної підготовки військових фахівців різних спеціальностей визначається характером, виконуваних прийомів і дій, величиною психофізичних навантажень, умовами, в яких здійснюється військово-професійна діяльність військовослужбовців.

Робітничі функції (операції), які переважно здійснюються авіаційними інженерами з обслуговування і ремонту АТ у процесі службової діяльності, залежно від характеру, виконуваних прийомів і дій поділяються на:

прості і складні за координацією дії, що вимагають докладання значних м'язових зусиль;

складні за координацією дії, що вимагають точності у докладанні м'язових зусиль;

дії, які вимагають прояву зорового, слухового і тактильного контролю;

операції, які вимагають тривалого збереження статичних положень та виконання робіт на висоті з обмеженням площі опори [4, с. 124].

Виходячи зі специфіки професійних завдань інженерно-технічного складу ІАС Повітряних Сил ЗСУ та характеру, виконуваних ними, робітничих функцій, можна визначити такі особливості службової діяльності авіаційних інженерів з ремонту та обслуговування військової АТ:

змішаний (статично-динамічний) характер, виконуваних прийомів і дій (чергування малорухомої діяльності (тривале перебування у вимушеній позі сидячи, стоячи, з обмеженою руховою активністю або одноманітними рухами, які багаторазово повторюються) і достатньо високої рухової активності, що супроводжується значним фізичним навантаженням);

тривале перенесення психофізіологічних навантажень (ненормований

службовий час, детермінована регламентація службової діяльності упродовж чергової зміни, виконання робітничих функцій в нічний час, різноплановий характер професійної діяльності, інтервальний режим робочих операцій);

виконання службової діяльності в умовах негативного впливу на організм військовослужбовця несприятливих чинників оточуючого середовища (високих і низьких температур зовнішнього середовища, підвищеного шуму, вібрації та запиленості тощо) [4, с. 124].

Крім того, праця інженера супроводжується значною емоційною напругою, зумовленою великою відповідальністю за прийняття рішень, здоров'я та життя підлеглих.

Найважливішими психічними якостями інженера вважаються пам'ять, обсяг уваги, розподіл уваги. Пріоритетними інженери визнають уміння швидко орієнтуватися в часі і просторі, здатність швидко засвоювати різноманітні рухові дії, високий рівень фізичної підготовленості.

Найбільш значущими професійно-важливими фізичними якостями авіаційного інженера з обслуговування та ремонту повітряних суден визначено: загальна витривалість (25,0 %), статична витривалість (16,0 %), координація рухів (особливо рук і пальців – 16,0 %), сила (20,0 %), гнучкість (12,0 %). Менш важливими є швидкість (3,0 %) та психофізичні якості (оперативність мислення та пам'ять 8,0 %) [4, с. 125].

З метою більш акцентованого розвитку професійно-важливих фізичних якостей військових інженерів доцільно використовувати вправи для зміцнення груп м'язів спини, нижніх і верхніх кінцівок, спеціальні вправи для розслаблення м'язів та дихальну гімнастику.

Таким чином, виходячи з особливостей службової діяльності авіаційних інженерів з ремонту та обслуговування військової АТ, військово-професійна діяльність інженерно-технічного складу ІАС Повітряних Сил ЗСУ вимагає їх різнобічної фізичної підготовленості, зокрема розвитку сили основних м'язових груп, силової, статичної та динамічної витривалості, особливо спеціальної, що буде дозволяти тривалий час виконувати специфічну роботу, координаційних здібностей, спритності та гнучкості для вільного пересування по площині повітряного судна і можливості діставатися до самих важкодоступних місць, а також розвитку зорового, слухового і тактильного аналізаторів.

Література

1. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>.

2. Нізов Р. М., Сухорада Г. І. Організація та проведення фізичної підготовки військовослужбовців в умовах дії правового режиму воєнного стану : навч.-метод. посіб. Київ : Управління фізичної культури і спорту МОУ, 2022. 230 с.

3. Правила інженерно-авіаційного забезпечення державної авіації України (ПрІАЗ-2016) : наказ Міністерства оборони України від 05 липня 2016 № 343.

4. Фотинюк В. Г. Особливості професійної діяльності інженера – механіка з обслуговування та ремонту повітряних суден та вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2014. № 10 (51). С. 122–126.

Кирпенко В. М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Цимбалюк Ж. О.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ФУНКЦІОНАЛЬНА ТА ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УКРАЇНІ: ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ

Фізична підготовка та спорт у секторі безпеки і оборони України є ключовими елементами у забезпеченні боєготовності військовослужбовців та працівників силових структур. З урахуванням досвіду останніх бойових дій та військових конфліктів, теоретико-методологічні засади фізичної підготовки потребують модернізації для забезпечення більшої відповідності реальним вимогам сучасних військових операцій [3, 7, 9].

Основні теоретичні підходи:

функціональна підготовка. Сучасний підхід до фізичної підготовки військовослужбовців базується на концепції функціональної підготовки, яка дозволяє розвивати навички, необхідні в реальних бойових умовах [4]. Це включає витривалість, силу, швидкість реакції, координацію, а також психологічну стійкість. Важливо, щоб кожен елемент фізичних вправ спрямовувався на імітацію можливих бойових ситуацій, таких як транспортування поранених чи пересування з важким обладнанням;

психофізична інтеграція. В умовах бойових дій велике значення має здатність військових діяти під стресом. Методи підготовки повинні включати психологічні елементи, такі як тренування в умовах максимальної напруги, що сприяє формуванню стійкості до бойових стресів [1, 5];

індивідуалізація підготовки. Зважаючи на різні фізичні та психологічні характеристики військових, індивідуальний підхід до фізичної підготовки стає особливо важливим [8]. Впровадження диференційованих програм дозволяє підвищити ефективність підготовки та зменшити ризик отримання травм.

Методологічні принципи фізичної підготовки:

комплексний підхід. В основі фізичної підготовки має лежати комплексний

підхід, що включає розвиток аеробних і анаеробних можливостей, сили, витривалості, гнучкості та координації. Комплексний підхід сприяє адаптації військових до різних видів навантаження, що характерні для бойових дій [2];

модульна структура підготовки. Методологія фізичної підготовки в секторі оборони повинна мати модульну структуру, що дозволяє адаптувати тренування залежно від умов та завдань, що стоять перед військовими;

імітація бойових умов. Значний акцент необхідно робити на створення умов, максимально наближених до бойових. Це означає використання тактичних сценаріїв, навчання у змінній погодній обстановці, тренування з реальним обладнанням. Імітація бойових умов допомагає формувати навички швидкого реагування, адаптації та злагодженої роботи у складі підрозділу.

Досвід бойових дій в Україні, особливо після початку повномасштабної війни у 2022 році, показав важливість розвитку фізичної витривалості, швидкості адаптації та комунікаційних навичок. Крім того, бойові дії продемонстрували важливість спільної підготовки фізичних та психологічних навичок [6]. Фізичні навантаження в умовах реальної загрози допомагають формувати бойовий дух і витримку, що є критично важливими для ефективного виконання бойових завдань.

Тому фізична підготовка у секторі безпеки і оборони України має бути спрямована на розвиток як фізичних, так і психофізичних якостей військовослужбовців. З урахуванням досвіду бойових дій необхідно впроваджувати нові підходи, які враховують реалії сучасного поля бою, такі як функціональна підготовка, індивідуалізація тренувань та інтеграція психологічних елементів. Це дозволить підвищити боєздатність особового складу та ефективно реагувати на сучасні виклики безпеки і оборони.

Література

1. Охорона психічного здоров'я в умовах війни: у 2 т. / пер. з англ. Тетяна Охлопкова, Олександра Брацюк. 2-ге вид. К.: Наш Формат, 2022. 2 том. 548 с.

2. Фіногенов Ю., Глазунов С. Уточнення концептуальних основ функціонування та структури системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 5, 2009. С. 255-259.

3. Analysis of the Organizational Structure of the Management of the Physical Training System of the Armed Forces of Ukraine. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2023 Vol. 1(61) P. 3-13. URL:<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-03-13> (date of access: 15.09.2024).

4. Booker Gary. Addressing the Target Outcomes, Functional Objectives and Functional Skills of Aspiring Aviators in Individualized Education Plans and Section 504 Plans. Journal of Aviation/Aerospace Education & Research. 2024. Vol 33. URL:<https://doi.org/10.58940/2329-258X.2012> (date of access: 15.09.2024).

5. Daigle David, Goff Daniel, Koenig Harold. Holistic Health as a Twenty-First-Century Military Strategy: Stoic Philosophy and Spiritual Fitness for Optimizing Warfighter Readiness. Expeditions with MCUP. 2023. P. 1-45. URL:<https://doi.org/10.36304/ExpwMCUP.2023.03> (date of access: 15.09.2024).

6. Krasnodemska I., Savitskaya M., Berezan V., Tovstukha O., Rodchenko L. Psychological consequences of warfare for combatants: ways of social reintegration and support in Ukraine. *Amazonia Investiga*. 2023. Vol 12(70), P. 78-87. URL:<https://doi.org/10.34069/AI/2023.70.10.7> (date of access: 15.09.2024).

7. Kukić A.E., Fong F., C., Hollerbach B.S.; Goodman B.D., Haddock C.K., Poston W.S.C. Baseline Physical Activity Behaviors and Relationships with Fitness in the Army Training at High Intensity Study. *J. Funct. Morphol. Kinesiol.* 2022. Vol 7. P. 27. URL:<https://doi.org/10.3390/jfmk7010027> (date of access: 15.09.2024).

8. Lockie R. G., Moreno M. R., Ducheny S., Orr R. M., Dawes J. J., Balfany K. Analyzing the Training Load Demands, and Influence of Sex and Body Mass, on the Tactical Task of a Casualty Drag via Surface Electromyography Wearable Technology. *International Journal of Exercise Science*. 2020, Vol 13(4), P. 1012-1027. URL:<https://digitalcommons.wku.edu/ijes/vol13/iss4/20> (date of access: 15.09.2024).

9. Spiering Barry A., Walker Leila A., Larcom Kathleen, Frykman Peter N., Allison, Stephen C., Sharp Marilyn A. Predicting Soldier Task Performance From Physical Fitness Tests: Reliability and Construct Validity of a Soldier Task Test Battery. *Journal of Strength and Conditioning Research*. October 2021. Vol 35(10). P. 2749-2755. URL:<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003222> (date of access: 15.09.2024).

Кузнецов М. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Анохін Є. Д.

доктор філософії з фізичного виховання та спорту, доцент

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ОСОБЛИВОСТІ ВЕДЕННЯ РУКОПАШНОЇ СУТИЧКИ У СУЧАСНОМУ БОЙОВОМУ ЕКІПРУВАННІ

Аналіз використання різних видів екіпування та бронезахисту у ЗС України та в інших арміях розвинутих країн, а саме їх впливу на фізичну підготовленість військовослужбовців, дав змогу виявити низку закономірностей, що визначають вплив засобів бойового екіпування на особливості методики навчання прийомів та дій рукопашного бою.

Ймовірність проведення рукопашної сутички як такої в момент проведення бойових дій загальновійськових підрозділів на полі бою є малою ймовірною, проте є завдання, метою яких є знешкодити противника без залучення сторонньої уваги, або необхідно усунути живий об'єкт без застосування вогнепальної зброї. Тут необхідним засобом є навички ведення рукопашного бою як зі зброєю, так і без зброї: залежно від завдання, яке вирішує підрозділ. Враховуючи укомплектованість усіх військовослужбовців засобами бойового екіпування, характер стандартної техніки нанесення атакуючих дій стає малоефективним. Це з тим, що більшість області тіла військовослужбовця закрита засобами бронезахисту, і лише мала її частина є вразливою. Для ефективного ведення рукопашної сутички з противником, одягненим у бойове екіпування, слід скоригувати техніку завдання ударних

дій і визначити вразливі області поразки на тілі. Дані технічні доповнення уможливають підвищити ефективність ударних дій.

Арсенал атакуючих дій як зі зброєю, так і без зброї у системі підготовки військовослужбовців з рукопашного бою дуже різноманітний, проте не всі з них можна ефективно застосовувати до противника у бойовому екіпіруванні. Кінцевий ефект кожного прийому або дії має нанести максимальну шкоду противнику, тому фазою завершення ударної дії мають бути вразливі та відкриті (не захищені бойовим екіпіруванням) ділянки тіла. Тому під час навчання військовослужбовців прийомам та діям рукопашного бою, для ефективного ведення рукопашної сутички, на нашу думку, необхідно керуватися трьома умовами.

Перша умова – здійснювати навчання на першому етапі підготовки військовослужбовців тільки веденню навчальних сутичок зі зброєю, тому що зброя завжди перебуває в руках або на військовослужбовцю, і в будь-який момент під час безпосередньої сутички з супротивником її можна перевести в зручне для ведення рукопашної сутички положення і почати атакуючі дії.

Друга умова – змістити акценти в навчанні прийомам і діям на атакуючу ударну техніку. Це дасть змогу значно підвищити ефективність характеру рукопашної сутички. Починаючи атаку першим, військовослужбовець скорочує час, необхідний супротивнику для оцінювання ситуації, що склалася, і не дає змоги раціонально на неї відреагувати. Атакуючі ударні дії порівняно із захисними, завжди були незаперечним засобом для досягнення переваг при веденні поєдинку.

Третя умова – це підбір низки прийомів і дій як зі зброєю, так і без зброї, які приносять максимальний ефект ураження (нанесення ударних дій по ділянках тіла супротивника, не захищених бойовою екіпіровкою).

Дотримання цих умов під час навчання дасть змогу значно підвищити рівень підготовленості військовослужбовця з рукопашного бою і сформувати навички ударних атакуючих дій, спрямованих безпосередньо по вразливих ділянках тіла противника.

Розглядаючи прийоми та дії саме атакуючого характеру, напрямок яких можна піддати технічній корекції так, щоб їх наносили по відкритих ділянках тіла противника, не захищеного бойовим екіпіруванням, ми відібрали такі групи прийомів.

Перша група – ударні дії з автоматом:

- ✓ удар стволом (багнетом) у область шиї, горло, обличчя;
- ✓ удар прикладом збоку;
- ✓ удар затильником приклада;
- ✓ удар магазином.

Друга група – ударні дії без зброї:

- ✓ удар руками у область шиї, горло, обличчя;
- ✓ удар ногами в пах, колінні суглоби, ліктьові суглоби, обличчя.

Третя група – засоби добивання:

- ✓ удар руками, ногами та зброєю у область голови, шиї.

Якщо під час підготовки військовослужбовців з рукопашного бою використати вищезазначені умови в навчанні, а також скоригувати техніку виконання відібраних нами прийомів атакуючого характеру, ударні дії яких спрямовані безпосередньо по ділянках тіла супротивника, не захищеного бойовим екіпіруванням, які виконують у комбінаційний спосіб, то це дасть змогу значно підвищити результативність застосування навичок рукопашного бою в бойових умовах.

Реалізація особливостей ведення рукопашної сутички в засобах екіпірування, що полягає в ударних діях, які виконують на ділянках тіла противника, не захищених бойовою екіпіровкою, сприятиме максимальному знищенню супротивника під час безпосереднього зіткнення на полі бою, що дасть змогу підвищити якість виконання поставлених перед військовослужбовцями бойових завдань.

Михайлов В. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Михайлов Віт. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Невесенко В. О.

Національний університет оборони України

АНАЛІЗ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ПІДТЯГУВАННЯ НА ПЕРЕКЛАДИНІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Сучасні збройні конфлікти висувають до військовослужбовців високі вимоги щодо їхньої фізичної підготовленості. Зважаючи на це, а також на доцільність вдосконалення системи фізичної підготовки у ЗС України, виникає необхідність у перегляді існуючої системи оцінювання фізичних вправ [2, 4, 6].

Підтягування на перекладині – одна з основних вправ, що відображає розвиток силових можливостей військовослужбовців, від яких напряму залежить їхня фізична готовність до виконання завдань за призначенням [2, 6].

Мета дослідження – проаналізувати систему оцінювання підтягування на перекладині військовослужбовців ЗС України та подання пропозицій щодо її вдосконалення.

Методи дослідження. Стан проблеми вивчено на основі теоретичного

аналізу та узагальнення даних спеціальної літератури, директивних документів і документів контролю фізичної підготовленості військовослужбовців.

Результати дослідження. Аналіз результатів засвідчив, що бали 100-бальної рейтингової шкали, які подано в таблиці 1, нараховуються з неоднаковим кроком оцінювання кількості підтягувань на перекладині. У межах від 2 до 17 разів оцінка за кожне наступне підтягування збільшується на 5 балів, а від 1 до 2 підтягувань – на 10 балів. Це означає, що проміжок від 2 до 17 підтягувань характеризується пропорційним збільшенням балів, які можна отримати за простим рівнянням лінійної регресії [3, 5]. Порушує лінійність цього зв'язку проміжок від 1 до 2 балів, що оцінюється у 10 балів (табл. 1).

Таблиця 1

**Оцінки кількості підтягувань на перекладині
у військовослужбовців за таблицею Д1 і за формулою (1)**

Кількість підтягувань, разів	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Оцінка за офіційною таблицею, бали	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	15
Оцінка за формулою (1), бали	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20

Неоднакова ціна кроку нарахування балів за 100-бальною рейтинговою шкалою може бути наслідком технічної помилки, ніж одним із можливих стимулів активізації тренування у цій вправі [4]. Тим не менш ці особливості можуть бути враховані при оцінюванні кількості підтягувань на перекладині у авторській таблиці.

Рівняння лінійної регресії, точність його підбору, яке укладено за зв'язком кількості підтягувань у межах від 2 до 17 разів з нарахованими балами (табл. 1, рис. 1).

Формулу нарахування балів, що подана на рис. 1, представляє собою просте рівняння лінійної регресії:

$$\text{Бали}_{100} = 5x + 15, \quad (1)$$

де x – кількість підтягувань на перекладині. Щоб здобути бали потрібно у формулі (1) x замінити на кількість підтягувань. Підбір формули максимально вдалий, оскільки обчислене $R^2 = 1,0000$ дає $D = 100\%$ [1, 5]. Виставлені формулою (1) бали за кількість підтягувань на перекладині представлено в таблиці 1.

Порівняння балів, отриманих за формулою (1), з балами таблиці 1, засвідчує різницю в оцінюванні. За 1 підтягування формула нараховує 20 балів, а таблицею передбачено 15 балів.

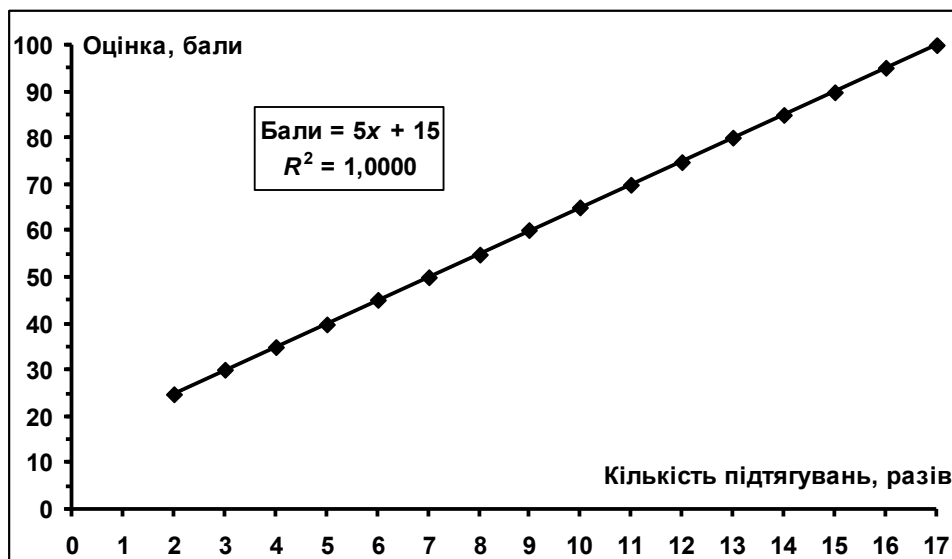


Рис. 1. Оцінювання кількості підтягувань на перекладині за 100-бальною рейтинговою шкалою

Таким чином, встановлено, що офіційна система оцінювання підтягувань на перекладині в ЗС України вимагає вдосконалення. Нелінійність шкали та відсутність єдиного підходу для різних діапазонів кількості підтягувань знижують об'єктивність оцінювання.

Визначено доцільність застосування шкал лінійної регресії при розробленні норм оцінювання у підтягуванні на перекладині.

Перспективами подальших досліджень є розроблення авторської системи оцінювання підтягування на перекладині за 4-бальною експрес і 100-бальною рейтинговою шкалою.

Література

1. Єршовенко В. О., Алілуйко А. М., Мартинюк О. М., Попіна С. Ю. Економетрія (економетрика) : навч. посіб. для студ. заочної форми навчання економічних спеціальностей. Тернопіль: Підручники і посібники, 2012, 116 с.
2. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 року №225.
3. Михайлов В. В., Коростильова Ю. С., Михайлов Віт. В. Удосконалення методики формування норм маси тіла військовослужбовців-жінок. *Sport Science Spectrum*. 2024; 2: 102–109.
4. Михайлов В. В., Коростильова Ю. С., Михайлов Віт. В. Оцінювання маси тіла військовослужбовців за 100-бальною рейтинговою шкалою. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 1. С. 81–93. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-11>
5. Михайлов Віт. В., Михайлов В. В., Коростильова Ю. С. Застосування рівнянь регресії для оцінювання ефективності фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Спортивні ігри*. 2019. № 4 (14). С. 35–47. doi: 10.15391/si.2019-4.04
6. Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України : наказ Міністерства оборони України від 28.12.2022 № 452.

Михнюк О. В.
кандидат педагогічних наук
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

МОТИВАЦІЙНЕ СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ У ВВНЗ У ПЕРІОД ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах повномасштабної війни наша країна зіштовхнулася з низкою змін пріоритетів у процесах підготовки майбутніх фахівців різних галузей і сфер діяльності, наявною проблематикою підвищення рівня загально професійної підготовки і, зокрема, рівня підготовки майбутніх фахівців ЗСУ у ВВНЗ. Організація освітнього процесу у ВВНЗ в умовах військового конфлікту зазнала значних змін, що обумовлено безпековою ситуацією та специфічним режимом функціонування навчального закладу, що, у свою чергу, суттєво відзначається на організації та проведенні форм фізичної підготовки здобувачів вищої освіти ВВНЗ, їх ефективності засвоєння навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка”, впливу на мотивацію до фізичної активності.

Особливість зниження фізичної активності майбутніх фахівців ЗСУ полягає в збільшенні таких чинників впливу на неможливість ефективного проведення занять з фізичної підготовки: часті повітряні тривоги та збільшення їх тривалості здебільшого у нічний час доби, що призводить до виснаження організму, втоми, спричинені неповноцінним сном; збільшення кількості посиленних добових нарядів; відсутність чіткого розпорядку дня; розосередження особового складу на віддалені локації тимчасового перебування з відсутністю там належних умов, збільшення обсягу робіт гарнізонного характеру тощо.

Аналізуючи вищезазначені чинники впливу на процес організації занять фізичної підготовки зі здобувачами вищої освіти ВВНЗ, можна відслідкувати тенденцію до зниження мотивації займатися фізичними вправами, що в подальшому призводить до погіршення здоров'я, загального стану організму та частих захворювань. Вирішення цієї проблеми вимагає пошуку раціональних шляхів формування мотивації до занять фізичною підготовкою з подальшою реалізацією та підтримкою фізичної активності здобувачів вищої освіти ВВНЗ в умовах, в яких вони перебувають.

Поряд із широким розвитком та удосконаленням різних форм проведення занять з фізичної підготовки вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами та супутні фізичні тренування в процесі навчально-бойової діяльності, які спрямовані на розвиток основних рухових якостей та

мотивації здобувачів вищої освіти ВВНЗ до виконання поставлених завдань. Провідне місце також займає ранкова фізична зарядка в контексті покращення фізичного стану та підвищення працездатності. Самостійні заняття можуть проводитися в будь-яких умовах, у різний час, містити завдання викладача або проводитися за самостійно складеною програмою, індивідуальним планом. Установка на обов'язкове виконання завдання, розвиток ініціативи, самоспостереження й аналізу своєї діяльності активізує тих, хто цим займається [2, с. 179], тобто одним із ключових чинників належної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти ВВНЗ є мотивація до самостійних занять фізичними вправами й залучення їх до тренувань у спортивних секціях за обраним видом рухової активності.

Результати наукового пошуку засвідчили, що в дослідницьких джерелах [1, 3, 4] “мотивація” найчастіше трактується як сукупність спонукань (мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, потяги, мотиваційні установки, ідеали), що визначають поведінку людини, її організованість, активність, цілеспрямованість, здатність задовольняти свої потреби; мотив – як внутрішній потяг людини до діяльності, особисті причини, що спонукають її до дій, вчинків, те, заради чого діяльність відбувається. Відповідно мотив навчання визначається як внутрішня спонукальна сила, що забезпечує залучення особистості до пізнавальної діяльності, стимулює розумову активність і самостійність.

Слід зауважити, що самостійне тренування здобувачів вищої освіти ВВНЗ має відбуватися під педагогічним супроводженням викладача у форматі “зворотного зв'язку” (онлайн зв'язок, дистанційне навчання, підбір та вивчення відповідної літератури, надання відео уроків з вивчення та техніки виконання фізичних вправ тощо), що передбачає можливість домогтися від навчаємих більш високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації нових підходів, засобів, технологій, де головним є складна і кропітка робота з формування зацікавленого відношення до процесу самовдосконалення.

На нашу думку, не менш важливим чинником впливу на мотивацію до занять фізичними вправами здобувачами вищої освіти ВВНЗ в умовах воєнного стану та на підставі чинників, які унеможливають якісне проведення занять з фізичної підготовки є система оцінювання фізичної підготовки, яка потребує внесення коректив щодо послаблення нормативів у системі перевірки та оцінювання фізичної підготовки.

Таким чином, якісно організована робота з формування мотивації до занять фізичною підготовкою здобувачами вищої освіти ВВНЗ стане базисом, що сприятиме зміцненню здоров'я здобувачів та допоможе їм соціалізуватися, адаптуватися до умов сучасного життя та в майбутньому допоможе успішно реалізувати себе у професійно-бойовій діяльності.

Література

1. Барсукова Т. О., Антіпова Ж. І. Мотивація до фізичної активності – головний компонент успіху в фізкультурно-оздоровчій діяльності в закладах вищої освіти URL: <http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v35/22.pdf>
2. Бондаренко В. В., Решко С. М., Кузенков О. В., Тихий О. В. Рухова активність здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України. *Вісник Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка*. 2023. Вип. 20 (176), С. 176–182.
3. Зеленський Б., Зеленський Р. Мотивація: ставлення студентів закладів вищої освіти І–ІІ рівнів акредитації до занять з предмету “ Фізичне виховання”. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2018. Вип. 18(3). С. 114–125. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2018.3.02>
4. Михнюк О. В. Мотиваційно-ціннісне ставлення курсантів до занять з фізичної підготовки і спорту. *Вісник Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини*. 2023. Вип. 28. № 1 (70). С. 17–23. doi: 10.32626/2309-8082.2023-28.17-23

Одеров А. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Большаков О. О.

Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету

«Харківський політехнічний інститут»

ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СПЕЦИФІКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ТАНКІСТІВ

Основними предметами бойової підготовки танкових частин і підрозділів є тактична, вогнева, фізична підготовка та водіння бойових машин. Для перевірки професійної підготовленості військослужбовців застосовуються різні види загальновійськової підготовки (розвідувальна, інженерна, захист від зброї масового ураження, підготовка зі зв’язку, військова топографія, військово-медична тощо), які включаються до комплексного заняття з відпрацювання завдань у ході проведення тактичних навчань [1, 3].

Для відпрацювання і перевірки рівнів бойової підготовленості екіпажів танкових підрозділів міністерством оборони України розроблений спеціальний “Бойовий статут механізованих і танкових військ Сухопутних військ Збройних Сил України” для всіх категорій військовослужбовців. Всі задані нормативи, в основному, спрямовані на оцінювання діяльності екіпажів в цілому, чи взводів, рот і батальйонів. Що стосується фізичної підготовленості членів екіпажів, то її рівні умовно можна визначити виконанням нормативів посадки та висадки екіпажу з танку [4, 7].

У той же час особливостями бойової діяльності особового складу танкових підрозділів є: виконання маршів, дії у танку і біля нього під час бою; обслуговування техніки; упорядкування (облаштування) вогневих позицій для танків, їх маскування. Це вимагає від танкістів високого рівня розвиненості

сили, витривалості і спритності, добре засвоєних навичок і вмінь подолання перешкод у поєднанні з перенесенням і підніманням ваги, здатності орієнтуватися в умовах обмеженого бачення поля бою з танку [1, 6, 8].

Аналіз наукових джерел [2, 5] показав, що військово-професійна діяльність військовослужбовців-танкістів відбувається здебільшого за тривалого перебування у військовій бойовій техніці, яка має певні обмеження у внутрішньому просторі. Виконання завдань у даних умовах характеризується малою руховою активністю та високою нервово-емоційною напруженістю.

Виконання завдань в умовах обмеженого простору у башнях танкісти проводять довготривалу бойову роботу у вимушеному статичному положенні (більше стоячи). При цьому має вплив на організм танкістів значна кількість негативних чинників. Це певною мірою відбивається на стані здоров'я, працездатності та ефективності бойової діяльності розрахунку танка.

Для бойової роботи танкістів характерні такі дії та прийоми: стрільба з місця, з ходу, із закритих і відкритих вогневих позицій [1, 2, 3]. Ведення вогню з танка вимагає прийомів та дій швидко-силового характеру. При цьому екіпажі танків зазнають статичних і динамічних фізичних навантажень. Поштовхи і рухи, що займають значну частку загального часу, зусилля, які витрачає екіпаж для збереження рівноваги та зручного положення для більш точного прицілювання по цілі та під час стрільби, вимагають високого рівня розвиненості вестибулярної стійкості. Аналіз діяльності м'язової системи танкістів під час навчально-бойових дій показує, що м'язи працюють, в основному, у статодинамічному режимі, де амплітуда динаміки доволі обмежена.

На організм танкістів всередині танка постійно впливають й інші негативні чинники: автономне розташування екіпажу всередині танка; одноманітність робочої пози; тривале знаходження у шлемофоні, що може викликати підвищення температури тіла та головний біль, обмежена видимість [5,7]. Вплив цих негативних чинників вимагає підвищеної уважності, яка призводить до перенапруженості психіки; умовна відокремленість від зовнішнього середовища викликає почуття невпевненості, тривожності. Дії танкістів відносяться до класу операторської праці, а це потребує великої уважності, чіткого сприйняття, розвинутого уявлення, пам'яті, практичного мислення та інших психічних процесів. Особливо навантажуються нервова система, оскільки танкіст має безперервно стежити за полем бою, бути уважним і готовим до дій в умовах масованої протитанкової оборони противника.

Зазвичай, змістом фізичної підготовки особового складу танкових підрозділів є: оволодіння навичками та вміннями посадки і висадки у танк; подолання перешкод з одночасним підніманням і перенесенням важких предметів; переважний розвиток сили, силової витривалості і спритності;

розвиток зорової реакції і рухової координації.

До специфічних умов фізичної підготовки танкістів відносяться також подолання водних перешкод, плавання під водою та пірнання. Воїни-танкісти мають добре володіти особистою зброєю, вміло метати гранати (у т. ч. з танка) [1, 3, 6].

Таким чином, виходячи з вищевикладеного, комплекси фізичних вправ для розвитку і вдосконалення фізичних якостей танкістів мають включати вправи різного спрямування дії на м'язову систему, а саме: вправи на розвиток максимальної сили рук, ніг, тулуба; вправи швидкісно-силового характеру; вправи на силову витривалість; вправи на статичну витривалість (з обмеженим динамічним рухом); вправи на відчуття силових напружень, відрізків часу, амплітуди рухів руками, ногами; вправи на перенесення важких предметів на невеликі відстані (до 40 м); вправи на координацію рухів руками, ногами, тулубом; вправи із затримкою дихання.

Метою наших подальших досліджень є розроблення комплексів спеціальних фізичних вправ для підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості членів екіпажів бойових броньованих машин.

Література

1. Бойовий статут механізованих і танкових військ Сухопутних військ Збройних Сил України. Ч. III. (взвод, відділення, екіпаж). К. : Командування СВ ЗС України, 2016. 224 с.
2. Большаков ОО, Ткачук ОА, Іщенко ЄА, Золочевський ВВ, Куцмус СІ, Гарбуз СВ, Єрема ДВ. Структурна модель формування професійно-особистісних якостей курсантів танкового ВВНЗ. *Науковий часопис Українського державного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № 9(182). С. 64–8. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).09).
3. Карпінський РО, Безпалій СМ, Бикова ГВ, Козенко СМ, Лисик РВ, Штома ВД, Лимаренко НП, Гончаренко ВІ. Теоретичні основи організації фізичної підготовки командирів танкових підрозділів сухопутних військ Збройних сил України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021;4(134)21, с. 66–9. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).15).
4. Одеров АМ, Лещинський ОВ, Первачук ОІ, Бабич МО, Небожук ОР, Богданов МВ, Бубон ВС, Абраменко ОО, Хачатрян АХ. Якість військово-професійної підготовки курсантів – як складова успішного виконання спеціальних завдань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023;3(161), с. 131–5 [http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30).
5. Одеров АМ, Первачук ОІ, Лесько ОМ, Пилипчак ВВ, Романів ІВ, Андрейчук ВЯ, Губа АВ, Тимочко ОІ, Паєвський ВВ. Аналіз показників психологічних якостей військовослужбовців під впливом чинників військово-професійної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023;6(166), с. 113–7. [http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30).
6. Романчук СВ., Большаков ОО., Сороколіт НС., Афонін ВМ., Римар ОВ., Климович ВБ., Балдецький АА. Особливості фахової підготовки військовослужбовців танкових підрозділів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична*

культура і спорт). 2024; 6(179), с. 60-6. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).10).

7. Oderov A., Korchagin M., Romanchuk S., et al. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. 2020; 18(2): 79-82. <http://dx.doi.org/10.26773/smj.200612>.

8. Plisko V., Doroshenko T., Minenok A., Sikura A., Oleshko V., Griban G. et al. (2018). Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (Suppl 2), 1050-1054. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2156>.

Петрачков О. В.

кандидат педагогічних наук, професор

Заслужений працівник фізичної культури і спорту України

Коновалов Д. О.

Національний університет оборони України

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ТА СТАТИСТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЙОГО РЕЗУЛЬТАТІВ

Сучасна військово-політична ситуація у світі та збройна агресія росії проти України зумовлюють необхідність переходу Збройних Сил (далі – ЗС) України на систему підготовки за стандартами НАТО. Це зумовлює нові вимоги до підготовки курсантів як майбутніх офіцерів Сухопутних військ (далі – СВ). Вони, як основні постаті забезпечення бойових дій підрозділів СВ, мають відповідати вимогам, які визначаються сучасними особливостями ведення загальновійськового бою в гібридній війні. Якість виконання завдань також визначається фізичною готовністю військовослужбовців, яка дозволяє їм успішно виконувати бойові та інші військово-професійні функції за призначенням.

Рівні сформованості фізичних якостей оцінювалися згідно з “Інструкцією фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України” [2]: для оцінювання загальної витривалості використовувався біг на 3000 м; для оцінювання швидкості – біг на 100 м; для оцінювання сформованості сили – підтягування на перекладині; для оцінювання силової витривалості – стоячи, утримання прямими руками горизонтально вперед гирі вагою 24 кг, утримання кута у висі на перекладині [1, 7]. Для оцінювання спритності – з високого старту пробігти 10 м, виконати два перекиди вперед, стрибком повернутись кругом, виконати два перекиди вперед, пробігти 10 м у зворотньому напрямку. Для оцінювання функціонального стану організму майбутніх офіцерів застосовувались вимірювання життєвої ємності легень (ЖЄЛ), проба Штанге, проба Генчі, на шкалах яких розраховувались індекс Богомазова. При дослідженні враховувалось положення Гельсінської декларації Всесвітньої асоціації медичних працівників (WMA-2013) про етичні засади досліджень із участю людей [5, 6].

Результативність розробленої методики фізичної підготовки майбутніх офіцерів для виконання бойових завдань перевірялася протягом річного педагогічного експерименту у 2022-2023 роках на базі Національної академії сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного. Для цього було створено ЕГ і КГ по 25 курсантів III курсу. Майбутні офіцери були обрані для підведення підсумків виконання запропонованих тренувальних занять. У КГ усі навчально-тренувальні заняття проводилися згідно з чинною програмою з фізичної підготовки у ВВНЗ, а в ЕГ використовувалася поступове підвищення тренувального навантаження за нашою методикою. Всі навчально-тренувальні заняття були спрямовані на сформованість спритності, загальної витривалості, сили та силової витривалості [11].

Взаємозв'язок фізичної і професійної (спеціальної) підготовленості військовослужбовців різних військових спеціальностей досліджували багато науковців ЗС України. Так, науковці слушно наголошують, що фізична готовність не є результатом тільки рухової активності військовослужбовців, а насамперед має виходити на перший план її ціннісно-мотиваційний, морально-психічний і емоційно-вольовий аспекти, оскільки тільки вони у комплексі можуть забезпечувати як фізичну підготовленість, так і фізичну готовність [9; 10, 13].

Наша методика розвитку фізичних якостей у майбутніх офіцерів у процесі фізичної підготовки ґрунтується на тому, що фізичне навантаження на заняттях має відповідати не лише рівню їх фізичної підготовленості, а також професійному навантаженню під час виконання бойових завдань, що характеризується великими силовими напруженнями при підготовці до бою, безпосередньому проведенні бойових дій, пересуваннях на полі бою тощо [3, 4].

На підставі проведеного дослідження [8], де була розроблена і запропонована контекстна модель професійної підготовки майбутніх офіцерів на основі урахування провідних ідей і положень системного, компетентнісного, контекстного та суб'єктно-діяльнісного методологічних підходів, а також специфіки їх посадового призначення, яка включає цільово-методологічний, змістовний, суб'єкт-суб'єктний, методично-процесуальний і оцінно-результативний блоки формування фізичної готовності в процесі військово-професійної підготовки. Вона є ідеальним відображенням мети, завдань, принципів, умов і блоків її формування як у майбутніх військових професіоналів, критеріїв і показників діагностування рівнів її сформованості, а також з'ясування зв'язків між ними. Педагогічне моделювання є дієвим науково-педагогічним методом щодо формування фізичної готовності майбутніх офіцерів, а відповідна спроектована контекстна професійно орієнтована модель реалізує насамперед організаційно-управлінську функцію щодо її формування. Нами було проведено діагностування сформованості фізичної готовності

майбутніх офіцерів у процесі військово-професійної підготовки у ВВНЗ згідно з оцінно-результативним блоком.

Аналіз та узагальнення результатів проведеного дослідження продемонстрували, що на спроектованій моделі формування фізичної готовності майбутніх офіцерів є висока мотивація та їх зацікавленість у виконанні завдань із фізичної підготовки; раціонального розподілу тренувального навантаження у всіх формах фізичної підготовки з поступовим підвищенням інтенсивності навантаження з 40-50% до 80% від максимального; оптимальне планування всього бюджету часу, що виділяється на фізичну підготовку; високу методичну майстерність керівників занять, що дозволяє формувати у них стресостійкість до екстремальних умов бойової діяльності; для вдосконалення професійних навичок і вмінь майбутньому офіцеру необхідно застосування фізичних вправ, особливо на спритність, силу, загальну та силову витривалість.

Правильний підбір величини фізичного навантаження визначає результативність сформованості професійно важливих фізичних якостей у майбутніх офіцерів. Залежно від рівня фізичної навантаженості здійснюється також адаптація функціональних систем їх організму до майбутніх умов військово-професійної діяльності.

Як свідчать результати проведеного педагогічного експерименту, застосування класичного підходу до організації та проведення фізичної підготовки в КГ, коли виконувались завдання різних розділів робочої програми та рівною мірою надавався час на формування всіх професійно важливих фізичних якостей, мають позитивні зрушення у рівні фізичної та професійної підготовленості, а також у функціональному стані, але не настільки очевидним, як це відбулося в ЕГ.

Серед шкал фізичної сформованості майбутніх офіцерів за період експерименту суттєвих змін не відбулось ні в зрості, ні в масі тіла, а водночас мають певні зміни функціональні шкали організму майбутніх офіцерів у бік покращення як у ЕГ, так і в КГ. Рівень досліджуваних шкал покращився в середньому на 18,2% у ЕГ, і у КГ – на 9,1%. Більш суттєві зміни відбулись у шкалах ЖЄЛ, пробі Генча, індексі Богомазова.

У відсотках КГ покращила результати на 2%, а ЕГ – на 3%. Позитивні зміни відбулись, але не суттєві. Коли проаналізували ці результати, то з'ясували, що вихідні дані майже по всіх бігових тестах згідно з нормативами “Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України” та Європейської системи оцінки показників знаходяться у межах середнього та високого рівня оцінки, які вони досягнули за попередні роки фізичної підготовки. Це не спонукало курсантів для більш інтенсивної роботи з покращення результатів у бігових вправах.

Більш вагомі покращення відбулись у фізичній підготовленості силового плану майбутніх офіцерів. Найбільш показовими є зміни досліджуваних шкал у

відсотках. Середнє покращення результатів тестів фізичної підготовленості в ЕГ склало 22,3%, а в КГ – 4,6%. Як видно з результатів дослідження, цілеспрямована, інтенсивна робота силового характеру сприяла значному покращенню результатів фізичної підготовленості ЕГ. Особливо це було відчутно у вправах на перекладині – підтягуваннях, піднімання та утримуванні ніг у куті. Таким чином, майбутні офіцери ЕГ значно покращили силову підготовку м'язів передньої сторони тулуба на відміну від КГ.

Адаптаційний резерв організму генетично обмежений і доводити його до енергетичного виснаження не доцільно. Це може викликати його перенапруженість і негативно позначиться на наступних етапах тренувань. У зв'язку з цим запропонований згідно з нашою методикою рівень аеробних та анаеробних навантажень річного тренування з відносно рівномірним їх підвищенням створювали оптимальні умови для формування адаптаційних механізмів організму у майбутніх офіцерів, що сприяло значному покращенню його функціональних характеристик ЕГ у тестах на затримку дихання [12].

Для перевірки змін в рівні інтегральної фізичної підготовленості, де перевірялась здатність курсантів виконувати конкретні бойові завдання, була проведена спеціальна естафета з подоланням різноманітних перешкод і переноскою різних вантажів, дистанція – 400 м.

Майбутні офіцери ЕГ, які за період формувального експерименту виконали великий обсяг різноманітної роботи силового характеру, успішно подолали складну дистанцію і показали кращі результати ніж КГ.

Висновки. Поступове зростання інтенсивності та обсягу фізичних навантажень, акцентоване збільшення вправ на силу та силову витривалість, використання в процесі фізичної підготовки курсантів ЕГ навантаження, адекватного умовам бойової діяльності офіцера та моделювання фізичної підготовки, відповідно особливостей військово-професійної діяльності при виконанні бойових завдань сприяли підвищенню рівня фізичної готовності майбутніх офіцерів. Розроблені рекомендації з їх фізичної підготовки ЕГ показали високу результативність, що дозволило підвищити рівень їх фізичної підготовленості на 22,3%, у той час, як у КГ таке підвищення склало 4,6%.

Більшість шкал силових тестів до експерименту знаходились на рівні достатній і середній, а після виконання запланованого обсягу роботи більшість шкал виконання тестів ЕГ перейшли в категорії середнього і високого рівнів.

Література

1. Вербин Н.Б., Височіна Н.Л., Костів С.Ф. та інші. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку. Навч.-метод. посіб. Київ. НУОУ. 2023. 120 с.
2. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Наказ МО України від 05.08.2021 р. №225. Київ. 2021. 234 с.
3. Петрачков О.В. Вплив факторів на ефективність процесу бойової підготовки військовослужбовців Сухопутних військ. Науковий вісник НУБіП України. 2013. 192(2). С.66–72.

4. Петрачков О.В. Диференціація вимог щодо фізичної підготовленості молодого поповнення на різних етапах його навчально-бойової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2011. Вип. 11. С.180–184.

5. Петрачков О.В., Чепурний В.А., Коновалов Д.О. Форми та засоби загальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ з урахуванням бойового досвіду. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. НУОУ. 2023. С.299–302.

6. Петрачков О.В., Ярмак О.М. Особливості фізичної підготовленості офіцерів оперативного рівня Збройних сил України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. №3. С.49–55.

7. Фіногенов Ю.С. та інші. всього 14 авторів. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт. Підручник. Київ. НУОУ. 2014. 468 с.

8. Ягупов В.В., Коновалов Д.О. Модель формування фізичної готовності майбутніх офіцерів сухопутних військ до військово-професійної діяльності. Військова освіта. 2023. №48. С.331–343.

9. Ягупов В.В., Коновалов Д.О. Сутність і зміст фізичної готовності майбутніх офіцерів сухопутних військ до професійної діяльності. Військова освіта. 2022. №1(45). С.283–294.

10. Ягупов В.В., Коновалов Д.О. Фізична готовність майбутніх офіцерів сухопутних військ. Матеріали конференції “Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки військового професіонала у глобалізованому світі”. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. НУОУ. Київ. 2021. С.334–335.

11. Ярмак О.М., Михайлов В.В., Чепурний В.А. Моніторинг фізичного стану курсантів вищих військових навчальних закладів в умовах правового режиму воєнного стану. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ. 2023. №2. С.57–63.

12. Petrachkov O., Kyslenko D., Mykhaylov V., Shostak R., Polyvaniuk V. Motivation of military specialists to engage physical training during the legal regime of martial law. Journal of Physical Education and Sport. 2024. 24(6). P.1457–1464. DOI: 10.7752/jpes.2024.06165

13. Yahunov V., Bielikov I., Boiko O. and others. Results of the formative stage of the pedagogical experiment with cadets – future specialists in physical culture and sport. Chapters of Monographs. Lifelong learning: models and methods of implementation. 2023. Chapter 1. P.3–29.

Погребняк Д. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Жембровський С. М.

кандидат педагогічних наук, доцент

Сусно В. В.

Національний університет оборони України

ВПРОВАДЖЕННЯ АЛЬТЕРНАТИВНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ВВНЗ

Збройна агресія російської федерації проти України призвела до суттєвого зростання кількості військовослужбовців, які мають відхилення в стані здоров'я. Серед них значний відсоток офіцерського складу з пораненнями, різноманітними каліцтвами або контузіями навчається на оперативному та стратегічному рівнях підготовки. Поступове збільшення такої категорії військовослужбовців в НУОУ потребує визначення альтернативних вправ (тестів), за якими можна здійснювати оцінювання фізичної підготовленості постійного складу та навчальної успішності слухачів.

Дослідження проводились в межах педагогічного експерименту “Впровадження сучасних методик проведення занять та діагностика рівня фізичної підготовленості слухачів, які мають відхилення у стані здоров’я” з метою визначення інформативності діагностики розвитку витривалості слухачів університету за допомогою альтернативних вправ.

Аналіз поточної успішності та результати державної атестації слухачів оперативного і стратегічного рівнів підготовки підтверджує той факт, що найгірші результати показані ними у виконанні вправ на 1, 2, 3 км.

Відповідно до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (далі ІФП) вправами, що визначають розвиток витривалості є біг на 1, 2, 3 км (відповідно до вікових груп) [1]. Для слухачів, які не можуть за станом здоров’я виконувати фізичні вправи, дозволено виконувати вправи на вибір, але за тією самою фізичною якістю. Проте значна кількість слухачів університету вважають нормативи за цими вправами складними (завищеними), не адаптованими до умов сьогодення та всіма способами намагаються уникнути виконання цих вправ, в тому числі за станом здоров’я. Для прикладу, для виконання практичної частини іспиту з фізичної підготовки слухачами оперативного рівня в 2024 р. залучалось 875 осіб. У зв’язку з обмеженнями у стані здоров’я склали практичну частину не в повному обсязі 108 осіб, а саме: з однієї вправи – 53 особи, з двох вправ – 27 осіб; повністю звільнені від виконання фізичних вправ – 28 осіб.

Аналіз літературних джерел та керівних документів підтвердив той факт, що до сьогодні в Україні відсутні ґрунтовні дослідження щодо вивчення альтернативного змісту та методики оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців, які мають обмеження за станом здоров’я або повністю звільнені від виконання фізичних вправ.

З метою вирішення зазначеної проблеми, нами проаналізовано порядок оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців ЗС Литовської Республіки. Визначено, що для військовослужбовців, які мають відхилення у стані здоров’я, а також віком 50 років і старші передбачено виконання альтернативних фізичних вправ за вибором. Замість бігу на 3 000 м передбачено виконання вправ із: плавання на 700 м, їзди на велоергометрі на 10000 м, ходьби на 4000 м [2; 3].

Дана категорія військовослужбовців ЗС Литовської Республіки найчастіше обирає вправу “ходьба на 4000 м”, яка є найбільш простою у виконанні, не потребує наявності басейну (водойми), спеціального обладнання та інвентарю. Метою вправи є оцінювання (аеробних) можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Місце проведення – стадіон або ділянка місцевості. Керівним документом ЗС Литовської Республіки визначені

нормативи з виконання цієї вправи з урахуванням статі та віку військовослужбовців, що зазначені в таблиці 1 [4].

Таблиця 1

Нормативи з виконання вправи “ходьба 4000 м” для військовослужбовців Збройних сил Литовської Республіки

Вправа	Стать	Вікові групи та нормативи									
		18-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52-56	57-61	62+
Ходьба 4000 м	Чоловіки	34.00	34.30	35.00	35.30	36.00	36.30	37.00	38.00	38.00	38.30
	Жінки	37.00	37.30	38.00	38.30	39.00	39.30	40.00	41.00	41.00	41.30

Про необхідність впровадження альтернативних фізичних вправ для оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців наголошує значна кількість фахівців системи фізичної підготовки та медичної служби, в тому числі наукові та науково-педагогічні працівники НУОУ.

Враховуючи вищезазначене нами було проведено педагогічне тестування слухачів університету оперативного рівня підготовки за двома вправами: біг на 1 км (відповідно до нормативів, визначених в ІФП) та ходьба 4000 м (відповідно до вимог та нормативів ЗС Литовської республіки). Дослідження проводились на слухачах, які не мали відхилень у стані здоров'я у кількості 128 осіб.

Умови виконання вправи ходьба 4000 м. Після отримання команди “НА СТАРТ” військовослужбовці шикуються на вихідному положенні, після отримання команди “РУШ” (або подачі звукового сигналу) включається секундомір і починається виконання вправи. Під час ходьби одна нога завжди повинна торкатися землі. Якщо військовослужбовець починає біг і обидві ноги одночасно піднімаються від землі, виконання вправи зупиняється.

Порівняльний аналіз отриманих результатів дослідження свідчить, що 95% слухачів, які мали позитивний результат з бігу на 1 км виконали мінімально встановлений норматив і з ходьби на 4000 м. Між тим, серед офіцерів, які не виконали норматив з бігу на 1 км, дистанцію в ходьбі на 4000 м подолали лише 23%. Проведені дослідження підтверджують інформативність альтернативного тесту існуючим нормативам з бігу на 1 км та дають можливість висунути гіпотезу, що використання вправи “ходьба на 4000 м” можна використовувати і при оцінюванні військовослужбовців з відхиленнями у стані здоров'я.

Отже, суттєве зростання кількості військовослужбовців ЗС України, які мають відхилення в стані здоров'я (поранення, каліцтва, контузії) потребує визначення альтернативних вправ (тестів), за якими можна здійснювати оцінювання їх фізичної підготовленості. Однією з таких вправ можна вважати ходьбу на 4000 м. Дана вправа дає змогу здійснити оцінювання здатності військовослужбовців пройти відстань 4000 м за обмежений час (залежно від віку та статі).

Напрямом подальших наукових досліджень вважаємо необхідність розроблення методичних рекомендацій щодо порядку здійснення контролю фізичної підготовленості військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями за показниками фізичного стану.

Література

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ МО України від 05 серпня 2021 року № 225.
2. Суспо В. В., Михайлов В. В. Оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями у збройних силах зарубіжних країн. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. Вип. (2), С. 57–67.
3. Петрачков О. В., Жембровський С. М. Особливості планування військово-фізичної підготовки в збройних сил Республіки Литва. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 8 (168). С. 119–123.
4. Karinio fizinio rengimo vadovas. A-LK-07.4. 20.

Полтавець А. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Арабаджиев Т. А., Моргунова А. Т., Гнойвий Д. Ю.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

Фізична підготовка є одним з ключових аспектів військової служби, оскільки вона забезпечує підтримку рівня розвитку фізичних якостей військовослужбовців необхідних для виконання бойових і оперативних завдань. У сучасних арміях світу фізична готовність включає достатній рівень розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості тощо), а також спеціальних – координаційних, психофізичної стійкості, що дає змогу ефективно функціонувати навіть у складних умовах бойової обстановки [3].

Сучасна війна ставить перед військовими значні фізичні виклики. Нині серед основних вимог до фізичної готовності найбільш значущими для військовослужбовців є:

сила. Необхідність піднімати та переносити важке спорядження (рюкзаки, зброю) протягом тривалого часу [2]. Сила також важлива для бою на ближніх дистанціях і здійснення евакуації поранених товаришів;

витривалість. Виконання довготривалих операцій, марш-кидків або інших завдань у складних умовах потребує високого рівня витривалості. Військовослужбовці часто працюють у стані фізичної втоми, тому розвиток витривалості є ключовим компонентом підготовки [1; 6];

кардіоваскулярна витривалість. Важливість підтримання здоров'я серцево-судинної системи для виконання тривалих маршів або інтенсивних фізичних навантажень під час бойових дій [2];

швидкість та координація. Військові повинні швидко реагувати на зміну ситуації на полі бою, що потребує фізичної швидкості (швидкий біг, пересування) та психофізіологічної (швидка реакція на загрози, швидка оцінка ситуації та прийняття рішення) [3; 5].

Сучасні конфлікти, особливо в умовах міських боїв і гібридної війни, вимагають адаптації до нових умов. Вимоги до фізичної підготовленості військовослужбовців зростають через ускладнюючі чинники міських операцій, екстремальні умови та необхідність виконання завдань перебуваючи у стресі [3, 7].

В умовах міських операцій військові повинні бути готові швидко пересуватися в обмеженому просторі, пересуватись у висотних будівлях, виконувати маневри з перешкодами [6].

До екстремальних умов сучасних конфліктів можна віднести дії в умовах спеки, холоду чи високої вологості, що можуть виникати в різних кліматичних зонах [1; 5]. Тому військові повинні бути підготовлені до них.

На сьогодні психофізичні тренування стають все важливішими для військових, оскільки їм доводиться діяти в стані хронічного стресу, браку сну і постійної загрози життю [8].

Окрім фізичної підготовки, армії світу все більше уваги приділяють психічній стійкості військовослужбовців. Основні напрями психофізичних тренувань включають:

техніки управління стресом: медитація, дихальні вправи, тренування на витривалість під стресом;

психологічна підготовка: використання симуляцій бойових дій для формування стійкості в реальних ситуаціях;

командна робота: розвиток навичок взаємодії у стресових ситуаціях, що допомагає військовим ефективно працювати разом під час операцій [8].

Фізичні вимоги до військовослужбовців різняться залежно від роду військ і спеціалізації:

піхота: високі вимоги до сили, витривалості та кардіоваскулярної підготовки [2; 6];

спецназ: окрім стандартних вимог, такі підрозділи потребують додаткових тренувань для виконання завдань в умовах високого ризику;

жінки у війську: у багатьох країнах жінки проходять ті самі фізичні тести, що й чоловіки, але з урахуванням фізіологічних відмінностей деякі нормативи можуть бути адаптовані [4].

Ефективна фізична підготовка неможлива без правильного харчування, відпочинку та підтримки загального здоров'я. Раціон військовослужбовця складається залежно від рівня енергозатрат (містить достатню кількість калорій і макронутрієнтів для підтримки енергії) [1; 7]. Правильне вживання рідини під

час тренувань і операцій в умовах спеки чи високих фізичних навантажень підтримує процеси анаболізму [6]. Для відновлення організму після навантажень важливі достатній сон та відновлювальні процедури (масаж, легке фізичне навантаження, розтяжка для уникнення травм) [5].

Фізична підготовка військовослужбовців є складовою комплексного підходу у забезпеченні боєздатності армії. Підтримка високих фізичних стандартів є важливим компонентом військової готовності до викликів сучасних конфліктів [3; 7]. Дослідження та реальні приклади демонструють, що військові, які проходять інтенсивні програми підготовки і дотримуються здорового способу життя, показують вищу ефективність під час бойових операцій та мають більшу стійкість до стресів і фізичних навантажень.

Література

1. Картер А. В., Томас Б. Дж. Фізична підготовка військовослужбовців: Основні аспекти та підходи. Київ: Військовий інститут, 2020. С. 12–45.
2. Доктрина військової фізичної підготовки Збройних Сил США (US Army Physical Readiness Training). 2019. С. 5–27.
3. Bishop D., Rutschmann B. Training for Combat Readiness: Physical and Psychological Aspects. Journal of Military and Veterans' Health, 2019. С. 34–59.
4. Військова фізична підготовка Збройних Сил України: метод. реком. 2021. С. 7–19.
5. Britain's Army Physical Fitness Test Standards. Ministry of Defence, UK. 2020. С. 14–33.
6. McKenzie F., Williams L. Urban Combat and Physical Preparedness. Defence Studies Journal, 2020. С. 78–102.
7. Здоровий спосіб життя та фізична підготовка військовослужбовців. За ред. І. В. Іванова. Київ: Військовий видавничий центр, 2021. С. 15–50.
8. Nelson R. Psychological Resilience in Military Training. International Journal of Applied Psychology, 2018. С. 44–70.

Пронтенко В. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Грибан С. П., Шанюк О. Б., Дятел А. В.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

Підопригора М. В.

Військовий інститут Київського Національного університету імені

Тараса Шевченка

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ-ЖІНОК УПРОДОВЖ НАВЧАННЯ У ВВНЗ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Особисті спостереження й аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що на теперішній час, в умовах воєнного стану, існує низка причин, що суттєво впливають на зниження рухової активності курсантів ВВНЗ, в тому числі курсантів-жінок [2; 3; 4]. Серед основних причин є: зменшення фізичних навантажень через відсутність спортивних залів, інвентарю; відсутність відповідних умов для проведення занять; часті повітряні

тривоги; відсутня можливість повноцінно організувати і проводити форми фізичної підготовки (навчальні заняття, ранкову фізичну зарядку, спортивно-масову роботу); тривалі чергування у сидячому положенні; виконання службових обов'язків за комп'ютерною технікою тощо [3; 7]. Як наслідок – зниження розвиненості рухових якостей курсантів-жінок, що негативно впливає на виконання навчальних, професійних та бойових завдань.

Одним із можливих варіантів вирішення існуючої проблеми зниження рухової активності курсантів-жінок упродовж навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану можуть бути прості й доступні засоби фізичної підготовки, наприклад засоби гирьового спорту [1; 4; 5; 6; 7].

Мета роботи: дослідити динаміку розвиненості рухових якостей курсантів-жінок упродовж навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану засобами гирьового спорту. *Методи дослідження:* теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Для перевірки наукового припущення щодо ефективності застосування засобів гирьового спорту для підвищення рівня розвиненості рухових якостей курсантів-жінок упродовж навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану та досягнення мети роботи нами було організоване й проведене педагогічне дослідження. У дослідженні взяли участь курсанти-жінки 1-го курсу одного із ВВНЗ України, які були порівню розподілені на дві групи – експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ), всього 60 осіб. Дослідження динаміки розвиненості основних рухових якостей курсантів-жінок ЕГ і КГ відбувалося в умовах воєнного стану за результатами перевірки їх фізичної підготовленості упродовж 3-етапів (табл. 1). Тривалість етапу становила один місяць. Вправа, за допомогою якої перевірялась розвиненість силових якостей – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, для оцінювання витривалості – біг на 2 км, швидкісних якостей – біг на 100 м.

Результати дослідження засвідчили передбачуваний позитивний ефект від занять засобами гирьового спорту у курсантів-жінок ЕГ у порівнянні із курсантами-жінками КГ. Особливо яскравий приріст результатів у курсантів-жінок спостерігається у силі, навіть після одного місяця занять (рис. 1).

Отже, проведене дослідження динаміки розвиненості рухових якостей курсантів-жінок упродовж навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану засвідчує більш ефективне покращання показників за досліджуваними вправами у курсантів-жінок ЕГ, які займалися засобами гирьового спорту у порівнянні із показниками КГ, які займалися за чинною системою фізичної підготовки.

Таблиця 1

Динаміка розвитку рухових якостей у курсантів-жінок ЕГ і КГ

у процесі навчання ($X \pm m$, $n=60$)

Етапи дослідження	ЕГ (n=30)	КГ (n=30)	Достовірність різниці	
			t	p
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази				
1-й етап	23,6±0,83	23,2±0,70	0,56	p>0,05
2-й етап	28,9±0,66	25,4±0,67	3,72	p≤0,01
3-й етап	33,4±0,45	27,3±0,62	7,96	p≤0,001
t ₁₋₃ (p)	10,38 (p≤0,001)	4,38 (p≤0,001)		
Біг на 2 км, с				
1-й етап	583±5,88	580±6,19	0,35	p>0,05
2-й етап	556±5,53	574±5,83	2,00	p≤0,05
3-й етап	521±4,17	561±5,25	5,97	p≤0,001
t ₁₋₃ (p)	8,60 (p≤0,001)	2,34 (p≤0,05)		
Біг на 100 м, с				
1-й етап	16,1±0,35	16,2±0,42	0,18	p>0,05
2-й етап	15,7±0,36	16,0±0,41	0,55	p>0,05
3-й етап	15,4±0,22	15,9±0,39	1,12	p>0,05
t ₁₋₃ (p)	1,69 (P>0,05)	0,52 (p>0,05)		

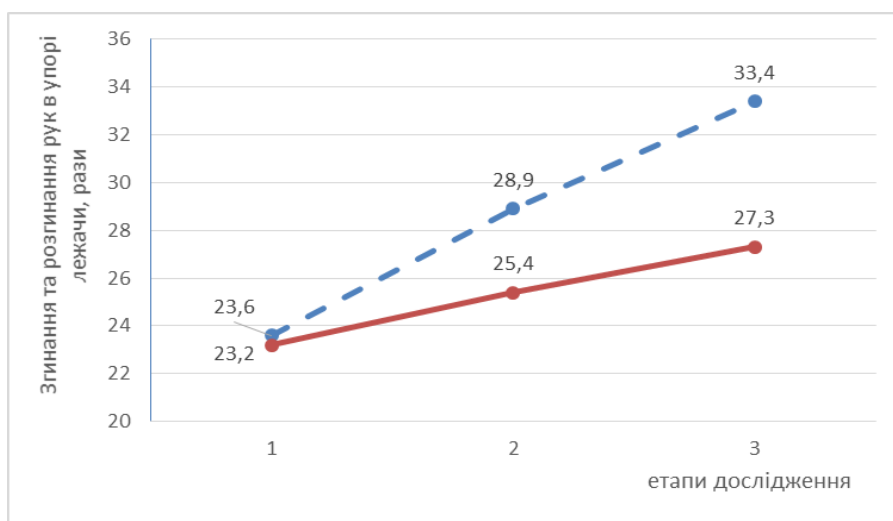


Рис. 1. Динаміка розвитку силових якостей у курсантів-жінок ЕГ (n=30) та КГ (n=30) упродовж дослідження, за результатами перевірки вправи згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази

- результати курсантів-жінок ЕГ
- результати курсантів-жінок КГ

Література

1. Наказ Міністра оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України». Київ : Міністерство оборони України, 2021. 340 с. https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf
2. Пронтенко В. В., Підопригора М. В. Фізична підготовка курсантів-жінок у польових умовах під час дії правового режиму воєнного стану. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи* : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф.

(м. Житомир, 18 берез. 2024 р.). Житомир : ПНУ, 2024. С. 86–89.

3. Пронтенко В. В., Пронтенко К. В., Підпригора М. В. Шляхи підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів-жінок ВВНЗ в умовах воєнного стану. *Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України* : тези наук.-практ. конф. (м. Харків, 30 листоп. 2023 р.). Харків : НАНГУ, 2023. С. 51–53.

4. Пронтенко В. В., Пронтенко К. В., Полозенко Д. П., Підпригора М. В., Кримець О. І., Білик В. В. Застосування засобів гирьового спорту як інструменту формування фізичної готовності майбутніх офіцерів у процесі навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 2 (160). С. 136–141. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).29)

5. Тьорло О. І., Домінюк М. М. Перспективи підвищення рівня спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок підрозділів Національної поліції засобами гирьового спорту. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи* : матеріали ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Житомир, 17 трав. 2022 р.). Житомир : ПНУ, 2022. С. 29–34.

6. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін та ін.; за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2011. 820 с.

7. Vasył V. Prontenko, Maksym V. Pidoprygora, Dmytro V. Shtanagei, Mykhailo I. Matviienko, Valentyn P. Golub, Mykola V. Bohovyk, Larysa M. Onishchuk (2024). The impact of strength loads on the health status and physical readiness of female cadets. *Wiadomości Lekarskie*, 76 (6), 1230–1236. doi: 10.36740/WLek202406118. <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=58021774100>

Радченко Ю. А.

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

РУКОПАШНИЙ БІЙ – ВАЖЛИВИЙ ЕЛЕМЕНТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПРАВООХОРОНЦІВ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Згідно статті 27 Конституції України Кожен має право захищати своє життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань". "Обов'язок держави – захищати життя людини". Для забезпечення громадського порядку та громадської безпеки військовослужбовці та правоохоронці несуть щоденну службу в особливих та екстремальних умовах, іноді наражаючись на небезпеку.

Службова діяльність представників силового блоку держави, незважаючи на специфіку служби, передбачає підготовленість особового складу до виконання військових та оперативно-службових завдань. Саме спеціальна фізична підготовленість є найважливішим показником якості їх готовності до професійної діяльності.

Отже, спеціальна фізична підготовка представників сектору безпеки і оборони України має бути, в основному, спрямована на опанування навичками спеціальних прийомів службової діяльності та їх закріплення.

Відомо те, що підготовка до вирішення військових та оперативно-службових завдань має починатись з тренувань, що, у свою чергу, виявляється в формі спеціальної фізичної підготовки.

Фахівцями визначено, що процес формування знань, вмінь та навичок техніко-тактичних дій, за допомогою яких вирішуються рухові завдання і досягається мета, відбувається на навчально-тренувальних заняттях, а рівень володіння технікою спеціальних прийомів визначається вмінням застосовувати їх у важких екстремальних умовах, моделлю яких в мирний час є змагання.

Тому дослідження змагальної діяльності представників сектору безпеки і оборони України з дисципліни “Демонстрації прикладної техніки” рукопашного бою є важливим засобом управління процесом спеціальної фізичної підготовки, а отримана інформація за визначених умов може бути основою для корегування програм підготовки, вибору засобів і методів їх реалізації, для інструкторів ЗС та правоохоронних органів України, фахівців спеціальних навчальних закладів різного рівня.

Дослідженням встановлено, що військовослужбовці та правоохоронці під час виконання повноважень, визначених Законом України “Про Національну поліцію”, можуть застосовувати вогнепальну зброю, спеціальні засоби та фізичний вплив (силу).

Фізичним впливом є застосування будь-якої фізичної сили, а також спеціальних прийомів боротьби (рукопашного бою) з метою припинення протиправних дій правопорушників.

Необхідно зазначити, що в теорії фізичної підготовки немає визначення поняття “спеціальні прийоми боротьби”, виходячи з того, що змістовний компонент цих двох понять однаковий, ми вважаємо, що під спеціальними прийомами боротьби слід розуміти прийоми рукопашного бою, що застосовують силовики при виконанні посадових обов’язків.

Як відомо, засобами вирішення завдань із застосуванням фізичної сили є кидки, удари, больові та задушливі прийоми. Саме такі засоби для досягнення перемоги над суперником притаманні таким видам спорту як рукопашний бій, бойове самбо, панкратіон, Mixed Martial Arts (ММА) та ін.

У той же час, експериментально доведено, що зміст дисципліни “Демонстрація прикладної техніки” рукопашного бою повністю відповідає специфіці рішення оперативно-службових завдань без застосування та з застосуванням зброї.

У процесі тренувань та змагань з дисципліни “Демонстрація прикладної техніки” рукопашного бою з різним ступенем умовності моделюються ситуації, що за вихідними положеннями дуже схожі з практичною діяльністю військовослужбовців та співробітників правоохоронних органів в

екстремальних умовах службової діяльності.

Відомо, що відмінної рисою рукопашного бою є наявність у програмі підготовки – робота зі зброєю (палка, ніж, пістолет, автомат), протидія відразу декільком нападникам та застосування елемента раптовості (несподіваного нападу). Психологічний аспект моделювання таких ситуації для представників сектору безпеки і оборони України взагалі неоціненний.

Різні види єдиноборств, що відрізняють за такими ознаками: одяг, дозволені і заборонені правилами способи досягнення переваги, розміри та особливості майданчика, часові параметри реалізації рухових дій.

Застосування рукопашного бою як службово-прикладного виду спорту в процесі фізичної підготовки представників сектору безпеки і оборони України дає змогу формувати і вдосконалювати такі найважливіші якості як: сміливість, рішучість, вміння вирішувати рухові завдання за мінімальний час та протидіяти відразу декільком нападникам.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із вдосконаленням процесу бойової підготовки, підвищенням рівня підготовленості учасників, які спеціалізуються в дисципліні “Демонстрація прикладної техніки”, розробці нових методик та принципів навчання, вибору тренувальних засобів, що сприятимуть підвищенню результативності процесу спеціальної фізичної підготовки працівників правоохоронних органів.

Старчук О. О.

кандидат педагогічних наук

Пронтенко К. В.

доктор педагогічних наук, професор

Заслужений майстер спорту України, Заслужений тренер України

Боярчук О. М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Пронтенко В. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ МАГІСТЕРСЬКОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЖИТОМИРСЬКОГО ВІЙСЬКОВОГО ІНСТИТУТУ ІМЕНІ С. П. КОРОЛЬОВА

Фізична підготовленість – це фізичний стан військовослужбовця, який характеризується наявним рівнем розвиненості фізичних, спеціальних якостей, ступенем сформованості військово-прикладних рухових навичок і вмінь. Фізична підготовленість здобувачів вищої освіти (курсантів, слухачів) є результатом та відображенням ефективності фізичної підготовки у ВВНЗ.

Основною формою фізичної підготовки у ВВНЗ є навчальні заняття з дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка”, які спрямовані на розвиток та удосконалення у курсантів фізичних і спеціальних якостей, формування і удосконалення військово-прикладних рухових навичок, на оволодіння теоретичними знаннями, організаційно-методичними навичками в керівництві фізичною підготовкою, її організації та проведенні.

Серед очікуваних результатів навчання, які мають бути досягнуті здобувачами у процесі опанування дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка”: розуміти мету, завдання, зміст, форми і методи фізичної підготовки, принципи та закономірності розвитку фізичних якостей та формування військово-прикладних рухових навичок; методику індивідуального фізичного тренування; заходи запобігання травматизму; виконувати на належному рівні вправи та нормативи з фізичної підготовки; керувати процесом фізичного вдосконалення підлеглих військовослужбовців та ін. Навчальна дисципліна також має сприяти формуванню у здобувачів мотивації до систематичних самостійних занять фізичними вправами впродовж усього періоду служби для підтримання досягнутого рівня фізичної підготовленості, зміцнення фізичного і психічного здоров’я, профілактики стресу та шкідливих звичок тощо. Разом із тим, спостереження за показниками фізичної підготовленості та маси тіла у випускників Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова (ЖВІ), які здобувають магістерський рівень вищої освіти на заочній формі навчання, свідчить про їх негативну динаміку після закінчення ВВНЗ.

Для перевірки даного ствердження ми здійснили порівняльний аналіз фізичної підготовленості та індексу маси тіла у випускників ЖВІ 2022 р. перед їх випуском (листопад 2021 р. – січень 2022 р.) та аналогічних показників через 1 рік служби на офіцерських посадах у військах (під час першого навчального збору, травень 2023 р.) та через 2 роки служби (під час заключного навчального збору, жовтень 2024 р.). Порівняння результатів здійснювалося у таких вправах: для чоловіків – біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 1 км; для жінок – біг на 100 м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, біг на 1 км (табл. 1).

Як видно із табл. 1, через один рік служби відбулося суттєве погіршення рівня фізичної підготовленості у здобувачів, як чоловіків, так і жінок. Через два роки після випуску середні результати у всіх вправах дещо стабілізувалися, однак, рівень фізичної підготовленості залишився на низькому рівні. Серед фізичних якостей здобувачів найгірший рівень спостерігається у показниках витривалості та сили.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз результатів здобувачів у вправах до випуску, через один та через два роки після закінчення ВВНЗ (спортивна форма)

Етапи дослідження	Біг на 100 м, с		Підтягування / згин. і розг. рук, рази		Біг на 1 км, хв, с	
	Результат	Оцінка	Результат	Оцінка	Результат	Оцінка
Чоловіки						
2022 рік (n=161)	13,4	5	17,6	5	3,27.4	4
2023 рік (n=158)	14,1	3	10,8	2	4,15.7	2
2024 рік (n=140)	14,0	3	10,9	2	4,13.4	2
Жінки						
2022 рік (n=29)	15,8	4	31,6	5	4,28.5	4
2023 рік (n=23)	16,5	3	26,1	2	5,04.7	2
2024 рік (n=24)	16,4	3	28,0	3	5,00.5	2

Примітка: розбіжність у кількості досліджуваних обумовлена виконанням частиною здобувачів спеціальних і бойових завдань під час перевірок, перебуванні на лікуванні, іншими причинами.

У табл. 2 наведено порівняльний аналіз оцінок здобувачів з дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка» на різних етапах дослідження.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз оцінок з фізичної підготовки здобувачів до випуску, через один та через два роки після закінчення ВВНЗ, %

Етапи дослідження	Оцінка			
	5	4	3	2
Чоловіки				
2022 рік (n=161)	91 (56,5%)	29 (18,0%)	34 (21,1%)	7 (4,3 %)
2023 рік (n=158)	18 (11,4%)	25 (15,8%)	69 (43,7%)	46 (29,1 %)
2024 рік (n=140)	19 (13,6%)	16 (11,4%)	64 (45,7%)	41 (29,3%)
Жінки				
2022 рік (n=29)	24 (82,8%)	4 (13,8%)	1 (3,4%)	0 (0)
2023 рік (n=23)	4 (17,4%)	5 (21,7%)	6 (26,1%)	8 (34,8 %)
2024 рік (n=24)	4 (16,6%)	6 (25,0%)	7 (29,2%)	7 (29,2%)

Виявлено також суттєве збільшення кількості здобувачів, оцінених на незадовільно та задовільно, через один рік служби (72,8% чол. та 60,9% жін.).

Через два роки служби співвідношення практично не змінилося (75,0% чол. та 58,4% жін.). Для порівняння: перед випуском переважна більшість здобувачів була оцінена на відмінно та добре (74,5% чол. та 96,6% жін.), задовільні та незадовільні оцінки склали лише 25,4% у чол. та 3,4% у жін.

Аналіз індексу маси тіла здобувачів показав, що вже через один рік служби 26,6% чол. та 26,2% жін. мали надмірну масу тіла; ожиріння різних ступенів виявлено у 17,5% чол. та 4,3% жін. Через два роки служби відмічається незначне покращання у показниках маси тіла здобувачів, порівняно із попереднім роком, однак кількість здобувачів із зайвою масою тіла (показники надмірної маси та ожиріння різного ступеня) все ж залишається високою: 40% чол. та 16,7% жін. (табл. 3). Звертає на себе увагу факт високої кількості здобувачів із зайвою масою тіла саме серед чоловіків.

Таблиця 3

Порівняльний аналіз індексу маси тіла у здобувачів до випуску, через один та через два роки після закінчення ВВНЗ, %

Етапи дослідження	Перевірено.	Дефіцит	%	Норма	%	Надмірна	%	Ожиріння I ст	%	Ожиріння II ст	%
Чоловіки											
2022 рік	161	1	0,6	112	69,6	40	24,8	8	5,0	0	0,0
2023 рік	143	1	0,7	79	55,2	38	26,6	21	14,7	4	2,8
2024 рік	140	1	0,7	83	59,3	34	24,3	19	13,6	3	2,1
Жінки											
2022 рік	29	0	0,0	24	82,8	4	13,8	1	3,4	0	0,0
2023 рік	23	1	4,3	15	65,2	6	26,2	1	4,3	0	0,0
2024 рік	24	1	4,2	19	79,2	3	12,5	1	4,2	0	0,0

Примітка: розбіжність у кількості досліджуваних обумовлена виконанням частиною здобувачів спеціальних і бойових завдань під час перевірок, перебуванні на лікуванні, іншими причинами.

У процесі бесід, опитування здобувачів виявлено також низький рівень мотивації до занять фізичними вправами після закінчення ВВНЗ, особливо через один рік служби. Причинами, що призвели до такого рівня фізичної підготовленості та показників маси тіла випускників ВВНЗ, на думку самих здобувачів, є:

- відсутність часу на заняття фізичними вправами через завантаженість службовими завданнями, ротації, чергування тощо;

- особливості та специфіка професійної діяльності випускників ЖВІ, яка здебільшого відбувається у сидячому робочому положенні та характеризується низькою руховою активністю;

- недостатній рівень розуміння випускниками ролі та значення фізичної підготовки у забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням, у зміцненні їх здоров'я, покращанні психоемоційного стану та працездатності;

- відсутність у військах належного рівня організації і проведення фізичної підготовки під час війни;

- недостатній контроль з боку старших командирів, відсутність стимулювання та низький рівень вимогливості щодо виконання фізичних вправ підпорядкованим особовим складом.

Під час підсумкового навчального збору для підвищення мотивації здобувачів до занять фізичними вправами, більш свідомого ставлення до фізичної підготовки нами було розроблено перелік тем для підготовки рефератів, презентацій та доповідей кожним здобувачем під час теоретичної частини комплексного екзамену з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки. Основні теми рефератів: «Мотиваційні чинники для занять фізичною підготовкою», «Фізична підготовка як фактор формування здорового способу життя військовослужбовців та протидії впливу негативним чинникам службової діяльності», «Особливості занять фізичною підготовкою в умовах воєнного стану в пунктах постійної дислокації та в районах виконання бойових завдань», «Вплив позитивних емоцій під час фізичних навантажень на здоров'я та фізичний розвиток військовослужбовців», «Особливості занять фізичними вправами з лікувальною та відновлювальною метою» та ін. Вважаємо, що такі нововведення сприятимуть формуванню більш свідомого ставлення здобувачів до фізичної підготовки та підвищенню їх мотивації до занять фізичними вправами у процесі подальшої служби.

Турчинов А. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Національна академія Національної гвардії України

РОЗВИТОК ВИБУХОВОЇ СИЛИ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВВНЗ

Фізична готовність військовослужбовців набувається через прогресивні і комплексні фізичні програми навчання. Для того, щоб ефективно боротися після прибуття в район бойових дій, під час штурмових дій стрибати з окопів і траншей, через перешкоди, піднімати і переносити важкі предмети необхідним

є розвиток вкрай важливої такої якості як вибухова сила.

Швидкісно-силові якості людини – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за мінімальний час. Залежно від величини опору, що долається, розрізняють швидкісну силу та вибухову. Швидкісна сила людини – це її здатність із якомога більшою швидкістю долати помірний опір. Її слід пов'язувати зі здатністю як найшвидше долати зовнішній опір у діапазоні від 15–20 до 70 % від максимальної сили у конкретній руховій дії. Зокрема, від розвиненості швидкісної сили м'язів ніг залежатиме довжина кроків у бігу.

Вибухова сила людини – це її здатність проявити за якомога коротший час найбільші зусилля (понад 70%). Вона має вирішальне значення у таких рухових діях як стрибки і метання. У бойовій обстановці можна навести такі приклади, коли без вибухової сили не обійтися:

- метання гранати;
- штурм приміщення за допомогою тарана;
- удари в рукопашній сутичці;
- швидкісні фази переміщень між укриттями;
- будь-які надзвичайні ситуації, в яких підсумок залежить від швидкості дій.

Природно, що чим сильніший в абсолюті, то вище потенційно вибухова сила. Для розвитку вибухової сили необхідно запам'ятати як правило: фаза, коли особа переміщує власне тіло або обтяження проти гравітації, має виконуватися максимально потужно. Принципово важливо намір виконувати долаючу фазу швидко. Звичайно, під час роботи з граничними навантаженнями рух буде зовні повільним, але намір рухатися потужно призводитиме до тренування нервової системи включати всі м'язові волокна. Тим, хто вважає, що «тренування із залізом роблять тебе повільним», слід перестати виконувати концентричну фазу повільно. Якщо особа тренує повільні рухи, то природно, що стає повільнішою. Підкреслимо лише, що це стосується саме долаючої фази – руху вгору проти гравітації.

Існує безліч спеціальних методів розвитку вибухової сили. Її можна тренувати за допомогою різноманітних методів.

Пліометрика – найдоступніший з методів розвитку вибухової сили. Цей метод не вимагає наявності взагалі ніякого обладнання. Суть його полягає у наступному. М'язи мають пружні та пластичні властивості. Якщо м'яз розтягується швидко і відразу скорочується, виявляються його пружні властивості. Тоді м'яз працює як розтягнута гума. Це відбувається в силу будови м'язового волокна. Таке пружне скорочення м'яза не потребує метаболічної енергії. Пружність м'яза дає змогу економити сили чи робити рухи

потужнішими. Але якщо тільки м'яз затримати в розтягнутому положенні на секунду-другу, її еластичні властивості знижуються. Суть пліометрики полягає в тому, щоб тренувати здатність використання пружності м'язів у різних рухах. Для цього після розтягування м'язів необхідно одразу їх скорочувати, без паузи. Наприклад, при стрибку вгору або в довжину не повинно бути паузи в підсіді. У віджиманні в упорі лежачи не повинно бути паузи при торканні груддю. Пліометричний метод спрямований, в першу чергу, на тренування нервової системи. За рахунок високої швидкості руху навантаження на суглоби, зв'язки та сухожилля у пліометриці досить високі. Тому обов'язкове виконання вправ з достатнім відпочинком та контролем техніки. Неправильне виконання пліометричних вправ може призвести до болі у суглобах та розтягувань, а то й надривів сухожилів і м'язів (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Прогресія пліометричних вправ для ніг

Вправа (від легкого до складного)	Призначення
Вистрибування на тумбу	Набуття навички використовувати пружну енергію для стрибка вгору. Приземлення на тумбу виключає ударне навантаження на суглоби
Вертикальний стрибок	Додатково набувається навичка правильно приземлятися й гасити ударне навантаження, щоб не травмувати коліна й спину.
Стрибок в довжину	Набуття навички прикладати зусилля в горизонтальному напрямленні й гасити ударне навантаження.
Стрибок після падіння в полупідсід	Набуття навички гасити ударне навантаження й переводить її енергію стрибка.
Стрибок в глибину	Збільшує ударне навантаження й відповідно потужність наступного стрибка
Стрибок на тумбу у відскок	Набуття навички виконувати потужні стрибки циклічно, безпечно гасячи ударне навантаження і переводячи її в пружну енергію стрибка.

Для розвитку вибухової сили в тому об'ємі, в якому необхідно курсантам ВВНЗ, достатньо виконувати прості варіації: махи гирі до паралелі підлоги і вище, тяги штанги до грудей з вису та з підлоги. Якщо немає часу розучувати техніку більш складних вправ таких як класичний ривок, взяття та поштовх у важкій атлетиці, то достатньо буде і вправ перелічених вище. Вивчення складних важкоатлетичних вправ вимагає досить багато часу. Тренування

вибухової сили вимагає не втомленої нервової та м'язової системи, тому вкрай необхідно вправи на розвиток вибухової сили виконувати на початку тренування.

Таблиця 2

Прогресія важкоатлетичних рухів

Вправи (від легкого до складного)	Призначення
Махи гирі	Найпростіша вправа швидкісно-силового руху, під час якої розвивається вибухова сила й набувається навичка гасити зовнішнє навантаження при опусканні снаряду.
Тяга з вису вище коліна до грудей	Найпростіша варіація швидкісно-силової роботи зі штангою.
Підйоми на грудь з вису вище колін в стійку	Більш складна вправа зі штангою. Прийом штанги в напівприсід ускладнює рух та вимагає гнучкість плечового суглобу.
Підйом на груди з полу в стійку	Більш складна варіація роботи зі штангою. Рух починається з полу. Необхідно правильно виконати фазу тяги для того, щоб потужно прискорити штангу та підняти її на груди.
Ривок гантелі з вису в стійку	Амплітуда руху збільшується за рахунок підйому обтяження над головою.
Ривок гантелі з полу в стійку	Складність збільшується за рахунок підйому з підлоги й більш високим вимогам до сили м'язів спини.

Цимбалюк Ж. О.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Кривенцова І. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Донник Р. А.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

СИСТЕМА МОТИВАЦІЙНИХ ЗМІН У НАВЧАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ «ЗАХИСТ УКРАЇНИ» В ДИСКУРСІ СИСТЕМНОГО АНАЛІЗУ

Реформування навчальної програми «Захист України» спрямоване на підвищення мотивації учнів шляхом адаптації змісту курсу до сучасних викликів безпеки та оборони держави [3]. Основна мета полягає в забезпеченні високого рівня фізичної та психологічної підготовки молоді, надаючи їм реальні навички та знання, необхідні для особистої і суспільної безпеки.

Запозичення методик і принципів з радянської системи викладання призвело до того, що курс «Захист України» функціонує в межах застарілої моделі, яка не відповідає сучасним вимогам національної оборони та безпеки [4]. Радянська парадигма зосереджувалася на створенні іміджу боєздатної системи без фактичного зосередження на ефективності навчання. Відсутність адаптації до нових соціально-економічних умов, що змінилися після здобуття Україною незалежності, не забезпечило адекватну підготовку учнів до актуальних викликів.

Мотиваційні зміни в навчальній програмі полягають у формуванні чіткої орієнтації на сучасні загрози національній безпеці та розвитку відповідних навичок у учнів [1]. Такий підхід дає змогу не лише забезпечити розуміння учнями необхідності знань, а й мотивує до активної участі в навчальному процесі, спрямованому на захист країни. Використання реальних сценаріїв загроз сприяє більш глибокому усвідомленню учнями важливості тематики «Захисту України».

Традиційна система викладання не забезпечувала належного балансу між теоретичними заняттями та практичними тренуваннями. Це включає навчання з надання першої медичної допомоги, симуляції реальних ситуацій загрози та заняття на місцевості. Проблема виникла через обмеження матеріально-технічної бази та відсутність спеціалізованих центрів. Створення міжшкільних ресурсних центрів дає змогу об'єднати ресурси та зусилля кількох навчальних закладів, що значно підвищує ефективність викладання та забезпечує якісний доступ до необхідних навчальних матеріалів [5].

Участь у викладанні ветеранів і військових фахівців уможливорює здобувачам освіти отримувати знання від людей, які мають реальний досвід у сферах безпеки і оборони. Цей компонент є ключовим для підвищення мотивації учнів, оскільки дає змогу їм бачити безпосередні приклади успішної адаптації знань на практиці, що надихає на подальше навчання [2].

Сучасна модельна навчальна програма з «Захисту України» передбачає не тільки теоретичну підготовку, а й активне застосування знань через практичні тренування, включаючи симуляції загроз та навчання з надання першої медичної допомоги [1]. Цей підхід дає підстави створити баланс між теоретичними та практичними заняттями, що є необхідним для ефективної підготовки молоді.

Використання сучасних технологій, таких як симулятори та віртуальна реальність, є ефективним інструментом для підвищення якості навчання. Інтерактивні форми навчання забезпечують активне залучення учнів у навчальний процес і сприяють засвоєнню матеріалу. Ці методи дають змогу усувати дисбаланс, що виник в результаті запозичення радянської системи, та створювати сучасне середовище, орієнтоване на конкретні потреби безпеки України.

Перший досвід пілотного впровадження інноваційної програми демонструє ефективність нового підходу до навчання [5]. Реальні тренування в умовах симуляції кризових ситуацій дають змогу учням набувати навичок, необхідних для успішного реагування у надзвичайних умовах. Це підтверджує необхідність відмови від старих методик, які не враховують специфіку сучасних загроз.

Реформування програми «Захист України» є важливим кроком до формування національно свідомої молоді, здатної захистити свою країну у разі необхідності. Інтеграція сучасних технологій, створення міжшкільних ресурсних центрів та залучення кваліфікованих фахівців значно підвищують ефективність програми, сприяють покращенню навичок учнів та їхній готовності до практичних викликів.

Таким чином, сучасний підхід до викладання предмету «Захист України» забезпечує не тільки передачу знань, а й формування патріотичних цінностей та практичних навичок, необхідних для захисту держави в умовах кризових ситуацій.

Література

1. Модельна навчальна програма «Захист України. Інтегрований курс» для закладів, що забезпечують здобуття повної загальної середньої освіти (автори й авторки: Ігор Борохович, Анна Коваленко, Ірина Когут, Оксен Лісовий, Вікторія Сісецька, Євген Семенів, Ігор Сердюк, Інна Совсун, Валерій Хмельницький, Олена Шиян та члени робочої групи МОН (наказ МОН від 08.03.2024 № 300) погоджено Міністерством оборони України» (лист МО України від 24.04.2024 № 220/5643). Наказом Міністерства освіти і науки України від 08.08.2024 № 1116 програмі надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України». URL: <https://drive.google.com/file/d/1c6aD0ymRrSvgNmpPE7M4bPdvSuSMJU2/view?usp=sharing> (дата звернення: 15.09.2024).

2. Про затвердження Порядку проведення базової загальновійськової підготовки громадян України, які здобувають вищу освіту, та поліцейських: Постанова Каб. Міністрів України від 21 черв. 2024 р. № 734. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/734-2024-%D0%BF#Text> (дата звернення: 15.09.2024).

3. Про внесення змін до деяких законів України щодо удосконалення системи підготовки громадян України до військової служби: Закон України (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2024, № 31, ст.229). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3724-IX#Text> (дата звернення: 15.09.2024).

4. Сайт для викладачів та здобувачів освіти з предмета «Захист України» [Електронний ресурс]. URL: <https://sites.google.com/site/zahist56/> (дата звернення: 15.09.2024).

5. Захист України : електр. навч.-метод. журнал учителя [Електронний ресурс]. URL: <http://Zahist.at.ua/> (дата звернення: 15.09.2024).

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

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИЛ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Відповідно до Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, ЗС України та інші військові формування, правоохоронні органи, рятувальні та інші спеціальні служби (сили сектору безпеки і оборони України), забезпечують належну фізичну підготовку військовослужбовців [1]. Також цей закон визначає фізичну підготовку військовослужбовців як складову частину загальної системи навчання та виховання особового складу, яка спрямована на забезпечення фізичної готовності особового складу до професійної діяльності [1].

Розглянемо низку загальних актуальних проблем:

Нині сили сектору безпеки і оборони України третій рік ведуть активні бойові дії по обороні держави від повномасштабної агресії з боку російської федерації. Під час жорстких бойових дій військові частини зазнають втрат серед особового складу, потребують відновлення і відпочинку. Створюються нові військові частини, підготовка яких проходить в стислі терміни, де основна увага приділяється тактиці, вогневій підготовці, вивченню іноземних зразків озброєння тощо. Проблема вдосконалення підготовки фахівців для сектору безпеки і оборони України стала як ніколи актуальною, оскільки саме на цю категорію громадян покладається основне завдання щодо забезпечення захисту суверенітету і територіальної цілісності України – найважливішої функції держави, справи всього українського народу [2].

На доукомплектування військових частин в основному призивається віковий особовий склад, більшість з них мають різні захворювання, що в стресових ситуаціях прогресують, в цивільному житті вони фізичною підготовкою не займались. На жаль, сьогодні немає можливості враховувати рівень фізичної підготовленості під час мобілізаційних заходів чи призову на військову службу [3].

У ЗВО, котрі готують фахівців для сил сектору безпеки і оборони ситуація краща з організації фізичної підготовки, але також є низка проблем. З початком пандемії COVID-19, а за цим повномасштабної агресії з боку російської федерації в освітній процес більшості ЗВО перейшов на дистанційне навчання в режимі онлайн. Дистанційне навчання також поширилось на діяльність кафедр фізичного виховання, а залучення здобувачів вищої освіти до активної фізкультурної діяльності в режимі дистанційного навчання стало

викликом для викладачів кафедр. Відтак, пошук підходів до просування фізичної культури і спорту, враховуючи фактор мотивації у темі залучення здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою і спортом в онлайн режимі, постає нині як одна з актуальних наукових і практичних проблем [4].

Перехід освітнього процесу на дистанційне навчання суттєво знизив обсяг рухової активності. Відсутність потреби у переміщенні між об'єктами, де відбувається навчання, сприяє формуванню малорухомого способу життя. Актуальним постає питання формування мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом в умовах дистанційного навчання [4]. Особливо гостро це питання постає для здобувачів вищої освіти, які мають хронічні захворювання, через що вони зазвичай відмовляються від різних видів активної фізкультурної діяльності, надаючи перевагу пасивному і малорухомому способу життя.

У цих умовах тільки належна організація процесу фізичного виховання у ЗВО України здатна подолати негативні тенденції у стані здоров'я і фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Ще одна суттєва проблема – це зменшення кількості годин на навчальні заняття з фізичного виховання (підготовки).

В більшості цивільних ЗВО фізичне виховання проводиться, як дисципліна на вибір або факультативно.

Незважаючи на те, що в керівних документах на організацію фізичної підготовки в ЗС України, визначено планування занять з фізичної підготовки не менше 4 аудиторних годин на навчальний тиждень у сітці розкладу занять (2 заняття по 2 год.) протягом усього періоду навчання, на жаль, проводиться лише одне заняття 2 години.

У ВНЗ години почали скорочуватись з 2016 року. Зменшено години навчального навантаження у навчальній дисципліні «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» з 4 до 2 годин на тиждень, у зв'язку з чим суттєво знизився рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, в порівнянні з минулими навчальними роками.

Фізична підготовка має здійснюватися у відповідності з основними положеннями теорії та методики фізичного виховання. Планування та організація занять мають забезпечувати принципи безперервності та регулярності. Оптимальний розвиток фізичних якостей та спеціальних рухових навичок передбачає, що наступне заняття проводиться тоді, коли ще не зник тренувальний ефект від попереднього заняття, а перерва між заняттями має складати 2-3 дні, тобто 2-3 заняття в тиждень.

Керівництво ЗВО рекомендує надолужити фізичне навантаження за рахунок ранкової фізичної зарядки та спортивно-масової роботи. Враховуючи,

що частина курсантів живе за межами навчальних закладів, постійні повітряні тривоги та відключення електроенергії протягом зимового періоду практично не реально проводити ранкову фізичну зарядку та спортивно-масову роботу. У деяких ЗВО з метою покращення фізичної підготовки здобувачів вищої освіти прийнято рішення щодо внесення у сітку розкладу занять в часи самостійної роботи проведення занять з зазначених дисциплін, як самостійна робота під керівництвом викладачів кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки.

Також уже є ще одна із маловивчених проблем, це психологічний стан здобувачів, викликаний сьогоденням. З початком повномасштабного вторгнення достатня кількість досвідчених і фізично підготовлених фахівців фізичної підготовки не справились зі стресовою ситуацією, були психологічно подавлені, не могли виконувати елементарні завдання, про наслідки для фахівців фізичної підготовки зупинятись не буду. Негативно впливає на стан фізичної підготовленості молоді психологічний стан, постійні страхи перед ракетними обстрілами, не досипання, переживання за рідних які проходять військову службу в силах сектору безпеки і оборони України чи проживають в прифронтовій зоні. Наприклад: було проведено дослідження із-за повітряної тривоги в вересні місяці поточного року курсанти не до спали 98 годин, що негативно відзначилось у більшості курсантів на результатах їх навчання, в тому числі погіршилися показники рівня фізичної підготовленості, причому проблеми з'явилися навіть у курсантів, які фізично підготовлені на відмінно. Думаємо, що це новий напрям наукових досліджень.

Література

1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” від 24.12.1993 №3803-ХІІ зі змінами.
2. Указ Президента України «Про рішення Ради національної безпеки і оборони України» від 25 берез. 2021 р. № 121/2021 «Про Стратегію воєнної безпеки України».
3. Шлямар І. Л., Барньов А. О. Фізична підготовка військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України та її проблеми. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту у ЗСУ, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євroatлантичної інтеграції України: VI Міжнар. наук.-практ. конф.*, (Київ, 25 лист. 2022 р.); НУОУ ім. І. Черняхівського, Київ, 2022. С. 64–66.
4. Шлямар І. Л. Актуальні проблеми фізичної підготовки кандидатів до вступу у заклади вищої освіти сил сектору безпеки і оборони України. *Національна безпека України в умовах воєнного стану: проблеми та шляхи їх вирішення: зб. Всеукр. наук.-практ. конф.*, ВА (м. Одеса, 21.03.2024). Одеса, 2024. с. 663–665.

*Шостак Р. Г.
доктор філософії
Чернявський А. А.*

Національний університет оборони України

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Вдосконалення координаційних здібностей військовослужбовців є надзвичайно важливою складовою підготовки військовослужбовців для успішного виконання завдань в сучасних умовах бойових дій та військових конфліктів. Координаційні здібності впливають на ефективність виконання завдань, взаємодію в колективі та загальний успіх операцій. Координаційні здібності є основою для успішного виконання завдань за призначенням. Вдосконалення координаційних здібностей включає такі засоби: фізичні вправи, спортивні ігри та вправи на віртуальних тренажерах (симуляторах).

Спритність (координаційні здібності) – це спроможність військовослужбовця виконувати рухові дії координовано і точно, своєчасно і раціонально вправлятися з новими несподіваними завданнями [1, с. 4].

Координаційні здібності, засновані на проявах рухових реакцій і просторово-часових є передумовами ефективної діяльності військовослужбовців при виконанні бойових завдань. Передбачати дистанційні взаємодії з противником, переключатися від одних дій до інших, вибирати момент для початку дій – найбільш поширені спеціалізовані уміння військовослужбовців, які вимагають розвитку наступних якостей:

прогнозувати розвиток бойової обстановки – військовослужбовець передбачає, як зміниться ситуація на полі бою з часом і в просторі;

визбирати момент початку рухів для успішної протидії противнику або взаємодії з побратимом в бою;

адекватно визначати напрями, амплітуду, швидкісні характеристики, глибину і ритм дій своїх, противників і побратимів [2, с. 4].

Спортивні ігри які ефективно вдосконалюють координаційні здібності:

баскетбол – покращує стрибучість, швидкість, точність кидків, координацію рухів рук і ніг;

волейбол – покращує точність пасів, швидкість реакції, координацію рухів рук і ніг;

футбол – покращує швидкість реакції, точність пасів, координацію рухів з м'ячем;

теніс – вдосконалює координацію рухів очей і рук, швидкість реакції, точність ударів.

Вправи для вдосконалення координаційних здібностей:

базові вправи:

присідання, вистрибування на одній нозі – вдосконалює загальну координацію рухів;

випади вперед, назад, в сторони – покращують координацію рухів нижніх кінцівок;

жонглювання м'ячем (дриблінг): вдосконалюють координацію рухів рук і очей.

спеціальні вправи:

вправи зі скакалкою вдосконалюють орган чуття, що відповідає за положення тіла у просторі;

бойові мистецтва вдосконалюють координацію рухів, силу, гнучкість і реакцію;

спортивні танці – покращують ритмічність, гнучкість і загальну координацію.

Віртуальні тренажери (симулятори) та сучасні технології відіграють все більшу роль у покращенні підготовки сучасних військових.

Типи віртуальних тренажерів (симуляторів) для вдосконалення координаційних здібностей:

симулятори стрільби дають змогу відпрацьовувати стрільбу з різних видів зброї в різних умовах та вдосконалюють координацію рухів рук і очей;

симулятори водіння допомагають робити кращим водіння бронетехніки та інших транспортних засобів в складних умовах, разом з тим вдосконалюють координацію рухів і просторове мислення.

симулятори доповненої реальності дають змогу накладати віртуальні об'єкти на реальний світ, що робить тренування більш інтерактивними та цікавими.

Таким чином, щоб ефективно вдосконалювати координаційні здібності військовослужбовців ми пропонуємо включати в тренувальний процес запропоновані спортивні ігри, фізичні вправи та проводити заняття за допомогою віртуальних тренажерів (симуляторів). Вони не лише сприяють вдосконаленню координаційних здібностей, оволодінню новими рухами, розвитку здатності швидко комбінувати у складній послідовності, а і мотивують військовослужбовців до постійного вдосконалення фізичної підготовленості.

Література

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ МО України № 225 від 05.08.2021 р.
URL: https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf (дата звернення: 29.10.2024).

2. Основи методики розвитку координаційних якостей : репозиторій Львівського держ. ун-ту фізичної культури. URL: <http://surl.li/tkveph>. (дата звернення: 29.10.2024)

Юр'єв С. О.

кандидат педагогічних наук, доцент

Бабаєв Ю. Г., Цепляєв Ю. В.

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

ІНДИВІДУАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ МЕТОД ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ТАНКІСТІВ У ПОЛЬОВИХ УМОВАХ

Бойова діяльність танкових підрозділів вимагає високого рівня фізичної підготовки військовослужбовців, діяльність яких пов'язана з підвищеним фізичним та психічним навантаженням. Саме тому курсантам відповідного напрямку підготовки мають вдосконалювати загальні фізичні якості, особливу увагу при цьому приділяючи розвитку силової витривалості, оскільки більшість бойових завдань у танкових підрозділах вимагають тривалих фізичних навантажень, пов'язаних із переміщенням важкої техніки, подоланням перешкод, швидкою посадкою та висадкою з техніки, а також виконанням інших фізично складних завдань на фоні втомленості.

Фізична підготовка курсантів-танкістів у польових умовах має особливості, зумовлені специфікою навчально-бойової діяльності. Під час польових виходів курсанти часто виконують значну кількість завдань, пов'язаних із обслуговуванням, ремонтом, підготовкою до бою техніки та озброєння, що ускладнює проведення всіх форм фізичної підготовки.

В свою чергу, відсутність занять з фізичної підготовки призводить до зниження рівня фізичних якостей курсантів після завершення польових виходів, що негативно впливає на їхню бойову готовність.

Проблема також полягає в недостатній мотивації курсантів до виконання фізичних вправ у польових умовах. Втома після практичних занять на техніці, а також відсутність відповідної матеріально-технічної бази для проведення тренувань робить фізичні тренування менш привабливими для курсантів.

Вирішенням цієї проблеми може бути створення якісних умов для підтримки фізичної активності під час польових виходів, включаючи організацію самостійних тренувань з використанням вправ з вагою власного тіла, рельєфу місцевості, а також підручних засобів, таких, як наприклад, кувалди, покришки, бронежилет тощо.

Ключовим елементом фізичного вдосконалення в польових умовах є саме індивідуальне тренування. Враховуючи специфіку танкових підрозділів, важливу роль може відігравати впровадження індивідуальних комплексів фізичних вправ, які курсанти можуть виконувати у будь-який вільний час. Це

дає змогу зберігати та, навіть, покращувати фізичну підготовленість курсантів, незважаючи на значне фізичне та психічне навантаження під час польових виходів. Такий підхід до тренування особливо актуальний для курсантів старших курсів, які вже мають певний рівень підготовленості та можуть самостійно спланувати та організувати фізичне тренування на підставі отриманих у процесі навчання знань та вмінь.

Зрозуміло, що навіть під час польових виходів, за умов належної організації, можливо підтримувати високий рівень фізичної підготовленості курсантів. Для цього необхідно враховувати фізичну підготовленість курсантів, рік їх навчання, тривалість польових виходів, а також ще багато інших даних, оперуючи якими фахівці з фізичної підготовки можуть планувати, організовувати або просто консультувати курсантів.

Таким чином, запропонована методика фізичної підготовки передбачає диференціацію фізичних навантажень залежно від цих чинників, що дають змогу адаптувати тренування до конкретних умов і вимог бойової діяльності танкових підрозділів.

Отже, розвиток рухових якостей курсантів-танкістів у польових умовах є надзвичайно важливим елементом їх підготовки до професійної діяльності. Впровадження індивідуальних тренувань, адаптованих до специфіки польових умов, є одним із шляхів вирішення проблеми зниження фізичної підготовленості під час польових виходів. Такий підхід забезпечує підтримання фізичних якостей на необхідному рівні та сприяє покращенню бойової готовності курсантів, що є важливим аспектом у сучасних умовах ведення бойових дій.

Ягодзінський В. П.

кандидат педагогічних наук

Нікітін А. М.

Військова академія

Корнієнко О. А.

Національний університет оборони України

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД У БОЙОВІЙ АРМІЙСЬКІЙ СИСТЕМІ

Подолання смуги перешкод належить до числа найбільш ефективних прикладних навичок у процесі фізичної підготовки, адже сприяє інтегральному вдосконаленню природних рухів, життєво необхідних рухових навиків, ефективному розвитку фізичних здібностей [4; 6]. Завдяки різноманітності виконання рухових завдань з подолання смуг перешкод за умов обмеженого

часу виникають відповідні ситуації, коли набуті раніше рухові навички можна застосовувати по-новому, своєчасно і раціонально виконуючи різні рухові вправи (дії) [1; 4-5].

У ЗС України в процесі підготовки широкого поширення набула бойова армійська система (БАрС) – комплекс взаємопов'язаних компонентів тактичної, вогневої, спеціальної фізичної підготовки та інших предметів навчання, який забезпечує готовність військовослужбовців до ефективного виконання завдань за призначенням із використанням елементів смуги подолання перешкод [4; 6].

Заняття з подолання перешкод є ключовим елементом БАрС, спрямованим на підготовку військовослужбовців до умов реального бою [4]. Ефективне подолання перешкод розвиває фізичну витривалість, зміцнює психологічну стійкість та вдосконалює навички командної роботи та згуртування, що є необхідним для успішного виконання бойових завдань [1-2; 6-7].

Організація занять вимагає ретельної підготовки, планування та врахування багатьох чинників/факторів, таких як рівень фізичної підготовки військовослужбовців, типи перешкод та тактичні вимоги.

Заняття з подолання перешкод – комплексний процес, який вимагає залучення як фізичних, так і психологічних ресурсів.

У Військовій академії міста Одеса розробили та встановили стаціонарну смугу перешкод, що копіює перешкоди схожих об'єктів, які активно використовують у країн-членів НАТО, та відображає найбільш ймовірні перепони для військовослужбовців в умовах сучасного бою.

Метою занять із подолання перешкод є всебічний розвиток фізичних, психологічних і тактичних навичок військовослужбовців. Головні завдання полягають у підвищенні фізичної підготовленості, удосконаленні технік подолання різних видів перешкод та розвитку стійкості до стресу [3; 5; 7].

Виконання вправ для успішного подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, координації рухів, уваги, руховій пам'яті, закріпленню отриманих навичок та формуванню практично-прикладних здібностей. Практично-прикладні спеціальні здібності – це здатність організму протистояти специфічним (несприятливим) впливам зовнішнього середовища. До таких здібностей належать: стійкість до заколисування, гіпоксії, перевантажень, вестибулярна витримка.

Метою підготовки військових фахівців з БАрС у ЗС України є [6]:

– забезпечення готовності військовослужбовців до бойової діяльності, оволодіння зброєю та ефективного її використання, перенесення навантажень та нервово-психічних напружень за різних умов обстановки;

– створення професійного інструкторського складу, здатного до виконання поставлених завдань якісно готувати військовослужбовців і контролювати їх

самовдосконалення;

– розроблення методичного матеріалу з питань підготовки, розвитку та впровадження БАрС у бойову підготовку військ;

– удосконалення навчальної матеріально-технічної бази БАрС у ВВНЗ, навчальних частинах.

Предметом БАрС є два основні види спеціалізованої фізичної підготовки: тактико-спеціальна і рукопашна [4; 6-7].

Заняття готують військовослужбовців до виконання завдань у складних умовах та сприяють формуванню взаємної підтримки та згуртованості в підрозділах, що особливо важливо для забезпечення ефективної командної роботи.

Перший етап організації занять із подолання перешкод полягає в ретельній підготовці. Командування аналізує специфіку завдань, що стоять перед підрозділом, та враховує особливості місцевості, на якій будуть проводитися заняття. Необхідно оцінити рівень фізичної підготовленості кожного військовослужбовця та визначити, які саме перешкоди відповідають поставленим цілям тренувань. Також необхідно забезпечити належне технічне оснащення, яке включає смуги перешкод, різні елементи для фізичних вправ, а також засоби для створення реалістичних умов (наприклад, димові шашки чи звукові ефекти), що імітують бойові обставини [5-6].

Заняття з подолання перешкод мають проходити за чітко визначеною методикою, що включає кілька етапів. На початковому етапі проводиться інструктаж, під час якого військовослужбовцям роз'яснюють мету занять, правила безпеки та техніку подолання кожного виду перешкод.

Наступний етап – безпосереднє виконання вправ на смузі перешкод, де військовослужбовці долають фізичні бар'єри, виконуючи одночасно індивідуальні завдання та працюючи у складі групи. У процесі тренування командири звертають увагу на правильність виконання технічних елементів, координацію дій між військовослужбовцями та дотримання тактичних вимог.

Проведення колективних занять із подолання перешкод сприяє розвитку командної згуртованості. На таких заняттях військовослужбовці вчаться розподіляти ролі, допомагати один одному, а також координувати дії для досягнення спільної мети. Колективні тренування можуть включати вправи з подолання перешкод, що вимагають одночасних дій усіх членів групи. Це дозволяє не лише підвищити рівень фізичної підготовленості, а й формує довіру та взаємодопомогу, що є важливими чинниками для ефективності підрозділу в реальних бойових умовах.

Окрім фізичної витривалості та тактичних навичок, подолання перешкод сприяє розвитку психологічної готовності військовослужбовців. У ході занять військові стикаються з елементами стресу, такими як висока інтенсивність

вправ, використання димових і звукових ефектів для імітації бойової обстановки, що вчить їх зберігати спокійність [3; 6-7]. Ці елементи допомагають майбутнім військовим ефективно реагувати на непередбачувані ситуації і знижують ризик паніки у реальних бойових умовах. Також це підвищує їхню здатність до швидкої адаптації та рішучого прийняття рішень.

Завершальний етап проведення занять із подолання перешкод полягає в оцінці та аналізі досягнутих результатів. Командування оцінює як індивідуальні досягнення військовослужбовців, так і загальний рівень підготовки підрозділу. Особлива увага приділяється виявленню слабких місць у техніці виконання вправ або у координації дій між військовослужбовцями. Це дозволяє розробити індивідуальні та колективні рекомендації для подальшого вдосконалення. Регулярна оцінка результатів також сприяє підвищенню мотивації військовослужбовців до подальшого розвитку та допомагає у формуванні чіткого уявлення про ефективність кожного учасника.

Організація проведення занять із подолання перешкод у БАрС є важливим компонентом у комплексній підготовці військовослужбовців до бойових дій [4]. Завдяки правильно організованим заняттям, що поєднують фізичні, психологічні та тактичні вправи, військові підрозділи отримують можливість удосконалювати навички подолання перешкод, що безпосередньо впливає на їхню готовність до виконання службово-бойових завдань. Заняття з подолання перешкод сприяють формуванню витривалості [7], стійкості до стресу, згуртованості підрозділу та покращують здатність військових до взаємодії. Це робить такі заняття незамінним інструментом у процесі підготовки ЗС України до сучасних викликів і бойових дій.

Для підготовки особового складу за БАрС використовують спортивний зал або інше спеціальне приміщення з достатньою кількістю обладнання (боксерських мішків, манекенів, спеціальних тренажерів, штурмових стінок, гімнастичних матів, татамів) для відпрацювання ударів, кидків в усього особового складу [4]. У залі (приміщенні) по можливості обладнують елементи для відпрацювання навичок альпіністської та гірської підготовки (стійкі та нестійкі опори, містки і драбини, канати для лазіння). Якщо зал має достатню висоту, доцільно розташовувати змодельований фасад будівлі з обладнанням для альпінізму. Якщо зал (приміщення) недостатньо високий для розташування вказаних елементів, їх можна обладнати на відкритій місцевості. Добре підходить для цього модель фасаду будівлі для відпрацювання навичок пожежно-прикладного спорту [6].

Крім того, у залі або на відкритій місцевості доцільно мати обладнання для встановлення макетів, які імітуватимуть природні або штучні перешкоди. У процесі підготовки їх застосовують для тренування з подолання перешкод,

пересування між ними, а також прилаштування їх для укриття [6]. Найпростіший варіант цього обладнання – старі автомобільні покривки, з яких можна швидко збудувати будь-яку модель перешкод.

Література

1. Вербин Н.Б., Височіна Н.Л., Петрачков О.В., Костів С.Ф., Шемчук В.А. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч-метод. посіб. К.: НУОУ, 2020. 120 с.
2. Витримка та виживання на полі бою : підручник / Вербин Н. Б та ін.: К.: НУОУ, 2020. 190 с.
3. Корнієнко О. Д., Петрачков О. В., Юденко О. В., Шемчу В. А., Вербин Н. Б. Легка атлетика та прискорене пересування : навч. посіб. К.: НУОУ, 2023. 224 с. <http://eprints.zu.edu.ua/39027/1/2023-compressed.pdf>
4. Методичні рекомендації з використання елементів Бойової армійської системи на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. І. С. Овчарука. Одеса : Військова академія, 2018. 135 с.
5. Про затвердження інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ МО України від 05 серп. 2021 р. № 225 (зі змінами).
6. Шемчук В. А., Петрачков О. В., Вербин Н. Б., Жембровський С. М. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод : навч-метод. посіб. К.: НУОУ, 2021. 72 с. <https://nuou.org.ua/assets/documents/ndc-pfv-3.pdf>
7. Шемчук В. А., Сіренко П. О., Кононенко А. О., Жіденс Я., Березяк К. М., Білоброва Т. Г. Спеціальна витривалість – складова готовності майбутніх офіцерів до дій в екстремальних умовах службово-бойової діяльності. “Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова”. Серія № 15. 2023. №(163) 4. Вип. 4. С. 194–202. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).37](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).37)

Ярмак О. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Деркач А. В.

Національний університет оборони України

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Розвиток координаційних здібностей є важливим елементом підготовки військовослужбовців, оскільки він значною мірою впливає на їхню здатність ефективно виконувати завдання в умовах реальних бойових операцій. Важливість цього аспекту обумовлюється необхідністю швидкої реакції на зміну обставин, з якими стикаються військовослужбовці під час виконання бойових завдань [1]. Реальні умови, в яких здійснюється військова діяльність, характеризуються високою динамічністю і непередбачуваністю, що вимагає від військових вміння швидко адаптувати свої дії до змін навколишнього середовища, зокрема руху супротивника, вибухів та інших раптових подій [2].

Розвинені координаційні здібності дають змогу швидко коригувати рухи,

що зменшує ризик допущення помилок і отримання травм під час будь-якої рухової діяльності. Ефективне виконання військових завдань у складних і специфічних умовах також передбачає здатність до точного контролю рухів. Пересування на пересіченій місцевості, виконання завдань в умовах міської забудови чи штурмових операцій вимагають високого рівня координаційних здібностей, що забезпечує можливість точного управління тілом, навіть, в умовах обмеженого простору та наявності різних перешкод [5]. Водночас, виконання таких завдань, як стрільба, рукопашний бій чи транспортування важкого спорядження, потребує синхронізованої роботи багатьох м'язових груп, що також вимагає добре розвинених координаційних здібностей [6, 7].

Крім того, в умовах дії правого режиму воєнного стану, коли життя військовослужбовця може залежати від його здатності швидко реагувати на небезпеку, розвинені координаційні здібності будуть сприяти якісному та успішному виконанню складних маневрів та зберігати контроль над тілом навіть у стресових ситуаціях [3]. Розвинені координаційні здібності також сприяють зниженню ризику отримання травм під час виконання інтенсивних фізичних навантажень, таких як марш-кидки, десантування чи транспортування вантажів [4]. Дослідження [8] вказують на те, що навіть незначні фізичні навантаження з використанням балансувальних платформ висотою 10 см здатні впливати на функціонування серцево-судинної системи. При недостатньо розвинених м'язах-стабілізаторах спостерігається зниження варіабельності серцевого ритму, що свідчить про посилене навантаження на систему регуляції серця.

Нині існує велика кількість сучасних фітнес-технологій, які спрямовані на розвиток координаційних здібностей різних груп населення. Серед них – платформи BOSU, застосування яких сприяє покращенню статичної стійкості тіла, активації м'язів стабілізаторів, а також підвищенню стійкості до фізичних навантажень. Використання платформ BOSU дає змогу опрацьовувати різні групи м'язів, зокрема глибокі м'язи корпусу, що забезпечує не лише розвиток координаційних навичок, а й загальне вдосконалення функціональної підготовленості. Проведене дослідження на групі молодих військовослужбовців Армії оборони Ізраїлю віком 18-20 років демонструє, що використання нестабільних платформ у тренувальних програмах сприяє значному підвищенню статичної стійкості та покращує взаємозв'язок між статичною та динамічною компонентами рівноваги [5].

Серед популярних фітнес-технологій, що спрямовані на розвиток координаційних здібностей доволі часто використовують реакційні LED-панелі (BlazePod, FitLight Trainer). Система LED-панелей спрямована на розвиток швидкості реакції та злагодженості у військовослужбовців, в основі її принципу роботи покладена реакція на дотик або удар. Виконання таких вправ є особливо

корисними для підготовки в умовах обмеженої видимості.

Доволі ефективні VR-тренажери (віртуальна реальність для балансу), які використовують для розвитку та вдосконалення координаційних здібностей різних груп населення, зокрема і військовослужбовців. Дані тренажери дають змогу тренувати м'язову пам'ять і реакцію на нестабільні умови, що можуть виникнути в реальній бойовій обстановці.

Найбільш популярні серед військовослужбовців петлі TRX, що дають змогу виконувати широкий спектр вправ для усіх м'язових груп, використовуючи лише масу власного тіла. Фізичні вправи з петлями TRX впливають на розвиток та вдосконалення дрібних м'язів-стабілізаторів, які відповідають за підтримку рівноваги та координацію рухів, що особливо важливо для виконання складних маневрів у різних умовах [5].

Отже, впровадження сучасних фітнес-технологій під час занять з фізичної підготовки, дасть змогу покращити координаційні здібності, швидкість реакції та адаптаційні можливості організму військовослужбовців, що, у свою чергу, буде сприяти підвищенню боєздатності військових підрозділів.

Література

1. Петрачков О. В. Вимоги сучасного бою до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. № 6 (25). С. 84–90.

2. Петрачков О. В. Вплив факторів на ефективність процесу бойової підготовки військовослужбовців Сухопутних військ. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2013. № 192., Т. 2. С. 66–72.

3. Ярмак О., Черналівська О., Шевченко І., Андреева О. Аналіз розвитку основних рухових якостей жінок-військовослужбовців в період правового режиму воєнного стану. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024. № 29, Т. 1. С. 51–58.

4. Abbott A., Wang C., Stamm M., Mulcahey M. Risk Factors for Stress Fractures in Female Military Recruits. *Military Medicine*. 2023. № 188 Vol, 1-2. P. 93–99. URL : <https://doi.org/10.1093/milmed/usac033>

5. Funk S., Jacob T., Ben-Dov D., Yanovich E., Tirosh O., Steinberg, N. A balance and proprioception intervention programme to enhance combat performance in military personnel. *Journal of the Royal Army Medical Corps*. 2018. № 164 Vol, 1. P. 52–57. URL : <https://doi.org/10.1136/jramc-2017-000809>

6. Kounalakis S., Karagiannis A., Kostoulas I. Balance training and shooting performance: The role of load and the unstable surface. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 2024. № 9 Vol, 1. P. 17. URL : <https://doi.org/10.3390/jfmk9010017>

7. Nourizadeh S., Mirjani M., Naserpour H. The Relationship Between Core Stability, Muscular Endurance, and Static Balance, and Shooting Function in Military Soldiers. *Journal of Sport Biomechanics*. 2019. № 5 Vol, 1. P. 62–71.

8. Petrachkov O., Yarmak O., Chepurnyi V., Mykhaylov V., Blagii O., Kostiv S., Bondar D., Yaroshenko Y. The impact of static spatial stability on soldiers' functional readiness. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. № 24 Vol, 3. P. 720–730. URL : <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.03085>

*Ахрамеєва В. І.
Богуславський В. В.
кандидат юридичних наук, доцент
Дніпровський державний університет внутрішніх справ*

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Спеціальна фізична підготовка є невід'ємною частиною підготовки фахівців, які працюють в екстремальних умовах, зокрема правоохоронців, рятувальників, військових та інших професій, що потребують високого рівня витривалості, сили, швидкості реакції та психологічної стійкості. Ефективність виконання професійних обов'язків у складних і небезпечних ситуаціях значною мірою залежить від спеціально розроблених методів та підходів до фізичної підготовки, що забезпечують готовність до виконання завдань в умовах підвищеного ризику.

Основні чинники, що знижують вплив фізичних навантажень на результати професійної підготовки та навчальний процес, охоплюють декілька аспектів. По-перше, це відсутність типових програм спеціальної фізичної підготовки у багатьох вищих навчальних закладах Міністерства оборони та МВС України. По-друге, низький рівень фізичної підготовленості більшості новобранців, що вступають до цих установ. По-третє, нераціональне використання часу, відведеного на фізичну підготовку. Нарешті, необхідність більш ретельної організації ранкової зарядки є ще одним важливим чинником [1, с. 55]. Для вирішення зазначених проблем пропонується поєднати загальну та спеціальну фізичну підготовку, інтегруючи елементи високих спортивних технологій, заснованих на сучасних досягненнях теорії спорту, біомеханіки рухів, методології підготовки висококваліфікованих спортсменів та спортивної педагогіки. Особливо важливим є рівень підготовленості та професійної придатності майбутніх правоохоронців [2, с. 49].

Належна фізична підготовка є важливою передумовою якісної професійної підготовленості випускників ЗВО зі специфічними умовами навчання для практичної діяльності. Однак, незважаючи на наявні наукові розробки, питання підвищення якості фізичної підготовленості курсантів закладів з особливими умовами навчання залишається недостатньо вивченим [2, с. 15]. У процесі тактико-спеціальної підготовки варто включити до програми підготовки окремий розділ, який міститиме комплексні фізичні вправи з використанням зброї. Наприклад, вправи зі стрільби під фізичним навантаженням, комплексні контрольні вправи, що включають біг, бойові прийоми самбо, стрільбу та інші елементи. Прикладна підготовка майбутніх правоохоронців у силових відомствах є невід'ємною складовою їхньої професійної підготовки. Протягом багаторічних

досліджень було розроблено кілька моделей формування базової професійно-прикладної фізичної підготовки [3, с. 36].

Підвищення якості навчального процесу пов'язане із впровадженням інноваційних технологій, що враховують відповідність рухових завдань умовам оперативно-службової діяльності. Систематичне оцінювання фізичної підготовленості, що включає екзамени, семестрові заліки, виконання професійно-прикладних вправ, індивідуальний контроль успішності та розвиток фізичних якостей, є важливою складовою підготовки майбутніх правоохоронців.

Метою спеціальної фізичної підготовки є формування комплексу фізичних і психологічних якостей, необхідних для виконання професійних завдань в умовах, що передбачають фізичне та емоційне навантаження. Основні завдання спеціальної фізичної підготовки включають:

фізичні вправи з акцентом на витривалість, силові тренування та інтенсивні комплекси вправ, що імітують професійні дії в екстремальних ситуаціях;

завдання, що потребують швидкої реакції та точного виконання дій, зокрема вправи на швидкість прийняття рішень та виконання рятувальних операцій;

комплекс вправ та тренувань, спрямованих на адаптацію до несподіваних ситуацій, стресів та загрози фізичному здоров'ю;

створення умов, за яких учасники навчаються діяти послідовно та раціонально, навіть при високих фізичних і психоемоційних навантаженнях.

У процесі розробки програм спеціальної фізичної підготовки використовуються методи, що спираються на сучасні досягнення спортивної науки та психології. Застосовуються симуляції стресових обставин, що передбачають високий рівень фізичного навантаження, з елементами ризику, для формування витривалості та підвищення емоційної стійкості. Використання тренувальних засобів, зокрема обтяжень, еластичних стрічок, пневматичного обладнання, а також тренажерів для підготовки до дій у жорстких умовах. Наприклад, вправи з виконанням фізичних навантажень у поєднанні з бойовими прийомами, вправами з манекенами та інструментами для евакуації поранених, імітаціями дій під впливом зовнішніх факторів [4, с. 62].

Фізична підготовка в екстремальних умовах включає не лише розвиток фізичних навичок, але й спрямована на зміцнення психологічної стійкості. Відповідно до досліджень у галузі психофізіології, вправи повинні враховувати рівень психоемоційного стресу, який є невід'ємною частиною екстремальних ситуацій. Зокрема, важливим є формування у фахівців здатності до швидкого відновлення після стресу, навичок контролю над емоціями, особливо під час

критичних ситуацій.

Отже, забезпечення високого рівня професійної підготовленості можливе завдяки впровадженню передових технологій, що базуються на досягненнях біомеханіки, спортивної педагогіки та тактичної підготовки. Застосування індивідуальних підходів у тренувальному процесі, регулярне оцінювання досягнутого рівня фізичної підготовки та удосконалення програм підготовки сприяють адаптації фахівців до виконання завдань, навіть, в умовах надзвичайної складності.

Література

1. Анісімов Д. О., Антипова А. К. Гендерні аспекти фізичної підготовки працівників правоохоронних органів. *Молодий вчений*. 2022. С. 14–16.
2. Забора А. В., Колесніков В. В., Ярещенко О. А. Дидактико-функціональна модель фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної поліції. 2022. С. 53
3. Магльований В. Проблеми та шляхи вдосконалення фізичної підготовки молодшого офіцерського складу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт*. С. 44–48.
4. Соловей О., Богуславський В., Петренко С., Пожидаєв М. Фізична підготовленість як чинник особистої безпеки курсантів при підготовці до майбутньої професійної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. С. 78–84.

Бобчинець О. О.
Ворона В. В.
доктор філософії
Вовкотруб В. В.

*Інститут Військово-Морських Сил Національного університету
«Одеська морська академія»*

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ВМС

Фізична підготовка курсантів для ВМС України відіграє ключову роль у формуванні загальної військової готовності та бойової спроможності особового складу. Вона є важливим компонентом системи виховання і навчання військовослужбовців.

Структура навчальних програм курсантів для ВМС розроблена з метою забезпечення комплексного підходу до фізичної підготовки. Ця система включає різні компоненти, спрямовані на підвищення як індивідуальної фізичної форми, так і загальної військової готовності [1, с. 108-110]. Програми тренувань побудовані так, щоб включати комплекс аеробних, анаеробних і силових вправ, адаптованих до вимог військової служби. Основні елементи цих програм включають:

прогресивне підвищення інтенсивності тренувань для розвитку витривалості;

спеціальні вправи, спрямовані на розвиток спритності та сили;

періодичне оцінювання з метою контролю фізичної підготовленості.

Курсанти ВМС виконують широкий спектр фізичних вправ, спрямованих на розвиток навичок для участі у військово-морських операціях. Програма включає силові тренування, кардіо, вправи на стабільність і гнучкість, а також командні заходи для зміцнення командної роботи. Основними елементами програми є плавання, смуги перешкод та бойова підготовка [1, с. 112].

Проте, навіть, якщо ці тренування і забезпечують баланс між навантаженням і відновленням, вони базуються на застарілих методах і потребують оновлення відповідно до сучасних викликів та вимог військової служби в умовах гібридної війни.

Проблеми фізичної підготовки курсантів для ВМС в Україні включають недостатню адаптацію тренувальних програм до специфічних вимог морських операцій, що вимагають особливих фізичних і психічних якостей. Програми підготовки часто акцентуються на загальній фізичній витривалості, не приділяючи належної уваги навичкам, що мають вирішальне значення в морських умовах, таким як: швидкість реакції, координація рухів, спритність та витривалість у стресових ситуаціях [2, с. 283]. Відсутність індивідуального підходу до розвитку специфічних фізичних якостей може знизити бойову ефективність курсантів під час виконання завдань у реальних бойових умовах.

На нашу думку, по-перше, удосконалення системи фізичної підготовки має включати інтеграцію інноваційних методик, таких як кросфіт, водні вправи та симуляції бойових ситуацій, що покращать адаптацію до реальних умов служби. Враховуючи досвід військових дій на Сході України, слід також впроваджувати сучасні методики запобігання травмам та забезпечення здоров'я курсантів. Програми мають включати заходи профілактики, що знижують ризик професійних захворювань і травм, що можуть виникнути через фізичні навантаження під час служби.

По-друге, необхідно розробити і впровадити диференційовані програми тренувань, що враховують індивідуальні особливості курсантів, їх фізичний стан і рівень підготовки. Наприклад, курсанти, які демонструють високий рівень витривалості, можуть отримувати додаткові навантаження, зосереджені на розвиток спритності і швидкості реакції, шляхом використання вправ із швидкісним пересуванням на плавзасобах чи підводним плаванням. Водночас ті, хто потребує покращення загальної фізичної форми, можуть отримати інші індивідуальні програми, спрямовані на базові аеробні й силові вправи для підготовки до складніших тренувань [2, 290-300].

По-третє, доцільно розширити використання сучасних тренувальних технологій. Наприклад, впровадити симулятори на основі віртуальної реальності для відпрацювання ситуацій, як-от штурм корабля, рятувальні операції в умовах

шторму або боротьба за живучість корабля під час бою. Такі тренажери допоможуть курсантам в реальних умовах швидше орієнтуватися в складних ситуаціях, підвищать їхню здатність до прийняття рішень під тиском, розвиваючи не лише фізичні навички, а й оперативне мислення та стійкість до стресу.

Водночас акцент слід робити не лише на фізичних, а й на морально-вольових якостях курсантів. Фізична підготовка має сприяти розвитку психологічної стійкості й здатності працювати в умовах стресу. Групові тренування та командні вправи не тільки зміцнюють фізичні якості, а й допомагають формувати навички командної роботи, що є важливим у морських операціях, де успіх часто залежить від скоординованих дій екіпажу [2, с. 304].

Отже, фізична підготовка курсантів для ВМС України потребує оновлень для відповідності до вимог сьогодення. Інтеграція інноваційних методик, таких як кросфіт, водні вправи, симуляції бойових ситуацій та віртуальна реальність, сприятиме кращій адаптації до реальних умов служби. Індивідуальний підхід та розвиток командної роботи допоможуть підвищити бойову готовність і відповідність міжнародним стандартам, що сприятиме інтеграції до євроатлантичних структур.

Література

1. Ганчар І. Л., Форостян О. І., Ворона В. В. Оптимізація загальної та спеціальної фізичної підготовки офіцерів-моряків на засадах плавання під час навчання у вищому навчальному закладі. *Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн членів НАТО* : матеріали міжнар. наук.-метод. конф., 13-14 груд. 2016 р. Київ, 2016. С. 108–115.

2. Ганчар І. Л., Терентьева Н. О. Моніторинг прикладної фізичної підготовленості курсантів морських навчальних закладів Військово-морських сил України до практичної діяльності. *Життєдіяльність та життєтворчість особистості в особливих умовах* : кол. монограф. / за ред. М. М. Козяра. Львів : СПОЛОМ, 2018. 527 с. С. 282–305.

Бойко С. С., Дубровська О. М.

Національний університет оборони України

ПОРЯДОК ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПІД ЧАС ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ЗА МЕЖАМИ УКРАЇНИ

Для успішного виконання бойових завдань ЗСУ завжди був потрібен якісно підготовлений військовослужбовець. Після початку широкомасштабного вторгнення російських військ на територію незалежної держави питання підготовки в українській армії висунули на перший план. До організації заходів підготовки військовослужбовців ЗСУ за кордоном залучена коаліція партнерів, яка налічує станом на сьогодні 34 держави. Іноземні партнери зосереджені на виконанні наших вимог щодо організації заходів підготовки на своїй території.

Водночас представники абсолютної більшості країн відмічають високий рівень мотивації наших військовослужбовців. Проте у рамках зазначеної діяльності від збройних сил держав-організаторів підготовки надходять сигнали про факти направлення за межі України для проходження відповідних заходів військовослужбовців ЗСУ, які через вади здоров'я (хронічні захворювання, проблеми з серцем, хребтом, суглобами, складні інфекційні/вірусні хвороби, проблеми з тиском, зайва маса тіла, післяреабілітаційні ускладнення тощо) та/або незадовільний рівень фізичної підготовленості, не можуть виконувати визначені завдання в повному обсязі в рамках іноземних програм підготовки. Держави-партнери змушені адаптувати програми підготовки під фізичний стан учасників від ЗСУ або достроково відправляти хворих осіб в Україну, що призводить до зниження ефективності проведення підготовки особового складу, позапланових витрат на лікування та використання додаткових ресурсів для транспортування військовослужбовців в Україну. Крім того, така ситуація призводить до іміджевих втрат ЗСУ серед держав-партнерів України.

З метою якісного відбору кандидатів для підготовки за межами України, пропонується здійснювати перевірку рівня фізичного стану особового складу.

Довідково. Фізичний стан – сукупність морфологічних показників, які свідчать про рівні функціонального стану організму (перший критерій) та фізичної підготовленості військовослужбовця (другий критерій). Визначено наступні рівні фізичного стану: F1 – високий, F2 – достатній, F3 – низький.

На навчання за кордоном направляються лише військовослужбовці з рівнем фізичного стану F1, F2.

Перший критерій – рівень функціонального стану організму військовослужбовця визначається шляхом проведення ортостатичної проби (тесту).

Це простий та доступний тест, який займає мало часу та багато років використовується лікарями та спортсменами. Його суть – у вимірюванні частоти пульсу лежачи, а потім стоячи, різниця між цими вимірами дає підстави визначити загальний стан організму, а також сигналізувати про проблеми із серцево-судинною та нервовою системами.

Процедура проведення ортостатичної проби:

Вихідне положення – лежачи на спині (протягом 3 хв), у досліджуваного визначають вихідну величину частоти серцевих скорочень у горизонтальному положенні тіла в стані відносного спокою.

Етап 2 – досліджуваний повільно (за 3-5 с) приймає вертикальне положення тіла і відразу повторно визначається частота серцевих скорочень (артеріальний тиск – за необхідністю), а також фіксується наявність вегетативних реакцій (потемніння в очах, пітливість, шум у вухах).

Під час визначення результатів тесту орієнтуються на різницю між показниками частоти серцевих скорочень у горизонтальному та вертикальному положенні:

1. *Різниця від 0 до 11 ударів* – вказує на відмінну функціональну готовність та хорошу фізичну тренуваність;

2. *Різниця від 12 до 18 ударів* – вказує на задовільну функціональну готовність та недостатню фізичну тренуваність;

3. *Різниця від 19 до 25 ударів* – вказує на незадовільну функціональну готовність та відсутність тренуваності;

4. *Різниця більш 25 ударів* – вказує на перевтому або захворювання серцево-судинної системи чи інших проблем зі здоров'ям.

Військовослужбовці, які під час тесту показали результати вказані в 3 та 4 пунктах (*незадовільна реакція організму, низький рівень функціонального стану, в окремих випадках вади здоров'я*) – автоматично зараховуються до *групи низького фізичного стану (F3)*. Перевірка фізичної підготовленості військовослужбовців групи F3 не доцільна, з причини можливих різких стрибків артеріального тиску, незадовільних вегетативних реакцій (потемніння в очах, шуму у вухах), різкого погіршення самопочуття у вказаній категорії військовослужбовців.

Другий критерій – визначення рівня фізичної підготовленості: військовослужбовці, які під час проведення ортопроби показали результати вказані в 1 та 2 пунктах (*рівень функціонального стану не нижче задовільного*), залучаються до виконання комплексу, який складається з 4-ох фізичних вправ: згинання розгинання рук в упорі лежачи, присідання з відведенням рук вперед, згинання колін до грудей в упорі лежачи, човникове подолання відрізків довжиною 10 м. Всі визначені фізичні вправи виконуються одна за одною (послідовно), по 30 с без відпочинку. Оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовця здійснюється за кількістю повторень зі всіх 4-ох вправ.

“Високий рівень ФП” – 70 повторень.

“Достатній рівень ФП” – 60 повторень

“Низький рівень ФП” – менше 60 повторень.

Рівні фізичної підготовленості визначають рівні фізичного стану:

військовослужбовці, які показали високий рівень фізичної підготовленості зараховуються до *групи високого рівня фізичного стану F1*;

військовослужбовці, які показали достатній рівень фізичної підготовленості зараховуються до *групи достатнього рівня фізичного стану F2*;

військовослужбовці, в яких визначено рівень функціонального стану не нижче задовільно, але вони показали низький рівень фізичної підготовленості можуть бути зараховані до *групи низького рівня фізичного стану F3*. Випадки

отримання низьких результатів фізичної підготовленості військовослужбовцями з відмінним і задовільним функціональним станом можуть мати місце, але носять поодинокий характер (у зв'язку з недостатнім розвитком окремих фізичних якостей), основна причина – це небажання особи, що перевіряється виконувати запропонований комплекс на рівні максимальних зусиль. Для додаткових характеристик фізичного стану вказаних військовослужбовців, слід використовувати показники артеріального тиску, показники частоти серцевих скорочень та наявність або відсутність вегетативних реакцій. *Наприклад: військовослужбовець із відмінним рівнем функціонального стану виконав комплекс з незадовільним результатом, і при цьому у нього відсутні явні вегетативні реакції на отримане значне фізичне навантаження (пітливість, почервоніння обличчя), наявна помірна частота серцевих скорочень для його вікової категорії – це явно вказує на байдуже виконання військовослужбовцем запропонованих вправ. Вказаних військовослужбовців рекомендується вносити до групи F2.*

Отримані результати перевірки фізичного стану особового складу значно підвищать якість відбору особового складу, який направляється на навчання за межі держави, за рахунок відсіюванням зі складу навчальних груп військовослужбовців з групи F3, які не спроможні фізично виконувати запропоновані програми навчання. Це позбавить держав-партнерів від позапланових витрат на їх лікування та транспортування в Україну.

Большаков О. О.

Гунченко В. О.

доктор філософії, доцент

Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут”

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ УПРАВЛІННЯ ДІЯМИ ПІДРОЗДІЛІВ ТАНКОВИХ ВІЙСЬК ДО ЇХ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Фізична підготовка військовослужбовців завжди була предметом досліджень фахівців ЗС України. Вона розглядалась дослідниками у різних аспектах. Найбільш ґрунтовно розглянута проблема оптимізації організації та засобів фізичної підготовки майбутніх офіцерів ЗС України ВВНЗ [3; 7].

Дослідженнями вчених доведено, що система фізичної підготовки – це процес цілеспрямованого системного впливу фізичних вправ на військовослужбовців з метою підвищення фізичної готовності, розвитку фізичних якостей, формування та покращення основних життєво важливих умінь [4; 6].

Найбільш потужною силою в наступі та обороні є механізовані війська, основу яких складають бронетанкові підрозділи. Підготовкою офіцерського складу для них займаються ВВНЗ [2]. Основною проблемою підготовки фахівців для танкових підрозділів є недостатньо розроблена програма спеціалізованої фізичної підготовки курсантів. В доступній літературі дуже мало публікацій, присвячених проблемі фізичної підготовки танкістів [1].

Головною метою дослідження було з'ясування думки курсантів щодо значення фізичної підготовки для їхньої майбутньої професійної діяльності і їхнє ставлення до цієї підготовки.

Для проведення дослідження нами було розроблена анкета з 10 питань та проведено анкетування у якому взяли участь курсанти 4-х курсів (n = 130). В анкеті були поставлені питання, відповіді на які, на нашу думку, можуть сприяти з'ясуванню недоліків в організації фізичної підготовки з курсантами танкових підрозділів.

Відтак 81,6% респондентів до вступу ВВНЗ займались фізичними вправами, тобто певний рівень фізичної підготовленості переважна більшість курсантів першокурсників вже мала. У той же час рівень своєї фізичної підготовленості 60% респондентів відмітили як добрий, 30% – як задовільний і 8,2% – як незадовільний. 82,5% курсантів вважають, що заняття фізичними вправами і спортом сприяють формуванню навиків спілкування, взаємовиручки, взаємодопомоги і створенню здорової моральної атмосфери у військовому колективі на етапі первинного навчання. Проте майже 16% курсантів так не вважають. 90% респондентів вважають, що фізичні та вольові якості, розвинені у процесі занять фізичними вправами та спортом позитивно впливають на виконання завдань навчання, служби та у повсякденній діяльності. При цьому більший відсоток позитивних відповідей надали курсанти старших курсів, а негативних (до 17,5%) – курсанти 1-2 курсів. 74,6% респондентів вважають, що фізичні та психічні якості танкістів мають розвиватись відповідно до їх меж вузької спеціалізації (командир, механік, навідник, заряджаючий).

Таким чином, проведене дослідження дає підстави зробити такі висновки: фізична підготовка курсантів танкових військ здійснюється за загальновійськовими програмами і не має спеціальної спрямованості з урахуванням специфіки бойової діяльності танкістів;

курсанти, в цілому, визнають значення фізичної підготовки для їхньої майбутньої військової діяльності, але не мають чіткого уявлення про пріоритетний напрям розвитку фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості;

більшість курсантів відзначають, що для вдосконалення фізичної підготовленості головним є систематичність занять фізичними вправами.

Література

1. Большаков О. О., Ткачук О. А., Іщенко Є. А., Золочевський В. В., Куцмус С. І., Гарбуз С. В., Єрема Д. В. Структурна модель формування професійно-особистісних якостей курсантів танкового ВВНЗ. *Науковий часопис Українського державного університету ім. М. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182)) с. 64–8.
2. Карпінський Р. О., Безпалій С. М., Бикова Г. В., Козенко С. М., Лисик Р. В., Штома В. Д., Лимаренко Н. П., Гончаренко В. І. Теоретичні основи організації фізичної підготовки командирів танкових підрозділів сухопутних військ Збройних сил України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021;4(134)21, с. 66–9. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).15).
3. Климович В. Б., Чайка О. І., Большаков О. О., Лашта В. Б., Єрема Д. В., Ковальчук М. П., Сіяноко О. В. Вплив чинників військово-професійної діяльності військовослужбовців на диференційований підхід у системі фізичної підготовки закладів вищої освіти. В: *Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024;9(182)24, с. 143–6. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).25).
4. Одеров А. М., Первачук О. І., Лесько О. М., Пилипчак В. В., Романів І. В. та ін. Аналіз показників психологічних якостей військовослужбовців під впливом чинників військово-професійної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. Київ; 2023;6(166)23 : С. 113–117.
5. Одеров А. М., Небожук О. Р. Фізична підготовка як системоосвітний фактор бойової підготовки військовослужбовців іноземних армій. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали VII наук.-практ. конф., 24 листоп. 2023 р. К. : НУОУ, 2023. С. 110–112.
6. Одеров А. М., Одерова О. В., Лещинський О. В., Бабич М. О. та ін. Якість військово-професійної підготовки курсантів – як складова успішного виконання спеціальних завдань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2023;3(161) : 131-135. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30).
7. Романчук С. В., Большаков О. О., Сороколит Н. С., Афонін В. М., Римар О. В., Климович В. Б., Балдецький А. А. Особливості фахової підготовки військовослужбовців танкових підрозділів. В: *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024;6(179):606. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).10).

Бондаренко Б. О., Рогальський В. І.
Дніпровського державного Університету внутрішніх справ

ПРОБЛЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ПОЛІЦІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Професійна діяльність співробітника Національної поліції України вимагає не лише високого рівня професійної майстерності, а й значної міцності морально-вольових якостей. Ця робота часто відбувається в умовах, що вимагають негайних рішень та високої фізичної активності, що змушує кожного правоохоронця підтримувати належний рівень фізичної підготовки.

Сучасна соціально-економічна та політична ситуація в Україні істотно впливає на традиційну систему фізичної підготовки працівників правоохоронних органів Міністерства внутрішніх справ. Це призводить до зростання інцидентів травм та загибелі серед правоохоронців, оскільки недостатній рівень загальної та спеціалізованої фізичної підготовки ускладнює виконання ними своїх службових обов'язків [3, с. 6].

Серед основних проблем професійної підготовки кадрів для органів внутрішніх справ України можна виділити недостатню чіткість цільових орієнтирів, кваліфікаційні характеристики та вимоги до професійних і соціальних якостей фахівців, а також загибель та тимчасова втрата працездатності співробітників [5, с. 59].

Основною метою фізичного виховання курсантів освітніх установ МВС України є забезпечення необхідного рівня фізичної підготовленості, що необхідний для успішного виконання службових завдань у майбутньому. Для досягнення цієї мети запропоновані різноманітні організаційно-педагогічні підходи та заходи [4, с. 8].

Спеціальна фізична підготовка є ключовим аспектом у формуванні та підтриманні функціональної готовності та ефективності співробітників Національної поліції України для успішного виконання їхніх обов'язків у різних ситуаціях. З урахуванням специфіки їхньої професійної діяльності, яка часто включає фізичну активність та можливість зіткнення з екстремальними ситуаціями, програми спеціальної фізичної підготовки мають бути адаптовані для розвитку таких якостей, як швидкість реакції, координація рухів та стресостійкість [1, с. 8].

Спеціальна фізична підготовка для поліцейських охоплює декілька ключових напрямків, спрямованих на розвиток необхідних фізичних і психологічних якостей для виконання службових обов'язків [3, с. 64].

Перший напрям включає тренування фізичних навичок, що включають в себе розвиток силових, швидкісних, витривалих і координаційних здібностей. Ці тренування сприяють збереженню і підвищенню загальної фізичної підготовленості, яка є основою для ефективного виконання різноманітних професійних завдань. [2, с. 29].

Другий напрям – спеціалізовані тренування, орієнтовані на розвиток навичок, необхідних у роботі поліцейських. Це включає техніки самооборони, стрільби та рухливості на місцевості, що дає змогу підготуватися до реальних ситуацій на службі [5, с. 29].

Третій напрям – тренування стресостійкості, спрямовані на підвищення здатності реагувати на стресові ситуації та приймати обгрунтовані рішення в умовах надзвичайних подій. Це важливо для збереження холонокровності і

ефективності у критичних ситуаціях. [2, с. 29].

Останній, але не менш важливий напрям – медична підготовка. Вона включає в себе програми підтримання та покращення загального стану здоров'я, навички першої допомоги та відновлення після травм. Це уможлиблює забезпечити здоров'я і фізичне благополуччя поліцейських в ході їхньої службової діяльності [4, с. 18].

Крім того, важливим аспектом є систематичне оцінювання та коригування програм фізичної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей кожного співробітника. Тільки такий індивідуальний підхід дає змогу досягти найкращих результатів у формуванні необхідної фізичної підготовленості для ефективного виконання службових обов'язків у складних умовах роботи Національної поліції України [3, с. 42].

Отже, з вищевикладеного, можна констатувати, що спеціальна фізична підготовка курсантів поліції в умовах воєнного стану стикається з рядом значних викликів та проблем. Недостатність чітких цільових установок, кваліфікаційних характеристик і вимог до фахівців, а також недоцільність програм та тренувань можуть призвести до недоліків у підготовці курсантів до реальних воєнних умов. Брак системного підходу до оцінювання і коригування програм, що не враховує індивідуальних особливостей та специфіки служби, також ускладнює досягнення оптимальних результатів.

Однак важливо зазначити, що правильно організована та адаптована до умов воєнного часу спеціальна фізична підготовка є критично важливою для забезпечення оптимального рівня функціональної готовності та ефективності курсантів поліції. Вона дає змогу не лише зберегти, а й зміцнити здоров'я і фізичну витривалість майбутніх поліцейських, щоб вони могли успішно виконувати обов'язки у найскладніших умовах.

Література

1. Моргунов О. А. Удосконалення нормативної бази навчальної дисципліни Спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів Національної поліції України та поліцейських різних категорій. 2021. С. 35–40.
2. Петрушин Д., Сторчеус Я. Спеціальна фізична підготовка в умовах воєнного стану. *Scientific Collection «InterConf»*. 2024. № 203. С. 421–425.
3. Миронов Ю. О. Спеціальна фізична підготовка співробітників карного розшуку в умовах воєнного стану: зб. матеріалів 2023. 59 с.
4. Петрушин Д. В., Анісімов Д. О., Пожидаєв М. Ю. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти Національної поліції України з використанням системи кросфіт. *Молодий вчений*. 2019. № 2 (66). С. 345–348. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-75>.
5. Соловей О. М., Богуславський В. В., Пожидаєв М. Ю., Анісімов Д. О. Мотивація до занять спортом у курсантів різних факультетів і курсів університету внутрішніх справ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 6 (25). С. 100–107.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ-ЗВ'ЯЗКІВЦІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАСОБАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Ефективність фізичної підготовки майбутніх фахівців-зв'язківців залежить від спеціальної фізичної підготовки, яка сприяє не лише підвищенню загального рівня фізичної готовності майбутніх фахівців-зв'язківців, а й формує необхідні військово-прикладні навички.

Успішне виконання бойових завдань в умовах активних бойових дій, зокрема під час вторгнення ЗС російської федерації в Україну, залежить від рівня професійної та фізичної підготовленості військовослужбовців. Саме виконання бойових завдань, особливо під час активних бойових дій, залежить від професійної та фізичної підготовленості.

Метою дослідження є: експериментально перевірити ефективність розробленої робочої програми з навчальної дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка (враховуючи сучасний бойовий досвід)” та визначити стан розвитку фізичної підготовленості майбутніх фахівців-зв'язківців до військово-професійної діяльності.

У період (квітень – травень 2023 р.) у Військовому інституті телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут було організовано формувальний педагогічний експеримент з курсантами 3-го курсу у 6-му семестрі навчання.

В експерименті взяли участь 84 курсантів-чоловіків. Було сформовано експериментальну групу (ЕГ), до якої увійшли курсанти, заняття з якими проводилися відповідно до експериментальної РПНД (n=44), та контрольну (КГ), до складу якої увійшли курсанти, які займалися за чинною РПНД (n=40). Кількість годин, відведених на фізичну підготовку, у курсантів ЕГ і КГ була однаковою.

На початку та наприкінці експерименту було здійснено тестування показників фізичної підготовленості курсантів ЕГ і КГ. Перевірка фізичної підготовленості здійснювалося за такими тестами: загальна фізична підготовленість (біг на 3 км); спеціальна фізична підготовленість (загальна контрольна вправа на смузі перешкод).

Розвиток фізичної підготовленості курсантів-зв'язківців проводився за такими формами фізичної підготовки: під час навчальних занять, спортивно-масової роботи, ранкової фізичної зарядки.

Для перевірки результативності експериментальної робочої програми

нами було встановлено: співвідношення засобів загальної (ЗФП) і спеціальної підготовки (СФП) в ЕГ і КГ на період експерименту: ЕГ: ЗФП – 70%, СФП – 30%; КГ: ЗФП – 50%, СФП – 50%.

Для підвищення розвиненості загальних і спеціальних фізичних якостей досліджувані курсанти ЕГ виконували комплекс вправ, що включав: ранкову щоденну зарядку; тричі на тиждень пересування по пересіченій місцевості у повному спорядженні на 1-3 км; біг на 1-3 км з подоланням смуги перешкод; один раз на тиждень виконували тренувальну програму з кросфіту та тренування швидкісної витривалості, а саме: перший та третій тиждень перемінний біг на відрізках 400 м через 200 м відпочинку, другий та четвертий тиждень – човниковий біг 6x100 м через 3 хв відпочинку.

Аналіз результатів з бігу на 3 км засвідчив, що наприкінці дослідження заняття за експериментальною робочою програмою сприяли більш ефективному розвитку загальних фізичних якостей у курсантів ЕГ, порівняно із КГ – 11,9 с (13%). В обох групах результати оцінено на “відмінно” (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості курсантів ЕГ та КГ у процесі формування педагогічного експерименту

Етапи дослідження	ЕГ (n=44)	КГ (n=40)	Рівень значущості, P
Біг на 3 км			
початок	726,8±7,32	724,1±6,31	>0,05
кінець	707,9±6,51	719,8±6,18	>0,05
Подолання смуги перешкод, с			
початок	128,3±1,74	126,8±1,55	>0,05
кінець	119,4±1,63	125,1±1,49	<0,05

За результатами дослідження показників розвитку спеціальних якостей у курсантів у загальній контрольній вправі на смузі перешкод виявлено, що заняття за експериментальною робочою програмою сприяли більш вираженому покращанню результатів подолання перешкод – результати в ЕГ за період експерименту достовірно покращилися на 8,9 с ($p<0,001$) та наприкінці дослідження становлять 1 хв 59 с, що відповідає оцінці “відмінно”. У КГ результати також покращилися на 1,7 с, але різниця між вихідними і кінцевими даними є недостовірною ($p>0,05$); наприкінці експерименту в КГ результати становлять 2 хв 05 с та відповідають оцінці “добре”. Важливо зазначити, що порівняльний аналіз показників розвитку спеціальних якостей наприкінці експерименту засвідчив, що результати в ЕГ є достовірно кращими, ніж у КГ на 5,7 с ($p<0,05$) (табл. 1), що уможливорює висновок про перевагу розробленої програми розвитку фізичної підготовленості курсантів зв’язку над діючою.

**Динаміка показників функціонального стану у курсантів ЕГ та КГ
у процесі формувального педагогічного експерименту**

Показники функціонального стану	КГ (n=40)	ЕГ (n=44)	Рівень значущості P1-5
ЧСС у спок., уд./хв	69,5±0,60	67,2±0,62	p>0,05
АТС, мм рт.ст.	120,5±0,52	119,9±0,57	p>0,05
АТД, мм рт.ст	71,3±0,43	69,6±0,43	p>0,05
Тривалість відновлення ЧСС, с	120,3±2,03	116,5±2,07	p<0,001

Дослідження динаміки показників артеріального тиску у процесі навчання свідчить, що середні значення як систолічного, так і дістолічного тиску в курсантів ЕГ за період експерименту достовірно покращилися на 1,4 та 0,7 мм рт.ст, ніж у КГ.

Динаміка результатів проби Мартіне-Кушелевського має також позитивний характер – різниця між результатами курсантів КГ (2 хв 03 с) і ЕГ (1 хв 49 с) (p<0,001) і становить 17,2 с, що також підтверджує наші попередні висновки (табл. 2).

Таким чином, дослідження показують, що загальна ФП забезпечує покращення стану здоров'я курсантів-зв'язківців, що обумовлює високий рівень загальної працездатності, уможлиблює попередити виникнення професійних захворювань і травм, відхилень у фізичному стані та розвитку. Загальна ФП сприяє створенню основи для адаптації організму майбутнього фахівця до різних видів військово-професійної діяльності.

Підвищується роль спеціальної спрямованості, яка забезпечується використанням військово-прикладних вправ за допомогою яких формуються рухові вміння і навички, специфічні лише для конкретних професій зв'язку.

Дослідження свідчать, що для фахівців зв'язку спеціальна фізична підготовка (професійно-прикладна ФП) дає змогу підтримувати високу працездатність під час виконання навчально-бойових завдань, попереджає можливі негативні впливи умов професії на їх здоров'я та фізичний стан.

Література

1. Марчик В. І., Мінжоріна І. Л. Функціональні проби та індекси в дослідженні фізичного стану людини : метод. реком. Кривий Ріг : КПІ ДВНЗ «КНУ», 2016. 64 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/0564/338>.

2. Наказ Міністерства оборони України «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» № 225 від 05.08.2021. URL: https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225nm.pdf (дата звернення 10.03.2023).

ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ОПЕРАТОРІВ FPV ДРОНІВ В ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ

Безпілотні літальні апарати (БПЛА) являють собою виняткову технологію, що відзначається кількома специфічними властивостями та перевагами. Низька вартість цих систем, порівняно з традиційними літальними апаратами, робить їх доступними для широкого кола користувачів. Разом з тим, БПЛА відрізняються різноманітністю виконуваних функцій, що охоплює не лише повітряну розвідку, а й інші завдання, які раніше виконувались виключно пілотованими літальними апаратами.

Однією з ключових переваг БПЛА є їхня висока оперативність підготовки до застосування. Завдяки автоматизованому контролю та малій кількості потрібного обслуговування вони можуть бути готові до місії швидше, ніж традиційні літальні апарати. Це особливо важливо у надзвичайних ситуаціях, де кожна секунда має значення для успішного вирішення завдання.

Крім того, використання БПЛА економить кошти та спрощує процес їхньої експлуатації. Вони не потребують великих витрат на підтримку та обслуговування, що робить їх вигідними для різних видів організацій та установ. Легкість управління та навчання операторів забезпечується простотою в експлуатації, що робить БПЛА привабливими для широкого кола користувачів.

Останні події свідчать про зростання інтересу до використання БПЛА, зокрема в Україні. Вони стали невід'ємною складовою стратегічного та тактичного ведення повітряної розвідки у надзвичайних ситуаціях. Це надає новий імпульс для розвитку індустрії безпілотних систем у країні та сприяє впровадженню сучасних технологій у військовій та цивільній сфері.

Фізична підготовленість операторів FPV дронів відіграє ключову роль у забезпеченні успішного виконання бойових завдань та досягненні максимальної продуктивності. Операторам доводиться працювати в умовах стресу та великого психоемоційного навантаження, і їхні фізичні здібності можуть впливати на їхню здатність до швидкого та точного реагування на зміни в ситуації. Крім того, важливою складовою є витривалість операторів, особливо при тривалих місіях, де вони повинні зберігати концентрацію та продуктивність протягом тривалого часу.

Для оцінювання фізичної підготовленості операторів FPV дронів можуть використовуватися різноманітні методи. Зазвичай вони включають

вимірювання таких показників, як аеробна витривалість, сила м'язів, швидкість реакції та координація рухів. Для цього можуть бути проведені спеціальні фізичні тести або анкетування, а також можуть бути використані спеціалізовані прилади та обладнання для об'єктивного оцінювання фізичних показників.

Дослідження показують, що існує пряма залежність між фізичною підготовленістю операторів FPV-дронів та їхньою успішністю виконання завдань. Оператори з вищим рівнем фізичної підготовленості здатні до швидшого та точного реагування на непередбачені обставини, що може значно покращити результативність виконання місій. Крім того, фізично підготовлені оператори мають більшу витривалість та можуть працювати у стресових умовах протягом тривалого часу без втрати продуктивності.

Для підвищення фізичної підготовленості операторів FPV-дронів можуть бути використані різні підходи та методи. Зазвичай вони включають регулярні фізичні тренування, зокрема кардіо-тренування та силові вправи, а також спеціальні програми тренувань, розроблені з урахуванням специфіки роботи з FPV-дронами. Крім того, важливою є регулярне оцінювання фізичної підготовленості та моніторинг її змін протягом часу для вчасного виявлення потреб у корекції тренувальних програм.

Оператори FPV-дронів працюють у стресових умовах, часто в складних та небезпечних обставинах. Вони повинні мати достатню фізичну витривалість та м'язову силу, щоб впоратися з цими вимогами та успішно виконувати свої обов'язки. Фізично підготовлені оператори здатні працювати більше годин, зберігаючи ясний розум та високий рівень концентрації уваги, що робить їх більш успішними у виконанні завдань.

М'язова сила важлива для операторів FPV-дронів з двох причин. По-перше, вони часто носять важку апаратуру та обладнання, таке як контролери та батареї, що потребує м'язової сили для підтримання та маневрування. По-друге, вони повинні мати достатню м'язову силу для точного управління дроном та виконання складних маневрів у різних умовах.

Стресові ситуації можуть суттєво впливати на психічну та фізичну стійкість операторів FPV-дронів. Під час стресових ситуацій може збільшуватися рівень тривоги, страху та напруги, що може призвести до зниження концентрації уваги та продуктивності. Крім того, стрес може впливати на фізичний стан операторів, призводячи до втоми, м'язової напруги та, навіть, до фізичних травм.

Кожен день роботи операторів дронів – це битва з часом і безпекою. Вони постійно стикаються з викликами, які вимагають швидкого та точного реагування. Навіть незначне недбале рішення може коштувати втрат дорогоцінних апаратів. Тому фізична підготовка стає критично важливою, вона

допомагає зберегти рівновагу та концентрацію в стресових ситуаціях та швидко реагувати на негативні обставини.

Висновок. Можна підсумувати щодо значення фізичної підготовленості операторів FPV дронів у виконанні бойових завдань обґрунтовуючи поглибленим аналізом ролі фізичної готовності в управлінні сучасними бойовими технологіями. Зростаюча залежність від технологічно вдосконалених систем у сучасних військових операціях підкреслює важливість витривалості, швидкісної реакції та психологічної стійкості операторів, що управляють FPV-дронами. Підготовка до ефективного виконання завдань не обмежується лише знаннями та технічними навичками, а охоплює комплексний розвиток фізичних та психологічних здібностей.

Таким чином, важливість фізичної підготовленості операторів FPV-дронів не може бути недооцінена. Це стосується не тільки військових завдань, а й цивільних аплікацій, де безпека, точність і швидкість реакції є ключовими для успіху місій. Впровадження систематичних тренувань, моніторинг стану здоров'я, використання сучасних технологічних рішень та науково обґрунтоване планування тренувальних програм є важливими кроками на шляху до досягнення цих цілей.

Подальше вдосконалення підготовки операторів FPV-дронів передбачає створення індивідуалізованих тренувальних програм, які враховують індивідуальні особливості, рівень фізичного стану та психологічну стійкість кожного оператора. Використання даних з біометричних датчиків та поведінкових аналізів дасть змогу створювати динамічні програми, що адаптуються до поточних потреб та змін у стані здоров'я операторів.

Дремблюга М. Т., Білик В. В.
Національна академія внутрішніх справ

ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ НА ШЛЯХУ ДО ЄВРОАТЛАНТИЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

Фізична підготовка відіграє важливу роль у підтримці бойової готовності військових. Для ЗС України та Національної поліції України (НПУ) особливо зараз, під час російсько-української війни фізична підготовка є однією з ключових складових, що забезпечує ефективність виконання бойових завдань, підтримує моральний дух і зберігає фізичне здоров'я військовослужбовців та поліцейських. В умовах сучасної війни, які вимагають високої швидкості реакції, витривалості та готовності до швидкої адаптації, фізична підготовка стає ще більш актуальною.

Сучасна війна змінила багато аспектів бойових дій і ввібрала в себе різні типи протистоянь: від новітньої армії дронів до окопних боїв, але фізична підготовка залишається незмінно важливою у будь-якому випадку. ЗСУ України, відповідно до наказу МО України “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”, та НПУ, відповідно до наказу МВС “Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України”, повинні бути готові до тривалого фізичного навантаження, швидкого пересування по місцевості зі спорядженням на собі, вміння діяти в умовах обмеженої видимості, під сильним стресом і у важких погодних умовах. В таких умовах фізична підготовка військових включає не лише загальну витривалість, а й спеціальні навички, що допомагають краще виконувати завдання.

Фізична підготовка в силових структурах України, в тому числі ЗСУ, НПУ, під час військового стану виконує певні функції, а саме: виховну, освітню, розвиваючу, стимулюючу, гігієнічну.

Загальна фізична підготовка має на меті:

- підтримку боєздатності, навіть, у найскладніших умовах;
- зниження ризику травми під час виконання складних маневрів або при фізичному контакті з ворогом;
- поліпшення адаптивності до бойових умов;
- підтримку психологічної стійкості;
- покращення роботи в команді;
- забезпечення швидкого відновлення після бойових дій.

Відповідно до фізичних навантажень військовим та поліцейським рекомендовані тренування на витривалість, координацію рухів, реакцію, м'язову силу та спритність. Також важливою є психологічна витривалість, оскільки сучасні бойові операції вимагають від військових бути готовими до раптових змін у ситуації на полі бою та діяти швидко й ефективно.

Особлива увага приділяється бігу, що розвиває витривалість та адаптує організм до тривалого фізичного навантаження. Також практикуються силові вправи, які зміцнюють м'язи та покращують загальний тонус тіла, що допоможе військовим та поліцейським ефективніше виконувати завдання під час виконання службових обов'язків. Наприклад, бійці повинні вміння швидко пересуватися з важкими спорядженнями, брати участь в боях у міських умовах, де може стати необхідністю перебігти між будинками чи сходами, підтримувати стрільбу з різних положень, що в комплексі вимагає розвитку сили, координації та витривалості.

Особливу увагу варто приділити тренуванню військових та поліцейських у складних умовах, таких, як зруйновані будівлі, відкрита місцевість чи лісові

зони. Це відповідно дає можливість працівникам адаптуватися до будь-якої бойової ситуації та забезпечити високу ефективність.

У військових частинах та поліцейських відділах, які беруть участь у бойових діях, фізична підготовка організовується відповідно до конкретних умов та за місцем розташування підрозділів.

Відповідно, на лініях, що наближені до зони зіткнення, фізична підготовка відбувається переважно методом індивідуальних фізичних тренувань, що включає виконання силових вправ з підтягування, а також з використанням підручних засобів. Такі тренування допомагають військовослужбовцям та поліцейським підтримувати фізичну форму, навіть, в умовах обмеженого простору і ресурсу, що є критичним місцем під час виконання бойових завдань.

На рубежах, де прямої небезпеки немає, фізична підготовка відбувається у формі ранкової фізичної зарядки та навчально-тренувальних занять, які включають стандартні фізичні вправи, що поєднуються з вогневою та тактичною підготовкою, що сприяє комплексному розвитку фізичних навичок та бойових якостей особового складу. Спортивно-масова робота та індивідуальні тренування також входять до програми фізичної підготовки, сприяючи зміцненню командного духу та підвищенню колективної злагодженості.

Наприклад, фізична підготовка бригади “Азов” та “Лють”, як і інших військових формувань, тим чинником впливає на готовність бійців до виконання бойових завдань. Кожен доброволець, який приходить до “Азову”, “Люті”, проходить базовий курс бойової підготовки, який триває 5 тижнів та охоплює різні види підготовки, включаючи тактичну, вогневу, тактичну медицину, інженерну справу та загальну фізичну. У Третій окремій штурмовій бригаді (ОШБр), також велику увагу приділено фізичній підготовці. Бійці 3 ОШБр виконують різноманітні фізичні вправи, щоб підвищити витривалість, силу та загальну бойову готовність.

Отже, фізична підготовка в ЗСУ та НПУ в умовах російсько-української війни не лише сприяє підтримці високого рівня бойової готовності, а й формує основу для розвитку більшості необхідних військових навичок, забезпечує адаптивність до різних бойових ситуацій і колективну злагодженість у виконанні завдань. Відповідно, в умовах війни фізична підготовка є невід’ємною частиною стратегії забезпечення національної безпеки та оборони України.

ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В сучасних умовах у фізичному вихованні активно використовуються новітні технології такі як: відео-ігри, конференції, відеоролики, платформи та методи дистанційного навчання, а також віртуальна реальність. Відео-ігри, спеціально розроблені для фізичної активності, можуть забезпечити цікаві тренування та заняття, стимулюючи до активності та руху. Вони поєднують фізичні вправи з гейміфікацією, що робить фізичні тренування більш цікавими і мотивуючими.

Віртуальна реальність (VR) відкриває нові горизонти для фізичного виховання. Завдяки VR-технологіям курсанти можуть побувати в інших віртуальних середовищах і виконувати фізичні вправи, які можуть бути складні або неможливі в реальному світі. VR-ігри та тренажери можуть допомогти розвивати реакцію, координацію, силу та інші фізичні навички курсантів. Крім того, VR може створити іммерсивне середовище для вивчення спортивних видів, які не доступні всюди, що уможливить курсантам відчувати себе частиною цих видів спорту.

Також необхідно згадати про онлайн-ресурси та веб-платформи, які надають доступ до відео-уроків, інтерактивних програм та онлайн-тренерів. Це дає змогу курсантам займатися фізичною підготовкою самостійно в зручному для них місці, вибираючи підходящий тренувальний режим, враховуючи вподобання та можливості.

Традиційні методи, такі як командні ігри, спортивні змагання, фізичні вправи та тренування на свіжому повітрі, так само є важливими складовими фізичної підготовки. Вони сприяють розвитку комунікаційних навичок, співпраці, лідерства та соціального взаємодії.

Слід також враховувати, що сучасні технології фізичної підготовки не можуть замінити фахового викладача, інструктора чи тренера. Їх роль полягає у використанні технологій як допоміжного інструменту для покращення процесу навчання та мотивації курсантів. Важливо, щоб фахівці в галузі фізичного виховання володіли знаннями про сучасні технології та вміли їх ефективно впроваджувати в навчальний процес.

Отже, сучасні технології фізичного виховання відкривають нові можливості для стимулювання фізичної активності, мотивації та розвитку курсантів. Вони сприяють збереженню та покращенню здоров'я, розвитку

фізичних навичок та забезпеченню більш цікавого та різноманітного навчального процесу. Проте важливо забезпечити баланс між використанням технологій та традиційних методів, забезпечуючи повноцінний фізичний розвиток і соціальну взаємодію курсантів.

Технології VR відкривають нові горизонти у фізичному вихованні, надаючи можливість інтерактивного навчання та тренувань. Віртуальні стимулятори можуть імітувати різні фізичні вправи та спортивні заняття, що робить тренування більш цікавими та ефективними. Застосування штучного інтелекту та машинного навчання дає змогу аналізувати велику кількість даних та створювати персоналізовані тренувальні програми. Це підвищує ефективність тренувань та сприяє швидкому досягненню поставлених цілей.

Сучасні технології значно змінюють підходи до фізичного виховання, роблячи його більш ефективним, цікавим та доступним.

Використання смарт-пристроїв, віртуальної реальності, онлайн-платформ, біометричних досліджень та гейміфікації сприяє підвищенню фізичної активності та загального здоров'я курсантів. З розвитком технологій ми можемо очікувати подальших інновацій у цій сфері.

Використання різноманітних електронних пристроїв, мобільних додатків та віртуальної реальності дає змогу створювати інтерактивне середовище для фізичного виховання. Це сприяє збільшенню зацікавленості курсантів, покращенню їх мотивації та активності під час занять.

Зонов О. В., Борзило О. Ю.

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

НЕОБХІДНІСТЬ ВНЕСЕННЯ ЗМІН ДО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВИПУСКНИКІВ ВВНЗ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК В УМОВАХ ОСОБЛИВОГО ПЕРІОДУ

У відповідності до вимог Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, затвердженої наказом МО України від 05.08.2021 №225 (далі ІФП-2021), яка є діючим основним керівним документом з організації фізичної підготовки в органах військового управління та військових частинах МО України та ЗС України, зокрема у ВВНЗ та ВВП ЗВО, військовослужбовці всіх категорій підлягають оцінюванню фізичної підготовленості за визначеними переліком вправ.

Відповідно до пункту 6.23 ІФП-2021 до практичної частини програми заліків та екзаменів четвертих і старших курсів випускних комплексних

екзаменів з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки для курсантів та студентів (усіх форм навчання) ВВНЗ, ВНП ЗВО включаються 5 вправ, що характеризують розвиток основних фізичних і спеціальних якостей та військово-прикладних рухових навичок та вмій (табл. 2–8, додатка 7 ІФП-2021). Підбір комплексів та фізичних вправ проводиться за погодженням із замовником на підготовку фахівців.

Разом з тим, авторами статті на підставі проведеного аналізу та апробації окремих запропонованих для різних родів військ вправ був зроблений висновок про недоцільність, а подекуди й неможливість застосування запропонованої системи оцінки для випускників.

Зокрема, вправи на формування та вдосконалення військово-прикладних навичок і вмій. Наприклад:

вправа № 34 “Воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою” (призначена для військовослужбовців, які відносяться до I категорії та військовослужбовців механізованих, гірсько-штурмових частин і підрозділів, військ радіаційного, хімічного та біологічного захисту Сухопутних військ) складна у проведенні, потребує дуже великих затрат часу та великої кількості задіяної адміністрації для організації стрільб, метання гранат тощо;

вправи з виконання комплексу прийомів рукопашного бою РБ-2 пропонуються для військовослужбовців механізованих, танкових та інших підрозділів Сухопутних військ, що втратили наразі свою актуальність, мають суб’єктивну складову в оцінці та, на нашу думку, недоцільні для винесення на випускний іспит з фізичної підготовки;

вправи з виконання загальних та спеціальних вправ на смугах перешкод, як індивідуально, так і у складі підрозділів (вправи № 35, 36, 37, 38, 40) потребують додаткової бази (спеціальних смуг перешкод), використання яких в умовах постійних змін дислокацій підрозділів ВВНЗ під час дії правового режиму воєнного стану в Україні практично неможливе;

вправа № 45 “Метання гранати на точність”, хоч і актуальна та має прикладний характер для всіх родів військ, потребує значних затрат часу на її виконання.

Натомість в переліку спеціальних фізичних вправ для комплексів контрольних вправ (таблиця 2, додатка 7 ІФП-2021) немає вправи №7 “Човниковий біг 6х100 м з автоматом”, яка, на нашу думку, є військово-прикладною та актуальною для всіх категорій та родів військ, особливо в нинішніх умовах. Проста в оцінюванні та фактично не потребує використання спеціального матеріального забезпечення.

Таким чином, під час підготовки та проведення іспитів з фізичної підготовки з випускниками ВВНЗ в умовах особливого періоду не

відштовхуватися від вимог таблиць 2-8, додатка 7 ІФП-2021.

Для оцінювання фізичної підготовленості випускників пропонуємо комплекс фізичних вправ для всіх підрозділів Сухопутних військ:

для чоловіків

- вправа № 14 “Підтягування на перекладині”;
- вправа № 25 “біг на 100 м”;
- вправа № 3 “Біг на 3 км”;
- вправа № 7 “Човниковий біг 6x100 м з автоматом”;
- вправа № 45 “Метання гранати на дальність”;

для жінок

- вправа № 20 “Згинання та розгинання рук в упорі лежачи”;
- вправа № 21 “Згинання та розгинання тулуба”;
- вправа № 3 “Біг на 3 км”;
- вправа № 6 “Човниковий біг 4x100 м”;
- вправа № 45 “Метання гранати на дальність”.

Оцінювання проводити за таблицею нарахування балів за виконання фізичних вправ відповідно до таблиці 1, додатка 10 ІФП-2021. Оцінку визначати за бальним еквівалентом з урахуванням категорії та віку, згідно таблиці 4, додатка 10 ІФП-2021.

Івакін Т. А., Комарь І. В.

*Військовий інститут танкових військ Національний технічний університет
“Харківський політехнічний інститут”*

ВПЛИВ ЗАСОБІВ АРМСПОРТУ НА СИЛОВУ ПІДГОТОВКУ КУРСАНТІВ – МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ТАНКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ

Сучасна війна вимагає підвищення напруженості бойової діяльності особового складу при виконанні різноманітних бойових завдань обумовлено тим, що сучасні бойові дії ведуться безперервно, в будь-яких географічних умовах і характеризуються гострою боротьбою за виграш часу і ініціативи, небувалою швидкоплинністю і несподіваною зміною обстановки. Все це веде до значного збільшення активних дій військовослужбовців у загальному бюджеті часу виконання бойових завдань, до різкого порушення звичайного режиму роботи і відпочинку, а внаслідок цього, до підвищення обсягу і, особливо, інтенсивності фізичних навантажень і нервово-психічних напружень. Усе це ускладнює і збільшує вимоги до фізичної готовності військовослужбовців. З початку повномасштабного вторгнення військ РФ на територію України, особовий склад танкових підрозділів постійно відігравав та відіграє важливу роль під час ведення бойових дій в різних районах ведення

бойових дій. За цей час військові частини набули певного досвіду ведення бойових дій. Але слід зазначити, що тільки ретельна підготовка особового складу гарантуватиме запобігання втрат та успіх в бою.

Навченість особового складу танкових підрозділів не залишає уваги щодо їх якісної підготовки. Виходячи із досвіду роботи танкових екіпажів слід зазначити, що підготовка будь-якого висококласного фахівця не може бути повноцінною, якщо вона обмежується лише знанням техніки і вмінням її застосовувати. Неодмінною умовою успіху виконання бойових завдань є фізичні можливості кожного фахівця, а також підрозділу, розрахунку чи екіпажу. Виходячи з цього крім фахової підготовки військовослужбовці танкових військ повинні приділяти чимало часу для розвитку фізичних якостей, які безпосередньо сприяють виконанню бойових завдань. Особливу увагу в цьому випадку треба приділяти розвитку таких фізичних якостей, як сила та силова витривалість.

Одним з видів спорту, який сприяє розвитку сили та силової витривалості є вправи армспортсменів. Це вид спорту займає дуже високу щабель популярності серед всіх вікових категорій, він достатньо простий, видовищний, його універсальність дає психофізичну можливість займатися ним людям будь-якого віку і статі.

У процесі занять вправами армспортсменів відбувається розвиток сили, спритності, витривалості, швидкості реакції, а також формування таких вольових якостей, як цілеспрямованість, рішучість, сміливість, витримка і самовладання та інші. Також значно активізується діяльність серцево-судинної і дихальної систем, зміцнюються м'язи, розвиваються силові якості, підвищується фізична працездатність.

На базі військового інституту танкових військ протягом одного семестру було проведено педагогічний експеримент, до якого долучалась дві групи курсантів: експериментальної у кількості 29 осіб та контрольної у кількості 28 осіб. Групи за силовими показниками приблизно однакові. Для дослідження динаміки фізичної підготовленості було визначено ЕГ курсантів, які у процесі навчання займалися фізичними вправами під час форм фізичного виховання (навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування у процесі навчально бойової діяльності) та додатково займалися за системою підготовки армспортсменів у спортивній секції інституту та КГ курсантів із аналогічними результатами розвитку фізичних якостей, які також відвідували усі основні форми фізичного виховання, але додаткових занять за системою підготовки армспортсменів не мали. Рівень та динаміка розвитку силових якостей досліджувалися за результатами виконання курсантами таких тестів: підтягування на перекладині, підйом переворотом на перекладині, підйом силою на перекладині, ривок гирі вагою 24 кг, згинання і розгинання

рук в упорі на брусах, згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Під час додаткових тренувань ЕГ курсантів використовувались деякі вправи з програми тренувань з армспорту, а саме:

«вис» на перекладині – руки зігнуті під кутом 90°, ноги не торкаються підлоги на час;

біцепс зі штангою стоячи з W-подібним грифом, хват зверху;

біцепс зі штангою стоячи, хват знизу;

сидячи згинання рук в зап'ястях зі штангою, хват знизу;

згинання рук в зап'ястях зі штангою, хват зверху;

накручування на горизонтальну вісь тросу з обтяженням;

згинання кисті зі штангою в опущених руках ззаду.

По закінченню педагогічного експерименту проаналізовано результати виконання курсантами двох груп таких вправ як:

підтягування на перекладині;

згинання і розгинання рук в упорі на брусах;

підйом переворотом на перекладині;

підйом силою на перекладині.

Аналіз результатів засвідчив, що курсанти, які мали додаткову підготовку за системою підготовки армспортсменів мали вищі результати, порівняно із курсантами, які додатково не займалися спортом. Курсанти експериментальної групи мали більш розвинуті м'язи передпліччя, плеча та плечового поясу, що сприяло більш високим показникам у вищезазначених вправах.

Таким чином, на нашу думку, можна стверджувати, що елементи підготовки спортсменів в армспорті достойні впровадження в систему фізичної підготовки воїнів-танкістів, так як умови проходження служби та виконання завдань за призначенням на пряму залежать від вищезазначених фізичних якостей.

Кметюк Д. І.

Харківський національний університет Повітряних Сил

ОСНОВНИЙ НАПРЯМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІДПОВІДНОСТІ ДО СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ВІЙСЬК ЗВ'ЯЗКУ ТА КІБЕРБЕЗПЕКИ ТА РАДІОЕЛЕКТРОННОЇ БОРОТЬБИ

Війська зв'язку та кібербезпеки ЗС України – це спеціальні війська, призначені для планування та забезпечення розгортання, згортання, функціонування системи зв'язку та інформаційних систем, систем бойового управління та оповіщення, їх нарощування в мирний час, в особливий період, в умовах надзвичайного та воєнного стану з метою вирішення завдань забезпечення управління військами (силами) ЗС України, а також здійснення

заходів із функціонування національної системи кібербезпеки та відбиття воєнної агресії у кіберпросторі (кібероборони) [1].

Специфіка військово-професійної діяльності фахівців військ зв'язку та кібербезпеки Повітряних Сил ЗС України полягає в тому, що у процесі здійснення ними посадових функцій переважають локальні рухи, виконувані на фоні відносно обмеженої рухової активності. Військовослужбовці даних військових спеціальностей у процесі професійно-бойової діяльності випробовують більшою мірою не динамічне, а статичне фізичне навантаження при тривалому підтриманні необхідної робочої пози. Особливо це є характерним для операторської діяльності. Така напруженість відрізняється високою стомлюваністю. Крім цього, операторська діяльність військовослужбовців доволі часто викликає надзвичайно емоційну напруженість, яке з об'єктивних причин не супроводжується м'язовою активністю (руховою розрядкою), що є неприродним з точки зору фізіології. Розвантаження м'язового апарату, досягнута за рахунок підвищення нервово-психічної напруженості, суттєвого збільшення значення зорово-моторного компонента, призводить до уповільнення рухових реакцій, появи помилкових дій, виснаження функціональних ресурсів організму військовослужбовців, до прискореного розвитку в них не фізичної, а вже розумової стомленості. Часте повторення такої нервово-психічної напруженості може стати причиною певних захворювань (нейроциркуляторної дистонії (функціонального захворювання системи кровообігу), гіпертонії, виразкової хвороби шлунку тощо) [2].

Для запобігання таких випадків не слід забувати про фізкультурні паузи – це ефективний метод протистояння втомі військовослужбовців упродовж службового часу, особливо в ході чергувань, навчань. Це сприяє підвищенню працездатності, зменшенню нервово-психічної напруженості. Фізкультурні паузи проводяться організовано чи індивідуально тривалістю до 5 хв і включають прості комплекси з 5-6 загально-розвивальних фізичних вправ (нахилів, поворотів, присідань, статичні напруженості), що повторюються по 15-20 разів.

Спеціальними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців частин і підрозділів військ зв'язку і кібербезпеки є такі: переважний розвиток спритності, сили, загальної і силової витривалості; формування і вдосконалення навичок у подоланні перешкод. До переліку основних вправ, що обов'язково включаються до навчальних програм із фізичної підготовки цих військовослужбовців, відносять низку вправ [3, с. 44].

Загальні вправи такі: вправа № 7 – човниковий біг 6 x 100 м з автоматом і сумкою для магазинів із двома магазинами; № 8 – лижна гонка на 5 (10) км; № 9 – плавання на 100 м вільним стилем (способом «брас»); № 10 – зіскок махом назад (назад з поворотом на 90°) на перекладині; № 11 – зіскок боком із

поворотом на 90° (махом вперед/назад) на брусах; № 12 – стрибок ноги нарізно через коня (козла) у довжину; № 15 – підйом переверотом на перекладині; № 16 – підйом силою на перекладині; № 17 – піднімання ніг до перекладини; № 18 – комбінована силова вправа на перекладині; № 22 – комплексна силова вправа; № 24 – піднімання двох гир 16/24 кг (поштовх, поштовх по довгому циклу); № 25 – біг на 100 м (човниковий біг 10x10 м); № 32 – марш-кидок на 5 (10) км; № 33 – марш на лижах на 5 (10) км; № 34 – воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою з автомата; № 35 – загальна контрольна вправа на єдиній смузі; № 36 – спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі; № 44 – вправа на єдиній спеціальній смузі перешкод армій НАТО (військового п'ятиборства Міжнародної ради військового спорту CISM); № 46 – плавання в обмундируванні зі зброєю; № 49 – комплекс прийомів рукопашного бою РБ-1.

Спеціальні вправи такі: вправа № 1, 2, 3, 4 – біг на 1, 2, 3, 5 км; № 5 – крос на 5 км; № 6 – біг на 400 м (човниковий біг 4x100 м); № 13 – комплексна вправа на спритність; № 14 – підтягування на перекладині; № 19 – згинання та розгинання рук в упорі на брусах; № 20 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; № 21 – згинання та розгинання тулуба; № 23 – піднімання гирі 8/16/24 кг (ривок); № 37 – подолання єдиної смуги перешкод у складі підрозділу; № 38 – біг із подоланням смуги перешкод у складі підрозділу; № 45 – метання гранати на дальність (точність); № 50 – комплекс прийомів рукопашного бою РБ-2.

Виконання вправ переважно спрямовано на формування у військовослужбовців необхідного рівня спеціальних знань, фізичних і спеціальних якостей, рухових умінь і навичок у здійсненні переміщень по звичайній і пересіченій місцевості з різним ґрунтом та перешкодами, з метою підготовки їх до діяльності в складних умовах сучасних бойових дій, ефективних дій в бою щодо ураження, знищення та знешкодження противника та найголовніше – досягнення перемоги [2].

СФП військових фахівців-зв'язківців потрібно здійснювати у комплексі із заняттями з навчально-бойової діяльності (спільна підготовки), під час супутніх фізичних тренувань на тлі реальної тактичної обстановки та, як виняток, під час одиночної підготовки. Передбачувані дії потрібно здійснювати з дотриманням принципу моделювання умов, які за фізичними і психічними навантаженнями максимально наближаються до реально бойових. Важливо широко застосовувати імітаційні засоби: вогонь, дим, вибухи, стрільбу, муляжі трупів, кров і запахи [4].

Література

1. Доктрина військ зв'язку та кібербезпеки Збройних Сил України, затверд. наказом Головнокомандуючого ЗСУ України від 09.02.2021 року. ВКП 6-00(01).01.

2. Досвід забезпечення фізичної готовності військовослужбовців Збройних Сил України в умовах дії правового режиму воєнного стану: військова публікація ВП 7-72(162).68 / Головне управління доктрин та підготовки Генерального штабу ЗС України спільно з Центром оперативних стандартів і методики підготовки ЗС України. 2024. 112 с.

3. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (ІФП-2021), затверджена наказом Міністра оборони України від 05.08.2021 № 225.

4. Організація та проведення фізичної підготовки військовослужбовців в умовах дії правового режиму воєнного стану : навч.-метод. посіб. / Р.М. Нізов, Г.І. Сухорада. К. : Управління фізичної культури і спорту МОУ, 2022. 230 с.

Ковальчук М. П.

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

Лаїта В. Б.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Лесько О. М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА БОЙОВУ ГОТОВНІСТЬ КУРСАНТІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

В умовах воєнного стану підготовка сержантів-командирів відділень є вкрай важливою для забезпечення боєготовності ЗС України. Спеціальна фізична підготовка не тільки впливає на фізичний стан військових, а й визначає їх здатність виконувати бойові завдання в стресових умовах. Зміни у формах бойових дій, зростання чисельності ЗСУ та виклики сучасних військових конфліктів вимагають модернізації навчальних програм з фізичної підготовки.

Мета дослідження – дослідити стан спеціальної фізичної підготовленості курсантів Військового коледжу сержантського складу у 2022-2023 навчальному році в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

проаналізувати динаміку змін фізичних показників курсантів протягом третього і четвертого семестрів.

оцінити ефективність різних фізичних вправ, включених у навчальний процес.

визначити ключові аспекти, що потребують покращення для підвищення ефективності фізичної підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури для визначення існуючих стандартів та підходів до фізичної підготовки.

Тестування курсантів за допомогою таких вправ:

метання гранати (на точність та дальність);

плавання в обмундируванні зі зброєю;

подолання смуги перешкод;

човниковий біг 6×100 м з автоматом.

Статистичний аналіз результатів із застосуванням t-критерію Стьюдента

для визначення достовірності змін у фізичних показниках.

Основні результати дослідження.

Метання гранати на точність:

у третьому семестрі середній показник становив 30,3 очок, у четвертому семестрі результат покращився до 42,6 очок ($P < 0,05$). Динаміка зростання свідчить про те, що курсанти краще опановують техніку метання з досвідом.

Метання гранати на дальність:

у третьому семестрі середня дистанція метання склала 31,5 м, у четвертому – 33,5 м. Хоча результати покращилися, статистично значущих змін не виявлено ($P > 0,05$).

Плавання в обмундируванні зі зброєю:

у третьому семестрі курсантам вдалося виконати вправу за 191,0 с, у четвертому семестрі час зменшився до 189,7 с ($P < 0,05$). Навіть добре підготовлені плавці виявляли труднощі через специфіку виконання цієї вправи.

Подолання смуги перешкод:

у третьому семестрі середній результат склав 147,9 с, у четвертому – 143,3 с ($P < 0,05$). Курсанти продемонстрували покращення завдяки підвищенню технічної підготовленості та витривалості.

Човниковий біг 6×100 м з автоматом:

у третьому семестрі вправу виконали за 145,6 с, а у четвертому – за 142,9 с ($P > 0,05$). Навчання правильного розподілу ваги спорядження та його припасування сприяло кращим показникам.

Біг 3100 м з подоланням перешкод:

результат покращився з 1033,1 с у третьому семестрі до 1013,6 с у четвертому ($P > 0,05$). Ця вправа вимагала від курсантів високого рівня як фізичної підготовленості, так і командної злагодженості.

Рекомендації:

посилити військово-прикладну спрямованість у програмі фізичної підготовки;

інтегрувати більше вправ на розвиток спеціальної витривалості, зокрема у формі прикладних видів спорту;

збільшити обсяг самостійної підготовки курсантів з акцентом на розвиток вибухової сили та координації;

врахувати специфіку сучасних бойових завдань при плануванні фізичних занять, щоб готувати курсантів до реальних умов служби.

Висновки. Хоча фізична підготовка курсантів показала позитивну динаміку, рівень деяких навичок залишається недостатнім для повного виконання бойових завдань. Ці результати підкреслюють важливість постійного вдосконалення фізичної підготовки військових, особливо в умовах воєнного

часу. Впровадження сучасних методів та підходів допоможе підготувати військовослужбовців до майбутніх викликів і забезпечить їхню готовність до виконання завдань за призначенням.

Корнієнко О. Д.

Шемчук В. А.

кандидат педагогічних наук, старший дослідник

Національний університет оборони України

ОСОБЛИВОСТІ МОДЕРНІЗАЦІЇ НОРМАТИВНОЇ БАЗИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛ ОБОРОНИ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Модернізація нормативної бази ФП для військовослужбовців є критично важливим аспектом розвитку ЗС України. Сучасні виклики, з якими стикається наша країна у питаннях оборони, змушують нас переглядати традиційні підходи до підготовки особового складу, зокрема в аспекті фізичної готовності до виконання бойових завдань [1–2]. Такі оновлення зобов'язані враховувати нові вимоги до фізичної та психологічної витривалості, технічні можливості й тактичні зміни, що виникли внаслідок бойових дій у російсько-українській війні. В першу чергу, це впровадження сучасних методик, програм (педагогічних умов, моделей) усебічного фізичного розвитку військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України (далі – СБОУ). Крім цього, корисним є адаптація існуючих стандартів ФП країн-союзниць до професіограм підготовки кадрів для потреб інституцій СБОУ.

Необхідно підкреслити, що модернізація та уніфікація нормативної бази з ФП військовослужбовців інституцій СБОУ в реаліях російсько-української війни передбачає адаптацію фізичних вправ (функціональних комплексів) до специфіки службово-бойових завдань. Сучасні бойові операції мають високий рівень динамічності, що вимагає від військовослужбовців максимальної фізичної витривалості, швидкості, сили, а також здатності до швидкої адаптації в екстремальних умовах [1; 3–4]. Наприклад, використання новітніх видів озброєння та техніки, а також необхідність частоті зміни локацій і дотримання жорсткої дисципліни вимагають вдосконалення нормативної бази для ефективнішої ФП.

Один із ключових аспектів модернізації нормативної бази ФП – це інтеграція західних стандартів. У рамках поглиблення співпраці з НАТО Україна активно переймає досвід країн-партнерів. Це включає стандарти тестування ФП, що спрямовані на розвиток різноманітних фізичних якостей, включаючи силу, витривалість і координацію [2; 4]. При цьому важливо адаптувати такі стандарти до сучасних умов, щоб вони відповідали реальним

потребам військових ЗС України у ході ведення російсько-української війни.

Оновлення нормативів передбачає введення та апробацію нових тестів, що враховують різноманітні бойові сценарії [3–4]. Наприклад, тестування на витривалість тепер включає вправи, що моделюють умови перебування військовослужбовця в бронезилеті та зі зброєю. Це відображає реальні ситуації, коли військовослужбовці змушені тривалий час залишатися в повному бойовому спорядженні. Важливо також врахувати індивідуальні особливості військовослужбовців, таких як вік, стать, стан здоров'я, що робить підхід до підготовки більш гнучким та ефективним.

Фізична підготовка військових тісно пов'язана з психологічною стійкістю. Умови сучасних бойових дій вимагають від військовослужбовців не лише фізичної витривалості, а й високого рівня психоемоційної стійкості та стресостійкості [1]. Тому нормативна база фізичної підготовки має включати елементи психологічної підготовки, такі як тренінги для розвитку стресостійкості, швидкості реакції і готовності діяти в екстремальних ситуаціях (умовах підвищеного ризику).

Сучасні технології відкривають нові можливості для вдосконалення ФП військовослужбовців. Використання програм моніторингу фізичної активності, мобільних додатків для самоконтролю і аналізу результатів тренувань дає змогу швидко оцінювати стан здоров'я і фізичну підготовленість особового складу. Це сприяє індивідуалізації підходу до ФП та їх боєготовності, що в кінцевому підсумку підвищує боєздатність підрозділів.

Таким чином, модернізація нормативної бази ФП для військовослужбовців Сил оборони України є важливим кроком до покращення боєздатності та фізичної готовності військових до виконання завдань в умовах сучасної російсько-української війни. Інтеграція закордонних стандартів, удосконалення методів тестування, а також використання новітніх технологій і психологічних підходів забезпечать якісно новий рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, який відповідає сучасним викликам і потребам національної безпеки.

Література

1. Удосконалення нормативних основ фізичної підготовки військовослужбовців ЗС України та фізичного виховання допризовної молоді для забезпечення фізичної готовності до виконання завдань служби: звіт НДР, шифр “Протокол”, К.: НУОУ, 2020 р., 244 с.
2. Шемчук В. Організаційно-методичні рекомендації по удосконаленню нормативно-правових документів організації та функціонування фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України. Washington, USA: SPCInterConf, proc. of the 4 th ISPC 2020 p., (May 26-28), С. 372–380.
3. Шемчук В., Хацаюк О. Обґрунтування нормативних основ настанови з фізичної підготовки у Збройних силах України: моногр. Вінниця : European Scientific Platform, 2020. С. 1–20. URL: <https://doi.org/10.3-6074/indpvnprsrdr.ed-1.01>
4. Шемчук В. А., Вербин Н. Б. Аспекти нормативної бази системи організації фізичної

підготовки і спорту в секторі безпеки й оборони України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф., 19 листоп. 2020 р. К.: Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2020. С. 54–56.*

Корховий Р. О., Антонюк А. А.

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету
“Харківський політехнічний інститут”*

ВПРОВАДЖЕННЯ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ОСНОВ ПЛАНУВАННЯ РІЧНИХ МАКРОЦИКЛІВ МАРАФОНСЬКОГО БІГУ

Протягом останніх десяти років в систему фізичної підготовки ЗС України почали активно впроваджувати компоненти та елементи тренувальних програм (макроциклів) з багатьох видів професійного спорту. Це в значній мірі вплинуло на підвищення рівня готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням, розширення змагальної діяльності військ та популяризацію спорту взагалі. Не став виключенням і марафонський біг, який є фундаментом та носієм фізичної витривалості, високої психологічної стійкості та тактичного мислення.

Макроцикл – це великий тренувальний цикл піврічною тривалістю (в окремих випадках 3-4 місяці), річною, багаторічною, який пов’язаний з розвитком, стабілізацією та тимчасовою втратою спортивної форми (СФ), та в який входить завершена низка періодів, етапів, мезоциклів [1, с. 78–84].

В структурі річних та піврічних циклів можна чітко окреслити відносно самостійні періоди підготовки. Так, в кожному МаЦ виділяють три періоди – підготовчий, передзмагальний, перехідний. В окремих випадках перехідний період не планується [2, с. 441–449; 3, с. 41–49].

У теорії планування річного МаЦ тренувань кваліфікованих спортсменів притаманною є структура, де існує підготовчий, передзмагальний та перехідний період з присутніми їм специфічними завданнями та змістом, піддається корекції, яка змінюється залежно від офіційного календаря змагань.

У багаторічному аспекті кожний річний цикл тренувань в спорті високих досягнень на етапі спортивного вдосконалення та етапі високої спортивної майстерності має свою періодизацію, де тренувальний процес роками планується з урахуванням послідовності рішення специфічних завдань та методикою напряду з метою сприяння оптимальній формі спортсменів до кульмінаційних змагань:

1 – удосконалення технічної підготовки;

2 – збільшення м'язової сили та гнучкості, що забезпечують техніку бігових елементів, підтримують потрібну амплітуду рухів та силу відштовхування протягом всієї дистанції;

3 – підвищення спеціальної витривалості;

4 – комплексна підготовка для досягнення співвідношення всіх компонентів підготовленості;

5 – реалізація досягнутої підготовленості у змаганнях (іспитах).

Стратегія спортивної підготовки, з одного боку, базується на принципі комплексного удосконалення різних сторін підготовленості в середині окремих річних циклів, а з іншого – кожний річний цикл послідовно трансформується в найвищу, специфічну працездатність, тобто існують хвили навантажень того чи іншого напрямку не тільки в межах мікро-, мезоциклів, етапів та періодів, а і в межах річних циклів тренувань.

Під час обліку прогнозування тривалих орієнтирів слід враховувати багаточисленні категорії чинників: специфіку змагального виду легкої атлетики, стать, вік, спортивну кваліфікацію, стан здоров'я, зміст попереднього тренування, показники підготовленості, психологічні, морфо-функціональні особливості спортсменів і біологічну зрілість організму [3, с. 654].

Об'єктивне планування тренувального процесу в МаЦ ускладнюється такими перешкоджальними чинниками, а саме: травми, хвороби, фізичні перевантаження, тривалі стресові ситуації, помірний гіпоксія, голодування, холод та ін. Для цього вимагається ціленаправлене вивчення закономірностей тривалої адаптації організму спортсмена, виявлення конкретної залежності динаміки стану спортсмена від тренувального навантаження.

Таким чином, впровадження в систему фізичної підготовки курсантів досвіду основ планування річних макроциклів тренувань марафонського бігу позитивно вплине на рівень загальної фізичної витривалості, в значній мірі посилить морально-вольові якості та психологічну стійкість, що в загальному матиме комплексний вплив на успішне виконання покладених на них службово-бойових завдань.

Література

1. Ключко Л. І. Властивості функціонального стану кардіореспіраторної системи організму спортсменів-бігунів на наддовгій дистанції. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2013. № 2. С. 78–84.

2. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К. : Олимп., лит. 2017. С. 441–449.

3. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. 654 с.

Курбакова С. М.
Українська військово-медична академія
Романюк О. А.
Національний університет оборони України
Копійка Г. А.
Військовий інститут Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ НА ЇХ ГОТОВНІСТЬ ДО СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО- УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Спеціальна фізична підготовка – це цілеспрямований процес фізичного розвитку представників інституцій сектору безпеки і оборони, який організовується із урахуванням особливостей їх професійної діяльності та вимог відповідних нормативно-правових документів. Варто також зауважити, що використання поняття спеціальна фізична підготовка підкреслює практично-прикладну спрямованість процесу фізичного удосконалення [3–4] представників інституцій сектору безпеки і оборони України.

Російсько-українська війна, яка триває вже понад десять років, поставила перед ЗС України нові виклики щодо бойової готовності військовослужбовців, зокрема майбутнього офіцерського складу. Майбутні офіцери потребують спеціальної фізичної підготовки, яка не лише розвиває фізичну витривалість, силу та спритність, а й готує їх до дій в екстремальних умовах сучасного бою. Проблема якості фізичної підготовки набуло особливої важливості, адже від фізичної готовності майбутніх офіцерів значною мірою залежить їх здатність ефективно виконувати завдання, зберігаючи фізичне і психологічне здоров'я під час бойових дій [1; 3–4].

Важливість спеціальної фізичної підготовки в умовах сучасної війни майбутні офіцери ЗС України повинні виконувати не лише класично-традиційні обов'язки командування, але й часто брати безпосередню участь у боях (бойових операціях), що вимагає надзвичайної фізичної підготовленості [1; 3; 5]. Основні фізичні якості, такі як витривалість [7], сила, швидкість [2] і координація, є надважливими (критичними) для здатності вижити і діяти в умовах бою сучасної російсько-української війни. У результаті, спеціальна фізична підготовка спрямована не тільки на розвиток базових фізичних навичок, а й на засвоєння специфічних навичок, таких як швидка адаптація до стресових умов, здатність витримувати великі навантаження, працювати з бронежилетами і зброєю, а також долати перешкоди [2; 6].

Спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів ЗС України включає не лише фізичні вправи, а й елементи психофізіологічної підготовки, які розвивають стійкість до стресу, спроможність швидко відновлюватися після фізичних і психологічних навантажень [1; 3–4; 7]. В умовах бою важливе значення має здатність офіцера контролювати емоції, зберігати ясність розуму, певну холонокровність та ухвалювати швидкі й ефективні рішення, що безпосередньо пов'язано з рівнем фізичної витривалості та психоемоційної стабільності [7]. Психофізіологічний компонент підготовки сприяє формуванню у майбутніх офіцерів спроможності до швидкої адаптації та мобілізації власних ресурсів у критичних ситуаціях.

Особливостями сучасної програми фізичної підготовки майбутніх офіцерів, на сьогоднішній день, включає у себе комплексні вправи, що максимально наближені до умов реальних бойових дій в ході російсько-української війни. Серед них – вправи зі зброєю, техніки рукопашного бою, подолання смуги перешкод [6; 8], тренування з бронезилетами та іншими елементами екіпірування. Такі тренування допомагають майбутнім офіцерам розвивати необхідні навички і відчувати себе впевнено в повному бойовому спорядженні. Майбутній офіцер повинен вміти швидко приймати рішення, орієнтуватися на місцевості, працювати в екстремальних умовах і одночасно підтримувати необхідний рівень фізичної активності, що значно підвищує рівень боєздатності підрозділів.

Вплив спеціальної фізичної підготовки на готовність до службово-бойової діяльності. Належний рівень фізичної підготовки значною мірою впливає на загальну готовність офіцера до виконання службово-бойових завдань [3; 5]. Високий рівень фізичної підготовленості підвищує здатність офіцера до швидкого пересування на полі бою, витримування великих фізичних навантажень і довготривалих умов підвищеного стресу. Це дозволяє майбутньому офіцеру ефективніше керувати підлеглими, бути надійним у екстремальних ситуаціях та демонструвати приклад витривалості й рішучості для особового складу. Крім того, фізична підготовленість майбутнього офіцера також впливає на психологічну готовність до тривалих бойових дій, зменшуючи ризики виникнення бойового стресу та підвищуючи стійкість до фізичних і моральних навантажень.

Фізична підготовленість майбутнього офіцера також впливає на морально-бойовий дух, лідерські якості та згуртованість підрозділу. Майбутній офіцер, який є фізично сильним і витривалим, слугує взірцем для підлеглого особового складу, що підвищує їх мотивацію та сприяє підвищенню боєздатності підрозділу. Якщо майбутній офіцер як командир здатний виконувати такі ж завдання, що й особовий склад, і навіть більше (і складніші

завдання), підвищують свою власну відданість службі, дисциплінованість і готовність до виконання службово-бойових завдань [3–4]. Це особливо важливо в умовах російсько-української війни, коли моральний дух і лідерські якості мають вирішальне значення для досягнення успіху.

Отже, спеціальна фізична підготовленість майбутніх офіцерів ЗС України є одним із найважливіших чинників їх готовності до виконання службово-бойових завдань у ході російсько-української війни. Вона сприяє розвитку не лише фізичних, але й психофізіологічних якостей, що дозволить офіцерам ефективніше діяти в екстремальних умовах, підтримувати моральний дух підрозділу та демонструвати високий рівень лідерства. Підвищення фізичної підготовленості офіцера значно зміцнює бойовий потенціал ЗС України, допомагаючи йому відповідати на сучасні виклики війни і підвищувати ефективність обороноздатності нашої держави.

Література

1. Забродський С., Шемчук В., Климович В., Гончаров Є., Пашуба А. Сутнісні характеристики готовності майбутніх офіцерів до службово-бойової діяльності засобами спеціальної фізичної підготовки з урахуванням типу темпераменту. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 28 (Т. 1). С. 268-275. http://www.apfn-journal.in.ua/archive/28_2020/part_1/44.pdf
2. Корнієнко О.Д., Петрачков О.В., Юденко О.В., Шемчук В.А., Вербин Н.Б. Легка атлетика та прискорене пересування : навч. посіб. К.: НУОУ, 2023. 224 с. <http://eprints.zu.edu.ua/39027/1/2023-compressed.pdf>
3. Рибалко П. Ф., Красілов А. Д., Курбакова С. М., Романюк О. А., Арабаджі О. М. Теоретичні аспекти визначення впливу спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України на їх готовність до службово-бойової діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. Вип. 75 (Т. 2). С. 59–63. http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2021/75/part_2/13.pdf
4. Шемчук В. А., Вербин Н. Б., Нестеров О. С., Василенко М. М., Малахов Є. В. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів засобами службово-прикладних єдиноборств. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Вип. 71 (Т. 2). С. 241–248. <http://elar.tsatu.edu.ua/handle/123456789/11937>
5. Шемчук В., Хацаюк О. Обґрунтування нормативних основ настанови з фізичної підготовки у Збройних силах України: моногр. Вінниця : European Scientific Platform, 2020. С. 1–20. <https://doi.org/10.3-6074/indpvnprsdred-1.01>
6. Шемчук В.А., Петрачков О.В., Вербин Н.Б., Жембровський С.М. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод : навч-метод. посіб. К.: НУОУ, 2021. 72 с. <https://nuou.org.ua/assets/documents/ndc-pfv-3.pdf>
7. Шемчук В.А., Сіренко П. О., Кононенко А.О., Жіденс Я., Березяк К. М., Білоброва Т. Г. Спеціальна витривалість – складова готовності майбутніх офіцерів до дій в екстремальних умовах службово-бойової діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. 2023. №(163) 4. Вип. 4. С. 194–202. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).37](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).37)
8. Шемчук В.А., Турчинов А.В., Климович В.Б., Гончаров Є.І., Тріщун Р.М. Використання технічних засобів навчання на початковому етапі формування навичок рукопашного бою майбутніх офіцерів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Вип. 70 (Т. 4). С. 217-222. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2020_70\(4\)__42](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2020_70(4)__42)

Маняк С. В.
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Откидач В. С.
доктор філософії
Український державний університет імені М. Драгоманова
Воронцов О. С.
кандидат педагогічних наук
Комунальний заклад Київської обласної ради “Центр олімпійської підготовки”

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ У СФЕРІ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ

Фізична підготовка є важливою складовою професійної готовності курсантів військових навчальних закладів. В умовах постійних змін у військовій справі та сучасних вимог до підготовки військовослужбовців, необхідно вдосконалювати підходи до фізичного виховання. Сучасний світ постійно змінюється, і з ними змінюються і загрози. Військовослужбовці сектору безпеки і оборони мають бути готові до різних сценаріїв, включаючи терористичні акти, кібератаки, природні катастрофи тощо. Фізична підготовка є основою для збереження високого рівня функціональності та ефективності в умовах стресу та небезпеки. Фізично підготовлені військовослужбовці зазвичай мають кращі показники фізичної витривалості, ментальної стійкості та швидкості реакції. Це важливо для швидкого реагування на надзвичайні ситуації та ефективного виконання завдань. Сучасні технології в секторі безпеки і оборони (наприклад, використання дронів, високоточних збройових систем тощо) вимагають від військовослужбовців високої реакційної швидкості та точності. Це також вимагає відповідного рівня фізичної підготовки для ефективного виконання завдань.

Отже, в сучасних умовах трансформація фізичної підготовки сектору безпеки і оборони є не лише актуальною, а й необхідною для забезпечення належного рівня захисту і ефективності військовослужбовців у надзвичайних ситуаціях.

Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки та підвищення професійної готовності курсантів сектору безпеки та оборони є критично важливими аспектами їхнього навчання такими ключовими напрямками:

індивідуалізація підходів: розробка фізичних тренувальних програм, які враховують індивідуальні потреби курсантів, їхній фізичний стан та спеціалізацію;

використання нових технологій: застосування сучасних технологій для моніторингу фізичних показників (наприклад, фітнес-трекерів) та аналізу результатів тренувань;

комбіновані тренування: поєднання загальної фізичної підготовки зі спеціалізованими елементами, такими як бойові мистецтва, тактичні вправи та розвиток стресостійкості;

психологічна підготовка: включення психологічних тренінгів для підвищення стресостійкості та командної роботи, що є важливими у критичних ситуаціях;

залучення практиків: співпраця з досвідченими військовими та експертами для проведення майстер-класів та тренінгів;

оцінювання результатів: регулярне оцінювання результатів курсантів за допомогою тестування та атестації дає змогу коригувати програми підготовки;

міждисциплінарний підхід: інтеграція фізичної підготовки з іншими навчальними дисциплінами, такими як тактика, медична підготовка та юридичні аспекти.

Ці напрями можуть суттєво покращити фізичну підготовленість та професійну готовність курсантів, забезпечуючи їхню ефективність у виконанні службових обов'язків.

Спеціальна фізична підготовка є одним із основних напрямів індивідуальної підготовки військовослужбовців сектору безпеки та оборони. На нашу думку, є необхідність застосування комплексного підходу до удосконалення спеціальної фізичної підготовки, шляхом впровадження засобів та методів новітніх видів спорту військово-прикладної направленості, засобів, які використовуються у фізичному вихованні військовослужбовців країн-членів НАТО.

Також отримані нами дані свідчать про позитивний вплив фізичної підготовки на професійну готовність курсантів, що підтверджується в працях С. В. Романчука [7], А. М. Одерова [2], М. В. Кузнєцова [1], С. В. Палевича [4], І. І. Пилипчака [6], Я. А. Панькевича [5], В. С. Откидача [3], та свідчить про потребу у подальшому вдосконаленні методів та засобів фізичного виховання. Використання сучасних технологій та інноваційних підходів може значно підвищити ефективність підготовки майбутніх офіцерів. Також важливо враховувати мотиваційні пріоритети курсантів для підвищення їхньої зацікавленості у фізичній підготовці.

Література

1. Кузнєцов М. В. Удосконалення фізичної підготовки кандидатів у підрозділи сил спеціальних операцій Збройних Сил України: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Львів, 2017. 236 с.

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

3. Откидач В. С. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств. дис. ... д-ра філософії: 017. Дніпро, 2023. 241 с.

4. Палевич С. В. Напрямки удосконалення спеціальної фізичної підготовки

військовослужбовців Повітряних Сил Збройних Сил України. *Молода спортивна наука України*. 2018. С. 46–47.

5. Панькевич Я. А. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців інженерних військ Сухопутних військ Збройних Сил України: дис. ... д-ра філософії: 017. Львів, 2021. 221 с.

6. Пилипчак І. В. Удосконалення фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти засобами кросфіту на етапі первинного навчання: дис. ... д-ра філософії: 017. Львів, 2021. 250 с.

7. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ ЗС України: монографія. Львів: АСВ, 2012. 367 с.

Неборачок Я. В., Бондар Д. О.

Національний університет оборони України

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ І ПСИХІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В СТРУКТУРАХ СЕКТОРА БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Сучасні умови війни вимагають від військових не лише високого рівня розвитку фізичної підготовленості, а й уміння діяти самостійно, проявляти ініціативу та приймати рішення, коли ситуація на полі бою змінюється динамічно. Розділ “Подолання перешкод” є одним із ключових складових підготовки військовослужбовців сектору безпеки та оборони України.

Результати досліджень свідчать, що впровадження програм тренувань, орієнтованих на подолання перешкод, сприяють покращенню бойової ефективності, підвищенню витривалості та адаптивності до бойових ситуацій [3]. Одним із важливих видів занять з фізичної підготовки є індивідуальні та групові тренування на єдиній смузі перешкод. Дана смуга імітує реальні бойові умови, в яких військовослужбовці долають штучні перешкоди (стіни, рови, бар’єри). Особлива увага приділяється індивідуальній підготовці, коли кожен військовослужбовець самостійно відпрацьовує навички подолання цих перешкод. Такий підхід дає змогу розвивати витривалість, швидкість реакції та здатність до прийняття рішень в умовах обмеженого часу і стрес-чинників.

Здатність діяти самостійно та долати перешкоди є критичною для військовослужбовців інших силових структур України, таких як СБУ, Національна гвардія України та ДПСУ. Кожна з цих структур використовує різні смуги перешкод, адаптовані під специфіку їхніх завдань, але принцип індивідуалізації залишається однаково важливим для всіх. Крім того, індивідуальні тренування військовослужбовців на єдиній смузі перешкод сприяють покращенню координації дій та фізичній підготовленості.

Дослідження, проведені з військовослужбовцями, що регулярно тренуються на єдиній смузі перешкод, показали значне підвищення їхніх фізичних і

психологічних показників. Зокрема, було відзначено зростання витривалості, швидкості, а також прийняття рішень і здатності ефективно діяти в умовах стресу. Важливо підкреслити, що така підготовка охоплює і психологічні аспекти – військові вчаться контролювати емоції та концентруватись на виконанні завдань, що є важливими у бойових умовах. Складні умови, з якими військові стикаються під час тренувань, допомагають їм краще адаптуватися до стресових ситуацій на полі бою. Численні дослідження свідчать, що систематичне тренування в таких умовах знижує тривожність та покращує здатність приймати швидкі й обґрунтовані рішення під час виконання бойових завдань.

Крім індивідуальних тренувань, важливу роль відіграють тренування на злагодженість дій у складі підрозділів. Злагодженість командної роботи є ключовим чинником для успіху операцій у реальних бойових умовах. Високий рівень розвиненості фізичної та тактичної підготовленості дає змогу військовим діяти ефективно і в складі групи, що особливо важливо в сучасній війні, де оперативність і взаємодія між підрозділами часто є вирішальними.

Смуги перешкод відіграють ключову роль у фізичній та тактичній підготовці військовослужбовців, надаючи кілька важливих переваг. По-перше, вони сприяють розвитку фізичної витривалості, сили та швидкості, що є критичними для виконання завдань в екстремальних умовах. По-друге, смуги перешкод імітують реальні бойові ситуації, що дає змогу відпрацьовувати навички адаптації до складних і непередбачуваних умов, зокрема подолання природних і штучних бар'єрів. По-третє, вони допомагають розвивати індивідуальні тактичні навички та здатність приймати швидкі рішення під час стресу, що підвищує ефективність військовослужбовців як окремо, так і в складі підрозділів. Нарешті, психологічний чинник підготовки на смугах перешкод дає змогу військовим краще контролювати емоції, знижує рівень тривожності та підвищує їхню стійкість у бойових умовах. Завдяки цим особливостям смуги перешкод, вона має бути невід'ємним елементом комплексної підготовки українських військових, зокрема в умовах сучасної війни з Росією.

Пасічнюк М. В.

Національний університет оборони України

АКТУАЛЬНІ МЕТОДИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СУЧАСНИХ ВИМОГАХ

Нині підготовка будь-якого військового фахівці не може бути повноцінною, якщо вона зводиться до досконалого знання військової техніки та вміння її використовувати. Необхідною умовою виконання бойових завдань є властивість кожного фахівця та підрозділу (розрахунку) загалом до

максимального використання властивостей бойової техніки за найкоротший час. Сучасні виклики, з якими стикаються підрозділи ЗС України, вимагають високого рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. Особлива увага має бути приділена спеціальним методикам, які враховують специфічні умови бойової діяльності. Це вимагає не лише відмінної технічної виправки особового складу, а й максимально високого рівня розвитку в нього тих спеціальних фізичних якостей та рухових навичок та вмій, які б відповідали характеру їхньої професійної діяльності. Отже, саме тому в сучасних умовах розвитку ЗС України особливо важливого значення набувають засоби та методи власне спеціальної фізичної підготовки.

Під час виконання службових обов'язків військовослужбовці стикаються з різноманітними фізичними навантаженнями, такими як тривалі марш-кидки, робота з важким спорядженням, участь у бойових діях у складних умовах. Для цього потрібна висока витривалість, сила та швидко-силові якості.

Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка – частина фізичної підготовки, яка спрямована на розвиток і вдосконалення спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок і вмій військовослужбовців.

Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку фізичних якостей, необхідних для успішного виконання бойових завдань, зниженню ризику травматизму, підвищенню стресостійкості та психологічної адаптації до бойових умов.

До основних методів спеціальної фізичної підготовки відносять:

інтервальні тренування: включають чергування високих і низьких навантажень, що сприяє покращенню витривалості, швидкості та сили. Приклади таких тренувань – біг з перешкодами, циклічні вправи з вагами, інтенсивні кардіотренування;

функціональні тренування: вправи, що імітують реальні бойові умови, такі як підйоми з обтяженням, переправа через перешкоди, переноска поранених, робота з бойовими системами. Ці методи допомагають розвивати не тільки фізичні якості, але і координацію рухів, швидкість реакції та злагодженість роботи в команді;

використання тренажерів та спеціального обладнання: Можуть включати різноманітні тренажери для розвитку м'язів, кардіотренажери, та інші пристрої, що допомагають у підготовці до реальних бойових умов.

Для розвитку та підтримки психофізіологічного стану воїнів виокремлюють:

розвиток стресостійкості: виконання вправ, що включають елементи стресових ситуацій, таких як симуляції бойових дій, дії на висоті, навчальні стрільби, заняття в умовах обмеженої видимості чи виснаження. Це допомагає

військовослужбовцям звикнути до стресових ситуацій та зберігати ефективність; психофізіологічна адаптація: вправи, що спрямовані на поліпшення психічного стану, зниження рівня стресу, покращення концентрації та морально-психологічного стану військовослужбовців. Це можуть бути медитації, дихальні техніки, психологічні тренінги.

Отже, ефективна спеціальна фізична підготовка є ключовим елементом підвищення бойової готовності підрозділів ЗС України. Використання сучасних методик та інноваційних підходів дає змогу оптимізувати підготовку військових та забезпечити їх високу функціональну готовність до виконання завдань у різноманітних умовах бойових дій.

*Полозенко Д. П., Сидорчук В. В., Богуш М. І.
Військова академія (м. Одеса)*

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ФІЗИЧНОЇ ЗАРЯДКИ І СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Проблема перспектив розвитку фізичної підготовки ЗС України в умовах військового стану актуальна як ніколи. Питання не стільки в розвитку, а взагалі у підтриманні фізичної підготовленості на достатньому рівні для старших курсів, а для перших курсів доведення її до задовільного рівня. Через ракетні небезпеки часто приймаються рішення про заборону декількох важливих форм фізичної підготовки, таких як ранкова фізична зарядка та спортивно-масова робота. Ці форми складають левову частку годин та занять, що виділяються протягом тижня на фізичну підготовку військовослужбовця. Без цих форм планові заняття, в умовах військового стану 1-3 рази на тиждень не можуть забезпечити тренувальний ефект.

Враховуючи досвід, пропонуємо частковий вихід з положення в обставинах, що склалися. Проводити ранкову фізичну зарядку та спортивно-масову роботу з певними обмеженнями, ретельним вибором маршрутів, хронометражем та проведенням інструкторсько-методичного заняття з командирами курсантських підрозділів та сержантами з ранкової фізичної зарядки та спортивно-масової роботи на кожній локації окремо. Все має сприяти максимально прихованому проведенню, максимальному розосередженню та мінімальному виказуванню приналежності до військового підрозділу.

Пропозиції що до обмежень та особливостей організації.

Форма одягу спортивна без елементів військової (військові футболки, взуття, аптечки, написи та логотипи на одягу, які визначають приналежність до певних підрозділів).

Шикуння не проводити, збирати у прихованих місцях (під кронами дерев), в коло, напівколо, стрій без однакових інтервалів та дистанцій. Враховувати наявні камери спостереження.

Пересування максимально приховане, не скупчуватись більше ніж навчальною групою (взводом) і не надовго, рух не більше 2-4 військовослужбовців. Порядок висування на маршрут по мірі збору навчальних груп, погрупно, з розтяжкою групи на 50-100 м. Не розмовляти голосно, слідкувати за тим, щоб розмови не виказували приналежність до військовослужбовців, краще мовчки.

Розминку проводити методом потоком без подачі рахунку і назви наступної вправи або самотійно.

Фахівець фізичної підготовки і спорту має вивчити всі можливі поблизу локації *маршрути* і скласти як мінімум для кожного курсу (роти) окремих, максимально малолюдних. Напрямки руху підрозділів обирати бажано різні. Врахувати наявність жінок-військовослужбовців. У зміст основної частини включати більше вправ на витривалість. Вправи кросфіту та збір для перевірки виконувати під кронами дерев. Використовувати максимально наявні спортивні майданчики на маршруті та прокладати маршрут через них, враховуючи їх пропускну спроможність і не нехтувати скупченням особового складу. По можливості уникати потрапляння на наявні камери спостереження на маршруті.

Продумати та довести заходи безпеки, що розширюються через рух населеним пунктом (дороги, велодоріжки, сходи, спуски, підйоми та інше), погодних умов, станом покриття. Взуття має бути для бігу, справне та з не стертим протектором, одяг за сезоном.

Організувати проведення *інструкторсько-методичного заняття* з ранкової фізичної зарядки та спортивно-масової роботи з командирами курсантських підрозділів та сержантами для певної локації з врахуванням вищевказаних пропозицій та особливостей локації.

Як висновок, не має безвихідних ситуацій, є лише ситуації з яких ми не бачимо виходу. Творчий підхід, кмітливість, вміння передбачати наслідки зараз дуже необхідні. Можливе зауваження, що при даному підході втрачаємо військову складову (шикування, дії за командами), але і втрачаєм “совкову муштру”. Армія має постійно змінюватись, і завдяки скрутним обставинам, це можливість сприяти вихованню самотійності, кмітливості, творчості та почуттю відповідальності майбутніх офіцерів.

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ (ІНДИВІДУАЛЬНИХ) ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З КУРСАНТАМИ ДЕРЖСПЕЦТРАНССЛУЖБИ В УМОВАХ ВЕДЕННЯ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ З РОСІЄЮ

Фізична підготовленість курсантів – основа їх повсякденної діяльності, що сприяє формуванню особистості майбутнього офіцера у процесі формування його професійної компетентності. Фізична підготовка курсантів спрямована на вдосконалення психофізичних, моральних та вольових якостей, на ментальну та емоційну сфери їх життя [2, с. 56]. Повномасштабна агресія росії проти України потребує об'єктивного аналізу концепцій, систем і форм розвитку фізичної підготовленості курсантів в сучасному просторі.

Вирішення завдань правильної організації самостійних (індивідуальних) занять фізичною підготовкою є актуальною, адже дає можливість розвитку та вдосконаленню навичок та умінь, які необхідні кожному військовослужбовцю.

Самостійна підготовка курсанта одна із складових освітньо-професійних програм, що передбачає не тільки заняття фізичними вправами, а й виховання необхідних кожному військовослужбовцю якостей, таких як воля, характер, набуття навичок для подальшого виконання бойових завдань тощо.

Багаторічна підготовка передбачає фізичну, технічну, тактичну, теоретичну і психологічну види підготовки. Розвиток і виховання основних фізичних якостей – одна з основних частин самостійних занять курсанта [3, с. 105]. Самостійні (індивідуальні) заняття відрізняються від навчальних занять суттєво вужчим змістом і менш складною структурою.

Основні методичні принципи, якими необхідно керуватися під час самостійних (індивідуальних) тренувальних занять: свідомість і активність, систематичність, доступність і індивідуалізація, динамічність і поступовість.

Основними формами самостійних (індивідуальних) занять фізичними вправами є:

- виконання домашніх завдань з оволодіння рухами (руховими діями), вдосконалення рухових якостей;
- заняття в спортивних секціях і групах за індивідуальними планами (під контролем тренера, викладача, інструктора);
- індивідуальні тренувальні заняття з виду спорту;
- участь в різних спортивних змаганнях і заходах спортивно-масової роботи;
- спеціальні розминки перед змаганнями або основною частиною

тренувальних занять в спортивній секції та ін.;

- виконання вправ і комплексів з лікувальної фізичної культури з метою усунення залишкових явищ після перенесених захворювань, поранень, травмувань.

Структура самостійних (індивідуальних) тренувальних занять включає підготовчу, основну і заключну частину.

Підготовча частина складається з простих вправ, які спрямовані на підготовку м'язів до їх подальшого фізичного навантаження. Зазвичай застосовуються ходьба, біг, нахили, присідання, випади і безліч інших елементарних загальнорозвиваючих вправ в інтенсивному темпі.

Основна частина – саме тренування. Вона може бути, як простою, так і комплексною. Просте тренування включає один вид діяльності, наприклад, силові вправи. Комплексне тренування являє собою різноманітні вправи. Основна частина – це найдовша частина самостійного (індивідуального) тренування і зазвичай вона займає близько 70% від загального часу.

У заключній частині тренування організм потрібно привести у відносно спокійний стан, розслабити м'язи. Зазвичай для цього використовують повільний біг і вправи на розслаблення [5, с. 34].

Самостійні (індивідуальні) тренувальні заняття можуть включати: оздоровчу ходьбу, оздоровчий біг, оздоровче плавання, атлетичну гімнастику, заняття з використанням силових тренажерів.

Основними правилами проведення самостійних (індивідуальних) занять фізичними вправами є:

1. Перш ніж приступити до тренувань, слід оцінити свій стан здоров'я, визначити кінцеву мету, яку хотілося б досягти.

2. Не варто розраховувати на високий результат за короткий час. Поспіх приводить до перевтоми організму і перевантажень. Можливо, тягне за собою травми.

3. Фізичні навантаження повинні відповідати силам, тому їх складність слід підвищувати поступово, контролюючи реакцію організму на них.

4. Бажано скласти план тренувань. Слід опрацювати всі групи м'язів, а також пам'ятати, що за допомогою регулярних тренувань можна розвинути такі якості, як швидкість, сила, спритність, витривалість тощо.

5. Якщо настає перевтома, то на наступних тренуваннях навантаження треба знизити.

6. Якщо відчули якісь відхилення в стані здоров'я, то слід припинити тренування, і негайно порадитися з викладачем (фахівцем) фізичної підготовки і спорту, а при дуже поганому почутті звернутись до лікаря.

Таким чином, чинниками підвищення фізичної підготовленості курсанта

є: систематичні заняття фізичною підготовкою, особливу роль відіграє самостійне (індивідуальне) тренування.

На початкових етапах самостійних (індивідуальних) тренувань, заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я.

Слід завжди пам'ятати, що без необхідного базового рівня загальної фізичної підготовленості не можливе досягнення вагомих успіхів.

Література

2. Соломонко В.В., Пацевко А.Й., Приставський Т.Г., Стахів М.М. Можливі напрямки підвищення якості фізичного виховання у ВНЗ освіти: *Роль фізичного виховання і спорту в здоровому способі життя* : тези доповіді V всеукр. наук.-практ. конф. Львів, 2001. 144 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту ; за ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т. 2. С. 155–319.

5. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання / [упоряд. С.І. Операйло, А.І. Ільченко, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова]. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. 464 с.

Сокол О. В.

Український державний університет науки і технологій

РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ КУРСАНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Виклики сучасності, які зумовлені повномасштабним вторгненням російської федерації на територію України потребує вдосконалення системи фізичного виховання курсантів ЗВО та впровадження сучасних педагогічних технологій. Це обумовлено, перш за все, тенденцією до падіння рівня здоров'я вступників, а, в подальшому, курсантів першого курсу, що характеризується недостатнім рівнем фізичної підготовленості і, перш за все, витривалості. Низький рівень витривалості курсанта обмежує отримання позитивних результатів на заняттях. Більшість курсантів-першокурсників не здатні виконувати вправи, пов'язані з витривалістю. Саме тому розвиток цієї якості на заняттях з фізичного виховання актуально в даний час.

Вирішення завдань розвитку загальної витривалості є актуальною, адже дає можливість мінімізувати час виконання завдань за призначенням умовах довготривалого виконання відновлюваних робіт.

На початковому етапі слід визначити поняття “витривалість”. Словник спортивних термінів із загальної фізичної підготовки визначає:

1) витривалість – це здатність тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи;

2) витривалість – це здатність людини до тривалого виконання роботи неспецифічного характеру, що позитивно впливає на розвиток специфічних

компонентів працездатності людини [2, с. 25].

Відповідно до визначень розвиток загальної витривалості значно підвищує фізичну працездатність, що найбільш важливо для курсантів-першокурсників, які тільки починають опановувати військову службу і навчання у ЗВО.

Найкращим методом розвитку їхньої витривалості є циклічні вправи аеробного характеру, серед яких найбільш доступним для курсантів є біг.

Чітким дозуванням навантаження й інтервалів відпочинку, а також поєднанням бігу з рухливими іграми, можна отримати значні результати у розвитку загальної витривалості і фізичної підготовленості. Для отримання найкращого результату необхідно займатися такими вправами в комплексі, так як це підвищує ефективність цих методів, а також ефект, досягнутий під час занять таким чином зберігається більш тривалий час, ніж при відокремленому виконанні цих вправ.

Регулярне виконання вправ на загальну витривалість курсантами першого курсу, перш за все, сприяє вдосконаленню пристосувальних механізмів і знімає нервову напругу, поліпшує обмінні процеси і кровопостачання. Під час тренування об'єм циркулюючої крові збільшується, що обумовлено збільшенням вмісту плазми в крові, тим самим навантаження на серце зменшується. При належному виконанні вправ рівень загальної витривалості стрімко збільшується, що призводить до досягнення поставлених цілей у фізичному розвитку.

Крім поліпшення загального фізичного стану курсантів при роботі над загальною витривалістю, відзначається і поліпшення працездатності на заняттях, не пов'язаних з фізичною підготовкою. Можна виділити значне зниження стомлюваності, припинення головної болі й поліпшення реакції. Це обумовлено поліпшенням роботи мозку, так як при поліпшенні кровообігу поліпшується живлення киснем його та інших органів організму людини.

Під час підготовки та проведення занять з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки кожен викладач має враховувати індивідуальні особливості організму кожного курсанта і грамотно розподіляти навантаження для кожного, щоб уникнути перевтоми.

Одних занять на розвиток загальної витривалості недостатньо. Важливе місце в ефективності розвитку є мотиваційна робота з курсантами. Обов'язком викладача є проведення роботи про користь даних вправ і їх ефективності. При відсутності віддачі курсантів на заняттях з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки ефективність вправ на розвиток загальної витривалості знижується до нуля, а також підвищується ймовірність неприємностей і нещасних випадків, так як курсант не має уявлення про правильне виконання комплексу. Це, перш за все, порушення заходів попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки [1, с. 67].

Розвиток витривалості на заняттях з фізичної підготовки відіграє важливу роль в загальному комплексі готовності курсантів до виконання завдань навчально-бойової діяльності. Розвиток та удосконалення загальної витривалості дає змогу не тільки краще виконувати посадові обов'язки, а й покращує самопочуття та загальний стан здоров'я курсантів. Систематичні заняття фізичною підготовкою курсантами ЗВО стимулюють поліпшення працездатності майбутніх офіцерів, що є важливим елементом для сучасного етапу розвитку воєнного мистецтва.

Література

1. Серорез Т. Б. Можливості вдосконалення аеробної та анаеробної продуктивності організму студентів засобами фізичного виховання (на прикладі тренувань з бігу). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007.
2. Лишевська В.М., Шаповал С.І., Петрушкевич І.І. Словник спортивних термінів із загальної фізичної підготовки: наук.-метод. видання. - Олді+, 2020.

Стоянов Р. В.
Військова академія (м. Одеса)

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПО ВИВЧЕННЮ І ВПРОВАДЖЕННЮ БОЙОВОГО ДОСВІДУ З УРАХУВАННЯМ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Головна ідея застосування висновків із практичної життєдіяльності при досягненні певних результатів у минулому або сформульованих ідей для отримання можливості застосування в майбутньому набутих умінь, спроможностей, навичок і знань на основі бойового досвіду, полягає в оптимізації компетентних спроможностей військовослужбовців завдяки застосуванню набутого ефективного досвіду виконання посадових обов'язків за спеціальностями. Що в контексті напряму діяльності фахівців фізичного виховання, націлено на вдосконалення рухових навичок у поєднанні з необхідними для цього фізичними якостями.

Вивчення досвіду відбувається за допомогою: опитувань; дослідження проблемних напрямів; ознайомлення з інформаційними джерелами; апробаційних заходів; обговорень.

Основні критерії для вивчення досвіду: актуальність; висока результативність і ефективність; стабільність; перспективність; маневреність; доступність.

Впровадження досвіду здійснюється з застосуванням результатів сукупності висновків досліджених дій, які направлені на досягнення поставленої мети та запобіганню повторення негативних наслідків, що відбулися в службовій діяльності військовослужбовця.

До основних каналів отримання інформації для набуття досвіду з фізичної

підготовки слід віднести:

словесний (вербальний) канал отримання інформації, дія якого полягає у підвищенні ефекту засвоєння інформації при демонстрації дій. Звукова наочність використовується для засвоєння порядку виконання, ритму та темпу рухів. Звукова наочність полягає у переданні інформації за допомогою звукових сигналів, які поперідають про зміни рухів або заздалегідь визначають їх порядок виконання.

зоровий канал отримання інформації, дія якого полягає у переданні інформації, демонстрації дії, яку сприймають через зоровий аналізатор. Сприяє формуванню конкретних параметрів моделі тієї дії, що досліджується, завдяки словесній інформації, поданій у стислій формі й зрозумілою для сприйняття мовою;

рухова (моторна) наочність, це канал отримання інформації пов'язаний з використанням м'язових відчуттів у процесі виконання фізичних вправ. Відчуття м'язів допомагає усвідомити правильний розподіл м'язових зусиль, момент використання максимальних зусиль. Усе це сприяє отриманню додаткової інформації, якої не достає при зоровому сприйнятті. Ступінь та характер застосування рухової наочності залежать від необхідності максимально мобілізувати сферу сприймання матеріалу який досліджується.

Джерело отримання інформаційного матеріалу або ідеї з напряму фізичної підготовки, є досвід фізичної активності військовослужбовців, завдяки яким вивчають реакцію на ті зміни, що відбуваються у процесі службової діяльності з вираховуванням біологічних закономірності організму людини, особливості його функціонування в умовах виконання рухових дій.

Система вивчення та впровадження досвіду фізичної підготовки необхідна для упорядкування відповідно до вимог бойової діяльності сукупності взаємопов'язаних компонентів, способів, методів, прийомів що становлять концептуальні основи процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців та управління цим процесом, а також структур та засобів, які застосовуються для здійснення процесу вивчення і впровадження досвіду.

Методи вивчення рухової активності забезпечують варіативність способів використання набутого досвіду в інтересах фізичного виховання.

Пасивні методи вивчення рухової активності спрямовані на ідентичне відтворення набутого досвіду посадової діяльності.

Активні методи вивчення досвіду направлені на відтворення результатів отриманого результату з урахуванням ідей, які сформульовані завдяки колективній взаємодії.

Здійснення моніторингу вивчення бойового досвіду фахівцями з напрямів діяльності, необхідно для розв'язання реально існуючих проблем з підвищення професійної та фізичної підготовленості військовослужбовців з урахуванням

досвіду бойових дій. До основних складових моніторингу фізичної підготовки та її здійснення слід віднести: моніторинг фізичного розвитку; моніторинг функціональної підготовленості; моніторинг фізичної підготовленості; тестування та апробація.

Для систематизації процесу вивчення і впровадження бойового досвіду, облік здійснюється за таким алгоритмом:

- здійснення запису матеріалів в журнал обліку надходження інформації з бойового досвіду;
- розгляд наявної інформації та затвердження пропозицій на засіданні науково-педагогічних працівників;
- внесення змін в робочі програми навчальної дисципліни;
- відображення набутого матеріалу в плани-конспекти проведення занять і методичні розробки для її проведення.

Опитування, аналіз результатів на рівні науково-педагогічних працівників здійснюється для:

- для корекції результатів впровадження досвіду;
- обговорення набутих знань, вмінь і навичок;
- визначення особливостей застосування та проблемних питань які виникають в ході впровадження досвіду;
- узагальнення результатів впровадження досвіду для визначення ступеня ефективності.

Федоришин Є. Я., Підлісний А. О., Кондратюк В. І.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ВАЖЛИВІСТЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ) ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОГО АВІАЦІЙНОГО ІНЖЕНЕРА

Особливості організації фізичної підготовки та її зміст у видах, окремих родах військ ЗС визначаються вимогами службової діяльності військовослужбовців згідно з вимогами наказу Міністра оборони України № 225 від 05.08.2021 року [1].

Вони реалізуються через спрямованість, спеціальні завдання, зміст, організацію та методіку проведення заходів (з урахуванням категорії, віку та статі військовослужбовців) у мирний час та під час проведення бойових дій.

Підтримка оптимального рівня фізичного здоров'я допомагає інженерам авіаційного обладнання працювати результативніше, забезпечуючи кращу продуктивність у тривалих робочих процесах.

Фізичне виховання сприяє підвищенню витривалості, що необхідно для

тривалого виконання складних технічних завдань, зокрема під час діагностики та ремонту авіаційного обладнання.

Робота в авіаційній сфері вимагає швидких і точних реакцій. Фізичне тренування сприяє поліпшенню координації та швидкості прийняття рішень в екстрених ситуаціях.

Спеціальні фізичні вправи знижують ризик професійних захворювань та травм, що виникають через тривалі статичні чи фізичні навантаження під час роботи з авіаційним обладнанням.

Психологічна стійкість є ключовою у професії інженера авіаційного обладнання, а фізична активність допомагає краще адаптуватися до стресових ситуацій та зменшує ризик вигорання.

Спеціальна фізична підготовка допомагає підвищити рівень концентрації та уваги, що особливо важливо під час технічних перевірок і діагностики складних систем.

Розвиток командних навичок через командні спортивні змагання сприяє покращенню ефективності комунікації та співпраці в команді інженерів під час вирішення технічних проблем.

Фізична підготовка допомагає підтримувати інженерів у гарній фізичній формі, зменшуючи ризик помилок, викликаних втомою або фізичним виснаженням.

Витривалість і фізична сила є ключовими для інженерів, які працюють з важкими авіаційними компонентами або у складних виробничих умовах.

Фізична активність сприяє покращенню когнітивних здібностей, таких як пам'ять і увага, що важливо для інженерів, які працюють з великими обсягами інформації та складними технічними процесами.

Таким чином, фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка є важливими складовими професійної діяльності інженера авіаційного обладнання. Вони сприяють підтримці високого рівня фізичної витривалості, стресостійкості та швидкості реакції, що особливо важливо під час виконання складних технічних завдань. Фізична підготовка також допомагає знизити ризик професійних травм та запобігти вигоранню. Завдяки цьому інженери здатні працювати ефективно та надійно, навіть, у стресових умовах, забезпечуючи високу якість виконання службових обов'язків у сфері авіаційного обслуговування.

Література

1. Наказ Міністерства оборони України № 225 від 05.08.2021 “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”.

Хацаюк О. В.
Заслужений тренер України
Київський інститут Національної гвардії України
Мелешко А. О.
Головне управління Національної гвардії України

МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ (СИЛИ) ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Удосконалення системи рукопашної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ) є надзвичайно важливою в умовах сучасних загроз і викликів, що стоять перед сектором безпеки і оборони України. В реаліях сьогодення військовослужбовці НГУ (інших інституцій сектору безпеки і оборони України) нерідко стикаються із різноманітними завданнями, що потребують адаптації існуючих методів професійної підготовки та впровадження нових підходів (стандартів) для підвищення ефективності дій у стресових та бойових ситуаціях (екстремальних умовах службово-бойової діяльності).

Головною метою дослідження є розроблення осучасненого класифікатору технічних дій заходів фізичного впливу (сили) військовослужбовців НГУ.

В процесі дослідно-аналітичної роботи нами були використані такі методи дослідження: спостереження, експеримент, опитування, тестування (апробація); контент-аналіз; соціометрія, аналіз документів, методи математичної статистики, тощо. Крім цього, нами використано досвід бойових дій та досвід організації системи фізичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України.

В процесі дослідно-аналітичної роботи нами розроблений осучаснений класифікатор технічних дій заходів фізичного впливу (сили) військовослужбовців НГУ, який складається із 4-ох блоків (із відповідним алгоритмізованими засобами):

1. Підготовчі технічні дії (положення готовності до бою, способи пересування, прийоми самостраховки при падіннях);
2. Атакуючі, контролюючі технічні дії (без зброї, зі зброєю);
3. Захисні технічні дії (без зброї, зі зброєю, обеззброєння);
4. Спеціальні технічні дії.

Сильною стороною запропонованого нами класифікатора є впровадження засобів бойового самбо в систему рукопашної підготовки військовослужбовців НГУ, що оптимізує систему спеціальної фізичної підготовки і забезпечує готовність до виконання ними завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ У ПІДГОТОВКУ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Сучасний військовий навчальний процес потребує інтеграції новітніх методів, що сприяють формуванню висококваліфікованих фахівців. Інтерактивні методи навчання стали важливим інструментом у підготовці військовослужбовців, що сприяють адаптувати процес навчання до потреб військової служби. Важливими аспектами є підвищення мотивації курсантів, розвиток командного духу, творчого та креативного мислення та формування практичних навичок.

Інтерактивне навчання передбачає активне залучення курсантів (слухачів) до процесу навчання. Військові навчальні заклади, мають особливу специфіку навчання, де важливою є швидкість реагування на зміни та здатність до командної роботи. Використання інтерактивних методів, таких як рольові ігри, симуляції, групові обговорення тощо сприяє розвитку критичного мислення та адаптації до реальних умов служби.

Станом на сьогодні, попри очевидні переваги, існують і проблеми, в першу чергу, пов'язані із впровадженням інтерактивних методів навчання саме в сферу військової освіти. Основними проблемами є такі:

недостатня підготовленість викладачів: необхідно забезпечити професійний розвиток педагогічного складу, оскільки не всі викладачі мають досвід у застосуванні інтерактивних технологій. Наразі в Україні існує багато різних курсів підвищення кваліфікації для військових викладачів, спрямовані на вирішення цієї проблеми;

технічні обмеження: наявність сучасних технологій є критично важливим для впровадження інтерактивних методів. Брак обладнання може стати серйозною перешкодою; також сюди можна віднести і технічні проблеми, які наразі є скоріш закономірністю, ніж неочікуваною проблемою;

супротив змін: консервативний підхід може призводити до опору з боку викладачів і курсантів. Це пов'язано з тим, що це – не звично, не зручно та непотрібно. Але це помилкове відчуття, що зникне після декількох занять у такому форматі.

Для подолання існуючих проблем з інтеграцією інтерактивних методів навчання важливо приділити увагу підготовці викладачів, технологічному оснащенню закладів та впровадженню передового досвіду інших країн, які вже зробили значні кроки в цьому напрямі та досягли позитивного результату. Перш за все, необхідно організувати спеціалізовані курси та семінари, щоб викладачі

оволоділи інтерактивними методами та могли ефективно їх застосовувати. Інвестиції в технології, такі як мультимедійні проектори, комп'ютери та стабільний інтернет-зв'язок, забезпечать технічну базу для проведення інтерактивних занять. Крім того, слід вивчати успішні практики інших навчальних закладів і активно впроваджувати їхні ефективні методи, адаптуючи їх до специфіки військового навчання. Такий комплексний підхід сприятиме покращенню підготовки військовослужбовців, підвищуючи якість навчального процесу.

Таким чином, впровадження засад інтерактивного навчання у тренувальний процес військовослужбовців є актуальним та перспективним напрямом. Використання інтерактивних методів може значно підвищити ефективність навчання, але для цього необхідно подолати існуючі проблеми. Реалізація вказаних шляхів вирішення сприятиме підвищенню якості підготовки військовослужбовців, що, в свою чергу, позитивно вплине на бойову готовність ЗС України.

Чепурний В. А., Верхогляд М. М.

Національний університет оборони України

Чепурна Т. І.

Київський військовий ліцей імені Івана Богуна

ВПЛИВ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНІСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ БОЙОВОГО ЗАВДАННЯ

Професійна діяльність військовослужбовців характеризується виконанням складних, фізично-вимогливих завдань, часто екстремального характеру. Одним із ключових чинників, що забезпечує високу бойову готовність та мінімізує втрати особового складу під час виконання відповідних завдань є функціональна підготовленість. Високий рівень функціональної, психологічної та когнітивної підготовленості впливає на здатність військовослужбовців результативно діяти в умовах стресу та інших несприятливих обставин (рис. 1).

З огляду на розвиток військових технологій та зміну стратегії ведення бойових операцій, адаптація та висока бойова готовність військовослужбовців стає головним завданням будь-якої держави. Бойова готовність ЗС виступає одним із ключових чинників національної безпеки, адже без належного рівня підготовленості військових забезпечення захисту та територіальної цілісності держави стає вкрай складним.



Рис. 1. Види підготовленості військовослужбовців та їх складові

Сучасні дослідження підкреслюють значну роль аеробної витривалості як ключового компонента фізичної підготовленості військовослужбовців, що одночасно впливає на їхню ефективність у бойових умовах. Результати наукових робіт свідчать, що високий рівень аеробної витривалості забезпечує механізми захисту, подібні до тих, що виникають унаслідок адаптації до тепла, зокрема, збільшення ударного об'єму серця та об'єму крові. Натомість люди з низьким рівнем аеробної витривалості мають менший об'єм крові та ударний об'єм серця, що призводить до більшого навантаження на кровообіг під час теплового стресу, що відображається у вищій частоті серцевих скорочень і підвищеному рівні фізіологічного стресу.

Збереження та покращення функціонального стану провідних систем організму людини (серцево-судинної і дихальної систем) відображає один із ключових компонентів бойової готовності військовослужбовця. Саме під час виконання завдань, які часто супроводжуються низькими чи високими температурними режимами навколишнього середовища відбувається негативний вплив на кардіореспіраторну систему військовослужбовця. Температурні умови, особливо холодний чи жаркий клімат, викликають зміни судинного тону та механізмів терморегуляції, що є наслідком зниження якісного функціонування його організму.

Проте не тільки температурні умови, а й специфіка бойових дій суттєво впливає на функціональний стан військових. Виконання бойових дій у різній місцевості, проведення ретроградних операцій різного характеру та перенесення будь-якого вантажу особливо навантажують кардіореспіраторну систему військових, що призводить до швидкої втоми організму.

На навчальній базі навчально-наукового інституту фізичної культури та

спортивно-оздоровчих технологій НУОУ нами проведені дослідження в межах НДР за темою: “Оптимізація змісту фізичної підготовки військовослужбовців органів військового управління на період дії правового режиму воєнного стану” щодо визначення впливу дії стрес-факторів на когнітивні та управлінські функції військовослужбовців, що підтверджують важливість систематичного розвитку аеробної витривалості. Крім того, результати цих досліджень також демонструють вплив фізичних навантажень на варіабельність серцевого ритму та вказують на наявність стану дезадаптації у досліджуваного контингенту.

Таким чином, зважаючи на важливість функціональної підготовленості військовослужбовців щодо результативного виконання ними бойових завдань, керівництво ЗС багатьох країн світу вимагає та контролює обов’язкове проходження певного типу кардіореспіраторного вступного тесту для новобранців та щорічного тесту на придатність для діючих військовослужбовців.

Зважаючи на це, подальші наукові розробки мають зосередитися на вдосконаленні програми тренувань, в яких акцентовано увагу на розвиток аеробної витривалості, оскільки це не лише покращить якість виконання бойових завдань військовослужбовцями, а й сприятиме збереженню їхнього життя та здоров’я в екстремальних умовах.

Чоботько М. А.

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану до фізичної підготовки співробітників Національної поліції висуваються підвищені вимоги, оскільки вони відповідають за забезпечення безпеки та правопорядку в країні. Для належного виконання посадових обов’язків у таких умовах необхідно регулярно вдосконалювати фізичну форму та навички. Зокрема, інтенсивні тренування є ключовим елементом підготовки поліцейських. Збільшення навантажень під час навчань сприяє розвитку витривалості, сили та здатності справлятися зі стресом. Особливу увагу приділяють також бойовій підготовці, включаючи стрілецькі тренування, тактичні вправи та освоєння спеціальних прийомів самооборони.

Крім того, фахівці отримують медичну підготовку, яка охоплює навчання основам надання першої допомоги та екстреного медичного обслуговування поранених, що дає змогу ефективно реагувати на медичні ситуації під час виконання службових завдань.

Фізична підготовка поліцейських під час воєнного стану є важливим чинником для ефективної роботи правоохоронних органів та підтримання громадського порядку. Інтенсивні тренування та розвиток необхідних навичок сприяють

забезпеченню безпеки й захисту населення в надзвичайних ситуаціях [1].

Крім фізичної підготовки, умови воєнного стану вимагають від поліцейських дисципліни, швидкої реакції на кризові ситуації, а також здатності працювати в команді. Важливим є й чітке розуміння законодавства та норм міжнародного гуманітарного права.

Особлива увага приділяється психологічній підготовці. У стресових умовах воєнного стану поліцейські повинні володіти навичками самоконтролю, стресостійкості та вміннями ухвалювати швидкі рішення в кризових ситуаціях.

Для досягнення найвищого рівня фізичної підготовленості поліцейські регулярно проходять фізичні тести, що включають оцінювання здатності до фізичної активності та тренування, спрямовані на розвиток силових, швидкісних і аеробних якостей.

Важливим елементом підготовки є навчання загальним принципам безпеки, а також вмінням поведінки зі зброєю та спеціальним обладнанням. Поліцейські повинні бути готові ефективно застосовувати засоби захисту та контролю натовпу, щоб знизити ризики для себе та цивільних.

Таким чином, підготовка фахівців Національної поліції під час воєнного стану є багатогранною та комплексною. Вона включає не тільки фізичну підготовку, а й психологічну, правову та технічну, з акцентом на безпеку, правопорядок та захист населення в надзвичайних умовах.

Крім фізичних, психологічних та безпекових аспектів, поліцейські проходять спеціалізоване навчання з організації та управління в кризових ситуаціях. Це охоплює планування та координацію дій під час надзвичайних подій, а також взаємодію з іншими військовими, правоохоронними та гуманітарними структурами [2].

Особлива увага приділяється координації цивільних і військових зусиль для досягнення максимальної ефективності в умовах воєнного стану. Поліцейські набувають навичок співпраці зі збройними силами, органами цивільного захисту, медичними та гуманітарними організаціями для гарантування безпеки населення та надання необхідної допомоги.

Також важливим елементом підготовки є освоєння сучасних технологій і засобів комунікації, що забезпечують швидкий зв'язок і обмін інформацією в режимі реального часу. Це охоплює використання радіозв'язку, новітніх комп'ютерних систем та спеціалізованого програмного забезпечення для моніторингу й управління ситуаціями.

Окрім цього, під час підготовки поліцейських формуються знання про гуманітарні аспекти діяльності в умовах воєнного стану, зокрема міжнародні стандарти щодо прав людини та захисту цивільного населення [3], які включають навчання з міжнародного гуманітарного права та його практичного застосування.

Отже, підготовка фахівців Національної поліції під час воєнного стану є багатокомпонентною та всебічною, спрямованою на забезпечення безпеки, правопорядку та дотримання гуманітарних принципів у надзвичайних ситуаціях. Вона охоплює фізичну підготовку, розвиток психологічних і лідерських якостей, оволодіння технологіями та знання міжнародних стандартів, необхідних для ефективного виконання службових обов'язків у кризових умовах [4].

Таким чином, підготовка фахівців Національної поліції в умовах воєнного стану є складним і багатогранним процесом, що охоплює фізичну, психологічну, технічну та правову підготовку. Забезпечення безпеки та підтримання правопорядку в кризових ситуаціях вимагає від фахівців не лише високих фізичних навичок, а й глибокого розуміння принципів організації та управління в екстрених умовах, а також здатності ефективно працювати в команді і взаємодіяти з іншими структурами. Лише завдяки впровадженню сучасних технологій і методів підготовки фахівці Національної поліції здатні успішно виконувати посадові обов'язки, забезпечуючи безпеку і захист прав громадян, навіть, у найскладніших умовах.

Література

1. Гальцова О.Є., Рогальський В.І. Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. № 2. С. 140–145.

2. Чоботько М. А., Чоботько І. І. Основні напрямки фізичної підготовки курсантів. *Color of science: зб. наук. пр. IV Всеукр. інтернет-конф.* 2021. С. 413–417.

3. Чоботько М. А. Окремі аспекти охорони публічного порядку в умовах дії правового режиму воєнного стану. *Сектор безпеки і оборони України на захисті національних інтересів: актуальні проблеми та завдання в умовах воєнного стану: зб. мат. міжн. наук.-практ. конф.* 2022. С. 1044–1045.

4. Шляхи покращення рівня фізичної працездатності майбутніх офіцерів національної поліції України. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди: міжнар. наук.-практ. конф.: тези. доп., 13 квіт. 2023 р., Дніпро*. С. 263–265.

Шило О. М.

Національний університет оборони України

Петров О. Є.

Виноградський Б. А.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

ПРАКТИЧНА СТРІЛЬБА ЯК ЕЛЕМЕНТ БАЗОВОГО НАВЧАННЯ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Нинішні умови ведення бойових дій характеризуються високим рівнем непередбачуваності, динамічними змінами тактичної ситуації та вимогою швидкого реагування. У цьому контексті практична стрільба як вид змагання та метод професійної підготовки набуває особливої значущості, оскільки її

методики значною мірою враховують реалії сучасного бою. Прогнозується, що навчання навичкам практичній стрільбі уможливорює курсантам розвинути навички швидкого і точного вогню, миттєвого прийняття рішень у стресових ситуаціях, що є критично важливим для підготовки військових кадрів.

Вчені підготували низку наукових та методичних праць, що пов'язані з практичною стрільбою і часто торкаються сфери військової педагогіки, тактики ведення бою та вогневої підготовки. Дослідження в цій сфері активно проводять такі науковці, як Grossman D., Elliott D., Lyons J., Dyson R., які вивчають психологічний вплив бойових дій на солдатів, та Boyd, J., відомий своїми роботами щодо процесів прийняття рішень під час бою (OODA Loop) [3, 4, 5].

У галузі спортивної практичної стрільби та її інтеграції у військову підготовку можна знайти роботи дослідників Дяченка П., Vickers J., Williams A., Klimiankou M. (психофізіологічні аспекти стрільби), Tharion W., Alvar B., Buller M. (тактична підготовка в умовах змагань) [1, 2, 6-11].

Мета роботи полягає у підвищенні результативності практичного навчання курсантів, наближення методів підготовки до реальних бойових умов, формування у курсантів стійких навичок володіння ручною вогнепальною зброєю на основі запровадження елементів практичної стрільби.

У багатьох провідних у військовому плані країнах світу, зокрема у США, Ізраїль, Великобританія та Німеччина, практична стрільба є обов'язковою частиною навчання у військових закладах. Наприклад, у США військові використовують практичну стрільбу в межах програм підготовки спеціальних підрозділів (наприклад, SEAL або "Зелені берети"), що стимулює відпрацьовування навичок в умовах, максимально наближених до бойових. Ізраїльська армія активно впроваджує практичну стрільбу для навчання солдатів динамічним тактичним прийомам.

Аргументами імплементації у навчальний процес практичної стрільби є:
практична стрільба формує навички, необхідні для ведення бою в умовах динамічного розвитку подій. Курсанти вчаться швидко приймати рішення, адекватно реагувати на зміни ситуації та вести прицільний вогонь з різних положень;

практична стрільба доповнює класичні дисципліни вогневої підготовки, поєднуючи статичну та динамічну роботу зі зброєю, що розширює можливості правильного реагування курсанта у різних ситуаціях;

навички, набуті у практичній стрільбі, можна застосувати і в інших видах стрільби, таких як снайперська підготовка чи стрільба з важкого стрілецького озброєння, на основі розвитку концентрації, швидкості та точності військовослужбовців.

Першочерговими, й водночас результативними шляхами запровадження практичної стрільби в навчальний процес ВВНЗ сектору оборони і безпеки

країни, на нашу думку є:

розробка відповідної навчальної програми. Інтеграція практичної стрільби в існуючі навчальні плани вогневої підготовки, з акцентом на динамічну роботу та тактичні прийоми;

підготовка кваліфікованих та сертифікованих інструкторів. Проведення курсів підвищення кваліфікації для викладачів та інструкторів, що працюють з курсантами;

облаштування полігонів. Модернізація або створення спеціалізованих полігонів для практичної стрільби, що відповідають міжнародним стандартам;

якісна інтеграція з іншими видами спеціалізованої підготовки. Включення практичної стрільби як складової частини тактичних навчань та комплексних занять з вогневої підготовки.

Отже, первинні педагогічні спостереження та узагальнення практичного досвіду, підтверджують висновок про те, що курс практичної стрільби сприяє підвищенню рівня вогневої підготовленості курсантів та покращує їхню здатність до виконання бойових завдань. Він вміщує навчання швидкому перенесенню уваги з однієї на інші цілі для ураження, застосування різних видів зброї, роботу у несприятливих умовах.

Першочерговими кроками до імплементації елементів практичної стрільби у дидактичний процес майбутніх кваліфікованих військовиків та силовиків є модернізація існуючих стандартів та навчальних планів вогневої підготовки як комплексу суміжних навчальних дисциплін.

Таким чином, практична стрільба є важливим елементом військової підготовки, який сприяє розвитку професійних навичок, необхідних для сучасних бойових умов.

Література

1. Дяченко П. В. Практична стрільба як компонент підготовки курсантів для виконання спеціальних завдань. *Вісник Національної академії оборони України*. 2021. Вип. 3. С. 45–52.
2. Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту : наказ Міністерства молоді та спорту України від 10.08.2023 № 4755. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1501-23#n5013>.
3. Boyd, J. R. A discourse of winning and losing. *Unpublished briefing slides, Maxwell Air Force Base*. 1996. 393 p.
4. Elliott, D., Lyons, J., & Dyson, R. «Perceptual training and tactical decision-making in high-performance shooting» *Journal of Applied Sport Psychology*. 2011, Vol. 23(1). P. 67-81.
5. Grossman, D. *On combat: The psychology and physiology of deadly conflict in war and in peace*. Warrior Science Publications. 2009. 720 p.
6. Horsfall, S. Effects of Tactical Training on Shooting Skills in Military Cadets. *International Journal of Military Training Science and Technology*, 2020. 8(2). P. 123-135.
7. Klimiankou, M. Advanced techniques of shooting from pistols and rifles. *Military Literature*. 2013.
8. Kerkhoff, L., & Stoll, O. Mental training techniques for shooting sports: A systematic review of mental training practices in competitive shooting sports. *Journal of Sports Psychology*. 2018. 12(3). P. 215-230.

9. MacLaren, D. P. M., & Drust, B. Fatigue and performance in practical shooting sports. *Sports Medicine*. 2011. 41(5), P. 361-373.
10. Tharion, W. J., Alvar, B. A., Buller, M. J. Physiological Responses of Special Operations Forces during Simulated Shooting Tasks. *Military Medicine*. 2013. 178(7), P. 33-39.
11. Vickers, J. N., & Williams, A. M. Performing under pressure: The effects of physiological arousal, cognitive anxiety, and gaze control in elite pistol shooters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2007. 29(1), P. 100-118.

Ярошенко Я. М., Бондар Д. О., Колінько І. А.
Національний університет оборони України

МЕТОДИКА ПОДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ У СКЛАДІ ПІДРОЗДІЛУ

Подолання перешкод є важливою частиною бойової підготовки військовослужбовців і відіграє важливу роль у розвитку психічної стійкості, витривалості та згуртованості підрозділів ЗС України, щоб забезпечити достатню фізичну готовність особового складу до виконання бойових завдань, методологія організації тренувань на смузі перешкод базується на принципі поступового збільшення складності та інтенсивності навантажень.

Методика колективного подолання смуги перешкод базується на досвіді бойових дій. Її мета полягає в тому, щоб військовослужбовці могли спільно діяти в умовах, максимально наближених до бойових дій, щоб подолати перешкоди в підрозділом, необхідно, щоб кожен військовослужбовець взаємодіяв один з одним, знав, що потрібно робити, і був готовий допомогти побратиму за необхідності. Заняття базової підготовки починається з вивчення способів подолання смуги перешкод. Особовий склад вивчає різні методи подолання ділянки швидкісного бігу, рову, лабіринту, паркану, зруйнованого мосту, драбини, стінки з проломами, колодязя, ходу сполучення та траншеї загальновійськової смуги перешкод, а також перешкоди існуючих психологічних смуг. Під час виконання різноманітних стрибків, перелізання і пересування по вузьких опорах військовослужбовці відпрацьовують координацію рухів, правильне перенесення центру ваги та раціональне використання сили, підхід передбачає поступове збільшення навантаження, одночасно ускладнюючи умови виконання вправ. На початковому етапі подолання перешкод здійснюється в малих групах по 2-3 особи без зброї та спорядження [1].

Наступним кроком є включення штатної зброї, засобів індивідуального захисту та іншого спорядження. На останньому етапі штатні підрозділи відпрацьовують подолання смуги перешкод. Особлива увага приділяється навчанню взаємодопомоги при подоланні високих вертикальних перешкод. Військовослужбовці навчаються підсадуванню, страхуванню та витягуванню товаришів. Командири відділень і взводів навчаються правильно розподіляти сили особового складу при подоланні перешкод.

Методика опанування складних елементів смуги перешкод передбачає розподіл особового складу на окремі групи з урахуванням фізичних можливостей та підготовки. Проходження лабіринту відпрацьовується в такому порядку: перший номер підрозділу обирає оптимальну траєкторію руху та задає темп просування, другий номер відстежує можливі перешкоди, замикаючий контролює цілісність строю та надає допомогу. Подолання зруйнованого мосту потребує встановлення страхувальних канатів, призначення спостерігачів на ключових точках та відпрацювання сигналів взаємодії між військовослужбовцями. Швидкість руху по балках регулюється з урахуванням погодних умов, стану покриття та екіпірування особового складу. Витягування поранених з колодязів та траншей здійснюється з використанням спеціальних строп, нош-волокуш та підручних засобів, при цьому відпрацьовуються різні способи транспортування залежно від характеру поранення та конфігурації перешкод [2].

Нормативні показники подолання смуги перешкод розроблені на основі багаторічного досвіду підготовки підрозділів та враховують специфіку бойових завдань різних родів військ. Час подолання смуги перешкод в повному спорядженні для механізованих підрозділів встановлюється в межах: 5 хв 30 с – “відмінно”, 6 хв 15 с – “добре” та 7 хв 45 с – “задовільно”. Підрозділи спеціального призначення та розвідувальні групи мають більш жорсткі часові показники з урахуванням підвищених вимог до фізичної підготовки. Система оцінювання включає штрафні бали за порушення послідовності подолання перешкод, неправильне використання страхувальних засобів, недостатню взаємодопомогу між військовослужбовцями. Додаткові бали нараховуються за злагоджені дії всього підрозділу, ефективне використання підручних засобів, швидке реагування на зміну тактичної обстановки.

Система ускладнення тренувальних завдань будується за принципом багаторівневої прогресії навантажень та максимального наближення до реальних бойових умов. Перший рівень передбачає включення в смугу перешкод макетів підбитої техніки, завалів та елементів руйнувань міської забудови. Військовослужбовці відпрацьовують транспортування поранених різними способами – на плащ-наметах, імпровізованих ношах, в положенні на спині та на плечах, долаючи при цьому вертикальні та горизонтальні перешкоди. Макети озброєння включають габаритно-вагові аналоги кулеметів, мінометів, протитанкових гранатометів, що вимагає злагодженої роботи розрахунків при подоланні складних ділянок смуги перешкод. Комплексне моделювання бойової обстановки досягається застосуванням сучасних імітаційних засобів та піротехнічних виробів. Встановлюються автоматизовані системи звукового супроводу з імітацією пострілів та вибухів різної інтенсивності або використання вибухових пакетів та холостих набоїв, створюються зони

суцільного задимлення з використанням термічних димових шашок та генераторів холодного диму. Освітлення ділянок смуги перешкод змінюється за допомогою потужних прожекторів та світлових гранат, що змушує особовий склад адаптуватися до різких перепадів видимості. Додатково встановлюються растяжки, імітаційні мінні поля, сигнальні датчики руху, що вимагає від військовослужбовців підвищеної уваги та злагоженості дій при подоланні перешкод. Підрозділи відпрацьовують нормативи в засобах індивідуального захисту, протигазах, захисних костюмах, що суттєво ускладнює виконання завдань та наближає умови тренувань до реальних бойових ситуацій [3].

Для перевірки того, наскільки особовий склад навчений, система підготовки включає регулярні контрольні заняття на яких перевіряють техніку подолання окремих елементів та злагоженість дій підрозділу. Результати перевірок вказують на додаткові шляхи покращення навичок і коригують стратегію тренувань. До організації занять необхідно дотримуватися заходів безпеки. Перед початком тренувань особовий склад інструктується та перевіряється технічний стан елементів смуги перешкод. Під час занять організовується медичне забезпечення та страхівка на складних елементах. Військовослужбовці навчаються ефективно страхувати один одного та надавати першу медичну допомогу при необхідності. Фізичні якості військовослужбовців, такі як силу, витривалість, спритність і координацію рухів, розвиваються під час проходження смуги перешкод у групі. Тренування розвивають психічну стійкість, здатність долати страх висоти та замкненого простору, а також готовність діяти в екстремальних ситуаціях. Командний дух і взаємовиручка в підрозділі зміцнюються завдяки спільним діям при подоланні перешкод, підхід включає використання різних навчальних точок для відпрацювання окремих компонентів. Створені спеціальні місця для навчання стрибків у глибину, перелізання через високі перешкоди та пересування через вузькі опори. Вони проводять тренування з подолання природних перешкод, таких як яри, водойми та круті схили. Військовослужбовці отримують навички використання підручних засобів і елементів місцевості. У програмі підготовки є теоретичні заняття, які вивчають основи біомеханіки рухів, методи раціонального розподілу сил і особливості подолання перешкод у різних погодних умовах і сезонах. Військовослужбовці навчаються психологічної саморегуляції, а також контролювати дихання та м'язові зусилля під час виконання складних елементів [4].

Особливості кожного військовослужбовця враховуються під час тренувань. У системі тренувань є елемент змагань між відділеннями та взводами, що підвищує мотивацію особового складу і сприяє вдосконаленню їхніх навичок. Змагання з подолання окремих елементів і смуги перешкод. Результати змагань аналізуються, визначаються сильні та слабкі сторони підготовки підрозділів, і розробляються рекомендації щодо покращення

тренувань. Результати підготовки записуються, фіксуються порушення правил, травми та порушення безпеки. На основі аналізу статистичних даних вносяться зміни до організації занять і методів навчання. В системі бойової підготовки досвід кращих інструкторів узагальнюється та поширюється.

Література

1. Комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів збройних сил України, ВП 7-00(01).01. затв. наказом Нач. Гол. упр-я підготовки ЗС України – Заст. Нач. ГШ ЗС України ЦОСМП ЗС України від 19.06.2017.

2. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод : навч.-метод. посіб. / В. Шемчук, О. Петрачков, Н. Вербин, С. Жембровський. К. : НУОУ, 2021. 72 с.

3. Мілорадова Н. Е., Шевченко В. В. Аналіз існуючих підходів щодо визначення професійно-психологічної компетентності військовослужбовців Національної гвардії України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 3. С. 48–53.

4. Хацаюк О. В., Любич Р. С., Оленченко В. П. Удосконалення військово-професійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. *Новий Колегіум*. 2019. № 1. С. 63–68.

Shanhan Wang

Physical Education Professional

Guizhou Minzu University, Guiyang, China

EFFECTIVENESS OF IMPLEMENTING EARLY CHILDHOOD GYMNASTICS LEARNING COMPARED TO CONVENTIONAL LEARNING FOR MOTOR SKILLS AS A FACTOR IN THE PHYSICAL STATE OF FUTURE MILITARY PERSONNEL

The childhood delays in mastering motor skills can be seen when learning is still observed or does not involve children in learning which has an impact on children's motor skills. The research aims determine whether the motor skills of young children can be improved through the gymnastics approach compared to the conventional approach.

In order for children's movements to be as simple as possible, their motor development must follow the growth of their nervous and muscular systems, because every movement is the result of a complex pattern of interactions between various parts of the body that is regulated by the brain. Behaviour and thoughts are closely related to motor development, the main time for children's motor development is during the first five years of life, and children's sensors are better at the age of 10 years basic motor skills (fundamental motor skills) must be possessed by children from an early age, which is the foundation for sports skills and physical activity. It is important for children to master basic movements to achieve physical competence and a child's lifestyle, basic movement skills are really needed in sports, games, physical activities, basic movement competencies are grouped (a) locomotor (i.e. jumping, running, running), (b) object control (throwing, catching, hitting and rolling); movements need to be taught to children two to seven years old. At this age, different types of movement patterns need to be given because basic movements do not develop

naturally, therefore basic movements must be taught and given assignments. which is appropriate to the child's developmental status. Basic movements themselves are influenced by various factors such as economic, biological and environmental determinants as obstacles to children's basic movements. Children who do not receive enough stimulus from educators is a problem that must be resolved to support children's motoric development. Basic movements themselves contribute to health and personality such as fitness, nutritional status, physical and mental academic achievement, although in the world reports among children and adolescents of basic movement skills are still low, such as in England and Ireland Children's basic movement skills are still low due to a lack of physical activity in children and adolescents. It stated that 6-13% of children have poor basic motor skills. Children who live in low-income environments, and inadequate education cause the development of physical, cognitive, emotional and social skills, with poor motor skills.

Children who live better can simultaneously have a better stimulus. If the child's basic movements are not understood and are not addressed in the early stages of development, this will have an impact on delays in the child's future movements. To build a physically active lifestyle, and motor skills are important factors for children. So, gymnastics is an alternative to increasing body strength, gymnastics activities contribute to children's cognitive growth and development which increases their physical motor activity abilities, through gymnastics teaches children how to use movements that allow them to freely imitate behaviour of people, animals and things around them. Lack of exercise results in children being unstable or failing to carry out movements, in gymnastics movements there are more complex movements which make children enthusiastic about new movements and are not realize that the child has carried out locomotor movements, object control and balance. The purpose of this research is to find out the motor skills of girls when learning gymnastics. The findings from this research can provide insight into effective exercise to support girls' motor development. We postulated that children with higher levels of gymnastics would demonstrate better skills than children with lower levels of gymnastics.

The results of the research show that there are differences in the physical motor development of young children aged 5-6 years before and after being given gymnastics. Based on the differences obtained from the research results, the background is the exercise process which involves a lot of large muscles, compared to normal playing activities. There is an influence of gymnastics on the motor skills of young children aged 5-6 years will hugely affect their future physical state and preparation to the military service.

V. РОЗВИТОК СПОРТУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Андрейчук В. Я.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Лотоцький І. Р.

доктор філософії з фізичної культури та спорту, доцент

Поцілуйко П. В.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ЖІНКАМИ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

До викладачів і тренерів, що працюють з жіночими групами, ставляться особливі вимоги. Вони мають бути тактовними, проявляти максимум уваги до вихованок. Слід пам'ятати, що вміння переконати спортсменку в необхідності виконати ту чи іншу вправу впливає на результат набагато краще, ніж примусове виконання.

У ході занять слід всіляко використовувати властиву жінкам здатність пластично, м'яко і ритмічно виконувати рухи, добиваючись стійкості, наполегливості і волі до подолання труднощів. Проте хоч би які високі були працездатність, рівень фізичного розвитку та спортивні досягнення спортсменки, тренерові треба завжди виявляти турботу про здоров'я вихованок.

Період активних тренувань дівчат у гирьовому спорті розпочинається з 15–16-річного віку і триває до 26–30 років. Високих спортивних результатів вони досягають приблизно у 23 роки й пізніше. Результати лікарсько-педагогічних спостережень засвідчують, що систематичні й тривалі заняття гирьовим спортом сприяють не тільки підвищенню рівня фізичної розвиненості спортсменки, а й нормалізації всіх функцій організму. Але для того щоб досягти такого ефекту, необхідно в процесі занять з жінками розумно обмежувати тренувальні навантаження (особливо силові), всіляко уникаючи максимальних неспецифічних напружень організму і даючи тільки посильні завдання, що складаються з доступних для жіночого організму вправ.

Крім піднімання гир, у практиці тренувальних занять треба широко застосовувати вправи, що підвищують загальний фізичний розвиток організму спортсменок і забезпечують при цьому гармонійне формування всіх рухових якостей. Підбір вправ, дозування і характер роботи мають відповідати віковій фізичній підготовленості та індивідуальним можливостям спортсменки.

Порівняння змісту цілорічного тренування чоловіків і жінок одного віку і рівня підготовленості показує, що у співвідношенні засобів загальної і спеціальної підготовки, кількості запланованих занять та їх спрямованості є багато спільного.

Підготовчий період включає 2 етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

Як відомо, для розвитку швидкості потрібні короткочасні, максимальні щодо інтенсивності вправи; для витривалості – довгочасні (середньої і дещо вищої за середню – інтенсивності). Визначення змісту таких вправ не становить труднощів ні в тому, ні в другому випадку. Значно частіше виникають труднощі, коли переходять до відбору і дозування вправ для розвитку сили.

Пропонуючи в ході занять виконати ту чи іншу вправу силового характеру, треба завжди пам'ятати, що жінки слабші за чоловіків і мають не такі вигідні для силової роботи пропорції будови тіла. Тому в початковий період тренування для розвитку сили рекомендується застосовувати тільки вправи без обтяжень. Це будуть переважно вправи на подолання ваги власного тіла. При відповідному доборі вихідних положень їх виконання потребуватиме значного напруження тих чи інших м'язових груп.

Вправи з додатковими навантаженнями при багаторазовому повторенні (серіями) рухів у різному темпі стимулюють розвиток не тільки абсолютної сили, а й силової витривалості.

Протягом тренування вправи з вагою слід застосовувати невеликими серіями (15-25 повторень), при чому так, щоб у роботі брали участь різні м'язові групи, поєднуючи силові рухи з виконанням в інтервалах між серіями дихальних вправ, вправ на розслаблення, на розтягування та вправ з іншими формами активного відпочинку.

Для здоров'я жінки велике значення має розвиток м'язів живота, спини і тазового дна, від якого залежить нормальне положення внутрішніх органів. Щоб запобігти розтягненню зв'язок гомілкового і колінного суглобів, які в жінок слабші, рекомендується приділяти значну увагу вправам, що зміцнюють їхній зв'язковий апарат.

В змагальному періоді спеціальна підготовка здійснюється в спортивному залі. Його кінцева мета – відпрацювання змагальних вправ з гирьового спорту (поштовх гир, ривок гирі, поштовх гир за довгим циклом).

Велике значення має проходження коротких відрізків змагальних вправ з гирьового спорту на максимальній швидкості і вироблення запасу швидкості. Тактично важливі старт, стартове прискорення та вміння підтримати розвинуту швидкість у першій половині 10-хвилинного відрізка часу, зберігаючи сили для фінішного прискорення.

Щоб розвинути у спортсменок необхідні їм фізичні якості, систематично застосовуються спеціалізовані засоби тренування.

Основними засобами швидкісного тренування є проходження коротких відрізків і стартових прискорень. Тренування на таких відрізках передбачає

роботу з максимальною інтенсивністю. Багаторазове піднімання гир з належними інтервалами коротких відрізків допомагає у розвитку швидкісної витривалості. Проте, ця якість переважно вдосконалюється в процесі проходження середніх відрізків при середньому або трохи вищому темпі піднімання гир.

Спеціальну витривалість виробляють на довгих відрізках (до половини і більше загального часу виконання вправи з гирьового спорту). Якщо відрізки порівняно невеликі, а темп наближається до змагального, то тим самим поліпшується і якість спеціальної витривалості. Для цього ж рекомендується систематично в швидкому темпі виконувати змагальну вправу.

В змагальному періоді, в процесі тренувальних занять, контрольні заняття доцільно проводити раз на 2 місяці.

Досвід показує, що спортсменки відзначаються меншою активністю в підніманні гирі. Зважаючи на це, на тренувальних заняттях необхідно систематично пояснювати, як потрібно виконувати поставлені завдання та обговорювати результати тренувань. Це сприяє вихованню у жінок самостійності, а також активного ставлення до занять.

Вербин Н. Б.

кандидат педагогічних наук, доцент

Шостак Р. Г.

доктор філософії

Бондар Д. О.

Національний університет оборони України

ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

Сучасний олімпійський спорт все більше професіоналізується, він вимагає від спортсменів повної віддачі та значних ресурсів, зокрема матеріальної підтримки. З'явилися спеціалісти, для яких спорт став основною діяльністю, а підготовка й участь у змаганнях фінансуються стипендіями, зарплатами та преміями.

Попри те, що Міжнародний олімпійський комітет (далі – МОК) підтримує комерціалізацію та професіоналізацію як засоби зміцнення престижу й фінансової основи олімпійського руху, правомірність цих змін досі викликає гострі дискусії у спорті вищих досягнень.

Питання участі професіоналів в Олімпійських іграх (далі – ОІ) довго було спірним. Однак у 1986 р. МОК, на прохання міжнародних спортивних федерацій (далі – МСФ), дозволив професійним футболістам, хокеїстам, тенісистам і баскетболістам змагатися на ОІ, що підтримала більшість членів МОК.

МОК вирішив це питання, надавши МСФ право допуску спортсменів на ОІ. Як зазначив голова комісії МОК з допуску В. Дауме: у 1981 р. поняття “аматор” було виключено з Олімпійської хартії, і комісія вирішила, що федерації повинні санкціонувати допуск на ОІ та чемпіонати світу.

Від згоди МОК надати МСФ право вирішувати питання допуску професіоналів до справді відкритих ОІ, де змагатимуться всі найсильніші спортсмени, ще далеко. По-перше, така “відкритість” може призвести до залежності олімпійського спорту, МОК та національних олімпійських комітетів від бізнесу. По-друге, практика показує, що не всі професіонали зможуть отримати право на участь, а навіть ті, хто його отримає, не завжди бажатимуть змагатися на Іграх.

Питання визначається позиціями різних МСФ. Наприклад, Міжнародна аматорська асоціація боксу (АІВА) заявляє, що боксери, які брали участь у поєдинках з понад шістьма раундами, не можуть змагатися в їхніх турнірах. Керівництво АІВА не планує змінювати це правило, вважаючи, що аматорський бокс суттєво відрізняється від професійного.

Міжнародна федерація баскетболу (FIBA) позитивно вирішила питання допуску провідних професіоналів із Національної баскетбольної асоціації (НБА) до чемпіонатів світу та ОІ. Однак це викликало побоювання серед американських фахівців, які вважають, що професіоналізація може призвести до монополізації баскетболу, зменшуючи інтерес до цього виду спорту в університетах.

Міжнародна федерація хокею на льоду (ІНФ) відкрила доступ професіоналам до ОІ, але керівництво Національної хокейної ліги (NHL) не відпускає найкращих гравців для підготовки та участі.

Міжнародна федерація футбольних асоціацій (FIFA) наполягає на проведенні олімпійського турніру лише з футболістами віком до 23 років. МОК багато років намагається скасувати це рішення, вважаючи його дискримінаційним, і вимагає допуску всіх найсильніших спортсменів. Проте, міжнародна федерація футбольних асоціацій FIFA вважає, що в такому випадку олімпійські футбольні турніри стануть конкурентами чемпіонату світу.

В цілому розвиток ситуації з допуском професійних спортсменів до Ігор залежатиме від кількох чинників:

як було зазначено раніше позиції федерацій різні, деякі підтримують допуск усіх найсильніших спортсменів, інші займають вичікувальну позицію, ухвалюючи обмежені рішення, а треті вважають за доцільне зберегти поточний стан. При розгляді участі професіоналів в ОІ представники МСФ переважно орієнтуються на інтереси своїх організацій. МОК діє схожим чином, протягом кількох років наполягав на скасуванні вікових обмежень для футболістів,

водночас стверджуючи, що не хоче бачити на Іграх професійних фігуристів, які, на його думку, поступаються спортсменам, що виступають на Олімпійському турнірі;

спортсмени, особливо з видів спорту з високим ризиком серйозних травм (наприклад, бокс), часто сумніваються в доцільності участі в олімпійських змаганнях, оскільки вони не пропонують значних матеріальних винагород і можуть не підвищити авторитет.

Проте, незалежно від того як федерації вирішать питання допуску професійних спортсменів до Ігор і як до цього ставитимуться менеджери, спонсори та самі спортсмени, епоха зближення професійного та олімпійського спорту вже настала.

Процес професіоналізації та комерціалізації багатьох олімпійських видів спорту зумовлений трьома основними чинниками. По-перше, політикою МОК, що передбачає фінансову підтримку висококласних спортсменів через стипендії та фінансування з державного бюджету, спонсорів і федерацій. По-друге, у різних країнах активно формується професія “спортсмен”, що відображається в національному законодавстві та діяльності влади. По-третє, професіоналізація охоплює багато олімпійських видів спорту завдяки МСФ, медіа та спонсорам, які запроваджують ефективні фінансові системи.

Не можна не помічати, що комерціалізація та професіоналізація олімпійських видів спорту передбачає не лише підвищення значення головних змагань (чемпіонатів світу, Європи тощо), а й розширення мережі комерційних змагань, які проводять міжнародні та національні федерації. Протягом останніх 10-15 років спортивний календар у багатьох олімпійських видах спорту розширився завдяки великій кількості змагань із призовими фондами. Це зміщує акценти в інтересах спортсменів у бік спортивного календаря федерацій та зменшує привабливість підготовки до ОІ.

Заохочення комерційними змаганнями на шкоду олімпійській підготовці підтверджується численними прикладами в різних видах спорту, зокрема в українському. Жахлива ситуація з українською командою біатлоністок на ХІХ зимових ОІ 2002 року в Солт-Лейк-Сіті. Команда, до складу якої входили дві чемпіонки світу (О. Зубрилова та О. Петрова), не змогла конкурувати навіть зі спортсменами середнього рівня, зайнявши 30-60 місця в різних змаганнях. Причиною цього стала перевага через виснажливу програму комерційних стартів перед Іграми.

Таким чином, протягом останніх років у деяких видах спорту чітко простежується тенденція до зниження значення олімпійської змагальної програми для спортсменів. Це, врешті-решт, не може не вплинути на спортивний аспект і привабливість ОІ для телебачення та спонсорів. Хоча

негативний момент частково компенсується активною зацікавленістю владних структур багатьох країн у виступах своїх спортсменів та значними урядовими винагородами за успішні медалі.

Професіоналізація олімпійського спорту проявляється в швидкому розвитку та включенні до олімпійської програми видів, які мають високий комерційний інтерес і потенціал для подальшого розвитку. Водночас для видів спорту, що не мають великих перспектив комерціалізації, спостерігається зворотна тенденція – скорочення кількості змагань і, навіть, виключення з програми ОІ. Це підтверджується легкістю, з якою фрістайл і сноуборд, що є видовищними та вимагають дорогого обладнання, були включені до програми, оскільки вони привабливі для телебачення, виробників спорядження та спонсорів.

Протилежним прикладом є сучасне п'ятиборство та водне поло – види, які не приваблюють професіоналізацію та комерціалізацію, тому постійно виникає питання про їх виключення з програми ОІ.

Таким чином, протягом століття професійний та олімпійський спорт розвивалися окремо, створюючи складні системи змагань, організації та підготовки, виховуючи видатних атлетів з вражаючою майстерністю і досягненнями. Сьогодні більшість олімпійських видів спорту йдуть шляхом професійного спорту, але процес формування професій продовжується.

Ковальчук Р. О.

кандидат психологічних наук, доцент

Рефель В. І.

*Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького*

СПОРТ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Україна знаходиться у стані війни. Відповідно це негативно відобразилось на всіх галузях національного господарства, в тому числі, на системі охорони здоров'я та спорті, що знаходяться в умовах постійних трансформаційних змін. У зв'язку з цим виникли нові проблеми, які необхідно вирішити в умовах воєнного стану. Необхідно розробляти потенційні напрями і шляхи їх розв'язання для формування нової державної політики у цих галузях, включаючи глибинні нормативні трансформації та впровадження нових механізмів для забезпечення прав людини у сфері охорони здоров'я та системи фізичної підготовки.

Організація спорту як важелю ефективного функціонування та розвитку системи охорони здоров'я за умов обмеженості фінансових ресурсів є важливим завданням в умовах воєнного часу. Тому питання оцінювання сучасного

спортивного середовища, стану охорони здоров'я набувають особливої актуальності.

Військові дії, складна економічна й політична ситуація в Україні, економічна криза привели до того, що показники стану здоров'я населення України значно погіршилися. Тому виникла необхідність адаптувати та розвивати спорт як основу збереження здоров'я людей.

Багатогранність суспільного життя та забезпечення країни тісно пов'язані зі здоров'ям населення. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я визначають невід'ємне право людини на охорону здоров'я незалежно від її соціально-економічного положення.

В Україні спорт є запорукою збереження здоров'я, пріоритетним напрямом діяльності держави. 24 лютого 2022 р. повномасштабна загарбницька війна прийшла на нашу рідну землю. Вторглась вона і в український спорт – не минула спортивні дисципліни, спортивні команди, жодного спортсмена. Жажіття безжальної війни змінили та продовжують змінювати спортивне середовище не тільки в Україні, й на міжнародному рівні. На Півдні та Сході України зруйнована інфраструктура, зокрема, заклади охорони здоров'я, матеріально-технічна спортивна база закладів фізичної культури і спорту в місцях ведення воєнних дій та втрата спортивного обладнання та інвентарю. В умовах воєнного стану обмежено проведення організованих занять руховою активністю, зменшено або зовсім не проводяться фізкультурно-оздоровчі заходи. Однак спортивне життя країни не зупинилось. Наші спортсмени, їхні тренери, наставники продовжують спортивну роботу, прославляючи рідний край.

В умовах воєнного стану головним завданням є захист країни та збереження здоров'я і життя громадян. Спорт залишається дуже важливим, навіть, в таких важких умовах як зараз. Адже це покращує не лише фізичний, а й психологічний стан. Фізичні навантаження знижують рівень стресу, роблять людину більш психічно стійкою та витриманою. Тому необхідно підтримувати достатній рівень фізичного навантаження.

Поки що немає наукових досліджень щодо воєнного стресу, але зрозуміло одне, що фізична активність під час воєнного стану допомагає менше відчувати стреси і пережити ситуацію з фізичним та психологічним здоров'ям.

Сьогодні спорт став не лише частиною здорового способу життя, а засобом порятунку від стресу. Спортом можна займатись індивідуально, колективно, групою. Перелік доступних видів спорту залежить від обставин, умов, від того, де людина знаходиться і наскільки безпечна ця територія. Спорт є запорукою здоров'я людини.

В умовах воєнного стану система охорони здоров'я зазнала суттєвих змін. В умовах війни змінюється механізм фінансування. В Україні визначено

глобальні проблеми, напрями і шляхи їх розв'язання для формування нової державної політики у галузі спорту та охорони здоров'я. За таких умов спорт має бути спрямований на покращення здоров'я населення, орієнтацію на результат та втілення нових технологій при наданні медичних послуг.

В Україні була прийнята Державна цільова соціальна програми “Молодь України” на 2021-2025 рр. (постанова Кабінету Міністрів України від 1 червня 2021 р. № 579) з метою створення можливостей для самореалізації та розвитку потенціалу молоді в Україні, її участі та інтеграції у суспільне життя. У зв'язку із російсько-українською війною програма не виконується, оскільки проєкти та заходи, що здійснюються в рамках реалізації молодіжної політики, мають бути міжнародного чи національного рівня, що зараз неможливо. Водночас, в рамках Програми здійснює діяльність Національна Волонтерська Платформа (онлайн-портал), яка в умовах війни працює для допомоги як військовим, так і цивільному населенню.

Проблеми та виклики, що стоять перед спортом і системою охорони здоров'я, обумовлені, насамперед, незадовільним станом соціально-економічного розвитку країни, військовими діями, що суттєво стримує структурну трансформацію. Мир, сталий розвиток економіки є надійним важелем підвищення якості людського капіталу, спорту та покращення системи охорони здоров'я.

Шостак Р. Г.

доктор філософії

Бондар Д. О.

Національний університет оборони України

ГІГІЄНА В СПОРТІ: ОСНОВА КОМФОРТНОГО ТРЕНУВАННЯ

Під спортивним одягом та взуттям розуміються спеціальний одяг та взуття для занять спортом. Вони є частиною індивідуального спорядження. Створення сучасного спортивного спорядження, одягу та взуття (раціонального, красивого, зручного) залежить від тісної співдружності фахівців промислового виробництва: швейників, текстильників, взуттьовиків, технологів, художників-модельєрів, спеціалістів-хіміків та лікарів-гігієністів. Виконання гігієнічних норм, вимог при їх створенні та експлуатації обумовлює комфортний стан спортсмена, оптимальне самопочуття, зручність носіння, відсутність подразнення шкіри, електростатичних явищ, потертостей, тощо.

Гігієнічна оцінювання спортивного спорядження тим більше важлива, тому що для його виготовлення все ширше використовуються штучні та синтетичні матеріали, які можуть бути хімічно нестабільні та виділяти у

навколишнє середовище токсичні речовини.

Особливості конструкції спортивного одягу повинні відповідати правилам гігієни, а не лише враховувати спортивно-технічні вимоги. Одяг спортсмена, як правило, складається з трьох шарів:

- нижній – білизна, що вбирає та відводить вологу;
- середній – одяг, що виводить вологу назовні;
- верхній – захист від несприятливих погодних умов (при знаходженні поза критими спортивними спорудами).

Високий рівень гігієнічних вимог до спортивного одягу обумовлений необхідністю збереження сприятливих умов для роботи внутрішніх органів та всіх фізіологічних систем за інтенсивних фізичних вправ у різних метеорологічних умовах (академік А. А. Мінх, 1976).

Полегшення спортивного одягу не повинно йти за рахунок зниження його теплозахисних властивостей, щоб уникнути простудних захворювань.

Інша гігієнічна вимога – вільний крій, іноді входить у суперечність зі спортивно-технічними нормативами. Спортивний одяг має відповідати низці гігієнічних вимог, забезпечувати зручність спортивної діяльності, захист від травматичних ушкоджень, без грубих швів, щоб уникнути потертостей. У підборі костюма враховується не лише зріст, а й повнота.

Основним показником відповідності одягу гігієнічним вимогам є мікроклімат. Тепловий комфорт характеризується відносною вологістю повітря між шкірою та нижнім шаром одягу, що дорівнює 35-60%. Швидкість наростання вологості повітря в процесі спортивної діяльності – один з головних показників невідповідності одягу гігієнічним вимогам. Чим вона менша, тим краще здатність одягу за рахунок матеріалів і конструкції передавати вологу з поверхні тіла в навколишнє середовище.

Висока гігроскопічність матеріалів уможливорює поглинання поту, що випаровується з поверхні шкіри під час виконання спортивних вправ, одночасно зберігаючи на достатньому рівні теплозахисні властивості. Найвищу гігроскопічність мають вовняні тканини.

Повітропроникність потрібна для підтримки теплового балансу з навколишнім середовищем і видалення з простору між тілом та нижнім шаром одягу вуглекислоти, вологи і шкірних виділень. Вона залежить від будови, товщини, способу переплетення тканини, кількості та величини пор. Чим вище повітропроникність, тим нижче теплозахисні властивості матеріалу.

Паропроникність це здатність пропускати водяні пари як зсередини, так і зовні. Вона залежить від товщини та пористості матеріалу та спрямована на забезпечення збереження нормального теплообміну та виділення газоподібних продуктів життєдіяльності.

Водоємність – здатність матеріалу при намоканні затримувати вологу. При намоканні одягу збільшується його теплопровідність. При цьому теплопровідність змочених вовняних тканин зростає в 1,6-2,2 рази, а бавовняних – в 3-4 рази, тому одяг після дощу або просочування потім сильніше охолоджує тіло. Намокла тканина стає менш повітропроникною (щільна білизна майже повністю), у трикотажу в цьому стані повітропроникність зменшується всього на 30%, що важливо для спортивних занять [1, с. 124].

Для зимового спортивного одягу особливу важливість мають теплозахисні властивості, під якими мається на увазі здатність до підтримки на певному рівні тепловтрат організму в довкіллі. Ці властивості багато в чому залежать від крою, кількості шарів та щільності прилягання одягу. Високими теплозахисними властивостями має крій типу “комбінезон”, що є максимально замкнутою конструкцією. Манжети на рукавах, закритий комір, капюшон, пояс перешкоджають проникненню холодного повітря в простір.

Важливим гігієнічним властивістю є зминання, що відбиває ступінь еластичності, тобто. здатність зберігати зовнішній вигляд (форму) після механічної дії. Складки не лише погіршують зовнішній вигляд, а й прискорюють зношування, особливо на згинах.

Під час експлуатації погіршуються властивості матеріалів. Опірність зношування, тобто здатність матеріалу зберігати в процесі експлуатації незмінним свій зовнішній вигляд та початкові властивості, називається зносостійкістю.

Компресійна білизна є елементом спортивного одягу, який виконує численні функції, що сприяють покращенню результативності тренувань і відновлення та можуть суттєво вплинути на продуктивність спортсменів. Така білизна діє як “друга шкіра”, забезпечуючи м’який тиск на м’язі та суглобі. Це дає змогу стабілізувати їх, що зменшує ризик травм під час виконання фізичних вправ. Завдяки такій підтримці, спортсмен може зосередитися на техніці виконання вправ без зайвого занепокоєння про можливість травми. Носіння компресійної білизни дозволяє покращити кровоток, що забезпечує м’язи більшою кількістю кисню та поживних речовин чим підвищує витривалість та продуктивності під час тренувань.

Використання компресійної білизни після тренувань може значно прискорити процес відновлення. Дослідження показують, що спортсмени, які носили компресійний одяг після навантаження, продемонстрували кращі результати в наступних тренуваннях. Це пов’язано з тим, що компресія зменшує накопичення молочної кислоти в м’язах і покращує відтік венозної крові.

Сучасний спортивний одяг часто асоціюється з активним способом життя. Бренди активно просувають цінності спорту і занять фізичними вправами через

соціальні мережі, що мотивує людей приєднуватися до активності.

Узагалі, сучасний спортивний одяг є елементом у створенні позитивного ставлення до фізичної активності та спорту. Його стиль, функціональність і технологічні інновації сприяють підвищенню мотивації до зайняття спортом.

Мотивація військових до регулярних занять фізичною підготовкою є ключовим чинником у підтримці та поліпшенні їхнього фізичного стану. Ця мотивація може бути забезпечена через розуміння важливості фізичної підготовки для особистої безпеки, ефективності виконання обов'язків та підтримки високого морального духу [2, с. 1463].

Вимоги до сучасного спортивного одягу постійно змінюються у зв'язку з розвитком технологій та змінених уподобань споживачів. Основними аспектами залишаються функціональність, комфорт, стиль та екологічність. Вибір якісного спортивного одягу може суттєво вплинути на мотивацію до занять фізичними вправами, результати тренувань та загальний комфорт під час фізичної активності.

Література

1. Petrachkov O., Kyslenko D., Mykhaylov V., Shostak R., Polyvaniuk V. Motivation of military specialists to engage physical training during the legal regime of martial law. *Home – Journal of Physical Education and Sport*. 2024. Vol. 24(issue 6), Art 165. P. 1457–1464.

2. Махмудова Г., Куатбекова Р., Ташпулатов С., Бегалиев С., Баймуминов Б., Шапамбаев Н. Фізичні та гігієнічні властивості гіпоалергенного спортивного одягу. *Технологія текстильної промисловості*. Серія: “Вісті вищих навчальних закладів”. 2020. Вип. 2(386). С. 121–126.

Юдін В. Д.

доктор філософії з фізичного виховання і спорту

Жунківська К. В., Хавень В. В.

Національний університет оборони України

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВІЙСЬКОВОГО П'ЯТИБОРСТВА В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

Початок розвитку військового п'ятиборства в Україні збігається з часом набуття незалежності нашої Держави. На той час в Україні через відсутність навчальної матеріально-технічної бази (далі – НМТБ) з військового п'ятиборства змагання включали такі дисципліни: стрільба на 50 м з малокаліберної гвинтівки, плавання на 50 м (без перешкод), модифікована загальновійськова смуга перешкод, дистанцію якої було збільшено до 600 м та змінено порядок подолання деяких перешкод, метання гранати на точність і дальність, крос на 8 км [2].

Мета дослідження – визначення та аналіз етапів розвитку військового п'ятиборства в ЗС України.

Результати дослідження. У період з 1998 –2003 рр. незважаючи на

відсутність НМТБ з цього виду спорту, збірна ЗС України брала участь у чемпіонатах світу та показувала високі результати як в окремих видах, так і у командному заліку. Так, у 2000 р. збірна команда ЗС України виборола 2^{ге} місце на регіональному турнірі Міжнародної ради військового спорту в м. Вінер-Нойштадт (Австрія), програвши тільки господарям [4].

Розпочинаючи з 2003 р. представники ЗС України припинили брати участь у міжнародних змаганнях з військового п'ятиборства у зв'язку з масштабними скороченнями особового складу у ЗС України. Тренувальний процес залишився на рівні підготовки спортсменів збірних команд ВВНЗ, а найвищими за рангом змаганнями стали національні змагання (чемпіонати ЗС України серед ВВНЗ).

У серпні 2016 р. делегація ЗС України на чолі з начальником Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України Ю. С. Фіногеновим прибула в м. Вінер-Нойштадт (Австрія) на 63^й Чемпіонат світу з військового п'ятиборства. Детальне ознайомлення з НМТБ, методикою організації та проведення тренувального процесу, інноваційними підходами організації змагань високого рівня дало розуміння в необхідності реформування застарілої системи організації військово-прикладних видів спорту та підтвердило необхідність впровадження військового п'ятиборства у ЗС України [2].

Восени цього ж року у м. Львів проведено чемпіонат ЗС України з військового п'ятиборства серед ВВНЗ за сучасними правилами, за результатами якого була сформована збірна команда ЗС України з військового п'ятиборства.

На базі Національної академії Сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба та Військової академії м. Одеса вперше було побудовано єдину спеціальну смугу перешкод (далі – ЄССП) та сектору для метання гранат за міжнародними правилами військового п'ятиборства. На Навчально-спортивній базі літніх видів спорту Міністерства оборони України у 50 м відкритому басейні було обладнано переносну смугу перешкод для плавання [1].

Детально хронологію та результати виступів команди ЗС України з військового п'ятиборства у період з 2017–2022 рр. описано В. Матюшенко [6]. В цей період нижчепойменовані спортсмени встановили нові рекорди України:

Юрій Ткаченко в метанні гранат на дальність і точність з результатом 192,1 очок на міжнародному турнірі в м. Вінер-Нойштадт (Австрія);

Юрій Ткаченко, Андрій Бибко, Василь Гілянчук та Віталій Матюшенко в естафеті на ЄССП з результатом 1.53,33 с і зайнятим третім місцем на 7 Всесвітніх іграх військовослужбовців в м. Ухань (КНР);

Дмитро Кметюк в плаванні з перешкодами з результатом 24,3 с на національних змаганнях в м. Харків;

Андрій Бибко в подоланні ЄССП з результатом 2.24,12 с на національних змаганнях в м. Львові (табл. 1).

Таблиця 1

Рекорди України з військового п'ятиборства (чоловіки)

Дисципліна	Прізвище, ім'я	Результат	Місце встановлення	Рік
Стрільба	Василь Гілянчук	199 очок	Халмстад, Швеція	2023
Смуга перешкод	Андрій Бибко	2.24,12 с	Львів, Україна	2021
Плавання перешкодами ³	Дмитро Кметюк	24,3 с	Харків, Україна	2021
Метання гранат	Юрій Ткаченко	192,1 очко 132/60.1	м. Вінер-Нойштадт, Австрія	2019
Крос на 8 км	Віталій Цьома	24.39,0 с	Мюнхен, Німеччина	2024
Особистий залік	Віталій Цьома	5398,7 очок	Хельмстад, Швеція	2023
Командний залік	Віталій Матюшенко	20973,6 очок	Вишков, Чехія	2024
	Василь Гілянчук			
	Віталій Цьома			
	Роман Смитюх			
Естафета на ЄССП	Юрій Ткаченко	1.53,33 с	Ухань, Китай	2019
	Андрій Бибко			
	Василь Гілянчук			
	Віталій Матюшенко			

Починаючи з 2021 р., з метою більш швидкої та якісної обробки результатів на національних змаганнях розпочали застосовувати електронну систему підрахунку результатів стрільби Sius Ascot та систему фотофініш для подолання ЄССП [4].

У травні 2022 р. в Україні, на фондах двох НМТБ вперше був запланований міжнародний турнір з військового п'ятиборства, що мав проводитися за всіма правилами Міжнародної ради військового спорту, який було скасовано через повномасштабне вторгнення російської федерації на територію України [5].

Перший виступ збірної команди ЗС України на міжнародній арені під час повномасштабного вторгнення відбувся у червні 2023 р. в м. Вишков (Чехія). На цих змаганнях наші спортсмени зайняли 2^{ге} командне місце серед 10 команд, а Віталій Цьома посів 3-тє сходинку в індивідуальному заліку. У серпні цього ж року у м. Хельмстад (Швеція) проходив чемпіонат світу, на якому наша команда зайняла 7-ме місце серед 19 команд.

На цих змаганнях високими результатами відзначилися – Василь Гілянчук, який виграв стрільбу з гвинтівки з результатом 199 очок, встановивши новий рекорд України, а також Віталій Цьома – виграв у

дисципліні крос на 8 км з результатом 25.14,1 с та посів 5^{ту} сходинку в особистому заліку з новим рекордом України у сумі п'ятиборства – 5398,7 очок.

У 2024 р. було заплановано чотири міжнародні турніри та, на жаль, з організаторських причин спортсмени були лише на двох, де показали дуже високі результати. Перший турнір відбувся у травні 2024 р. в м. Мюнхен (Німеччина), на якому команда зайняла 2^{ге} місце серед 10 команд. Віталій Матюшенко з результатом – 5233,9 посів 3^{тє} сходинку в особистому заліку, Віталій Цьома виграв крос на 8 км, встановивши новий рекорд України з результатом 24.39,0 с, В'ячеслав Хавень посів третю сходинку в категорії “newcomers – новачки” з результатом 4643,5 очка.

Другий турнір проходив у червні в м. Вишков (Чехія) та завершився беззаперечною перемогою збірної команди ЗС України з військового п'ятиборства з результатом 20 973,6 очки в загальнокомандному заліку та встановленням нового рекорду України. В особистій першості перемогу здобув Віталій Матюшенко з результатом 5324,5 очок, друге місце зайняв Василь Гілянчук з результатом 5282,6 очок, який показав найкращий результат змагань у метанні гранат (190 – 132/58 очок), В'ячеслав Хавень став переможцем у категорії “newcomers – новачки” з результатом 4834,3 очки, Віталій Цьома виграв крос на 8 км з результатом 24.58,7 с [3].

Висновки. Визначено, що історія розвитку військового п'ятиборства у ЗС України розподілена на два етапи: 1992-2003 рр. та 2016-2024 рр.

Встановлено, що перший етап розвитку військового п'ятиборства у ЗС України характеризується започаткуванням підготовки військовослужбовців-спортсменів у ВВНЗ без розвитку НМТБ. Другий етап характеризується більш ґрунтовним підходом до підготовки та забезпечення навчально-тренувального процесу та змагань, що у підсумку, уможливило досягати спортсменам рекордних результатів та здобувати нагороди на міжнародних змаганнях, включно з Всесвітніми іграми військовослужбовців. Станом на сьогодні збірна команда ЗС України з організаційних причин перестала існувати, а підготовка спортсменів, або призупинена, або носить індивідуальний, загально-підготовчий характер.

Література

1. Кирпенко В. М., Золочевський В. В., Смірнов Б. П., Полтавець А. І. Подолання перешкод. Смуга перешкод CISM: навч.-метод. посіб. Харків: ХНУПС, 2020. 104 с.
2. Старчук О. О., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Військове п'ятиборство. Організація та методика проведення навчально-тренувальних занять і змагань: навч.-метод. посіб. Житомир: ЖВІ, 2017. 172 с.
3. Юдін В. Д., Кийко А. С., Волкова Ю. В. Теорія і методика військового п'ятиборства (подолання перешкод) : навч. посіб. ; за ред. О.В. Петрачкова. Київ : НУОУ, 2024. 112 с.
4. Коростильова Ю. С., Михайлов В. В., Грибовська І. Б., Грибовський Р. В. Порівняльний аналіз змагальної діяльності стрільців з малокаліберної гвинтівки на VI Всесвітніх іграх військовослужбовців. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені*

М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 5 (87). С. 59–63.

5. History of Military Pentathlon [Internet]. Edition march 18, 2017. Available on: <https://www.military-pentathlon.info/cms/military-pentathlon.html>.

6. Matiushenko V. History of Military Pentathlon development during Ukraine's independence: II Scientific and Methodical seminar, Kyiv: DPCS MoD, 2023. P. 112–114.

Білоусов А. В.

Національний університет цивільного захисту України

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ ТА ЗАСОБІВ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ

Найбільш важливим чинником у досягненні високих результатів у боксі, як втім, і в інших бойових видах спорту, є розвиток сили спортсмена. Цей процес передбачає постійний саморозвиток, роботу над фізичними показниками, вдосконалення бойових навичок, вивчення психології суперника, і звичайно, розвиток сили волі. Тому робота досвідченого тренера повинна бути спрямована не тільки на фізичні показники, методи розвитку сили і вправи для розвитку сили удару, а й неодмінно на становлення внутрішніх якостей спортсмена, таких як сила волі, цілеспрямованість, терпіння.

В боксі найбільш важливим для постановки сильного удару вважається: велика «вибухова» сила, гострота удару, точність попадання в ціль і розвиток максимальної швидкості. Розвиток сили удару також обумовлено володінням організму боксера технікою своєчасного розслаблення і напруження м'язів. Мається на увазі здатність м'язів руки з розслабленого стану, на початку вчинення удару, переходити в стан максимальної напруги, в момент досягнення мети, в найкоротші терміни. Розслаблення м'язів крім цього позитивно позначається і на витривалості спортсмена.

Вправи для розвитку сили удару спортсмена є невід'ємною частиною кожного тренування. Однак і в домашніх умовах потрібне щоденне виконання комплексу базових вправ, спрямованих на підтримку та якісний розвиток м'язової системи боксера. Серед них: віджимання, робота з гирями і гантелями, присідання з вагою, стрибки на скакалці та ін. В залі розвиток сили м'язів відпрацьовується на підвісній груші або мішку, еспандері або медичному джгуті. А якщо можливо проведення тренування поза залу, виробляють рубання сокирою великих колод, дров (причому ставиться завдання розрубати колоду з першого разу) або роботу з молотом. Щоб уникнути травм, такі удари рекомендується виконувати строго зверху вниз, без відхилення в сторони.

Також впливає на силу удару робота з різними партнерами, а якщо є можливість, і зі спортсменами інших бойових видів спорту, це допоможе розвинути готовність боксера до різких атак суперника та швидкість його

реакції. Засоби розвитку сили представлені також різними об'єктами. Вони застосовуються для розвитку «вибухової» сили і витривалості у спортсменів. Серед об'єктів, які використовуються в боксі, можна побачити пояси, рукавички, жилети, ручні та ножні манжети.

У боксі, як і в інших бойових видах спорту для вдосконалення силових показників спортсменів передбачені різні методи розвитку сили і комплекси спеціалізованих вправ, з яких можна умовно виділити основні напрямки:

Вправи для постановки удару, крім відпрацювання самих ударів, в більшості своїй засновані на зміцненні плечових і ліктьових суглобів, м'язів і сухожилів боксера, а також на придбання ними еластичності. Розвиток сили рук засноване на виконанні вправ на розтяжку, поперемінне розслаблення і напруження м'язів і комплексів силових вправ. Серед них:

вправи на розтяжку і відпрацювання ударів за допомогою еспандера, медичного джгута (один кінець закріплюють за спиною боксера, а інший кріплять до рукавичці);

постановка точних ударів з використанням гантель і об'єктів;

кидки м'яча з піском в стіну, робота з м'ячем між двома спортсменами, робота на вибивання м'яча з рук партнера і протидія цьому;

опис «вісімки» в повітрі за допомогою гіри тощо.

Сила, яка називається «вибуховою», характеризується постановкою удару в гострій швидкій манері. Такий удар застосовується в момент атаки, і найчастіше вміння боксера зробити його дає значну перевагу на рингу. Вправи, застосовувані з метою розвитку «вибухової» сили:

- штовхання ядра, метання списа або диска;
- відпрацювання різких сильних ударів на мішку, лапах і груші;
- робота з молотом (по ковадлу, автомобільній шині), рубання дров;
- біг і плавання з різкими прискореннями;
- віджимання на одній і на обох руках, підйом штанги;
- гребля, перетягування каната та ін.

Розвиток сили рук неможливий без володіння технікою своєчасного розслаблення і напруження м'язів, про яку ми писали раніше. Рекомендується відпрацьовувати сильні хльосткі удари протягом тривалого часу, тоді спортсмен зможе довести техніку розслаблення і напруження м'язів під час виконання удару до автоматизму, що дасть йому змогу, не витрачаючи великих фізичних зусиль, наносити нищівні удари супернику і довгий час зберігати початкову інтенсивність бою.

Як ми вже з'ясували раніше, розвиток сили м'язів ніг, має таке ж велике значення для виконання сильного удару, як і розвиток м'язів рук. В результаті виконання вправ, спрямованих на зміцнення м'язів ніг, спортсмен розвиває своє

вміння переміщатися по рингу, навчається використовувати техніку обманних рухів і, безсумнівно, істотно збільшує силу удару. Методи розвитку м'язів ніг:

- присідання зі штангою і гантелями, жим ногами максимальної ваги;
- стрибки з поперемінної зміною ніг при одночасному виштовхуванні вперед важкої палиці чи грифа;
- біг на великі відстані, біг з перешкодами;
- робота з обважнювачами (манжетами);
- стрибки у висоту й у довжину, стрибки на скакалці та інше.

Професійного боксера з дитинства вчать розвивати силу, швидкість, витривалість. Ці якості поряд з технічною підготовкою спортсмена, суттєво впливають на результат будь-якого поєдинку. Але саме розвиток сили рук боксера, його здатність завдати нищівного удару, у визначальний момент бою здатне стати вирішальним. Як ми з'ясували, існують різні методи розвитку сили, засоби розвитку сили і вправи для розвитку сили удару, які мають бути основою для кожного тренування.

*Гришко А. В., Шевченко О. С., Яровий М. В.
Харківський національний університет Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба*

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАННЯ КОМАНДИ З БАСКЕТБОЛУ ПІД ЧАС ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

Тренувальний процес баскетбольних команд має особливості, які значно ускладнилися через війну, що триває. Вимушене дистанційне тренування спортсменів та тренерів, а також розподіл гравців за різними місцями навчання, створили значні труднощі.

Збройна агресія додала чинники, які необхідно враховувати під час організації тренувань, а саме: дистанційний характер тренувань, обмежену доступність інформаційно-комунікаційних технологій для тренерів та відсутність досвіду самостійних тренувань у початківців баскетболістів.

Досвід організації тренувальних процесів під час війни продемонстрував ефективність переходу до дистанційного або змішаного формату.

У дистанційному форматі важливим стає самостійне індивідуальне тренування баскетболістів. Однак, це вимагає ретельного планування, постійного керівництва тренерів та самодисципліни спортсменів. Основними цілями таких тренувань є зазвичай підтримка загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів, необхідної для виконання технічних навичок, а також забезпечення безперервності тренувального процесу. Особливі труднощі виникають у тактичному тренуванні. Спортсмени отримують тактичні схеми та

рекомендації від тренерів як самостійно, так і під час онлайн-тренувань.

Коли обставини дають змогу (наприклад, тренувальні збори в безпечних регіонах або наявність бомбосховищ у спортивних комплексах), тренування можна перевести в офлайн-формат. Негативні наслідки вимушених перерв та порушень тренувань мінімізуються через заплановану організацію самостійних тренувань.

У передзмагальний період тренувальний збір, запланований у безпечному регіоні, дає змогу тренеру скоординувати технічні та тактичні дії команди відповідно до раніше вивчених схем та вплинути на психологічну готовність команди до змагань.

Проведення чемпіонату університету з баскетболу серед команд факультетів, під час якої тренер має можливість визначити склад гравців для збірної університету та спланувати наступний етап підготовки до змагань має вирішальне значення.

Такий формат організації та проведення тренувального процесу відповідає вимогам збереження цілісності багаторічної системи підготовки спортсменів, дає змогу провести відбір та підготовку гравців для запланованих змагань, мотивувати спортсменів до регулярних занять спортом, що позитивно вплине на їх професійну підготовку.

На завершення необхідно підкреслити головну особливість – проведення тренувального процесу в дистанційному режимі в умовах, що виникли під час збройної агресії, є єдиним способом забезпечити його безперервність.

Колоколов В. О.

Національний університет цивільного захисту України

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Оздоровча спрямованість системи фізичного виховання і спорту визначає необхідність проведення медичного контролю за особами, які займаються фізичною культурою і спортом, аналізу змін, які виникають у функціональних системах організму під впливом специфічної фізичної діяльності, та внесення коректив у методику тренувального процесу, що буде сприяти збереженню стану здоров'я і профілактиці спортивного травматизму в умовах воєнного стану.

Характер травм боксерів в умовах воєнного стану залежить від кваліфікації спортсмена, інтенсивності навантаження, частоти відповідальних змагань. Результати власного педагогічного спостереження свідчать, що 60% усіх травм боксерів виникає внаслідок їх недостатньої підготовленості, 17% – у зв'язку з недоліками в організації і методики тренувань, 10% травм пов'язано з

порушенням правил лікарського контролю та 13% – з порушенням правил безпеки, несприятливими метеорологічними умовами. Наведені дані вказують на необхідність побудови тренувального процесу боксерів із зменшенням умов для травмування спортсменів, та здійснення лікарського контролю за станом здоров'я спортсменів і використання різних форм медичної реабілітації.

Використовуючи традиційну систему планування тренувального процесу, тренери досить часто використовують тільки навантаження спеціальними фізичними вправами з партнером, дозуючи лише її обсяг та інтенсивність, що призводить до одноманітності у методиці тренування і створює умови для травмування спортсменів. Згідно з рекомендаціями щодо планування і управління тренуваннями боксерів (Б. І. Бутенко, 1967; А. П. Лаптев і співавт., 1973; Ю. Б. Никифоров, 1987) тренувальний процес має бути спрямований на удосконалення психофізичної і техніко-тактичної підготовки спортсменів.

Аналіз та узагальнення багаторічного досвіду тренерської роботи по підготовці боксерів в умовах воєнного стану дає можливість рекомендувати таку схему підвищення майстерності боксерів, профілактики травматизму:

1. Початок тренування доцільно проводити з теоретичного пояснення цілей, задач та об'єму роботи для кожного спортсмена на даний період; корисним буде використання відеомагнітофонних записів, кіноматеріалів тренувального та змагального процесів кращих спортсменів світу, країни, області для аналізу їх тактики.

2. З метою удосконалення технічної майстерності спортсменів рекомендуємо дворазове тренування протягом дня, використовуючи 1, 3, 5 дні тижня. У ці дні зранку спортсмени виконують кросове навантаження до 5 км з 5-6 разовими прискореннями. У другій половині дня спортсмени проводять по 10-12 раундів тривалістю кожного 3.00-3.20 хв – у підготовчому періоді і до 4-х хвилин – перед змаганнями.

Спеціальне навантаження слід доповнювати різними вправами для розслаблення м'язів, які проводяться на гімнастичних снарядах, шведській стінці (махові рухи), роботою з тенісним м'ячем для розвитку спритності, концентрації уваги. Вказані вправи необхідно чергувати з вправами, які виконуються у різних положеннях – сидячи, лежачи, стоячи на ногах, колінах, на лавці (нахили, повороти, імітація ударів без ваги та з вагою, яка становить 1/2 ваги власного тіла).

3. З метою зниження втоми, розвитку витривалості, швидкісно-силових якостей і адаптації до гіпоксії рекомендується протягом 2-го і 6-го днів тижня давати кросове навантаження по пересіченій місцевості до 15 км при частоті пульсу 120-130 уд/хв з 8-12 прискореннями при частоті пульсу до 150-160 уд/хв – у підготовчому періоді і до 180-190 – у передзмагальному періоді. Після

відновлення ЧСС до 80-90 уд/хв можна використовувати вправи з обтяженням (гриф штанги, гантелі, ядра, камені). Поштовхи ваги, які імітують нанесення ударів, виконуються по 7-10 разів серіями (утримуючи вагу перед і за головою, окремо на різних нижніх кінцівках, зі стрибками) і по 5-7 разів ще з додатковою вагою протягом 4-5 хв. Завершують навантаження вправи з нахилами, поворотами, присіданням по 15-20 разів без ваги та з вагою з наступним введенням елементів на розслаблення, використанням спортігор (баскетбол, футбол, метбол), спеціальних вправ, які імітують удари боксерів (рубка дров сокирою, удари молота по скатах та інші).

4. Четвертий день тижня використовується для зміцнення загального фізичного стану (кроси, обтяження, робота з боксерськими мішками) та для процесів відновлення (прийом банно-розвантажувальних процедур, різних видів масажу, вільне плавання у басейні). Сьомий день – це день пасивного та активного відпочинку. У системі відновлення боксерів особисту увагу слід приділяти організації культурного дозвілля, проведенню психотерапевтичних бесід.

5. Важливу роль у підвищенні фізичної та технічної майстерності боксерів у профілактиці травматизму відіграє виховання індивідуально-вольових якостей спортсменів і поважливе ставлення до спаринг-партнерів.

З метою контролю за станом здоров'я боксерів необхідно враховувати такі рекомендації:

всі боксери повинні проходити лікарське обстеження у спеціалістів міських поліклінік або фізкультурно-спортивних диспансерів. До тренувань не повинні допускатися особи, які мають захворювання, представлені у “Переліку медичних протипоказань для занять боксом”, прийнятому керівництвом медичного журі Міжнародної любительської федерації боксу;

повторні лікарські обстеження повинні проходити всі боксери 1 раз протягом року. Ведучі боксери обстежуються 3-4 рази на рік. Додаткові обстеження боксерів проводяться за проханням тренера або спортсмена для вирішення питання про дозвіл для участі у тренуваннях або змаганнях після вимушеної перерви;

учасники змагань не раніше, ніж за 3 дні до їх початку, проходять медичний огляд у обсязі лікарсько-контрольної карти (форма № 227) з обов'язковим включенням окуліста, невропатолога та терапевта. Використовуються клінічні, фізіологічні, біохімічні, електрофізіологічні методи досліджень. Дослідження нервової системи боксерів проводять за схемою: з'ясування неврологічного анамнезу і скарг, визначення типологічних особливостей ВНД, дослідження черепно-мозкових нервів, стану вегетативної нервової системи та функції аналізаторів.

Дослідження Л. І. Поплавської свідчать про необхідність включення до

оцінювання функціонального стану нервової та серцево-судинної систем таких методів як: електро-, рео-, ехоенцефалографія, хронорефлексометрія, проведення психофізіологічних тестів, електрокардіографія та ехокардіографія.

У разі наявності легких травм боксери повинні знизити об'єм тренувального навантаження. Пошкодження середньої важкості змушують боксерів на 1-2 місяця припинити спеціальні тренування або значно зменшити обсяг й інтенсивність навантаження. При важких травмах строк спортивної непрацездатності коливається від 3 місяців до 1 року. В окремих випадках спортсмену повністю забороняють подальші заняття боксом.

Боксер, який отримав нокаут або важкий нокдаун, повинен направлятися у лікувальний заклад для надання йому першої медичної допомоги і при необхідності для госпіталізації. Дорослі висококваліфіковані боксери, які перенесли нокаут, допускаються до тренувань через 1 місяць, старші юнаки – через 4 місяця, молодші – через 6 місяців. Після 2-х нокаутів дорослі боксери можуть відновити тренування через 3 місяця, після 3-х – 1 рік.

Таким чином, удосконалення технічної майстерності та тренувального процесу, упровадження системи медичного контролю і реабілітації боксерів буде сприяти збереженню їх здоров'я, підтриманню високої фізичної працездатності та профілактиці травматизму.

Література

1. Поплавська Л. І., Старинець Г. О. Рефлексотерапія в корекції вегето-судинних порушень у боксерів високої кваліфікації. *Фізична культура та здоровий спосіб життя: матеріали. I Міжнар. конф. Вінниця, 1993. С. 186.*

2. Поплавська Л. І. Проблема травматизму у боксі та шляхи його профілактики. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2001. № 18. С. 3–6.*

Прасула Д. М., Петрушин Д. В.

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТІ

Психологічна підготовка є ключовим чинником успішної спортивної діяльності, оскільки вона допомагає спортсменам досягти максимальних результатів, справлятися зі стресом та залишатися мотивованими в умовах високих фізичних і психічних навантажень. Цей процес включає розвиток навичок, які уможливають контролювати емоції, концентрацію уваги, а також сприяють адаптації до невдач і перемог. Успіх у спорті залежить не тільки від фізичних показників і технічної підготовки, а й від психологічної стійкості. Спортсмени, які мають сильний внутрішній контроль і вміння керувати емоціями, можуть більш ефективно проявляти свої фізичні навички, навіть, у

найскладніших ситуаціях. Психологічна підготовка дає змогу уникнути надмірного тиску, що негативно впливає на продуктивність, допомагаючи спортсмену залишатися зосередженим [1].

Різноманітні дослідження підтверджують, що психологічна підготовка сприяє кращій адаптації до умов змагань та швидкому відновленню після поразок, що є надзвичайно важливим для збереження мотивації та стабільного прогресу у спорті. Для цього використовуються різні методи: аутотренінг, візуалізація, налаштування на результат, дихальні практики, що допомагають контролювати рівень тривожності. Крім цього, психологічна підготовка допомагає спортсменам виявляти і розвивати внутрішні ресурси, що сприяє покращенню настрою, підвищенню впевненості у власних силах та розвитку стійкості до стресу. Наприклад, візуалізація дає змогу “програвати” ситуації змагань у власній уяві, що підвищує впевненість та відчуття контролю [4]. Це також сприяє зменшенню ризику отримання травм через неухважність або втрату контролю над тілом. Розвиток психологічних навичок стає невід’ємною частиною тренувального процесу сучасних спортсменів [2]. Психологи, що працюють з командами, розробляють індивідуальні програми, спрямовані на розвиток позитивного мислення, налаштування на перемогу, формування стресостійкості та ефективної комунікації. Ці програми забезпечують спортсменам можливість не лише адаптуватися до умов змагань, а й знаходити у них мотивацію до досягнення нових висот [3].

Отже, психологічна підготовка є незамінним елементом сучасного спорту, адже саме вона допомагає спортсменам адаптуватися до складних умов змагань, зберігати внутрішню рівновагу та долати стрес. Успіх у спорті багато в чому залежить від вміння керувати емоціями, витримувати психологічний тиск і мотивувати себе до постійного самовдосконалення. Важливість психологічної підтримки полягає також у можливості підтримувати високу продуктивність, швидше відновлюватися після поразок та отримувати максимальне задоволення від процесу змагання. Всі ці чинники сприяють підвищенню загальної ефективності спортсменів та команд, допомагають зберегти стабільну мотивацію та розвивати впевненість у своїх силах, що є основою для досягнення значних результатів. Сьогодні психологічна підготовка вже не розглядається як другорядний аспект спортивного життя, а стає необхідністю для підтримки високого рівня готовності та конкурентоспроможності спортсмена. Таким чином, в умовах зростаючої конкуренції та складності спортивних досягнень психологічна підготовка є стратегічним елементом, що забезпечує комплексний розвиток спортсменів і сприяє досягненню нових висот у їхній кар’єрі.

Література

1. Жижерін Г. А. Психологічна підготовка спортсменів : метод. реком. Львів : “Спорт плюс”, 2020. 245 с.
2. Іванов А. В. Психологія і спорт : підручник. Харків : Фоліо, 2018. 310 с.
3. Островська Л. М., Петров О. В. Психологічна підтримка у спорті : монографія. Одеса : Юридичний дім “Гельветика”, 2021. 75 с.
4. Чекунов О. В. Психологія спорту : підручник. Київ : Видавничий дім “Слово”, 2015. 360 с.

Чоботько М. А.

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ЗАВДАНЬ

У зв'язку з воєнним станом, зростанням зовнішніх загроз та нестабільністю в країні, значно обмежуються основні конституційні права та свободи громадян для забезпечення захисту конституційного ладу, оборони та безпеки держави. Співробітники Національної поліції України працюють в умовах підвищеного ризику від протиправних дій окремих осіб та організованих груп, часто стикаючись з конфліктами з різними суб'єктами права.

У таких умовах постає важливе питання щодо застосування силових методів. Відповідно до статті 13 Закону України “Про внесення змін до законів України”, “Про Національну поліцію” та “Про Дисциплінарний статут Національної поліції України” (№ 2123-ІХ від 15 березня 2022 р.), поліцейським надано розширені повноваження в умовах воєнного стану, включаючи право на використання підручних засобів і заходів примусу. Зокрема, “у разі необхідності відбиття нападу або затримання правопорушника чи особи, яка чинить опір, поліцейський має право застосовувати заходи примусу і підручні засоби” [1].

Ефективне та своєчасне застосування фізичних заходів неможливе без відповідної фізичної підготовки працівників правоохоронних органів. Це знову актуалізує питання щодо фізичної підготовки особового складу Національної поліції України та курсантів спеціалізованих навчальних закладів.

Фізична підготовка є важливою складовою професійної підготовки поліцейських. Ведення здорового способу життя та належний фізичний стан позитивно впливають на ефективність і якість службової діяльності, сприяючи засвоєнню необхідних знань і навичок, а також підвищуючи як фізичну, так і моральну стійкість. Вона покращує фізичну та психічну витривалість, мотивацію, інтелектуальні здібності та здатність протистояти негативним ситуаціям. Важливість фізичної підготовки в Національній поліції України підкреслюється на законодавчому рівні, що підтверджено Наказом Міністерства

внутрішніх справ № 50 від 26.01.2016 р. “Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України” з подальшими змінами та доповненнями.

Силова підготовка є складовою професійної фізичної підготовки курсантів університетів внутрішніх справ. Сила визначається як здатність долати або чинити опір зовнішньому навантаженню за допомогою м'язових зусиль. Силова витривалість – це здатність протистояти втомі, що виникає в результаті тривалого інтенсивного м'язового навантаження.

Силова підготовка підвищує здатність швидко відновлюватися після фізичних навантажень, надаючи перевагу в силових зіткненнях з правопорушниками та сприяючи ефективному переслідуванню з подоланням різноманітних перешкод і затриманню злочинців. За визначенням Р. М. Стасюка, “силові види спорту – це комплекс вправ, що розвивають силу, сприяють формуванню гармонійної статури та зміцненню здоров'я”.

У програмі навчальної дисципліни “Спеціальна фізична підготовка” для курсантів вишів МВС передбачено розвиток їхньої сили, витривалості та швидко-силових якостей [2]. До засобів силових підготовки належать різноманітні вправи для м'язової системи, заняття з обтяженнями (штанги, гантелі, гирі), тренування на тренажерах та контрольні силові вправи. Основну роль у підготовці курсантів відіграють силові вправи, зокрема гирьовий спорт.

Гирьовий спорт є універсальним видом спорту, що розвиває всі основні фізичні якості – силу, витривалість, спритність і працездатність. Цей вид спорту має глибоку історію і завжди був популярним завдяки своєму впливу на розвиток сили та витривалості.

В Україні гирьовий спорт офіційно визнаний і динамічно розвивається в усіх регіонах: структурні підрозділи діють у 24 областях та місті Київ. За розвиток цього виду спорту відповідає Федерація гирьового спорту України.

Крім того, в Україні працюють Союз гирьового спорту та Асоціація гирьового спорту України. Федерація є членом Міжнародної федерації гирьового спорту.

Гирьовий спорт посідає важливе місце у спортивних змаганнях, особливо серед поліцейських з усіх регіонів. На більшості щорічних змагань, від регіональних рівнів до Кубків і Чемпіонатів України та світу, поліцейські часто стають призерами та переможцями [3].

Багато викладачів у навчальних закладах системи МВС є експертами в гирьовому спорті. Відомі науковці, зокрема професор А. В. Забора з Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат наук у сфері фізичного виховання та спорту, наголошують на важливості використання цього виду спорту у фізичній підготовці майбутніх поліцейських. За словами

С. В. Резанова, гирьовий спорт може стати основою для створення нових тренувальних методик для курсантів, наприклад, кросфіту, який поєднує силові та витривалісні вправи. Отже, можна стверджувати, що гирьовий спорт є науково обґрунтованим, практично перевіреним і тактично виправданим видом спорту, який відіграє значну роль у підготовці курсантів МВС України як на індивідуальному рівні, так і в межах комплексних програм фізичного виховання.

На нашу думку, використання гирьового спорту як основи для фізичної підготовки курсантів справді є виправданим рішенням. Він не лише розвиває силу та витривалість, а й формує дисципліну та концентрацію, що важливо для майбутніх поліцейських. Інтеграція його в програми, такі як кросфіт, дає змогу поєднувати класичні тренувальні методи з сучасними підходами, роблячи підготовку більш комплексною та ефективною.

Література

1. Забора А. В., Сергієнко В. В. Гирьовий спорт як ефективний засіб фізичної та функціональної підготовки курсантів ХНУВС. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф. Харків: ХДАФК, 2018. С. 14–16.

2. Чередніченко Є., Чоботько М. Адаптований рукопашний бій від універсальності до підготовки в армії, поліції США та Китаю. *Неолімпійський спорт: історія, проблеми, управління та система підготовки спортсменів*: X Всеукр. студ. наук.-метод. конф. С. 105–110.

3. Чоботько М. А. Вплив фізичних вправ на повноцінний розвиток організму людини. *Службово-бойова підготовка як основа професійної діяльності поліцейських*: Міжнар. наук.-практ. круглий стіл Одеського держ. ун-ту внутр. справ, 30 листоп. 2023 р. С. 156–157.

Filipkowska D.

Jedrzej Sniadecki University of Physical Education and Sport

Kreft P.

Ivan Boberski Lviv State University of Physical Culture

Skalski D. W.

doktor habilitowany pedagogicznych nauk, Kandydat nauk z kultury fizycznej,

inżynier bezpieczeństwa narodowego, profesor

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego

National University of Water and Environmental Engineering

Tsyhanovska N.

Kharkiv State Academy of Culture

WIELKOŚĆ OBCIĄŻEŃ TRENINGOWYCH W BPS W ROKU 2021 I 2022 U 25-LETNIEGO PŁYWAKA TRAINING LOAD IN BPS IN 2021 AND 2022 FOR A 25-YEAR-OLD SWIMMER

Streszczenie

Celem badań było porównanie wielkości obciążeń treningowych w BPS 2021 i BPS 2022 u badanego 25 letniego zawodnika oraz określenie jak obciążenia treningowe wpłynęły na wynik w głównych zawodach. Postawiono pięć pytań

badawczych: 1: Jakie były wielkości obciążeń treningowych w BPS 2021?; 2: Jakie były wielkości obciążeń treningowych w BPS 2022?; 3: Jakie były różnice wielkości obciążeń treningowych między BPS 2021 a BPS 2023?; 4: Czy wielkość obciążeń treningowych w BPS 2021 wpłynęły na poprawę wyników u zawodnika w głównym starcie?; 5: Czy wielkość obciążeń treningowych w BPS 2022 wpłynęły na poprawę wyników u zawodnika w głównym starcie? Postawiono hipotezę, że wielkość obciążeń treningowych w BPS 2021 i BPS 2022 wpłynęła na poprawę wyników sportowych. Metodą badań była analiza porównawcza obciążeń treningowych w BPS z 2021 i 2022 roku. Wyniki badań potwierdziły założoną hipotezę, co pozwoliło na sformułowanie wniosków: wielkość obciążeń treningowych w Bezpośrednim Przygotowaniu Startowym w 2021 i 2022 roku były poprawnie zaplanowane i przeprowadzone, co pozwoliło na uzyskanie przez badanego zawodnika poprawy swoich rekordów życiowych na Mistrzostwach Polski w 2021 i 2022 roku.

Summary

The purpose of the research was to compare the magnitude of training loads in BPS 2021 and BPS 2022 in the 25-year-old athlete studied, and to determine how the training loads affected performance in the major competitions. Five research questions were posed: 1: What were the magnitudes of the training loads in BPS 2021; 2: What were the magnitudes of the training loads in BPS 2022; 3: What were the differences in the magnitudes of the training loads between BPS 2021 and BPS 2023; 4: Did the magnitudes of the training loads in BPS 2021 improve the athlete's performance in the main competition?; 5: Did the magnitudes of the training loads in BPS 2022 improve the athlete's performance in the main competition? It was hypothesized that the size of training loads in BPS 2021 and BPS 2022 influenced the improvement of athletic performance. The research method was a comparative analysis of training loads in the 2021 and 2022 BPS. The results of the study confirmed the hypothesis, which allowed us to formulate conclusions: the size of the training loads in the Direct Start Preparation in 2021 and 2022 were correctly planned and carried out, which allowed the studied athlete to achieve an improvement in his personal records at the Polish Championships in 2021 and 2022.

Wstęp

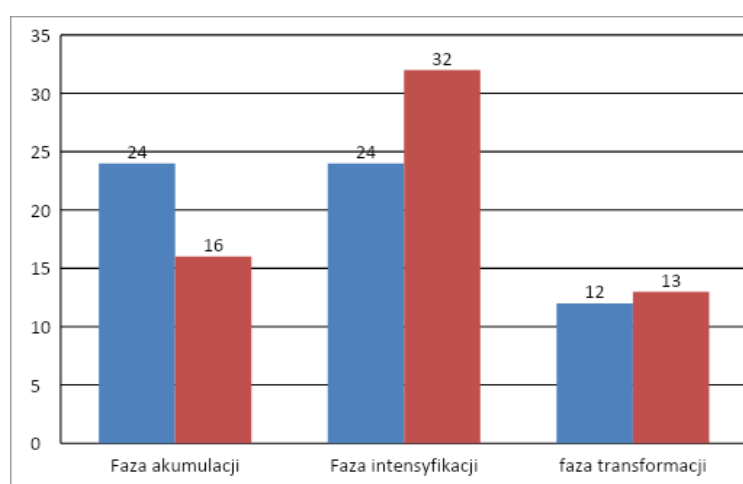
Obciążenie treningowe jest pracą wykonywaną przez zawodnika na treningach. Jest to rodzaj i wielkość pracy wykonaną przez sportowca w danym ćwiczeniu z góry ustalonym przedziale czasowym lub w większym przedziale wykonywanego wysiłku jak jednostka treningowa, cykl treningowy czy cykl przygotowawczy do określonej imprezy sportowej. Obciążenia treningowe odgrywają jedną z najważniejszych ról w procesie treningowym. Ponadto poprzez obserwacje obciążeń treningowych można monitorować rezultaty treningowe, co umożliwia określenie progresu lub regresu u zawodnika. Według definicji Sozańskiego, obciążenia treningowe to wielkość

wysiłku fizycznego określonego przez rodzaj i intensywność w danym ćwiczeniu, jednostce treningowej czy cyklu. Stwierdzenie czym są obciążenia treningowe należy określić parametry obciążeń treningowych czyli obojętność i intensywność wysiłku fizycznego. Parametr określający obojętność obciążeń treningowych składa się z trzech czynników; czas, dystans i opór. Objętość treningowa wyraża ilościową pracę określoną; czasem, odległością i liczbą powtórzeń. Znaczące jest dla skuteczności treningu, ponieważ wpływa na intensywność i ilość pracy jaką wykonuje zawodnik podczas treningu. Objętość treningowa zaś może być składa się z różnych sposobów, w zależności od rodzaju treningu. Natomiast objętość powinna być dostosowana indywidualnie do zawodnika, zbyt mała objętość może skutkować brakiem postępów, zbyt duża może doprowadzić do kontuzji lub przetrenowania.

Materiał i metody badań

Materiałem badawczym stanowią obciążenia treningowe 25 – letniego zawodnika trenującego w AZS AWFIS Gdańsk, który systematycznie prowadzi dziennik treningowy. Zawodnik specjalizuje się w stylu motylkowym na dystansie 100m. Największym sukcesem zawodnika są finały Mistrzostw Polski.

Wyniki badań



Wykres 1. Porównanie jednostek treningowych w poszczególnych fazach BPS.

Liczba treningów w fazie akumulacji i intensyfikacji znacznie różni się od siebie. Z powodu kontuzji u zawodnika, liczba jednostek treningowych zmniejszyła się o połowę. W ostatniej fazie BPS liczba jednostek treningowych zmniejszyła się o połowę w porównaniu do wcześniejszych faz. W BPS 2021 i BPS 2022 różnica pomiędzy ilością jednostek treningowych jest bardzo mała i w każdej fazie wynosi 1. Zawodnik nie miał startu kontrolnego na trzy tygodnie przed docelowymi zawodami czyli po zakończeniu intensyfikacji. Zawodami kontrolnymi były Mistrzostwa Polski Seniorów, które odbywały się na 25 metrowej pływalni

Dyskusja i wnioski

Analizowanie obciążeń treningowych w pływaniu a coraz większe znaczenie w

okresie Bezpośredniego Przygotowania Startowego. Kontrola zawodników pozwala na ocenę przebytego okresy treningowego i adaptację organizmu do wielkości obciążeń treningowych. Wyniki badań obciążeń treningowych w BPS 2021 i 2022 rok czas trwania wynosił 8 tygodni, a różnica między nimi wynosiła 2 dni. Obojętność treningowa różniła się od siebie 50km. W Bezpośrednim Przygotowywaniu Startowym w 2022 roku objętość wynosiła 280km, natomiast rok wcześniej 230km. Największą ilość przepłyniętych kilometrów miał zawodnik w fazie akumulacji, natomiast w BPS 2022 największa objętość treningowa była w fazie intensyfikacji. Całkowita objętość treningowa zmniejszyła się dopiero w fazie transformacji. W BPS 2021 ilość jednostek treningowych w fazie akumulacji i intensyfikacji wynosiła tyle samo, a rok później ze względu na wydłużenie fazy przygotowań ilość jednostek podwoiła się w intensyfikacji, a następnie w fazie transformacji zmniejszyła się o ponad 30 jednostek. Obciążenia treningowe u badanego przyniosły korzystny na wynik końcowy. W rezultacie zawodnik ustanowił rekordy życiowe na Mistrzostwach Polski.

Bibliografia

1. Lenik J. Cieszkowski S. Teoria i metodyka sportu, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego 2017, str. 17-19.
2. Kreft P. Skalski D.W. Pęczak- Graczyk A. Kowalski D. *Obciążenia treningowe zawodników reprezentacji kadry narodowej juniorów w pływaniu*. Gdańsk 2022. str. 54-57.
3. Anyżewska A., Łakomy R., Bertrandt J. *Wydatek energetyczny wybranych rodzajów treningów podejmowanych przez sportowców amatorów*, *Sport i Turystyka*. Środkoeuropejskie Czasopismo Naukowe 2019, str. 18-20.
4. Bartkowiak E., Witkowski M., *Nauczanie pływania; Podstawy bezpieczeństwa w wodzie*, Warszawa 1986, str.67-78.
5. Moska W., Skalski D., Makar P., Kowalski D., *Pływanie jako wieloaspektowa aktywność fizyczna*, Gdańsk- Starogard Gdański 2018, str.63-87.
6. Bartkowiak E., *Technika pływania*, Warszawa 1995, str.44-54.
7. Sakowski M., *Fundamenty treningu siłowego kobiet i mężczyzn*, Warszawa 2018, str.60-72.
8. Płatonow W.N., *Trening wyczynowy w pływaniu. Struktura i programy*, Warszawa 1997, str.12-15.
9. Perkowski K., Śledziwski D., *Metodyczne podstawy treningu sportowego*, Warszawa 1998, str.-14-18.
10. Fidelus K., *Przewodnik do ćwiczeń z teorii sportu*, Warszawa 1970, str.28-33.
11. Ważny Z., *Struktura obciążenia treningowego oraz metody jej realizacji i analizy*, Wrocław 1982, str.21-25.

Filipkowska D.

Jedrzej Sniadecki University of Physical Education and Sport

Kreft P.

Magister wychowania fizycznego

Ivan Boberski Lviv State University of Physical Culture

Tsyhanovska N.

Kharkiv State Academy of Culture

Skalski D. W.

doktor habilitowany pedagogicznych nauk, Kandydat nauk z kultury fizycznej

inżynier bezpieczeństwa narodowego, profesor

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Sniadeckiego

National University of Water and Environmental Engineering

OBCIĄŻENIA TRENINGOWE W BPS U PŁYWAKÓW 14-16 LETNICH

Wstęp. Bezpośrednie Przygotowanie Startowe (BPS) w odniesieniu do dyscypliny jaką jest pływanie, jest bardzo istotnym okresem w całym toku treningowym zawodnika uprawiającego sport pływanie. Według medalistki olimpijskiej Jill Ann Sterkel, należy planować zadania i ćwiczenia, które są wykonywane i realizowane w każdym poszczególnym mikrocyklu, aż do głównej imprezy sportowej. Sterkel opisuje proces planowania toku treningu jako konieczny. Dzięki planowaniu procesu treningowego, dany zawodnik zwiększa swoją szansę na osiągnięcie oczekiwanych i wymarzonych rezultatów. W szczególności proces planowania odnosi się do okresu treningowego jakim jest BPS, co zwiększa szanse na osiągnięcie sukcesu przez danego pływaka. (Sterkel, 2001). W polskim toku szkoleniowym wyróżnia się dwa modele - Bezpośredniego Przygotowania Startowego: Pierwszy wariant: model 6-tygodniowy i drugi wariant: model 8 – tygodniowy. W swojej pracy zgłębiając aspekty Bezpośredniego Przygotowania Startowego, związanych z nim doбором odpowiednich obciążeń treningowych i metodologii badań opartych na zawodnikach przedziale 14-16 lat, skupię się na modelu 6 tygodniowym. BPS w wariacie 6 tygodniowym, rozpoczyna czasem na regenerację, po ostatniej ważnej imprezie sportowej. Okres aktywnego wypoczynku trwa od 5 do 6 dni, wchodzi w skład fazy akumulacji. Zgodnie z książkowymi wytycznymi charakteryzują się przede wszystkim odnową pod względem fizycznym, a także psychicznym. Czas regeneracyjny ma przygotować zawodnika do stopniowego wejścia na „obroty” treningowe, stąd w tym przedziale czasu wdrażany jest trening o łagodnym charakterze, lekkie obciążenia treningowe, mające na celu przygotowanie fundamentów treningowych pod kolejne, znacznie większe obciążenia w procesie Bezpośredniego Przygotowania Startowego. Po niecałym tygodniu aktywnego wypoczynku, regeneracji i lekkich treningów wchodzących w skład fazy akumulacji, przychodzi czas na trzy tygodniowy okres (najczęściej wyjechanie na

obóz treningowy) zwany mezocyklem podstawowym, gdzie będzie kształtowana forma poszczególnych zawodników. Niniejszy mezocykl dzieli się na 2 główne części: wszechstronna i specjalno – przygotowawcza. Obie trwają około tyle samo czasu, czyli mniej 10 dni. Część wszechstronna (faza akumulacji) charakteryzują się największą objętością treningową spośród wszystkich faz. Tok treningowy przypomina charakter treningu z okresu przygotowawczego. Objętość od 5 do nawet 10 kilometrów na jednej jednostce treningowej to nic wyjątkowego dla tego okresu, jednakże intensywność klasyfikują się na niskich lub średnich poziomach, które będą rozwijały się pod względem częstotliwości i stopnia intensywności w następnej części mezocyklu podstawowego. Faza akumulacji cechują się przygotowaniem zarówno na lądzie - trening skupiający się na treningu siłowym i treningiem na trenażerach imitujących cykl pływacki. Trening w wodzie opiera swoją pracę na strefach pracy: tlenowej i tlenowo – beztlenowej zwanej mieszaną. Część wszechstronna, może kończy się startem kontrolnym, który ma za zadanie sprawdzenie wpływu dużych objętości treningowych na dyspozycje (formę) danych zawodników w grupie treningowej, lecz start w fazie akumulacji jest opcjonalny, nie jest konieczny, tak jak w sytuacji między fazą intensyfikacji, a transformacji. Drugą częścią mezocyklu podstawowego, która wchodzi w skład Bezpośredniego Przygotowania Startowego jest część specjalno–przygotowawcza (faza intensyfikacji), według książkowych wytycznych, podobnie do pierwszej części wszechstronnej, trwa około 10 dni. Charakteryzują się zmianą obciążeń treningowych: intensywność gwałtownie rośnie, nawet do wartości maksymalnych, a objętość stopniowo maleje. Na danej jednostkę treningową ilość przepłyniętych kilometrów kształtują się najczęściej między wartościami 4, a 6. Proces ten przebiega synchronicznie i równolegle. Trening w wodzie, głównie oparty jest na treningu szybkościowym i kształtowaniu wytrzymałości specjalnej w odniesieniu do sportu jakim jest pływanie. Wdraża się, także elementy kształtujące aspekty techniczne takich jak: skok, nawrót, wyjście z wody, lecz największe znaczenie elementy techniczne będą odgrywały w ostatniej fazie BPS. W części specjalno–przygotowawczej występuje redukcja intensywności treningu siłowego. Głównymi elementami, oprócz lekkiego treningu na siłowni, są treningi budujące i podtrzymujące siłę na trenażerach pływackich lub na gumach oporowych przywiązywanych do słupków. Zawodnik podczas tego ćwiczenia rozciąga gumę, aż do maksymalnych możliwości w celu kształtowania większej siły ogólnej i wytrzymałości siłowej w warunkach specjalistycznych (w wodzie). Drugi wariant polega na pływaniu na rozciągniętej gumie, co w głównej mierze kształtują szybkość i eksplozywność danego zawodnika. Część specjalno–przygotowawcza kończy się startem kontrolnym na zawodach sportowych, aby sprawdzić jak wysokie obciążenia treningowe podczas całego mezocyklu podstawowego przyczyniły się na dyspozycje

i formę danego pływaka.

Cel badań. Wielkość obciążeń treningowych w BPS u pływaków 14-16 letnich, a także określenie wyniku w docelowej imprezie.

Metody badań. Analiza porównawcza obciążeń treningowych w BPS-ie. Wykonano podział na 3 fazy: akumulacji, intensyfikacji i transformacji.

Wyniki badań. Trening pływacki we współczesnych czasach charakteryzują się dokładną kontrolą obciążeń treningowych. Monitorowanie i kontrola obciążeń treningowych nabierają szczególnego znaczenia w okresie jakim jest BPS czyli Bezpośrednie Przygotowanie Startowe. Z analizy wyników badań obciążeń treningowych w BPS wynika, że o BPS trwał – 6 tygodni i 2 dni. Pokrywa się to z wartościami, jakie można spotkać w literaturze (Płatonow 1997, Sozański 1987). W całym BPS zawodnicy przepłynęli 241 km. Zaobserwowano, że znacząco różniły się objętości treningowe w poszczególnych fazach BPS. W BPS-ie największe wielkości objętości treningowej przypadają na fazę akumulacji. Widoczne były także różnice w ilości przepłyniętych kilometrów w fazie transformacji. Całkowita objętość treningu w grupie badanych zawodniczek i zawodników zmniejszała się w miarę zbliżania się głównych zawodów. Wyjątkiem jest faza transformacji, gdzie była większa ilość jednostek treningowych niż w przypadku fazy intensyfikacji. Trening na lądzie w większości oparty był na treningu siłowym, gdzie głównie kształtowano moc, siłę i wytrzymałość siłową. Zastosowane wielkości obciążeń treningowych w BPS-ie, w głównej mierze oparte o objętość przepłyniętych kilometrów przyczyniły się do uzyskania przez pływaków 14,15,16 letnich rekordów życiowych podczas rocznikowych Mistrzostwa Polski.

Wnioski

Wielkości obciążeń treningowych w BPS był prawidłowo zaplanowany i zrealizowany, co przyczyniło się do poprawy wyników sportowych przez pływaków na głównej imprezie.

Wielkość objętości treningowej powinna być dostosowana do wieku, poziomu sportowego zawodników oraz od etapu szkolenia, na którym się znajdują.

Źródła i odniesienia

1. Sozański, H i Śledziński, D. (1995) Obciążenia treningowe dokumentowanie i opracowywanie danych, Warszawa: Biblioteka Trenera, str.248.
2. Sozański, H, 1993, Podstawy teorii treningu, Warszawa: Biblioteka Trenera, str. 56.
3. Sozański, H., Płatonow, W.N. (1991) Optymalizacja struktury treningu sportowego, Warszawa: Biblioteka Trenera, str. 46.
4. Cieślicka, M., Żołnowski K. (2015) "Jakościowe i ilościowe aspekty obciążeń treningowych młodych pływaków." Bydgoszcz, str.34.
5. Kobuszewska-Chwirot, M, (2004) et al. "Wpływ długotrwałego, intensywnego treningu fizycznego na czynność autonomicznego układu nerwowego u wyczynowych sportowców. " Folia Cardiologica 11.10: str. 765-770.
6. Bomba T., Haff G.G (2010) Periodyzacja, teoria i metodyka treningu, Warszawa:

Biblioteka Trenera, str.78.

7. Sozański H., Marcin Siewierski M., Adameczyk J. (2010) Rocznik Naukowy AWFIS, T. XX, Gdańsk 2010: Zakład Teorii Sportu, Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, str. 5-23.

8. Jakubowska, H. (2016). Zmęczenie i jego spektakle w sporcie. Kultura Współczesna. Teorie, interpretacje, praktyka, 3, str. 109-121.

9. Zaciorski, W. M. (1970) "Kształcenie cech motorycznych sportowca.", Warszawa: Sport i Turystyka, str. 78.

10. Ważny Z. (1982) Struktura obciążenia treningowego oraz metody jej rejestracji i analizy. Wrocław Zeszyty Naukowe AWF, str. 27.

11. Płatonow.W.N. 1997, Trening wyczynowy w pływaniu, struktura i program, Warszawa: Biblioteka Trenera, str. 50.

12. Sozański.H (1987), Bezpośrednie Przygotowanie Startowe, a prawidłowości w budowaniu formy sportowej, str. 89.

13. Bartkowiak, E. (1976), Trening Pływacki, Warszawa: Sport i Turystyka, str.90.

14. Ważny Z. (2004) Rozważania na temat metodyki treningu sportowego, str. 67-70.

*Minasian K.
Kamala fight club*

PREPARATION OF ATHLETES FOR KYOKUSHIN KARATE COMPETITIONS

Introduction

Kyokushin karate is a sport based on the principles of sports training as a multi-year, year-round, specially organized educational and training process of comprehensive development, training and moral and ethical education of athletes.

Kyokushin karate is not just one of the styles of karate, but, first of all, a system of combat, psychological training and spiritual and moral education of a person. The system of training in kyokushin karate has a comprehensive approach, traditional methods of teaching special techniques, hardening the body, and nurturing the spirit.

Stages of long-term training

The long-term training of kyokushin karate students is divided into four stages, each of which has clearly defined goals, tasks and content:

I stage – initial preparation;

II stage – basic training;

III stage – specialized training;

IV stage– preparation for higher achievements.

The first stage: initial preparation

Tasks: strengthening the health of athletes, versatile physical training, eliminating deficiencies in physical development, teaching the basics of technique, individual and group tactics.

The training of athletes is characterized by the wide application of various means and methods of educational and training activities, as well as exercises from various types of sports (athletics, swimming, moving and sports games, etc.); the game method is used. At this stage, you should not plan classes with significant physical and psychological stress, which imply the use of monotonous, monotonous educational material. The priority is strengthening of health, harmonious development of structure and functions of the athletes' body.

During the improvement of the technique, it is necessary to focus on the use of a significant number of various preparatory exercises, to stabilize the technique of movements and to achieve the formation of stable motor skills. At this time, the students are getting a versatile technical base - this approach is the basis for the next improvement of the technique, as well as the formation of correct postures and a specific basic "karate style" in the performance of the initial exercises. In addition, the initial training is formed from the principles of the basic technique of kyokushin karate of the International Kyokushinkaikan Organization (IKO).

This provision also applies to the next two stages of multi-year training.

In the stage of initial training, athletes can be involved in sports competitions for general physical training, auxiliary sports according to simplified rules and in performing control exercises for this age group. Participation in demonstration performances, children's sports competitions in a group, school. 15

The second stage: basic training

Tasks: multifaceted development of the physical capabilities of the athletes ' body, strengthening of health, elimination of deficiencies in physical development and physical fitness, creation of motor potential. Special attention should be paid to the formation of a stable interest of athletes in purposeful long-term sports improvement.

Versatile training at this stage with the use of a small amount of special exercises contributes more to further sports improvement than specialized educational and training activities.

At this stage, the improvement of the technique is built taking into account a variety of material from kyokushin karate. Athletes should learn technical techniques well. This approach forms in them the ability to quickly learn the technique that corresponds to its morpho-functional capabilities, and further provides the ability to use its various variants depending on the tactical conditions of specific sports competitions, the functional state in different periods of competitive activity.

Special attention should be paid to the development of various forms of manifestation of speed, coordination abilities and flexibility, as well as to the improvement of special motor training.

In the stage of basic training, it is not necessary to plan complexes of exercises with high intensity and short pauses, responsible sports competitions and educational

and training classes with a heavy load.

Attention is paid to initial theoretical and tactical training. Athletes regularly participate in sports competitions among younger boys / girls.

The third stage: specialized training

The main place in this stage continues to be general training, exercises from related sports are widely used, and the technique is being improved. The second half of the training phase becomes more specialized. The subject of the future sports specialization is outlined here. Means are widely used, which allow to increase the functional potential of the body of pets without using a large amount of work, as close as possible to competitive activity. Achieving a high level of functional fitness is a systematic assimilation of physical loads, which should exceed the load during sports competitions by two or three times.

At this stage, it is necessary to carefully apply large volumes of work aimed at increasing aerobic capacity. Athletes at this age easily perform such work. In addition, they have a sharp increase in sports performance. Therefore, coaches plan to perform large volumes of work with a relatively low intensity. This is also explained by the need to create a strong aerobic base, on the basis of which students 16 will increase their ability to carry loads and recover from them.

Basic technical readiness is improved - reliability (stability) in the performance of basic elements increases. In addition, complex elements are learned, promising elements are modeled and learned, their combination: four - six, six - eight elements, two, three of the most complex elements.

Such training often becomes a barrier to the growth of their skill in athletes who are inclined both in morphological and functional aspects to speed-power and complex coordination work. The basis of this is the reconstruction of muscle tissue, due to which the ability to work on endurance increases, the ability to display speed qualities is suppressed. Therefore, the planning of the functional training of this stage, where there are high educational and training loads, must be approached taking into account the individual abilities of the athletes.

Active participation in sports competitions with the addition of model training, control-preparatory competitions (four to six sports competitions per year).

The fourth stage: preparation for higher achievements

The main tasks are further improvement of special physical fitness; maximum use of means capable of causing rapid restructuring of adaptation processes, and individualization of training.

At this stage, the number of special training tools in the total volume of educational and training work increases significantly, a high level of training is achieved, which is three times greater than the load during sports competitions. The amount of competitive practice is increasing significantly.

The total values of the volume and intensity of educational and training work reach a maximum, classes with heavy workloads are planned.

The volume of psychological and integral training is increasing sharply.

Preparation at this stage is characterized mainly by an individual approach. Great attention is paid to improving technical skills and improving mental readiness.

It is necessary to strive for changes in the means and methods of educational and training activities, the use of sets of exercises that have not yet been used in the stages of preparation, new simulators, specific means that stimulate work capacity and the efficiency of performing motor actions.

Conclusion

Rational planning of multi-year training is conditioned by the ratio of its types, work of different preferred direction, dynamics of loads. From stage to stage, the ratio of different types of training can change significantly depending on the individual characteristics of athletes, means and methods of educational and training activities (table 3).

In the process of planning multi-year training, strict adherence to the principle of gradual increase of educational and training loads from stage to stage is of great importance. In this case, educational and training loads at all stages of training fully correspond to the functional capabilities of athletes, which ensures a systematic increase in their readiness.

Sailesh Rajendra Prasad
Republic of India

PHYSICAL CONDITIONING AND CORE STRENGTH TRAINING OF FEMALE ATHLETES IN MILITARY COLLEGE

Core strength training is an important part of sports training. However, today's core strength training is still extensive in terms of methodology, load control, and special adaptability. Starting from a scientific point of view and using the advantages of interdisciplinary to promote performance improvement is a key issue. Competitive aerobics is a high-level sport with the direct purpose of winning the championship and striving for excellence. It is based on anaerobic metabolism exercise. The exercise intensity is high, the time is short, the speed is fast, the movement is difficult, the changes are many, and the technique is complicated. The completion of the four types of difficult movements stipulated in the rules of the game, the smoothness and amplitude of the movements, and the coordination and stability in the body centre changes are directly related to the strength of the core strength. Therefore, this article only does a preliminary theoretical study on the core strength training of athletes from 18-20 years old. This helps athletes' complete various

difficult movements and achieve excellent results.

Research methods: Before training, we test the core strength of 20 players. Finally, 10 athletes were selected as the research objects. After fully ensuring that there is no significant difference between the experimental and control groups in the core strength level before training, they are divided into the experimental and control groups, each with 5 people. The content of the experiment is that the experimental group conducts specialized core strength training with optimized training methods. The control group was trained with other non-preferred training methods. Train 3-4 times a week (the training program will be carried out every other day). Each training time is 1.5 hours. The experimental design is shown in Table 1

	Training content	Practice method	Load/kg	Time/frequency	Intermittent/s
Lower limb strength	Static squat	-	The 30s	20	1×2
	Full squat	50-80	30s	180(6-2)	×2
	Weight-bearing squat	70-10	30s	180(6-2)	×2
Waist and abdomen strength	Lie on your back with hips	-	30s	30-45	1×4
	One-arm push	-	30s	30	1×4
	Control abdomen	-	30s	45	1×4
Flat bench press	push-ups	-	10	45	15×4
	Upper body strength	30-50	10	180	10×6

Index	Forward	Rear	t	p
Push-ups with two feet and one arm	14.96±1.35	10.867±1.843	5.467	<0.05
Acute angle and leg support	3.76±0.83	2.099±0.67	6	<0.05
Hanging leg lift	13.53±0.703	10.067±1.58	6.045	<0.05
Split-leg jump	13.06±0.89	10.199±1.638	6.703	<0.05
Standing high body forward bending	31.06±2.282	28.799±3.52	1.108	<0.05

The experiment determined 5 test indicators to conduct comparative tests to verify the practicability of this paper. The content includes two-foot single-arm push-

ups, acute angle, leg support, hanging legs, split-leg jumps, standing high body forward bending.

Experiment results: Comparison and analysis of the two sets of data before and after the experiment. The results in Table 2 show that there are significant differences before and after the experiment. The P values were lower than 0.05, and all five indicators were significantly improved. This shows that this experimental method effectively improves the core competence of the research objects and is worthy of promotion.

Core strength training improves the body's control ability by improving strength, coordination ability, balance ability, and the movement's effectiveness in an unstable state. This training trains the balance and control ability of the nerve-muscle system and proprioception by adjusting the unstable body state by oneself. Usually, an important principle of the core strength training program is to coordinate the work of many muscle groups during exercise, rather than to isolate a joint to do work when completing movements like gravity lifting. The purpose of stability training is to mobilize the small deep muscles of the trunk to participate in sports. Special attention is that core strength training is different from traditional strength training. It enables the muscles of the lower back and abdomen to do work simultaneously during training. To a certain extent, all sports must work together with the core parts to complete, and only a very small number of muscle groups are isolated.

Tsyhanovska N.

Kharkiv State Academy of Culture

Skalski D. W.

*doktor habilitowany pedagogicznych nauk, Kandydat nauk z kultury fizycznej,
inżynier bezpieczeństwa narodowego, profesor
Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego
National University of Water and Environmental Engineering*

RÓWNOŚĆ W SPORCIE

Wstęp. Sportowcem może zostać każdy, tylko trzeba odkryć w sobie umiejętności i znaleźć w sobie motywację i siłę do osiągnięcia celu. Sport można powiedzieć, że rządzi się swoimi prawami. Dewiacje, oszustwa, nadużycia, przemoc, złamanie regulaminu towarzyszy i będzie towarzyszyło niektórym sportowcom w osiągnięciu celu. Historia podaje nam przykłady takich zachowań. Dyskryminację również zalicza się do ciemnych stron sportu. Dokuczając osobom niepełnosprawnym, innej orientacji seksualnej, ze względu na płeć, wiek, narodowość czy religię wyrządza się im krzywdę, niszczy ich ego, ich samych. Niepełnosprawni poprzez swoje wyrzeczenia, motywację, siłę zostają sportowcami i

zdobywają medale na paraolimpiadach dla nas, naszego narodu, kraju. Jasną stroną sportu jest spełnianie marzeń człowieka, poprzez swoją siłę, determinację, częste wyrzeczenia dążąc do celu. Dyskryminując płęć żeńską, łamiemy zasadę, że wszyscy jesteřmy sobie równi. Istnieje grupa ludzi twierdzących, iż kobieta powinna być w domu, gotować, sprzątać i opiekować się dziećmi i ogniskiem domu rodzinnego. Tymczasem kobiety to świetni sportowcy, trenują, wykonują skomplikowane gimnastyczne ćwiczenia akrobatyczne czy artystyczne, grają w siatkówkę, koszykówkę czy uprawiają inne „męskie” dyscypliny sportowe. Kobiety nawet podnoszą ciężary, uprawiają też wiele innych dyscyplin sportowych, w których zdobywają medale i odznaczenia.

Cel badań. Wypracowanie - przedstawienie wybranych znanych i słynnych powiedzeń (cytatów) wybitnych ludzi w zakresie równości i sztuki zarządzania.

Metody badań. Zastosowano przegląd naukowego piřmiennictwa i popularno-naukowego (także publicystycznego) w zakresie równości tolerancji i rasizmu.

Wyniki badań. Sport od zarania dziejów odgrywał ważną rolę w życiu społeczeństw. Przyczyn takiego stanu rzeczy możemy dopatrywać się w Grecji. W niej bowiem stawiano na siłę, chłopcy byli wychowywani w rygorze, w ciężkich srogich warunkach, można powiedzieć wojskowych. Sportowców poprzez swoje treningi, ciężką pracę, wysiłek, a nawet walkę ze swoimi słabościami możemy porównać do Spartan. Poszanowaniem nazywamy szacunek dla kogoś lub czegoś, przestrzeganie czegoś lub nienaruszenie czegoś przez szacunek:

"Sport to najpiękniejsza choroba i najzdrowsze uzależnienie"

Równość – według filozofii jest podstawową zasadą sprawiedliwości komutatywnej, polegającą na daniu każdemu tego samego. Jest to zasada nieczynienia różnic ze względu na płęć, rasę czy pozycję społeczną w poszanowaniu godności osobistej. Natomiast tolerancja – jest to przyznawanie innym prawa do wyznawania jakichś poglądów i do określonego postępowania, mimo odmienności własnych poglądów i własnego postępowania. I także rasizm należy do zespołu poglądów opartych na pseudonaukowej tezie o nierówności ras ludzkich, fałszywie interpretującej postawy tak biologiczne jak i psychologiczne [1]:

"Wszyscy ludzie są równi" (Jan Jakub Rousseau)

Od zawsze w sporcie jest kwestia motywacji, poniřszy cytat doskonale pasuje do naszych motywacji, nie tylko sportowych, lecz po to, aby stać się lepszym człowiekiem. Wciąż się udoskonalać i pracować nad sobą. Niestety nadal istnieje gro osób, które nie dbają o swoje zdrowie, kondycję odpowiednią wagę ciała, brakuje im silnej woli. W trudnych chwilach, zwłaszcza momentach zwątpienia powinniřmy brać przykład z naszych sportowców i nie poddawać się, gdyż po każdej burzy wychodzi słońce. Trzeba walczyć w swoje cele, a także być zawsze fair w stosunku do innych ludzi. Traktując innych z naleřnym szacunkiem i godnością, wtedy

powinniśmy być tak samo traktowani przez drugą stronę. Trzeba wierzyć, że dobro zawsze powraca:

"Nie możesz niczego ograniczać. Im więcej marzysz, tym dalej dotrzesz"
(Michael Phelps)

"Właściwe stosunki z ludźmi to: gorliwość, ciekawość życia, uczenie się od każdego kto coś wie i umie" (Leopold Schefer)

"Sukces to nie przypadek. Sukces to ciężka praca, wytrwałość, nauka, analiza, poświęcenie i przede wszystkim miłość do tego, co robisz." (Pele)

Edukacja zdrowotna obejmuje przekazywanie i nabywanie świadomości rozumienia zdrowia, wiedzy o zdrowiu, czynnikach, które zwiększają jego potencjał i stwarzają ryzyko dla zdrowia, a także postaw wobec zdrowia innych i własnego, a także umiejętności niezbędnych dla kształtowania zachowań, które sprzyjają zdrowiu i uczą radzenia sobie z nowymi sytuacjami:

"Czas i zdrowie to dwa cenne skarby, których nie rozpoznajemy i nie doceniamy, dopóki się nie wyczerpią" (Denis Waitley)

Zatrzymując się nad tematem dotyczącym równości na arenach sportowych i poza nimi a edukacją zdrowotną możemy stwierdzić, że każdy człowiek jest sobie równy i to od jego wysiłków zależy zdobywanie indywidualnych miejsc na podium, a także troska o siebie. Przestrzegając wcześniej ustalonych zasad, człowiek staje się lepszym:

"Zanim coś powiesz, niech twoje słowa przejdą przez twoje drzwi:

Po pierwsze zapytaj siebie: czy to , co chcę powiedzieć, jest prawdziwe?

Po drugie zapytaj siebie: czy to, co chcę powiedzieć jest potrzebne?

Po trzecie zapytaj siebie: czy to, co chcę powiedzieć płynie z serca?"

(przysłowie sufickie)

Wybrane powyższe powiedzenia (cytaty) odnośnie szeroko pojętej równości w sporcie równości w sporcie nie oddają całkowitego obrazu w tej poważnej kwestii. Jednak autorzy uważają, że problem jest bardzo poważny, o którym należy mówić, pisać czy tylko zasygnalizować. Dla głębszego obrazu tego poważnego problemu poniżej zostaną przedstawione dwa wybrane poważne przykłady w dyscyplinie sportowej piłka nożna. Symbolem piłkarskich problemów z niedozwolonymi środkami dopingowymi jest Diego Maradona, który w 1994 roku został usunięty z mundialu w USA za stosowanie stymulantu - efidryny. Z uzależnieniem od alkoholu walczy wielu piłkarzy np. kapitan reprezentacji Anglii Tony Adams, czy brazylijska legenda Garrichina.

Przykładem oszustw jest w 1999 roku skazany na 4 lata więzienia za usiłowanie podpalenia głównej trybuny klubu Ken Richardson, właściciel Doncaster Rovers, natomiast w 2004 roku sędzia piłkarski Robert Hoyzer przyznał się do ustawiania meczów. Tak można cytować, prawie bez końca.

Autorzy zdają sobie sprawę z wagi poważnego problemu, zjawiska prawie

codziennego, więc postanowili napisać szersze opracowanie naukowe w tej konwencji strukturalnej, żeby zaapelować do wszystkich sportowców o równość w sporcie.

Podsumowanie

Sport wyczynowy czy intensywna aktywność ruchowa, mają swoje dwie strony. Dobrą, czyli jasną, a także mroczną. Kiedy na arenie sportowej i poza nią emocje sięgają zenitu, a od wyniku rywalizacji zależy, to przysłowiowa „piłka” stacza się czasem w świat oszustw, gry nie fair play, dopingu, agresji, nadużyć, przemocy i w niektórych przypadkach, a nawet ostatnio dość częstych nawet śmierci [2].

Wnioski

W związku z przeprowadzoną analizą piśmiennictwa i znanych wiarygodnych medialno – publicystycznych, autorzy wypracowali następujące wnioski:

- bardzo ważną rolę w kulturze fizycznej jest wychowanie, gdzie poprzez dobrą edukację można w zawodniku wykształcić pewne cechy zachowań,
- bardzo dużą rolę powinna odegrać również rodzina, która jest fundamentem rozwoju sportu i szeroko pojętej kultury fizycznej,
- promując sport, nawet ten amatorski w placówkach treningowo – rekreacyjnych bezwzględnie należy zadbać w edukacji zawodników czy amatorskich uczestników o kwestie równości w sporcie zarówno tym wyczynowym jak i amatorskim,
- należy zachęcać innych, zwłaszcza rodziców do podjęcia starań, których nadrzędnym celem jest wprowadzanie norm i zasad w całej społeczności,
- wychowanie fizyczne musi być czymś więcej niż było dotychczas, a więc wyjść poza swoje dotychczasowe przedmiotowe ramy i stać się dynamicznym procesem, który uwzględni szeroką pojętą równość w sporcie i kulturze fizycznej.

Źródła i odniesienia

1. Czarnecki D. (Чарнецькі Д.), Tsyhanovska N. (Цигановська Н.), Skalski D. W. (Скальські Д. В.), *Psychologiczne rozumienie ryzyka w sportach ekstremalnych. Wybrane zagadnienia. Monografia (Психологічне розуміння ризику в екстремальних видах спорту. Вибрані питання. Монографія)*, Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa w Poznaniu przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie (Вища Школа Безпеки у Познані за участю: Харківської державної академії культури у Харкові, Poznań – Charków (Познань – Харків) 2023, s. 115-120.

2. Tsyhanovska N. (Цигановська Н.), Skalski D. W. (Скальські Д. В.), Czarnecki D. (Чарнецькі Д.) [Redakcja naukowa (Наукове редагування)], *Kultura fizyczna i bezpieczeństwo w aktualizowaniu wartości zdrowia. Wybrane aspekty. Monografia (Фізична культура і безпека у актуалізації цінності здоров'я. Вибрані аспекти. Монографія)*, Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie (Поморська Школа Вища у Старогарді Гданському за участю: Харківської державної академії культури у Харкові), Starogard Gdański – Charków (Старогард Гданський - Харків), 2024, s. 16-20.

VI. ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ОРГАНІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Кисленко Д. П.

доктор педагогічних наук, професор

Лошицький М. В.

доктор юридичних наук, професор

Вербицький І. М.

Національний університет оборони України

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ОРГАНІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Фізична підготовка військовослужбовців є критичним чинником у забезпеченні готовності та ефективності військових операцій, особливо в умовах воєнного стану. Офіцери органів військового управління, незважаючи на переважно штабну діяльність, повинні підтримувати високий рівень фізичної готовності для виконання службових обов'язків, пов'язаних із високими психофізичними навантаженнями.

В умовах сучасних військових конфліктів, де темп операцій швидко змінюється, офіцери повинні мати здатність адаптуватися до стресових і фізично виснажливих умов. Фізична підготовка допомагає не лише зміцнити фізичну витривалість, а й сприяє підвищенню стійкості до стресу та покращенню психічного здоров'я. Проте в умовах воєнного стану виникає необхідність оптимізувати фізичну підготовку, враховуючи специфіку ситуації.

Основні проблеми фізичної підготовки в умовах воєнного стану:

часові обмеження та стрес: офіцери органів військового управління часто перебувають у режимі підвищеного навантаження через велику кількість завдань, що ускладнює виділення часу для систематичних занять фізичною підготовкою;

психічний стрес та втома: постійний стрес впливає на загальний стан військовослужбовців, знижуючи мотивацію до фізичних навантажень. Офіцери піддаються ризику психічного виснаження, що ускладнює підтримання високого рівня фізичної активності;

логістичні проблеми: обмеженість ресурсів, як-от обладнання для тренувань, доступність тренувальних майданчиків або необхідність працювати у тимчасових умовах (наприклад, в окопах чи польових таборах), створює

виклики для організації фізичної підготовки тощо.

Шляхи оптимізації фізичної підготовки:

1) *функціональний тренінг*: у сучасних умовах військова підготовка має бути орієнтована на функціональність. Функціональний тренінг включає вправи, що моделюють реальні дії на полі бою (перенесення вантажів, швидкі переміщення, робота в захисному обладнанні тощо). Цей вид тренувань потребує мінімум обладнання та може бути виконаний в будь-яких умовах, що важливо для військових в умовах воєнного стану;

2) *короткотривалі, але інтенсивні тренування (НІТ)*: з огляду на обмеженість часу, рекомендовані інтенсивні тренування (High-Intensity Interval Training, НІТ), що уможливають за короткий період часу забезпечити високе фізичне навантаження. Такий підхід дає змогу підтримувати фізичну форму, навіть, при дефіциті часу;

НІТ (високоінтенсивне інтервальне тренування) є одним з найефективніших способів підтримання фізичної форми за обмеженого часу. НІТ полягає в чергуванні коротких інтервалів інтенсивної фізичної активності з періодами відпочинку або менш інтенсивного навантаження. Цей метод підходить для військовослужбовців, які мають обмежений доступ до тренажерних залів або обладнання, та часто працюють в умовах жорсткого браку часу.

Основні характеристики НІТ:

інтенсивність: протягом коротких інтервалів (20–60 с) військовослужбовець працює на максимальних можливостях. Вправи можуть включати біг, стрибки, віджимання, планки, присідання тощо;

відновлення: за інтенсивними інтервалами слідує період відпочинку або низькоінтенсивної активності (30–90 с), що дає можливість тілу частково відновитися перед наступним підходом.

тривалість: повна тривалість тренування НІТ зазвичай займає 10–30 хв, що робить його оптимальним для військових, які працюють у швидкому темпі та мають обмежений час на фізичну підготовку.

Переваги НІТ:

підвищення аеробної та анаеробної витривалості. НІТ активує обидві енергетичні системи організму, що є важливим для виконання різних типів завдань у бойових умовах;

спалювання калорій. За рахунок високої інтенсивності НІТ стимулює “післяопіковий” ефект, завдяки чому організм продовжує спалювати калорії, навіть, після завершення тренування;

економія часу. НІТ дає змогу досягти результатів, подібних до тривалих кардіо- або силових тренувань, але за короткий проміжок часу;

зміцнення серцево-судинної системи. Інтервальні навантаження покращують роботу серця, сприяють підвищенню серцевої витривалості та покращенню кровообігу.

Мінімальне обладнання. НШТ може виконуватися практично в будь-яких умовах і часто не потребує додаткових тренажерів чи інвентаря;

3) *психофізична підготовка:* військовослужбовцям важливо не тільки розвивати фізичну силу, а й вміння справлятися зі стресом. Методи психофізичної підготовки, такі як медитація, дихальні практики, йога та релаксаційні техніки, допомагають знижувати рівень стресу та підвищувати концентрацію;

4) *комплексний підхід:* важливо використовувати індивідуальні програми тренувань, які враховують фізичний стан, вік, рівень підготовки, а також службові обов'язки військовослужбовця. Інтеграція фізичних вправ з психоемоційною підготовкою допомагає збалансувати фізичні та ментальні навантаження;

5) *оптимізація режиму дня:* ефективне планування часу та відпочинку є необхідним для підтримання фізичної форми. Рекомендується запровадження чітких графіків для занять спортом, що враховують перерви для відновлення;

б) *використання сучасних технологій:* для оптимізації підготовки можуть бути залучені цифрові технології, як-от мобільні додатки для відстеження фізичної активності, онлайн-програми для тренувань та телемедичні консультації з фахівцями з фізичної підготовки.

Переваги оптимізованої фізичної підготовки:

підвищення бойової готовності: офіцери, які підтримують високий рівень фізичної форми, здатні швидше та ефективніше реагувати на бойові завдання;

зниження рівня стресу: фізичні навантаження допомагають краще справлятися зі стресом та знижують ризик професійного вигорання;

покращення здоров'я: регулярна фізична активність позитивно впливає на здоров'я військовослужбовців, знижуючи ризики серцево-судинних захворювань, покращуючи сон та загальне самопочуття.

Таким чином, оптимізація фізичної підготовки військовослужбовців органів військового управління в умовах воєнного стану вимагає системного підходу, що враховує специфіку сучасних викликів. Важливо створювати умови для регулярних фізичних тренувань, інтегрувати їх із психофізичною підготовкою та адаптувати до реальних бойових умов. Це сприятиме не лише підтриманню фізичної форми, а й підвищенню моральної та психологічної стійкості військовослужбовців.

Ковальчук А. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Антошків Ю. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Петренко А. М.

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

ОПТИМІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ВИМОГ ВСТУПНИХ ВИПРОБУВАНЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ВСТУПНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СЛУЖБИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Відбір курсантів на навчання до ЗВО Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) має велике значення, оскільки визначає якість підготовки майбутніх фахівців, здатних ефективно виконувати службові обов'язки в умовах надзвичайних ситуацій [5]. Важливо, щоб вимоги були узгоджені з сучасними стандартами, враховували специфіку роботи в екстремальних умовах та відповідали вимогам схожих навчальних закладів, таких як установи Міністерства внутрішніх справ України (МВС). До основних аспектів важливості відбору можна віднести наступне:

1. Забезпечення високої професійної підготовки. Правильно відібрані кандидати мають необхідні фізичні, моральні та психологічні якості, що дає змогу забезпечити ефективне навчання та здатність виконувати завдання в екстремальних умовах.

2. Безпека населення. Випускники навчальних закладів цивільного захисту будуть залучені до рятувальних операцій, ліквідації наслідків катастроф та інших надзвичайних ситуацій. Якість їх підготовки безпосередньо впливає на безпеку людей та зменшення шкоди.

3. Раціональне використання ресурсів. Відбір на навчання дає підстави зосередити навчальні ресурси на кандидатах, які мають найбільший потенціал для успішного виконання службових обов'язків. Це забезпечує ефективне використання бюджетних коштів і навчальних ресурсів.

4. Формування професійної етики та стійкості. Відбір сприяє формуванню в курсантів відданості професії, готовності до самопожертви та дотримання високих стандартів поведінки, що є критичними для працівників служби цивільного захисту.

5. Запобігання професійному вигоранню. Правильний відбір допомагає уникнути ситуацій, коли кандидати з невідповідними особистісними якостями не витримують високих психологічних навантажень роботи, що призводить до швидкого вигорання або відмови від професії.

Таким чином, процес відбору курсантів є важливим етапом підготовки

кваліфікованих кадрів для ДСНС України, що забезпечує готовність до реагування на надзвичайні ситуації та ефективне виконання службових обов'язків [3]. Оскільки заклади освіти ДСНС та МВС мають схожу професійну спрямованість, де фізична підготовка є ключовою складовою, оскільки працівники повинні бути готовими до великих фізичних навантажень та здатними діяти у стресових умовах. У зв'язку з цим оптимізація вимог до вступних випробувань уможливіє забезпечення такого рівня фізичної підготовленості, який відповідає потребам обох відомств.

Виконання вправ з фізичної підготовки для вступників ЗВО із специфічними умовами навчання, які належать до сфери управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій, чи їх відокремлених структурних підрозділів регламентується наказом МВС України від 12.04.2023 № 304 «Про затвердження Порядку відбору та прийому до ЗВО із специфічними умовами навчання, які належать до сфери управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій, або до їх відокремлених структурних підрозділів» [2].

Виконання вправ з фізичної підготовки для курсантів ЗВО ДСНС України регламентується наказом МВС України 15.06.2017 № 511 «Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту» [1, 4].

Порівнюючи нормативні вимоги цих двох наказів МВС України щодо вимог тестових вправ з фізичної підготовки, а саме: підтягування на перекладені (чоловіки), згинання та розгинання з упору лежачи (жінки), бігу на 100 м (чоловіки та жінки), бігу на 1000 м (чоловіки та жінки) слід зазначити на відмінності у вимогливості до оцінювання даних вправ.

Так, для осіб чоловічої статі:

норматив для абітурієнтів з підтягування оцінюється позитивно у межах від 9 до 17 разів, норматив для курсантів першої медико-вікової групи (до 30 років) позитивно оцінюється у межах 8-12 разів;

норматив для абітурієнтів з бігу на 100 м оцінюється позитивно у межах від 14.4 с – 13.0 с, норматив для курсантів першої медико-вікової групи (до 30 років) позитивно оцінюється у межах 14.5 с – 13.5 с;

норматив для абітурієнтів з бігу на 1000 м оцінюється позитивно у межах від 3 хв 42 с – 3 хв 14 с, норматив для курсантів першої медико-вікової групи (до 30 років) позитивно оцінюється у межах 4 хв 05 с – 3 хв 40 с.

Для осіб жіночої статі:

норматив для абітурієнток з згинання, розгинання рук з упору лежачи оцінюється позитивно у межах від 14 до 22 разів, норматив для курсанток першої медико-вікової групи (до 30 років) позитивно оцінюється у межах 14-23 разів;

норматив для абітурієнток з бігу на 100 м оцінюється позитивно у межах від 16.6 с – 15.1 с, норматив для курсанток першої медико-вікової групи (до 30 років) позитивно оцінюється у межах 16.6-15.0 с;

норматив для абітурієнток з бігу на 1000 м оцінюється позитивно у межах від 5 хв 09 с – 3 хв 40 с, норматив для курсанток першої медико-вікової групи (до 30 років) позитивно оцінюється у межах 4 хв 50 с – 4 хв 10 с.

Висновки: враховуючи вище наведене, пропонуємо врахувати зміни до наказу МВС України від 12.04.2023 № 304 «Про затвердження Порядку відбору та прийому до закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які належать до сфери управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій, або до їх відокремлених структурних підрозділів». Прирівняти вимоги тестових вправ з підтягування (чоловіки), згинання розгинання рук з упору лежачи (жінки), бігу на 100 м (чоловіки, жінки), бігу на 1000 м (чоловіки, жінки) у відповідності до нормативних вимог виконання навчальних вправ з фізичної підготовки для атестованого складу 1 медико-вікової групи (до 30 років) наказу МВС України 15.06.2017 № 511 «Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту».

Література

1. Наказ МВС України №511 від 15.06.2017 р. «Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту».

2. Наказ МВС України від 12.04.2023 № 304 «Про затвердження Порядку відбору та прийому до закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які належать до сфери управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій, або до їх відокремлених структурних підрозділів»

3. Фізичне виховання курсантів навчальних закладів МНС України упродовж дня / Р. Т. Ратушний, В. В. Кошеленко, А. М. Ковальчук, Ю. М. Антошків: навч.-метод. посіб. Львів, 2011. 140 с.

4. Виконання навчальних вправ з фізичної та рятувальної підготовки / А. М. Ковальчук, А. М. Петренко, Ю. М. Антошків, Д. В. Смоляк: метод. реком. Львів, 2020. 92 с.

5. Антошків Ю., Ковальчук А. Фізична підготовка майбутніх рятувальників в умовах військового стану. *Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді у сучасному освітньому процесі*: зб. матер. міжнар. форуму. Дніпро: ДДУВС, 2023. С. 157–157.

Чоботько М. А.

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

ОПТИМІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Підготовка фахівців з фізичної підготовки та спорту для ЗС України є важливим елементом забезпечення боєздатності військовослужбовців. Якісна фізична підготовка напряму впливає на їхню здатність виконувати бойові завдання, адаптуватися до складних умов і витримувати інтенсивні фізичні

навантаження. Однак підготовка професійних кадрів стикається з низкою значних викликів, що потребують вирішення на загальнодержавному рівні.

Сучасна військова доктрина все більше фокусується на асиметричних конфліктах і високотехнологічних операціях, де фізична підготовка має бути комплексною та спеціалізованою. Не завжди фахівці мають необхідні знання для організації тренувань, що відповідають специфіці сучасних бойових дій. Зокрема, недостатньо уваги приділяється підготовці до боїв у міських умовах, екстремальних кліматичних умовах чи під впливом тривалих фізичних і психологічних навантажень [1].

Ще однією проблемою є відсутність єдиних національних стандартів і програм підготовки, що враховували б особливості кожного виду військ. Хоча деякі нормативи фізичної підготовки існують, вони часто є застарілими та не відповідають сучасним вимогам щодо мобільності, витривалості, силової підготовки і стресостійкості військових. Це призводить до того, що методи фізичної підготовки в різних військових частинах часто відрізняються, що знижує загальну боєздатність армії.

Крім того, багато інструкторів і викладачів з фізичної підготовки не мають належного досвіду чи освіти для викладання сучасних тренувальних методик, орієнтованих на бойові завдання. Їхнє навчання базується на застарілих стандартах фізичної підготовки, які не завжди відповідають потребам сучасної армії. Відсутність програм професійного розвитку та підвищення кваліфікації для цих фахівців ускладнює впровадження новітніх підходів до підготовки військовослужбовців.

Також існують значні проблеми з інфраструктурою для проведення повноцінних занять з фізичної підготовки. Багато військових частин і навчальних закладів не забезпечені сучасними тренажерними залами, спортивним обладнанням або спеціалізованими майданчиками. Відсутність якісного інвентарю та належних умов для тренувань негативно впливає на мотивацію та результати фізичної підготовки військовослужбовців.

Фізична підготовка має бути тісно пов'язана з психофізіологічною, оскільки це сприяє підвищенню стійкості військовослужбовців до стресу в бойових умовах. Недостатня увага до цього аспекту підготовки є серйозною проблемою. Інструктори фізичної підготовки часто не мають достатньої компетентності для розвитку витривалості нервової системи, адаптації до стресових ситуацій та зміцнення психологічної готовності до бою [2].

Наразі існує певний розрив між практичною підготовкою військових і сучасними науковими дослідженнями в галузі спорту та фізичної культури. Відсутність тісної співпраці між науковими установами та військовими навчальними закладами призводить до того, що новітні спортивні методики й

досягнення не використовуються в підготовці військовослужбовців. Це стосується, зокрема, застосування сучасних технологій для моніторингу фізичного стану, оцінювання ефективності тренувальних програм та розробки індивідуальних методів підготовки.

Низька мотивація особового складу щодо фізичної підготовки є значною проблемою. Багато військових не усвідомлюють прямого зв'язку між їхньою фізичною підготовкою та ефективністю на полі бою. Відсутність мотиваційної системи, яка б заохочувала до покращення фізичних навичок, знижує інтерес до фізичних тренувань [3].

Для покращення підготовки фахівців з фізичної підготовки та спорту для ЗС України необхідно реалізувати комплекс заходів щодо модернізації системи навчання та тренувань. Це передбачає впровадження сучасних стандартів фізичної підготовки, підвищення кваліфікації викладачів, створення належної інфраструктури та інтеграцію наукових досягнень у навчальний процес. Лише системний підхід до вирішення цих проблем забезпечить високий рівень боєздатності українських військових у сучасних умовах.

Література

1. Чоботько М. А., Чоботько І. І. Основні напрямки фізичної підготовки курсантів. *Color of science: зб. наук. пр. IV Всеукр. інтернет-конф. 2021. С. 413–417.*
2. Чоботько М. А. Проблеми підготовки, формування та розвитку військових фахівців з організації фізичної підготовки та спорту : *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали VI міжнар. наук.-практ. конф. 2022. С. 118–120.
3. Чоботько М. А. Психологічне забезпечення службово-бойової діяльності сил безпеки і оборони України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: матеріали VI міжнар. наук.-практ. конф. 2022. С. 369–370.

VII. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

Лойко О. М.

кандидат історичних наук, професор

Ляшенко В. М.

кандидат наук з державного управління

Букреєв В. О.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР

Психологічні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців у сучасних умовах обґрунтовано розглядаються як важлива складова процесу їх повноцінного навчання, як дієвий засіб досягнення високопродуктивних цілей щодо захисту Батьківщини. Не дивлячись на це в основних керівних документах із фізичної підготовки (інструкціях, настановах, директивах, наказах) психологічним аспектам фізичної підготовки військовослужбовців, на нашу думку, приділяється не достатня увага.

Психологічну основу в процесі фізичної підготовки складають професійно-значимі риси військовослужбовців – мотивація професійної діяльності та емоційна стійкість. Ці компоненти в найбільшій мірі визначають, насамперед, їх психологічну готовність до виконання завдань за посадовим призначенням. Психологічна підготовка розглядається як вид і функція спортивної підготовки (фізична, спеціальна, тактична, теоретична, технічна), що формує суб'єктивне ставлення до виконання дій у досягненні спортивних результатів, готовності особистості/команди до виконання завдання з метою прояву вмінь і навичок.

Психологічний компонент фізичної підготовки представляє «...комплекс організаційних, освітніх і психологічних заходів, що здійснюються з метою забезпечення професійно-психологічної готовності персоналу до виконання професійних завдань, адаптації до умов професійної діяльності, запобігання професійній деформації, відхилення в психоемоційних станах внаслідок дій умов професійної діяльності» [4, с. 43].

У системі індивідуальної психологічної підготовки спортсменів Л. Лазаревич, В. Параносич і В. Платонов вказують такі напрями та

особливості: формування мотивації до тренувальної діяльності особистості; удосконалення спеціалізованих умінь, навичок; розвиток психічних процесів і вольова підготовка; удосконалення стресостійкості; регулювання психічної напруженості й управління емоціями та станами [5, с. 804].

Результативність діяльності зумовлюється не лише видом спорту і індивідуальними уподобаннями особистості, а й психофізіологічними, антропометричними шкалами. У зв'язку з цим суттєвої значущості набувають нейродинамічні характеристики, психологічні якості/здатності військовослужбовця та характерна індивідуальність. Індивідуальність – це унікальність особистості, яка проявляється як в особистісно-психологічних особливостях, так і у виконанні відповідних дій.

Розвиток психічних процесів спортсменів передбачає формування емоційно-мотиваційної сфери, психічної стійкості/витривалості, волі. У ході фізичної підготовки спортсменів змін набувають когнітивні процеси (пам'ять, уява, увага, практичне мислення, сприйняття). Сліднаголошувати, що для кожного виду спорту є специфічним тип сприйняття умов і результату діяльності, що визначається поняттям «спеціалізоване сприймання» [2, с. 80].

Під час занять спортом військовослужбовці вчаться керувати своїми власними емоційними та вольовими станами, а це один із головних компонентів до рішучих дій. До прийомів, спрямованих на організацію свідомості, відносяться переключення уваги, відволікання, ідеомоторне тренування, самопереконавання, самонаказ тощо. *Відволікання* – умисні зміни змісту думок, уявлень і концентрації уваги на чомусь позитивному. *Переключення* – свідоме спрямування уваги від несприятливих думок, уявлень і переживань на підготовку інших завдань. *Самопереконавання* – спосіб впливу на самого себе за допомогою логічних доказів. *Самонаказ* – гранично скорочені самонавіювання. *Ідеомоторне тренування* – вербальний метод саморегуляції, що полягає в проговоренні завдання, мисленнєвому виконанні певних рухових актів чи своєї поведінки за тих чи інших обставин.

Основним прийомом, спрямованим на збереження і відновлення працездатності, є аутогенне тренування – метод психотерапевтичного, психокорекційного впливу на людину, що ґрунтується на виробленні в неї і практично застосованих у житті спеціальних умінь і навичок, пов'язаних із психологічною саморегуляцією станів і поведінки. Вона має 2 частини: заспокійливу, яка застосовується з метою зниження сильного збудження; мобілізувальну, мета якої – підвищення нервового психологічного тону [3, с. 41-42].

Психологічна підготовка воїна-спортсмена має певні рівні.

Психофізіологічний рівень – дає можливість здійснити певні прогнози, бо

виявляє ставлення військовослужбовця до власних анатомо-фізіологічних можливостей, і складається з декількох функціональних блоків.

На *психологічному рівні* предметом уваги військовослужбовця є як знання, вміння, навички, звички та різноманітні психічні функції, так і самосвідомість, його самооцінка, світогляд і свідомість, тобто ті прояви, що відображають ставлення до самого себе як військового професіонала. Разом з тим врахування даного рівня під час психологічної підготовки військовослужбовців дає змогу виявити саме ті його властивості та якості, які забезпечують здатність ефективно виконувати як спортивну, так і бойову діяльність.

Соціально-психологічний рівень забезпечує вирішення питань, пов'язаних зі специфічними впливами, коли зустрічаються суперники з різною тактикою і технікою. На цьому етапі предметом уваги стають стосунки, мікроклімат та атмосфера в команді, вплив команди на розвиток особистості, роль особистості в команді, її вплив на формування колективу. Важливим положенням у психологічній підготовці є позиція воїна-спортсмена в колективі (статус), емоційна експансивність (показник соціально-психологічних якостей особистості, який демонструє ставлення цієї особи до групи, і показник соціально-психологічних потреб особистості в спілкуванні з членами групи), психологічний клімат команди (психологічна сумісність), ступінь згуртованості, що є базисом у досягненні позитивного результату.

Психологічна підготовка – це також і педагогічний процес, успішність якого залежить від дотримання вимог цілого ряду загальних дидактичних принципів: свідомості та активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності, повторності та поступовості. Щодо процесу психологічної підготовки ці принципи являються основою його раціональної побудови і практичного здійснення. Психологічна підготовка має свої напрями.

Перший напрям передбачає формування функціональної надійності психіки військовослужбовця-спортсмена, що досягається на основі вдосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності. В результаті формуються спеціальні знання, практичні вміння і навички, специфічний руховий досвід.

Другий – пов'язаний із формуванням емоційно-вольової стійкості, психологічної надійності військовослужбовця-спортсмена. Це передбачає розвиток здатності контролювати свою поведінку в екстремальних ситуаціях спортивної/бойової діяльності, ефективно діяти під час змагань/бою.

Третій – передбачає формування психічної готовності до змагань в умовах міжособистісного і групового суперництва. Тут важливо своєчасно психічно адаптуватися до мінливих обставин змагальної боротьби, подолання

психічних бар'єрів суб'єктивного порядку, знання сильних і слабких сторін суперника, його тактики і інше.

Четвертий – обумовлений досягнутим результатом і особливостями після змагальної/бойової діяльності. Особливо це актуально в ситуації коли військовослужбовець/спортсмен закінчує службу/спортивну діяльність і потребує підтримання оптимального рівня психічної робочої властивості, адаптації до нових умов діяльності [3, с. 19-20].

Психологічна підготовка поділяється на загальну та спеціальну. Загальна психологічна підготовка – психологічна підготовка військовослужбовця-спортсмена до тривалого тренувального процесу, тобто це його підготовка до тривалих бойових дій. Спеціальна психологічна підготовка – це процес створення, підтримання та відновлення стану психологічної готовності військовослужбовця – спортсмена до участі в боротьбі за досягнення найкращого результату, тобто це його психологічна підготовка через спеціальні вправи до перемоги. Це підтверджує зміст заходів загальної і спеціальної психологічної підготовки. 1. Виховання моральних, вольових та інших позитивних рис характеру і властивостей особистості. 2. Удосконалення регуляторних функцій психіки спортсмена-військовослужбовця (спеціалізовані сприйняття – відчуття води, відчуття снігу, відчуття часу тощо, специфічні для конкретного виду діяльності). 3. Удосконалення інтелектуальних здатностей, тактичного мислення, вміння аналізувати ситуації, приймати правильні рішення і діяти в умовах перешкод, ліміту часу тощо. 4. Розвиток професійно важливих якостей: уважності – уміння концентрувати її, зберігати високу стійкість, переключати, розподіляти, у потрібний момент відволікатися від дії сторонніх подразників, чинників тощо. 5. Оволодіння прийомами саморегуляції психоемоційних станів з метою їх оптимізації для вирішення завдань бойової діяльності. 6. Виховання вольових якостей. 7. Формування колективу (згуртування), створення сприятливого психологічного клімату в команді (підрозділі) [3, с. 22].

До *спеціальних компонентів*, що забезпечують ефективність діяльності військовослужбовця-спортсмена та його готовність діяти у кожний конкретний момент, належить такі: чітка впевненість у власних силах; прагнення цілеспрямовано та наполегливо до кінця боротися за досягнення мети, за перемогу; оптимальний рівень емоційного збудження; високий рівень витривалості та стійкості під час перешкод психічного та фізичного характеру; здатність довільно управляти емоційним тонусом, власними діями, думками, почуттями, поведінкою [3, с. 24].

Одним із дуже важливих специфічних аспектів, який необхідно враховувати під час фізичної підготовки військовослужбовців є психічне (мислення, логіка) навантаження. Психічне навантаження – це складність,

інтенсивність, комплексність, тимчасові обмеження та семантика вимог, що висуваються до психічних функцій військовослужбовця в процесі його діяльності; або сам процес роботи, який ставить перед, наприклад, спортсменом такі вимоги, за яких він здатен регулювати психофізичну рівновагу власного організму лише на вищому рівні чи за допомогою залучення запасних функціональних систем. Залежно від особистісних чинників, завдань, цілей і характеру підготовки, від величини тренувальних і змагальних процесів психічне навантаження може підрозділятися на такі види:

мінімальне психічне навантаження, яке характеризується невисоким рівнем мобілізації ресурсів військовослужбовця, який пов'язаний із вирішенням нескладних для нього техніко-тактичних, рефлексивних завдань, автоматизованих навичок та умінь за сприятливих умов військово-професійної та спортивної діяльності;

оптимальне – характеризує мобілізацію всіх систем організму військовослужбовця-спортсмена, що пов'язане з ефективною, узгодженою, координованою роботою за максимальної концентрації уваги, наявності постійного його самоконтролю за власними руховими діями та вольовими зусиллями;

екстремальне – також пов'язані з мобілізацією всіх систем організму військовослужбовця-спортсмена на вирішення важливих і складних професійно значущих і спортивних завдань, але із залученням великих вольових зусиль та інтуїтивних механізмів унаслідок великих зовнішніх труднощів, перепон, зниження потенційних психічних, фізіологічних можливостей та ресурсів;

змагальне – детерміноване максимальною мобілізацією фізичних і психічних сил, що дає можливість розкрити функціональні резерви військовослужбовця-спортсмена, сформувати адаптаційні можливості, підвищити рівень спортивної форми та професійний досвід;

мале, середнє та велике – містять в собі особливості фізичного навантаження (за темпом, ритмом рухів, швидкістю виконання рухів, часом проходження дистанції), складність дій, антиципація загрози, порушення режиму, травми, що мають психічне походження та стимулюють різний ступінь інтенсивності в тій чи іншій функціональній системі [1, с. 18-19].

Таким чином, фізична підготовка військовослужбовців має великий вплив на розвиток психічних якостей військовослужбовців. Психологічна підготовка доповнює загальну і спеціальну фізичну підготовку та професійно-прикладну фізичну підготовку у фізичному вихованні військовослужбовців. Психологія спорту дає змогу військовослужбовцю оптимально визначати шляхи максимального використання можливостей свого організму в екстремальних умовах; сприяє розвитку психічних механізмів оволодіння

тактичними навичками та особливостями адаптації до психічних і фізичних навантажень, що мають місце в спортивній і бойовій діяльності.

Література

1. Безверхня Г. В. Психологія фізичного виховання. Умань, 2013. 42 с.
2. Кайзерова А. В. Особливості психологічної підготовки спортсменів: теоретичний концепт. *Габітус* : наук. журнал з соціології та психології. 2021. Вип. 32. С. 79–83.
3. Лисенко Л. Л. Психологічні аспекти підготовки спортсменів : навч.-метод. посіб. для студ. факультету фізичного виховання. Чернігів : РВВ Чернігівського нац. педаг. ун-ту імені Т. Г. Шевченка, 2011. 64 с.
4. Про затвердження Інструкції про порядок організації та проведення психопрофілактичної роботи з персоналом Державної прикордонної служби України : наказ адміністрації Держ. прикорд. служби України від 14.04.2008 № 318. *Офіційний вісник України*. Київ, 2008. 43 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Теоретические основы и практическая реализация. К. : Олимпийская литература, 2004. 804 с.

Андрейчук В. Я.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Лесько О. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор

Романів І. В.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ

Практика тренування жінок у гирьовому спорті визначається фізіологічними особливостями їх організму. Відповідно до цього виникають особливі вимоги щодо тренувальних засобів та дозування навантажень. Цим, зокрема, пояснюється те, що для жінок змагальна гиря легша, ніж у чоловіків.

Жіночий організм на відміну від чоловічого має слабшу будову кісток, менш розвинену мускулатуру тіла, ширший тазовий пояс і краще розвинену мускулатуру тазового дна. За наявними даними, маса загальної мускулатури жінок не перевищує 35% маси тіла, тоді як у чоловіків вона досягає 40-49%. І навпаки, жирова тканина жінок досягає 28% маси тіла, а в чоловіків – 18-19%. У жінок значно гірше розвинені м'язи згиначів кисті, передпліччя і плечового поясу.

Нижче наведено порівняльні дані фізичного розвитку (табл. 1) і середні дані функціональних показників у жінок та чоловіків (табл. 2).

Низка особливостей, характерних для організму жінок, спостерігається і в діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем. Це – частіший пульс і дихання, трохи вищий кров'яний тиск і, що особливо важливо, – більш тривалий період відновлення після фізичних навантажень, а також

швидша втрата “спортивної форми” у разі припинення тренувань.

Таблиця 1

Порівняльні дані фізичного розвитку жінок і чоловіків

Основні показники	Жінки	Чоловіки
Зріст, см	160,2	170,2
Вага тіла, кг	58,8	67,5
Обвід грудної клітки, см	84,3	92,5
Вага м'язової тканини до ваги тіла, %	32,0	40,0
Вага жирової тканини до ваги тіла, %	28,0	18,0
Поперечник серця, см	11,0	11,5
Вага серця у 21–30-річному віці (г)	220,6	297,9

Таблиця 2

Середні дані функціональних показників у чоловіків і жінок

Показники	Жінки	Чоловіки
М'язова сила (динамометрія) кисті до ваги тіла, %	45–48	62–68
Життєва місткість легень (мл)	3340	4600
Легенева вентиляція за хвилину (л)	3–5	4–7
Поглинання кисню за хвилину (мл)	150–170	180–210
Систолічний об'єм серця (мл)	69	78
Частота пульсу (уд/хв.)	75–80	62–72
Максимальний тиск (мм. рт. ст.)	103–106	112–118
Основний обмін за 1 год. на 1 м ² поверхні тіла (к/кал)	37,2	39,6

На жіночий організм істотно впливає перебіг природного оваріально-менструального циклу. У перші дні перебігу менструального циклу еритроцитів у крові зменшуються на 2,5–3%, а в разі виконання в цей період дозованого навантаження – на 10–16%. Зменшення еритроцитів та зниження відсоткового вмісту гемоглобіну в крові призводить, як правило, до деякого загального зменшення оксигенації крові. У цей час у жінок спостерігається також підвищення як мінімального, так і максимального, кров'яного тиску.

Дослідження працездатності серцево-судинної системи засвідчує нижчу адаптацію до фізичного навантаження жінок у менструальний період, що виявляється в швидшому підвищенні систолічного і діастолічного артеріального тиску, частоти пульсу, систолічного і хвилинного об'єму і в довшому їх відновленні. Виконання дозованого фізичного навантаження в менструальний період пов'язане з великими зусиллями серцево-судинної системи, а сповільнене відновлення показників вказує на ознаки швидшої стомлюваності.

Під час виконання у фазі менструального циклу дозованого навантаження різко зростає частота дихання (на 16–20%) і пульсу на (18–26%). Час на повернення їх до норми трохи збільшується. Перебіг оваріально-менструального циклу істотно впливає на загально фізичний і психологічний

стан спортсменок. Найбільша реакція організму на вправи силового характеру і вправи, спрямовані на розвиток швидкісної витривалості спостерігається у спортсменок у перші 2-3 дні менструального циклу. В цих фазах циклу також знижуються показники під час піднімання гир на швидкість.

Перед настанням менструального циклу обсяг навантажень із загальної і спеціальної фізичної підготовки в тренувальних заняттях слід знижувати: для жінок до 18–25%, дівчат старшого віку до 18–36% і дівчат середнього віку до 50% і більше.

В усіх фазах оваріально-менструального циклу спортсменок рекомендується проводити навчально-тренувальні заняття із застосуванням рівномірного і змінного методів тренування, де основну увагу слід звернути на помірне піднімання гирі та вдосконалення техніки.

До спортсменок-початківців, особливо дівчат, у період оваріально-менструального циклу бажано виявляти більше чуйності, турботи, а також уважніше і обережніше підходити до підбору засобів тренування та їх дозування.

Після закінчення кожного фізіологічного циклу викладач (тренер) разом з лікарем повинні проаналізувати загальний стан здоров'я спортсменки, щоб дати відповідні рекомендації щодо подальшого виконання плану тренування. Як правило, здорові жінки можуть у період менструації продовжувати тренувальні заняття. При цьому, виходячи із самопочуття, спортсменки в цей період мають виключати вправи з вагою та стрибкові вправи.

З практики відомо, що деякі спортсменки в цей період успішно продовжують спортивні заняття і, навіть, беруть участь у змаганнях. Проте якщо менструальний цикл проходить неправильно, супроводжується болем у попереку і нижній частині живота чи головним болем, навчально-тренувальні заняття у цей час треба припиняти. У таких випадках спортсменкам рекомендується обмежуватися тільки спеціалізованою зарядкою.

Досвід роботи показує, що здебільшого висока працездатність у жінок буває в післяменструальний період. Порівняно низькі результати вони показують у менструальних фазах.

Згадані природні фізіологічні особливості жінок накладають певний відбиток на побудову всього навчально-тренувального процесу. Ці особливості жіночого організму, насамперед, треба враховувати в процесі визначення тренувальних навантажень.

Добровольський Ю. Б.
кандидат технічних наук, доцент
Ярмольчик М. О.
доктор філософії
Національний авіаційний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

У сучасних умовах військовослужбовці, які проходять фізичну підготовку для участі в бойових діях, потребують не лише розвиненої фізичної витривалості, але й стійкості до психічного стресу. В умовах бойових дій фізична підготовка відіграє важливу роль у підтриманні психічної рівноваги та здатності військовослужбовців протистояти стресовим ситуаціям.

Фізична підготовка військовослужбовців, які приймають участь в бойових діях, вимагає комплексного підходу, що передбачає розвиток як фізичної, так і психологічної готовності до них. Фізична витривалість і сила, безсумнівно, важливі, проте саме психічна стійкість відіграє ключову роль у забезпеченні здатності бійців ефективно діяти у стресових умовах. Адже ситуації, які можуть виникати на полі бою, часто є неочікуваними і вимагають миттєвої адаптації, ясності розуму та вміння контролювати свої емоції [1, с. 35].

Психологічно підготовлений військовослужбовець має бути здатним контролювати страх, тримати емоції під контролем, оперативно приймати рішення та діяти логічно в умовах небезпеки. Фізична підготовка, націлена на розвиток витривалості, допомагає виробити терпимість до стресу та болю, що є необхідною умовою для збереження ефективності в бойових ситуаціях. Під час інтенсивних фізичних тренувань військовослужбовці привчаються працювати в умовах дискомфорту, що стає основою для формування психічної стійкості [4].

Інтенсивні фізичні навантаження, які є невід'ємною частиною підготовки військовослужбовців, часто стають тренуванням не лише для тіла, але і для розуму. Фізичні вправи, особливо ті, що виконуються на межі можливостей, імітують стан стресу, до якого організм реагує підвищенням рівня адреналіну та кортизолу, гормонів стресу. Звикання до таких навантажень дозволяє військовослужбовцям краще адаптуватися до психофізіологічних реакцій, викликаних небезпекою або болем.

Фізичні вправи, які включають високий рівень інтенсивності та тривалого зусилля (як-от біг на витривалість, марш-кидки, силові тренування), сприяють розвитку терплячості до фізичного дискомфорту та болю. Це допомагає військовим переносити навантаження як фізичні, так і психологічні під час бойових дій. В умовах високих фізичних навантажень психіка навчається

переносити біль та втому, що підвищує стресостійкість і робить бійців більш стійкими до психологічних викликів під час бою [2, с. 87].

Регулярні тренування також стимулюють адаптивні механізми організму, які дозволяють ефективно пристосуватися до стресу та швидко відновлюватися після нього. Це досягається завдяки покращенню кровообігу, підвищенню рівня оксигенації тканин, а також зростанню вироблення ендорфінів та інших нейротрансмітерів, що позитивно впливають на емоційний стан. Таким чином, фізична підготовка сприяє стабільності емоційних реакцій на подразники, що є незамінною характеристикою у ситуаціях бойових дій.

Командні тренування, коли військовослужбовці разом долають фізичні труднощі, дозволяють формувати психологічну єдність та підтримку серед особового складу. Колективна фізична підготовка сприяє виникненню взаємної підтримки, довіри та згуртованості, що покращує психологічний стан кожного учасника та полегшує адаптацію до бойових умов. Бійці, які тренуються разом, здатні краще співпрацювати в умовах реальної небезпеки, адже довіра та знання можливостей один одного формуються під час спільних фізичних зусиль.

Фізичні вправи є природним механізмом зниження рівня стресу, оскільки сприяють вивільненню ендорфінів – гормонів “щастя”, які допомагають полегшити стан тривоги і стресу. Регулярні фізичні вправи також покращують настрій і сприяють зменшенню рівня тривожності, що дозволяє військовослужбовцям ефективніше справлятися з напругою в бойових умовах [3, с. 51].

Для учасників бойових дій важливим є поєднання фізичної та психологічної підготовки. Доцільним є використання методів релаксації, дихальних вправ, когнітивно-поведінкової терапії, яка може допомогти бійцям ефективніше впоратися з наслідками бойових дій. Комплексний підхід, який об'єднує фізичні вправи з психотренінгом, дозволяє значно підвищити рівень боєздатності та стійкості. Систематичні тренування сприяють формуванню стійкості до стресу, підвищують психологічну витривалість і загальну впевненість військовослужбовців у своїх силах. Поєднання фізичних і психологічних методик у підготовці військових допомагає підготувати бійців, здатних зберігати ефективність і самовладання навіть у найскладніших умовах бойових дій.

Література

1. Бойовий та оперативний стрес у військово-професійній діяльності офіцерів-лідерів : зб. матеріалів наук.-практ. семінару (м. Київ, 27 квіт. 2023 р.). Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2023. 149 с.
2. Дикун В. Г., Мороз В. М., Стасюк В. В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил) : навч.-метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 383 с.
3. Досвід організації психологічного забезпечення в російсько-українській війні

(психологічні аспекти): довід.-інформ. матеріали / упоряд. І. І. Підпригора. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2023. Вип. 1. 140 с.

4. Ягупов В. В. Військова педагогіка та психологія : підручник : у 2 ч. К. : НУОУ, 2023. Ч. 2: Військова психологія. Т. 2. 364 с. URL: <https://elib.nuou.org.ua/katalog/v%D1%96jskova-pedagog%D1%96ka-ta-psixolog%D1%96ya-v%D1%96jskova-psixolog%D1%96ya.-t.-2.html>.

Іващенко О. О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Яровий В. Є.

Дніпровський державний хіміко-технологічний університет

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК МОДЕЛЬ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ СИТУАЦІЇ ТА ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ НАДІЙНОСТІ

Кабінет Міністрів України ще 21 червня 2024 р. ухвалив постанову № 734 про запровадження базової військової підготовки для студентів-чоловіків. Вона передбачає їхній обов'язковий військовий вишкіл, що складається з теоретичної та практичної частини. Теоретичний вишкіл студенти мають проходити безпосередньо в закладі, у якому вчать. Практичну частину здобувачі вищої освіти проходять у ВВНЗ, військових навчальних підрозділах ЗВО, навчальних частинах (центрах) ЗСУ.

Сучасні умови, в яких живуть громадяни України, можна повною мірою назвати особливими, а, інколи, й екстремальними. Особливо такі умови накладають певний психологічний відбиток на підростаюче покоління. Здобувачі вищої освіти, особливо першого курсу навчання, ще до кінця не розуміють рівень відповідальності за себе і свої вчинки, які тільки пізнають свої психологічні реакції на зовнішнє середовище, на реакцію оточуючих на свої дії. Воєнний стан обтяжує та одночасно притупляє реакції на сприйняття світу: стираються чіткі грані між правильним і помилковим, “прикриваючись” за базовою поведінкою.

Проблеми, що іноді виникають у здобувачів вищої освіти, засвідчують, що вони часто залишаються психологічно не підготовленими до діяльності в складних умовах, тому виникають збої, що можуть призвести до трагічних наслідків. Застосування сучасних науково обґрунтованих методів та методик психологічної підготовки – важливий чинник, що сприяє підвищенню рівня психологічної готовності до роботи у екстремальних (воєнних) умовах.

Умови життя, що носять психогенний характер, в особливих умовах призводить до психофізіологічних змін в організмі особистості. У зв'язку з цим у недостатньо підготовленого здобувача вищої освіти в екстремальних ситуаціях або при тривалому знаходженні в умовах підвищених нервово-

психічних навантажень виникає своєрідний психофізіологічний блок, що гальмує процеси в корі головного мозку. Настає ступор й організм не допускає виходу психіки на дистресовий режим діяльності, пов'язаний із задіянням внутрішніх резервів. В умовах війни така реакція може призвести до трагедії. Така поведінка людини зумовлена тим, що у повсякденному спокійному житті немає екстремальних ситуацій, а, відповідно, і психологічного звикання до них. Ось і виявляється особистість не підготовленою до дій на рівні психічних навантажень. Тому психологічна підготовка до особливих та екстремальних видів діяльності – це цілеспрямований вплив на особистість за допомогою психологічних та психофізіологічних методів, спрямованих на формування у неї психологічної готовності до адекватних дій у таких ситуаціях.

Відтак на заняттях з фізичного виховання важливим є використання методу ідеомоторного тренування або методу уявної репетиції.

В основі ідеомоторного тренування лежить зв'язок між уявним поглядом та рухами. Психологічній науці відомо, що кожен рух, який людина здійснює подумки, супроводжується відповідними мікрорухами м'язів. Тому є можливість удосконалювати навички не виконуючи їх насправді. Наукові дослідження засвідчили: що яскравіше і повніше особистість уявляє собі бажаний рух, то легше і точніше він відтворюється у реальному житті.

Було проведено експеримент із застосування методу ментального тренінгу (імаго-тренінг) під час проведення розділу з навчальної практичної дисципліни фізичного виховання “Баскетбол”. Дві групи студентів приблизно однакового рівня майстерності спеціально тренувалися протягом кількох тижнів на точність попадання у кільце. Одна група – на майданчику, виконуючи численні кидки в баскетбольний кошик, друга – 70% часу – на відкритому майданчику, а 30% – під керівництвом викладача, подумки лежачи на килимку для фітнесу. Результати гри після тренувань у групі, що проходила імаго-тренінг, були вищими. Проте слід зазначити, що саме по собі ідеомоторне тренування не може повноцінно замінити рухи, що реально виконуються під час справжніх подій. Однак позитивним є те, що, виконуючи їх подумки, учасники тренінгу мають виявляти можливі помилки ще під час тренування та засвоювати рухи доти, доки не виконуватимуть їх правильно.

Особливу увагу в ході практичного відпрацювання та ідеомоторного тренування потрібно приділити діям у нестандартних, непередбачених ситуаціях, саме тоді, коли особливі умови стають екстремальними.

При моделюванні екстремальних ситуацій на заняттях з фізичної підготовки необхідно: ускладнювати умови виконання вправ, підвищувати фізичні навантаження до граничних, використовувати смуги перешкод; удосконалювати навички та вміння щодо виконання прийомів до повної

впевненості; створювати умови для занять (час, місце, навколишнє оточення, звуки, дії інших осіб тощо) типові для екстремальних ситуацій; вводити у фізичну підготовку навчально-тренувальні бої за спрощеними правилами самбо, дзюдо, боксу та рукопашного бою у захисному спорядженні; відпрацьовувати силові дії та прийоми до автоматизму, доводити їх до міцно засвоєних навичок та вмій: відпрацьовувати прийоми на партнерові, який не опирається, при дозованому опорі партнера, відпрацьовувати реалізацію прийомів в умовах, максимально наближених до реальних ситуацій протистояння.

Викладач має не лише роз'яснити механізм проведення тренування, а й навчити розслаблятися. Для розслаблення можна використовувати стандартні моделі.

Таким чином, ідеомоторне тренування або уявна репетиція у комплексі з іншими або окремо можна використовувати під час проведення занять з фізичного виховання, психологічної підготовки до дій у особливих та екстремальних умовах.

Попов Ф. І.

кандидат педагогічних наук, доцент

Сіянко О. В., Яровий М. В.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПОДОЛАННІ ПСИХІЧНИХ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ ДЛЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Війна має значний вплив на психічне здоров'я учасників бойових дій, оскільки створює «сприятливі» умови для розвитку різноманітних психічних розладів. Перш за все, посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР) є одним із найпоширеніших наслідків, який включає такі симптоми, як повторювані флешбеки, кошмарні сновидіння, надмірну тривожність, а також уникання ситуацій, що нагадують про травматичний досвід [1]. ПТСР може значно знизити якість життя ветеранів, оскільки ускладнює їхню соціально-психологічну адаптацію до мирного життя та взаємодію з оточуючими.

Крім ПТСР, ветерани також стикаються з депресією, яка виникає внаслідок травматичних подій, пережитих ними під час бойових дій. Симптоми депресії можуть включати відчуття безнадії, втраченого сенсу життя, зниження мотивації, а також фізичні симптоми, такі як втома та безсоння. Депресія часто супроводжується тривожними розладами, що можуть проявлятися у вигляді панічних атак, соціальної тривожності та страху перед майбутнім.

Негативний досвід військових дій також призводять до розвитку у

ветеранів соматичних симптомів, пов'язаних зі стресом. Часто спостерігаються й фізичні прояви, такі як головний біль, біль у м'язах, проблеми з травленням і серцево-судинні розлади, що є наслідками тривалого їх перебування в стані підвищеного стресу. Вплив хронічного стресу на їх фізичне здоров'я може спричиняти довготривалі наслідки, які потребують медичного втручання та тривалої реабілітації.

Психічні наслідки війни також включають соціальну ізоляцію та труднощі у встановленні та підтриманні ветеранами міжособистісних взаємин. Так, втрата товаришів, розлука з родиною, а також відчуття непорозуміння з боку цивільного населення часто призводять до їх соціального відчуження. Це відчуження може погіршувати їхній емоційний стан, збільшувати ризик розвитку депресії та поглиблювати інші психічні розлади.

Важливу роль у подоланні цих наслідків відіграє комплексна психологічна реабілітація [1], яка включає індивідуальну та групову психотерапію, підтримку родини та соціальної мережі, а також програми реінтеграції ветеранів у суспільство. Когнітивно-поведінкова терапія, експозиційна терапія, а також підтримання через групи ветеранів дозволяють покращити психічний стан, зменшити симптоми ПТСР і депресії та сприяти успішній соціальній адаптації.

Фізична активність відіграє важливу роль у подоланні психічних наслідків війни для учасників бойових дій [2], оскільки регулярні фізичні вправи сприяють зменшенню рівня тривожності, депресії та інших психічних розладів, з якими часто стикаються ветерани. Результати багатьох досліджень показують, що фізична активність позитивно впливає на рівень ендорфінів у організмі, що сприяє поліпшенню настрою і зниженню рівня стресу.

Важливим аспектом є також те, що фізична активність допомагає ветеранам боротися з ізоляцією та соціальною відчуженістю [3]. Так групові заняття спортом чи фізичні тренування в рамках програм реабілітації створюють можливості для соціальної взаємодії, що, в свою чергу, допомагає ветеранам відчувати підтримку і включеність у соціум. Це має позитивний вплив на їхню самооцінку та відчуття приналежності до конкретного соціуму, наприклад, військово-професійного, що є важливим для відновлення емоційної рівноваги.

Крім того, фізична активність допомагає поліпшити фізичне здоров'я, що є важливим чинником у подоланні психічних розладів. Покращення фізичної форми, витривалості та сили дозволяє ветеранам відчувати себе більш енергійними та здатними впоратися зі складнощами повсякденного та професійного життяжиття. Фізичні вправи, такі як біг, плавання, тренування з обтяженнями або йога, допомагають зменшити рівень кортизолу (гормону стресу) та підвищувати рівень серотоніну, що сприяє поліпшенню настрою та загального психічного стану [4; 5].

Таким чином, включення фізичної активності у програми реабілітації ветеранів є важливим компонентом комплексного підходу до подолання наслідків війни серед них. Це не тільки сприяє зменшенню симптомів ПТСР і депресії, але й допомагає ветеранам розвинути здорові звички, які можуть стати основою для подальшого поліпшення якості їхнього життя. Важливо, щоб такі програми були індивідуально адаптовані до потреб кожного ветерана з урахуванням їх фізичних можливостей, рівня підготовленості та особистих вподобань.

Література

1. Biddle S., Mutrie N., Gorely T., Faulkner G. *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions* (4th ed.). Routledge. 2021. URL: <https://doi.org/10.4324/9781003127420> (date of access: 15.09.2024).
2. Rosenbaum Simon, Stubbs Brendon, Schuch Felipe, Vancampfort Davy. Exercise and Posttraumatic Stress Disorder. *Handbuch Stressregulation und Sport*. 2017. P.1-13. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-662-49411-0_16-1 (date of access: 15.09.2024).
3. Vancampfort D., Richards J., Stubbs B., Akello G., Gbiri C. A., Ward P. B., Rosenbaum S. Physical Activity in People With Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review of Correlates. *Journal of physical activity & health*. 2016. Vol. 13(8). P. 910-918. URL: <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0436> (date of access: 15.09.2024).
4. Pedersen B. K., Saltin B. Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2015. Suppl 3. P. 1-72. URL: <https://doi.org/10.1111/sms.12581> (date of access: 15.09.2024).
5. Whitworth J. W., Ciccolo J. T. Exercise and Post-Traumatic Stress Disorder in Military Veterans: A Systematic Review. *Military medicine*. 2016. Vol. 181(9), 953-960. URL: <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-15-00488>. (date of access: 15.09.2024).

Ярмак О. М.

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

Гончаренко Ю. О.

*Військовий інститут Київського національного університету
імені Тараса Шевченка*

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ ВІД ВІЙНИ

Актуальність обраної теми обумовлена малою кількістю наукових досліджень, присвячених профілактичному застосуванню засобів оздоровчого фітнесу для збереження психічного здоров'я жінок-військовослужбовців, які зазнали психотравматичних подій внаслідок військових дій. Враховуючи високу поширеність посттравматичних стресових розладів серед військовослужбовців та їхній негативний вплив на якість життя, аналіз програм профілактики є пріоритетним завданням. Оздоровчий фітнес, завдяки своєму впливу на фізіологічні та психологічні процеси, може стати одним з ключових елементів

комплексної профілактики, сприяючи підвищенню психологічної стійкості та покращенню адаптаційних можливостей організму.

Проблема зростання порушень психоемоційного стану у жінок під впливом множинних факторів відзначається дослідниками О. Andrieieva та інші (2021); Ю. Лазаренко та інші (2021) [3, 7]. Крім того стрес та вегетативні порушення відіграють вирішальну роль у розвитку станів дезадаптації, які в подальшому можуть призвести до серйозних відхилень у стані здоров'я [6, с. 259].

Основними симптомами стресу та посттравматичного синдрому є симптоми вторгнення – це нав'язливі, мимовільні і повторювані тривожні спогади про подію, що травмує, дисоціативні реакції, коли людина ніби знову виявляється в минулому і переживає травмуючий спогад, інтенсивний дискомфорт при зустрічі з чимось. Це можуть бути схожі люди, схожі місця, схожі обставини тощо. Крім того, при переживанні стресу людина намагається уникнути неприємних спогадів, думок і почуттів, пов'язаних із пережитою травмою, а також зазнає негативних змін у настрої та пізнавальних процесах. Вона може забувати якісь важливі моменти досвіду, що травмує, звинувачувати себе в події, втрачати інтерес до раніше значущих і привабливих занять, ставати гнівливою, відчуженою, дратівливою. В своїй теорії емоційної специфічності Ф. Александер доводить, що психосоматичні розлади тісно пов'язані з емоційними переживаннями, які можуть як фіксуватися на певних об'єктах, так і витіснятися, що в обох випадках призводить до соматичних порушень, що є свідченням тісного взаємозв'язку між психосоматичним захворюванням та емоційною сферою. Автори І. Франкова та інші (2019), досліджуючи гендерні особливості стресових реакцій, підтвердили, що жінки частіше зазнають психопатологічних наслідків після травматичних подій, витісняючи конфлікти на соматичний рівень [4]. Такі висновки підкреслюють необхідність розробки гендерно-специфічних підходів до лікування та профілактики посттравматичного стресового розладу.

Психоемоційна напруга призводить до розвитку хронічної втоми, скутості та виникнення болю різної локалізації [3]. Наприклад, за словами О. Шинкарук, в обстежуваній нею групі чоловіків та жінок 2-го зрілого віку майже 90% осіб мають скарги на хронічні болі (у голові, спині та суглобах, у животі) [2, с. 119]. Хронізація м'язової напруги ініціює каскад фізіологічних процесів. Постійна тонічна контрактура м'язів призводить до порушення нейронейронних зв'язків, порушення мікроциркуляції та трофіки тканин. В результаті розвивається запальна реакція, яка, на тлі вікових змін, посилює дегенеративні процеси в суглобах та м'язах, сприяючи розвитку хронічних захворювань опорно-рухового апарату.

Вже існуючі наукові дослідження, проведені О. Ярмач, підтвердили ефективність засобів оздоровчого фітнесу у корекції як фізичного, так і

психоемоційного стану різних груп населення [5, 9].

Результати проведених досліджень показали перевагу корекції психоемоційного стану жінок з урахуванням індивідуальних біомеханічних особливостей просторової організації тіла. Так, використання запропонованих педагогічних рекомендацій О. Шинкарук у процесі занять оздоровчим фітнесом дає змогу диференційовано застосовувати спеціальні фізичні вправи, що позитивно впливають на організм жінок, ефективно впливати на їх морфофункціональні показники, підвищувати рівень розвитку фізичних якостей, змінювати геометрію мас тіла з метою її корекції та збереження здоров'я.

Андреевою О. та іншими (2020) експериментально обґрунтовано ефективність моделювання процесу розвитку ритмічності у жінок, які займаються оздоровчою аеробікою, як цілісного освітнього простору, що сприяє розкриттю кінезіологічного потенціалу тих, хто займається [1, с. 64]. Авторкою розроблено та експериментально обґрунтовано систему тестів для визначення рівня розвитку ритмічності за її основними різновидами та проявами, а також запропонований комплекс кількісних та якісних критеріїв оцінки приросту показників ритмічності, що дає можливість своєчасного коригування засобів корекції психоемоційного стану.

Індивідуальні особливості (вік, стать, рівень фізичної підготовленості тощо) впливають на ефективність фізичних вправ. Регулярне відвідування тренувань розвиває дисциплінарні якості, які необхідні у багатьох сферах життя. Жінкам вони допомагають перебувати у гармонії із зовнішнім світом. Фітнес має свою філософію способу буття, яка полягає у пізнанні самої себе. Такі фітнес-програми розкривають любов до себе і навколишнього світу, викликають бажання жити повноцінним активним життям та насолоджуватися кожним моментом, відкриваючи у собі нові якості та здібності [8].

Сучасними дослідниками, такими як О. Андреева, М. Дутчак та ін. експериментально доведено, що під впливом занять оздоровчим фітнесом найбільше ефективно змінюються показники сили, гнучкості, відбуваються позитивні зміни в роботі кардіо-респіраторної системи, причому максимальне покращення цих показників приходиться на перші три місяці занять [1, с. 63].

Аналізуючи оздоровчий фітнес у площині засобів корекції психоемоційного стану жінок-військовослужбовців постраждалих від війни, варто наголосити, що фітнес, як спрощена форма спортивної діяльності, має явні відмінності від спорту в розумінні його як галузі професійної та специфічної діяльності. У оздоровчому фітнесі фізичне навантаження контролюється індивідуально для кожної особи, яка займається. Заняття оздоровчим фітнесом у порівнянні зі спортивною діяльністю різко відрізняються емоційним проявом.

Слід виокремити, які саме види оздоровчого фітнесу позитивно впливають на психоемоційний стан жінок-військовослужбовців та заспокоюють нервову систему. До них належать так звані, «спокійні та розслаблюючі види» фітнес-програм, а саме: стретчинг, йога, пілатес, фітбол-аеробіка оскільки усі вони виконуються в низькому діапазоні частоти серцевих скорочень (ЧСС) та під повільний музичний супровід, що і сприяє заспокоєнню, зняттю психоемоційної напруги, зменшує дратівливість та дозволяє розслабитися.

Зазначені вище програми оздоровчого фітнесу мають не тільки різні виражені можливості корекції психоемоційного стану, а й позитивно впливають на розвиток фізичних якостей зокрема: стретчинг має вплив на гнучкість, вибухову силу м'язів ніг, швидкість, загальну витривалість; пілатес також позитивно впливає на розвиток гнучкості, силової витривалості м'язів рук, силової витривалості м'язів черевного пресу; фітбол-аеробіка впливає на силову витривалість м'язів черевного пресу, спритність, гнучкість.

Показово, що для жінок дуже ефективним являється тренування з великою кількістю повторень та підходів внаслідок посиленого вироблення глікогену в м'язах. Загальний обсяг навантаження у жінок має формуватися за допомогою великої кількості виконаної роботи, а не внаслідок підвищення її інтенсивності. Частота тренувань з оздоровчого фітнесу для жінок є індивідуальною і залежить від багатьох факторів, таких як вік, рівень фізичної підготовленості, інтенсивності тренувань та мети. Не можна однозначно стверджувати, що жінки відновлюються швидше за чоловіків і тому можуть тренуватися частіше, хоча в науковій літературі зустрічаються роботи, які наголошують саме на цьому [2]. Оптимальна частота тренувань для кожної жінки визначається індивідуально на основі її фізіологічних особливостей та реакції організму на тренування.

На основі аналізу наукової літератури можна зробити висновок, що для профілактики порушень психоемоційного стану у жінок-військовослужбовців, спричинених стресом доцільно використовувати засоби оздоровчого фітнесу, які несуть позитивний вплив на усі компоненти фізичного і психоемоційного стану. Механізми такого впливу пов'язані з нейрофізіологічними змінами, які відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ. Зокрема, підвищується рівень нейромедіаторів дофаміну та серотоніну, які відповідають за відчуття задоволення та благополуччя, знижується рівень кортизолу – гормону стресу, що сприяє нормалізації емоційного стану. Крім того, фізичні вправи сприяють підвищенню самооцінки, покращенню якості сну, зміцненню імунітету та загального самопочуття, що є важливими факторами психічного здоров'я.

Література

1. Андрєєва О. В., Дутчак М. В., Благій О. Л. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного

виховання і спорту. 2020. № 2. С. 59–66.

2. Шинкарук О.А., Топол А.А. Комплексный контроль подготовленности квалифицированных спортсменов в художественной гимнастике (на примере групповых упражнений). Lambert Academic Publishing. 2018. 202 с.

3. Лазаренко Ю. М., Вовк В. І., Матвієнко Ж. І., Неляпіна М. М. Порушення психоемоційної сфери у військовослужбовців із зони АТО ООС Психіатрія, неврологія та медична психологія. 2021. №17. С. 8–13. URL: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2021-17-01>

4. Франкова І, Чабан О, Бурлака О, Лагутіна С, Федотова З. Гендерні особливості стрес-асоційованих розладів у військовослужбовців в умовах війни в Україні. РМГР.2019.

5. Ярмак, О. М. Вплив засобів оздоровчого фітнесу на фізичний стан студенток I-II курсів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Білоцерківського національного аграрного університету, 2015. Вип. 19. С. 520–525.

6. Ярмак, О., Михайлов, В., Фурдик, В., & Верхогляд, М. Моніторинг стану варіабельності серцевого ритму військовослужбовців Збройних сил України в період дії правового режиму воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. 8(181). С. 255–261. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).47](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).47)

7. Andrieieva, O.; Yarmak, O.; Blystiv, T et.al. Physical and psychological deconditioning of overweight middle-aged women caused by COVID-19. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. 21. P. 1781–1787.

8. Tukaiev S., Dolgova O., Van Den Tol A.J.M., et.al. Individual psychological determinants of stress resistance in rock climbers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. 20 (1). P. 469–476.

9. Yarmak, O., Galan, Y., Hakman, A., et.al. The use of modern means of health-improving fitness during the process of physical education of student youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 2017. 17(3). P. 1935–1940. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.03189>

Беліков І. О.

доктор філософії

Довгаль Д. О.

Національний університет оборони України

ЧИННИКИ УСПІШНОЇ ФІЗИЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

Професійна адаптація військовослужбовців до військової служби є важливим елементом успішного виконання ними службових обов'язків та збереження психофізичного здоров'я. Цей процес включає як інтеграцію новобранців у військове середовище, так і подолання стресових ситуацій, пов'язаних зі специфікою військової служби, що вимагає від військовослужбовців високого рівня фізичної та психологічної підготовленості.

Важливу роль у професійній адаптації військовослужбовців відіграють засоби фізичної підготовки і спорту. Вони сприяють підвищенню фізичної витривалості, зміцненню здоров'я, розвитку психічної стійкості та формуванню навичок роботи в команді. Регулярні фізичні тренування та участь у спортивних заходах дають змогу військовослужбовцям більш успішно адаптуватися до умов військової служби, зменшуючи ризик виникнення

професійного вигорання та інших негативних наслідків служби.

Окрім загального впливу фізичної підготовки і спорту на професійну адаптацію, варто звернути увагу на конкретні чинники, що допомагають у цьому процесі, зокрема це:

фізична підготовка. Регулярні фізичні тренування є основою для забезпечення високого рівня фізичної готовності військовослужбовців. Це включає не лише загальну фізичну підготовку, а й спеціалізовані тренування, що відповідають специфіці військової служби. Вправи на витривалість, силу, швидкість та координацію сприяють поліпшенню загального фізичного стану та підвищенню здатності витримувати фізичні навантаження, що є невід'ємною частиною військової служби;

спортивні змагання. Спорт не лише сприяє фізичному розвитку, а й допомагає у розвитку командної взаємодії та психологічної стійкості. Спортивні змагання і командні ігри сприяють формуванню командного духу, розвитку лідерських якостей та навичок стратегічного мислення. Це також допомагає військовослужбовцям навчитися ефективно працювати разом, приймати рішення під час стресових ситуацій та підтримувати один одного;

психологічна підготовка. Важливою частиною адаптації є психологічна підготовка, яка включає тренування навичок стресостійкості та способів управління емоціями. Фізичні тренування часто супроводжуються психологічними методиками, такими як техніки релаксації, медитація, що допомагає військовослужбовцям впоратися зі стресом і підвищити їхню стійкість до психічних навантажень;

реабілітація та відновлення. Процес адаптації також включає заходи з відновлення після інтенсивних фізичних навантажень. Це можуть бути як активні, так і пасивні методи відновлення, зокрема: масаж, розтяжки, відновлювальні вправи, дієтичні рекомендації. Правильне відновлення допомагає уникнути травм, зберегти високу працездатність та забезпечити довготривалу працездатність військовослужбовців;

соціальна інтеграція. Фізичні тренування та спорт також сприяють соціальній інтеграції новобранців у військовий колектив. Спільні тренування і спортивні заходи створюють можливість для формування стосунків довіри і взаєморозуміння серед військовослужбовців, що є критично важливим для створення згуртованого колективу;

комплексний підхід. Інтеграція фізичної підготовки, спортивних змагань, психологічної підготовки, реабілітації та соціальної інтеграції забезпечує комплексний підхід до адаптації, що дає змогу новобранцям більш успішно впоратися з вимогами військової служби і зберігати високу працездатність в процесі виконання завдань за призначенням.

На нашу думку, вищезазначене дає змогу забезпечити високий рівень готовності та працездатності військовослужбовців у виконанні їхніх службових обов'язків.

*Поливанюк В. В.
доктор філософії
Аніщенко Б. С.*

Національний університет оборони України

ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Здоровий спосіб життя забезпечує основу для формування та розвитку фізичної готовності військовослужбовця, яка дозволяє йому виконувати бойові та інші завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою [4, с. 6]. Фізично підготовлені військовослужбовці здатні діяти більш ефективно в швидкоплинних умовах ведення бойових дій. Так, у бойовій обстановці кожна секунда може стати вирішальною для життя, а високий рівень сформованості та розвиненості фізичної готовності дозволить забезпечувати швидкість реакції, що особливо важливо під час безпосередніх вогневих контактів із противником. Добре розвинена координація рухів військовослужбовців дозволяє їм ефективніше використовувати бойовим озброєнням та керувати технікою, орієнтуватися в складних умовах місцевості. Саме тому нині впровадження принципів здорового способу життя в повсякденну діяльність військовослужбовців є важливим для підтримання їхньої боєздатності та позитивного морально-психологічного стану.

Як відомо, здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття кожного фахівця. Здоров'я – це сукупність духовних, соціальних і фізичних якостей фахівця, що є основною його довголіття і необхідною умовою високої працездатності. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість і силу [2, с. 196].

Для заохочення військовослужбовців до регулярних фізичних тренувань і зміцнення здоров'я необхідно глибоко розуміти та усвідомити, що спонукає їх до здорового способу життя. Тільки так можна формувати та розвивати мотивацію до здорового способу життя. Спільні фізичні тренування, такі як футбол та інші командні види спорту, допомагають сформувати взаємодію та координацію між військовослужбовцями як членами бойової команди, що необхідно для успішного виконання бойових завдань. Взаємна підтримка і довіра, які розвиваються під час спільних тренувань, переносяться і на бойову взаємодію військовослужбовців.

Наприклад, футбол як вид спорту, який одночасно формує та розвиває фізичну витривалість, координацію, командну роботу та психологічну стійкість військовослужбовців, може стати якісним елементом у системі їх фізичної та психологічної підготовки. У контексті війни, коли наші військовослужбовці часто стикаються з емоційними перевантаженнями і бойовими стресами, футбол може відіграти важливу роль – стати засобом їх реабілітації та відновлення.

Крім того, футбол як командний спорт сприяє згуртуванню військових колективів, що є значним результатом у ситуаціях, де злагодженість дій і взаємопідтримки впливають на успішне виконання бойових завдань. Спільні тренування й участь у спортивних змаганнях допомагають зміцнювати відчуття єдності, підвищують рівень довіри між військовослужбовцями та сприяють формуванню та розвитку їх навичок і вмінь взаємодії, що критично є важливим в екстремальних умовах спільної бойової діяльності. Футбол – не просто засіб фізичної культури, а засіб виховного впливу на особистість військовослужбовця, формування у нього найбільш необхідних якостей особистості – духу бойової команди, свідомої дисципліни, здатності підпорядкувати власні інтереси інтересам команди, а також потреби в здоровому способі життя. Важливо усвідомити, що рухливі ігри, в тому числі й футбол, – це відмінний спосіб підтримувати хорошу фізичну форму військовослужбовців, що є важливим для кожного з них. Тут на основне місце як рушійна сила займає мотивація здорового способу життя.

Отже, мотивація зайнятися спортом під час служби в армії змінює роль у підтриманні фізичної готовності, психологічного здоров'я, розвитку особистих якостей та зміцнення командного духу військовослужбовців. Підтримка та стимулювання мотивації до занять спортом серед військовослужбовців є забезпечення ефективності військово-професійної діяльності та загального самопочуття. Мотивація – це спонукання до певної справи, стимул до її втілення у життя. Вона чинить вплив на людську поведінку та діяльність. Провідними мотивами у військових є потреби у спілкуванні, поліпшення самопочуття і здоров'я, у фізичній досконалості; потреба у пізнанні та мотив здорового способу життя [5, с. 111-112]. Сьогодні важливим чинником виховання військовослужбовців є формування позитивної мотивації до здорового способу життя. Пов'язано це з тим, що стан здоров'я людини, перебуває у безпосередній залежності від рівня її мотивації до здоров'я збереження. Мотивація є ключовим аспектом у сфері фізичної активності та підготовки. Поняття «мотивація» включає в себе комплекс чинників, що спонукає людину до дій, спрямованих на досягнення конкретних цілей чи задоволення потреб, оскільки «...для стимулювання та спрямування поведінки військовослужбовця у відповідне русло необхідні щонайменше два мотиваційних чинника – потреба і мотив» [6, с. 101].

У контексті фізичної підготовки, мотивація визначає здатність особистості зберігати зацікавленість і наполегливість у виконанні фізичних вправ, тренування та спортивних заходів [1, с. 3].

Мотивація є рушійною силою, яка спонукає нас до регулярної фізичної активності, допомагає покращувати фізичні кондиції та досягати поставлених спортивних цілей. Без сильної мотивації важко змусити себе регулярно займатися спортом. Саме вона допомагає нам подолати лінь та інші перешкоди. Мотивація – це ключ до успіху у досягненні фізичної досконалості та реалізації спортивного потенціалу. Під час тренувань критично важливі систематичні заняття фізичною підготовкою, яка забезпечувати готовність військових професіоналів до ефективного виконання службових обов'язків у складних умовах воєнного часу [7, с. 1462].

Нами також з'ясовано що емоційний стан відіграє значну роль у мотивації до занять спортом. Ентузіазм, радість від зайняття фізичною активністю та задоволення від досягнення суттєвих результатів можуть значно збільшити бажання займатися спортом. Отже, позитивне емоційне сприйняття занять спортом може підвищити рівень мотивації [1, с. 4].

Сьогодні в умовах війни та конфліктів різного рівня протягом довгих періодів часу військовослужбовці перебувають в особливих морально-психологічних умовах, які можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних станів та інших психічних порушень [5, с. 6; 6, с. 297-351].

У ході теоретичної наукової розвідки нами з'ясовано, що мотивація військовослужбовців до здорового способу життя є одним із найважливіших завдань, що сприяє підвищенню їхньої боєздатності, витривалості та фізичної готовності до виконання завдань за призначенням. А саме, його величність футбол, як командний вид спорту, виявляється ефективним інструментом для досягнення цієї мети і виступає як потужний мотиватор і сприяє не лише фізичному розвитку, а й формує такі професійно важливі якості, як командний дух, дисципліну, відповідальність та лідерство. Ці характеристики є невід'ємними складовими успішної військової служби.

Література

1. Борисенко Л. Л. Психолого-педагогічні аспекти дослідження мотиваційної сфери студентів у навчальному процесі. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2021. 5 (40). С. 40–53. URL: <https://oaji.net/articles/2014/690-1396865912.pdf>. (дата звернення: 28.10.2024).

2. Здоровий спосіб життя – невід'ємна складова фізичного виховання: репозиторій Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. URL: <http://surl.li/bupps>

3. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: репозиторій Запорізького національного університету факультету соціальної педагогіки та психології, кафедра психології. URL: <http://surl.li/ssjxbv> (дата звернення:

28.10.2024).

4. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ Міністерства оборони України № 225 від 05.08.2021 р. URL: https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf (дата звернення: 29.10.2024).

5. Юденко О. В., Білошицький В. В., Петрачков О. В. Вивчення мотивів до занять спортивними іграми у військовослужбовців із наслідками бойової травми. URL: <http://surl.li/wxlybc> (дата звернення 01.11.2024)

6. Ягупов В. В. Військова педагогіка та психологія : підручник : у 2 ч. К. : НУОУ, 2023. Ч. 2: Військова психологія. Т. 1. 260 с.

7. Petrachkov Oleksandr, Kyslenko Dmytro, Mykhaylov Volodymyr, Shostak Roman, Polyvaniuk Vitalii. Motivation of military specialists to engage physical training during the legal regime of martial law. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), Vol. 24 (issue 6), Art 165, pp. 1457-1464, June 2024 online ISSN: 2247-806X; p-ISSN: 2247–8051. URL: <https://efsupit.ro/images/stories/june2024/Art%20165.pdf> (дата звернення: 28.10.2024).

Бондаренко Я. М.

Національна академія Національної гвардії України

СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Спортивне харчування – група харчових продуктів, що використовується переважно для осіб, які ведуть активний спосіб життя, та спортсменів, а також людей з важкою фізичною працею. Воно розроблялось і виготовлялось з урахуванням результатів медико-наукових досліджень, у таких, як дієтологія і фізіологія, та найчастіше являє собою ретельно підібрані концентровані суміші основних харчових мікроелементів, оброблених для поліпшеного засвоєння нашим організмом. У порівнянні з основними продуктами, на перетравлення якої можуть йти більше час. Спортивні добавки направлені на швидке засвоєння організмом людини, при цьому багато видів спортивного харчування мають високу енергетичну цінність та не мають негативного впливу на організм людини. Прийом спортивного харчування спрямований на підвищення спортивних результатів, підвищення сили і витривалості, зміцнення здоров'я, покращення зростання м'язів, підтримання нормального функціонування нервової системи та загального самопочуття, нормалізує обміну речовин, зміцнює імунітет. Спортивне харчування відноситься до категорії добавок, оскільки його правильне використання являє собою доповнення до основного раціону, але не в якому разі не заміна основного харчування.

Спортивне харчування та його вплив вже давно набуло значного поширення, в першу чергу, на Американському та західноєвропейському ринку. До нашої країни спортивне харчування прийшло на початку 21 століття. Багато спортсменів, особливо новачки, не до кінця або взагалі не розуміють, його функції і особливості використання. Спортивне харчування прийшло з дієтичного та дитячого харчування, харчових добавок, що використовуються в медицині. Багато людей

раніше не бажали використовувати, тому що взагалі не розуміли його склад і вважали це стероїдними засобами та називали хімічними добавками.

На сьогодні спортивне харчування набуло більшої актуальності та масово використовується не тільки спортсменами але й людьми, що загалом ведуть здоровий спосіб життя. З метою отримання екологічно чистих та легкозасвоєваних концентратів речовин, що добре допомагають організму людини швидше і ефективніше відновлюватися після фізичних тренувань, досягати цілей. В складі спортивного харчування переважно білки, вуглеводи, жири, мінерали, вітаміни та інші корисні елементи. Добавки стали незамінним додатком до раціону сучасних спортсменів та спортивне харчування не має нічого спільного з допінгом.

Розуміємо, що професія військового не легка. Організм військовослужбовців постійно навантажений фізично та морально, нервова система постійно піддається стресам, але таким чином вона тренується і стає менш вразливою. Для швидкого і якісного відновлення нервової системи допоможуть спортивні добавки, особливо з вмістом вітамінів групи Б, магнію та інших елементів, що допомагають їй відновитися. У зв'язку зі стресовими ситуаціями військовий не має втрачати уважності, координованості на завданні, швидке реагування та не втрачати здатностей. Також після фізичних тренувань і навантажень військовим буде допомагати добавки для кращого відновлення м'язів, суглобів і зв'язок. Недостатня кількість білків у раціоні військового на практиці має місце. У зв'язку з цим організм буде брати білки з власних клітин, що значно знижує час та ефективність його відновлення. Наслідком будуть недосипання, апатія, слабкість в першу чергу. На цьому фоні спортивні добавки, що мають великий спектр дій і багатий склад, доцільно вживати. Зокрема, такі:

- комплекс вітамінів, в яких дозування більше ніж в аптечних комплексах;
- комплекс необхідних амінокислот;
- комплекс мікро- та макроелементів;
- креатин, який підвищує силу та витривалість;
- антиоксидантний комплекс;
- комплекс, що підвищує продуктивність;
- комплекс травних і абсорбційних ферментів;
- енергетичний і концентраційний комплекс.

Таким чином, спортивне харчування для військовослужбовців вважаємо невід'ємною частиною до основного раціону. Це в екстремальних умовах діяльності зміцнить здоров'я, покращить якість функціонування їх організму. Для підбору та рекомендацій спортивного харчування доцільно звертатись до фахівців зі спортивного харчування.

ФІЗИЧНА ТРЕНОВАНІСТЬ – ОСНОВА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ КУРСАНТІВ-ЛЬОТЧИКІВ

Авіація сьогодення – це широке застосування автоматизованих систем управління, літаки з змінною стрілоподібністю крила, вдосконалені системи життєзабезпечення пілота, можливості засобів аварійного покидання літака, системи автоматичної реєстрації параметрів польоту, які дозволяють контролювати якість виконання польотного завдання, проводити оцінювання дотримання умов безпеки польоту, аналізувати роботу авіаційної техніки.

Військово-професійна діяльність льотчика пов'язана з впливом на організм цілого ряду несприятливих чинників польоту, в тому числі стресових впливів, які вимагають від організму жорсткого напруження психофізіологічних функцій. Таким чином, виникає новий бар'єр – психофізіологічний. Це одна із складних проблем, яку вирішують вчені різних напрямків: психологи, фізіологи, інженери, фахівці льотного навчання, фахівці фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки.

Вважається, що основними причинами психофізіологічного бар'єру є такі: обмежені психофізіологічні можливості людини; необхідність перероблення великої хвилі інформації під час польоту; діяльність в умовах гострого дефіциту часу; різка якісна зміна авіаційної техніки.

Окрім цього, на льотчика здійснюють вплив специфічні умови його льотної діяльності – перевантаження, можлива гіпоксія, гул. Відірваність від землі, висока нервово-психічна напруженість, відповідальність за прийняття та реалізацію рішення є додатковим негативним психофізіологічним фоном його льотної діяльності. А надзвукові швидкості вимагають від льотчика виконання бойових завдань в умовах дефіциту часу. Такі умови настають зі збільшенням швидкості понад 1000 км/год.

Як наслідок, інтелектуальний і нервово-емоційний характер праці льотчика, з одного боку, вимагає профілактичних м'язових заходів для зменшення всіх негативних впливів на організм, а з другого – спеціального тренування психофізіологічних механізмів адаптації до льотної діяльності.

Фізична підготовка сприяє нормалізації функції центральної нервової системи та зняттю емоційного стресу, а фізичні вправи можна розглядати як важіль, що впливає через м'язи на рівень обміну речовин і діяльність важливих функціональних систем організму.

Автоматизація праці позбавляє сучасну молодь рухливої активності, а малорухливий спосіб життя, спричинений пандемією коронавірусної хвороби

та російсько-українською війною, веде до порушення біологічного режиму роботи внутрішніх систем організму льотчика. Крім цього, курсанти, оволодіваючи складними автоматичними системами управління, в силу обмежених можливостей, часто «конфліктують» із машинами на фоні сильного нервово-емоційного збудження, а інколи й стомленості.

Наприклад, м'язова атрофія, викликана гіподинамією, знижує пристосувальні можливості системи кровообігу до фізичного навантаження, що негативно відображається на стані здоров'я льотчика. А гіподинамія супроводжується зміною об'єму та характеру інформації, що надходить до його ЦНС в умовах рухливої активності. В умовах гіподинамії знижується функція міокарду, що тягне за собою зниження активності генетичного апарату міокардіальних клітин, зменшення синтезу білка та м'язової маси серця.

Підвищене фізичне навантаження веде до збільшення синтезу необхідних продуктів у клітинах сполучної тканини. Наслідком цього є збільшення синтезу скорочувальних білків і підвищення працездатності серця. Фізичні вправи мають першочергове значення для курсантів льотних спеціальностей, професійна діяльність яких пов'язана з розумовими та нервово психічними навантаженнями, а в деяких випадках і значною зниженою рухливою активністю.

Таким чином, фізичні вправи є своєрідним регулятором оптимального функціонування фізіологічних і психічних процесів, які безпосередньо впливають на надійність нашого організму в цілому.

Дмитришина В. І.

Неділько А. А.

Заслужений тренер України

Національна академія Державної прикордонної служби України

імені Богдана Хмельницького

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ І ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

Психологічні та медико-біологічні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців набули нової актуальності у світлі сучасних військових конфліктів, зокрема війни, що триває в Україні. Війна, що відзначається своєю інтенсивністю, асиметричною тактикою та психологічним напруженням, висунула на перший план критичну роль, яку відіграє фізична та психологічна підготовка у забезпеченні ефективності діяльності, витривалості та виживання військовослужбовців. Досвід українських військовослужбовців свідчить про важливість інтеграції психічної стійкості, управління стресом, запобігання

травмам і стратегій відновлення в режими фізичної підготовки, даючи зрозуміти, що вони мають бути готовими витримати як фізіологічні, так і психологічні труднощі війни.

Фізична підготовка є фундаментом військово-професійної готовності військовослужбовців, забезпечуючи їм силою, витривалістю і спритністю, необхідними для виконання складних місій. В російсько-українській війні військовослужбовці часто діють у суворих і непередбачуваних умовах, що вимагає високого рівня серцево-судинної та м'язової витривалості для виконання таких завдань. Наприклад, це тривалі марші, стрімкі штурми та бойові маневри в умовах міста. Однак ефективність фізичної підготовки не обмежується лише фізичною силою. В умовах бойових дій військовослужбовці часто страждають від хронічного недосипання, дефіциту харчування та стресових факторів навколишнього середовища, що негативно впливає на фізичну працездатність і гостроту практичного мислення. У зв'язку з цим програми фізичної підготовки мають враховувати ці реалії, включаючи вправи, що імітують бойові умови, тренуючи організм протистояти втомі та покращуючи здатність приймати рішення в умовах стресу. Основна увага приділяється розвитку аеробних і анаеробних можливостей, що забезпечує готовність військовослужбовців як до коротких сплесків високоінтенсивних дій, так і до тривалих періодів фізичних навантажень із мінімальним часом відновлення.

Бойові дії піддають військовослужбовців цілій низці стресових чинників, від безпосередньої загрози поранення чи смерті до моральних дилем, притаманних війні. Цей досвід може призвести до психічних травм, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність і депресію, які впливають на оперативну ефективність і довгострокове благополуччя військовослужбовця. Українські військовослужбовці, як і в інших зонах конфлікту, повідомляють про високий рівень психічного напруження через інтенсивність бойових дій, невизначеність поля бою та втрату товаришів. Фізична підготовка має бути спрямована на психологічну стійкість, необхідну для ефективного функціонування в ситуаціях, що загрожують життю. Регулярна фізична активність має добре задокументовані переваги для психічного здоров'я, в тому числі зменшення тривоги і депресивних симптомів. У військових умовах структурована фізична підготовка може дати військовим відчуття контролю, мети і рутини, що є важливими для збереження психічної стійкості в хаотичному середовищі.

Програми фізичної підготовки військовослужбовців мають включати компоненти, які покращують ці психічні якості, такі як стресостійкість, практики усвідомленості та контрольований вплив сценаріїв високого тиску [4]. В Україні військові отримали користь від вправ, які імітують розгубленість і

сенсорне перевантаження під час бойових дій, що дозволяє їм розвивати механізми подолання страху, паніки та емоційного виснаження. Поєднуючи фізичну підготовку з психологічною, військовослужбовці можуть розвинути психічну стійкість, необхідну для протистояння непередбачуваності та жорстокості сучасної війни.

Фізичні навантаження під час бойових дій у поєднанні з небезпеками, притаманними війні, наражають військових на значний ризик отримання травм опорно-рухового апарату, таких як розтягнення зв'язок, переломи та травми, спричинені перенапруженням. В умовах війни в Україні, коли доступ до медичної допомоги може бути обмеженим, а шляхи евакуації – ускладненими, запобігання травмам за допомогою належної фізичної підготовленості має важливе значення для підтримання оперативної ефективності. Добре розроблена програма фізичної підготовки акцентує увагу на правильній біомеханіці, гнучкості та силі м'язів, щоб зменшити ризик отримання травм. Військовослужбовців вчать методам самопомоги, таким як лікування легких поранень і використання аптечок, щоб вони могли продовжувати виконувати свої обов'язки навіть тоді, коли медична допомога недоступна [3].

Тривалий фізичний і психічний стрес може послабити імунну систему, підвищити вразливість до хронічних захворювань і прискорити появу розладів опорно-рухового апарату. Війна в Україні підкреслила важливість протоколів відновлення, включаючи гігієну сну, харчування та реабілітаційні програми, для підтримання здоров'я та боєготовності військовослужбовців. Військові, які повертаються з передової, потребують комплексної підтримання для відновлення як фізичного, так і психічного благополуччя, що підкреслює необхідність цілісного підходу до фізичної підготовки, який виходить за межі поля бою.

Позбавлення сну погіршує когнітивні функції, емоційну регуляцію та фізичну працездатність, створюючи небезпечну петлю зворотного зв'язку, яка загострює проблеми, з якими стикаються військові під час бойових дій. Програми підготовки мають підкреслювати важливість сну і вчити військових стратегіям управління відпочинком у складних умовах, таким як використання короткого сну і методів релаксації для максимального відновлення [2]. Український досвід показав, що підрозділи з кращими стратегіями управління сном військовослужбовців діють ефективно в тривалих бойових діях, що підкреслює критичну роль відновлення у підтримці оперативних спроможностей.

Оскільки війська потребують достатнього харчування для підтримання своєї фізичної та розумової працездатності, харчування є невід'ємною частиною військової підготовки. Бойові дії часто обмежують доступ до поживної їжі, що призводить до дефіциту, який погіршує силу, витривалість і когнітивні функції. Програми військової підготовки мають вчити військових

принципам харчування, наголошуючи на важливості підтримання енергетичного балансу та гідратації в польових умовах. Війна в Україні виявила проблеми логістичних ланцюгів постачання, тому військовослужбовцям вкрай важливо вміти оптимізувати своє харчування навіть в обмежених умовах. Портативні та калорійні пайки в поєднанні з навчанням визначати місцеві джерела їжі можуть пом'якшити негативний вплив поганого харчування на боєздатність військовослужбовців.

Російсько-українська війна продемонструвала важливість раннього втручання і безперервної психологічної підтримки військовослужбовців як під час, так і після розгортання. Фізична підготовка може слугувати платформою для підвищення обізнаності про психічне здоров'я та заохочення військовослужбовців звертатися по допомогу в разі потреби. Групові вправи та командні заходи сприяють розвитку почуття товарищескості та соціального підтримання, що є важливими захисними чинниками від розвитку психічних розладів [1]. У військових підрозділах міцні міжособистісні зв'язки між військовослужбовцями посилюють їх згуртованість, підвищують бойовий дух і дають їм відчуття приналежності, знижуючи ризик ізоляції та відчуження.

Зрештою, психологічні та медико-біологічні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців тісно переплітаються, підсилюючи один одного. Програми фізичної підготовки, що поєднують психологічну підтримку, профілактику травматизму, протоколи відновлення та навчання правильному харчуванню, пропонують найбільш комплексний підхід до забезпечення бойової готовності військовослужбовців. Оскільки характер війни продовжує розвиватися, стратегії, що використовуються для підготовки військ, також повинні змінюватися, щоб вони були підготовлені не лише до виживання, але й до успішної діяльності перед обличчям несприятливих обставин. Досвід українських військових слугує потужним нагадуванням про те, що підготовка військовослужбовців має бути такою ж динамічною і багатогранною, як і конфлікти, в яких вони покликані брати участь.

Література

1. Ковальчук Р., Лозинський Ю., Пастух Д. Розвиток ефективної системи фізичної підготовки для підвищення психофізичної стійкості та успішності військовослужбовців. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*. 2023. 33(2). С. 176–192.

2. Мироненко С.Г., Ганчева К.М., Баштовенко О.А., Шапаренко І.Є. Медико-біологічні аспекти фізичного виховання та спорту у воєнний період в Україні. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти* : матеріали ІV всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 27 квіт. 2023 р.) / за заг. ред. А. А. Івашури. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. С. 367–379.

3. Петрушин, Д., & Сторчеус, Я. Спеціальна фізична підготовка в умовах воєнного стану. *Scientific Collection «InterConf»*. 2024. 203. Р. 421–425.

4. Цимбалюк І.М. Психологія управління: навч. посіб. К. : ВД «Професіонал», 2008. 624 с.

ПОКРАЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА ДОПОМОГОЮ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Починаючи з 2014 р. Україна знаходиться у воєнізованому конфлікті з РФ, що призвело до психічних травм та психічних розладів не тільки військовослужбовців, які захищають країну, а й цивільного населення. Стримання російської агресії на всій території України супроводжується високою інтенсивністю та напруженням. Тривалість та інтенсивність військових дій агресора на території України докорінно порушили відчуття безпеки і призвели до стресу, психологічні наслідки якого можуть бути небезпечними для здоров'я нації в цілому. Особливої психологічної уваги та допомоги заслуговують поранені, які набули інвалідність в результаті бойових дій та військовики з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) так як ознаки психічних травм у формі ПТСР можуть зберігатися достатньо тривалий проміжок часу. Тому психологічна наука та практика зобов'язана знаходити відповіді на питання методів підвищення рівня стресостійкості та розробок програми психокорекції негативних психічних станів внаслідок військової травми, моделей психологічного супроводу та проведення психологічної корекції, надання психологічного захисту від бойового стресу військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Здійснення реабілітації та корекційно-відновлювальної діяльності у військовослужбовців із наслідками бойової травми та членів їх родин з позицій сьогодення провідну роль займають такі напрями як: спортивні та рухливі ігри (футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс), активні види спорту, фізкультурно-спортивна та фізична реабілітація. Російсько-українська війна – показовий приклад надзвичайної ситуації військового характеру, який викликає зміни в життєдіяльності й поведінці особистості, що в подальшому потребує застосування комплексу (фізичних, психологічних, соціальних) взаємопов'язаних засобів корекційно-відновлювального впливу не тільки для активного учасника подій, а й членів їх родини, близьких та друзів.

На даний час в Україні командні види спорту, спортивні ігри, екстремальні види спорту стали невід'ємною складовою сучасних ФСП для учасників військовослужбовців. Зазначено, що “командні види спорту допомагають реабілітації, сприяють адаптації колишніх бійців у колективі, дають можливість застосування набутих навичок у мирних цілях”, сумісна діяльність допомагає ефективно та гармонійно адаптуватися до соціуму,

відновити комунікативні навички. Особливе місце в системі застосування корекційно-відновлювальних засобів належить сучасним ФСП.

Основною метою командних видів рухової активності є подолання психологічних комплексів (невпевненості у власних силах, відновлення самоповаги, цілеспрямованості, підвищення мотивації на досягнення результату і успіху в руховій діяльності тощо), формування потреби в значних фізичних зусиллях як необхідної умови самовдосконалення, профілактики станів депресії, тривожності, формування у військовослужбовців з наслідками ПТРС та бойових травм відчуття повноцінного життя.

*Підпригора М. В., Боговик М. В., Боговик Н. В.
Військовий інститут Київського Національного університету
імені Тараса Шевченка
Полозенко Д. П.
Військова академія (м. Одеса)*

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ-ЖІНОК У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВВНЗ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

На сьогоднішній день простежується певна позитивна тенденція до збільшення кількості військовослужбовців-жінок у підрозділах сил оборони України [5; 6]. Схоже прагнення дівчат до служби у ЗС України спостерігається під час вступу до ВВНЗ на правах гендерної рівності разом із чоловіками у відсотковому співвідношенні інколи 50/50%. Водночас, поряд із значною кількістю бажаючих дівчат навчатися у ВВНЗ, рівень їх фізичної підготовленості, функціональних можливостей та соматичного здоров'я залишається достатньо низьким. Особливо болючим питанням у курсантів-жінок протягом навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану є низький рівень їхньої рухової активності, що негативно позначається на стані здоров'я [2; 3; 4; 7].

Альтернативними і дієвими засобами підвищення рухової активності курсантів-жінок упродовж навчання та військово-професійної діяльності у ВВНЗ в умовах воєнного стану є залучення їх до спортивних секцій інституту.

З метою оцінювання стану соматичного здоров'я курсантів-жінок ВВНЗ в умовах воєнного стану, ми провели дослідження, що базується на антропометричних показниках та стані серцево-судинної системи організму курсантів-жінок спортивних секцій ВІКНУ за експрес-методикою, яку розробив Г. Л. Апанасенка. Показники, що досліджувалися: індекс маси тіла (ІМТ), життєвий (ЖІ) та силовий індекс (СІ), індекс Робінсона (ІР) та час відновлення після фізичного навантаження.

У дослідженні взяли участь курсанти-жінки, усього n=121 осіб, що представляли 10 спортивних секцій ВІКНУ: гирьового спорту, рукопашного бою, спортивного орієнтування, кросфіту й фітнесу, гімнастики й аеробіки, армрестлінгу, пауерліфтингу й перетягування канату, богатирського багатоборства, ігрових видів спорту (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика показників соматичного здоров'я курсантів-жінок, які займалися різними видами спорту у секціях ВІКНУ в умовах воєнного стану (n=121, $\bar{X} \pm m$)

ІМТ, кг/м ²	СІ, %	ЖІ, мл/кг	ІР, ум.од.	Час відновлення ЧСС, с	Рівень здоров'я, бали
Гирьовий спорт (група №1, n=23)					
20,92±0,24	56,31±1,66	56,80±1,72	81,82±2,19	87,2±2,65	13,04±0,41
Рукопашний бій (група №2, n=11)					
21,64±0,31	47,62±1,81	49,07±1,95	84,40±2,83	96,3±3,40	8,53±0,65
Легка атлетика й поліатлон (група №3, n=12)					
19,57±0,33	47,10±1,75	56,52±1,88	82,38±2,05	88,1±4,18	11,72±0,41
Спортивне орієнтування (група №4, n=4)					
20,28±0,85	46,91±2,80	53,19±3,07	83,89±4,79	92,5±5,97	8,75±1,10
Кросфіт та фітнес (група №5, n=20)					
21,20±0,26	55,43±1,53	56,28±1,66	80,96±2,60	86,6±2,71	12,20±0,61
Гімнастика та аеробіка (група №6, n=13)					
19,79±0,38	51,12±1,69	50,89±2,16	87,69±3,31	95,9±3,78	6,43±0,59
Армрестлінг (група №7, n=8)					
21,57±0,54	55,50±2,02	49,44±2,44	90,03±3,27	106,8±4,15	5,92±0,77
Пауерліфтинг й перетягування канату (група №8, n=10)					
22,13±0,42	53,16±1,85	50,99±2,02	90,65±3,66	114,3±4,64	6,80±0,56
Богатирські багатоборства (Група №9, n=6)					
22,38±0,47	52,86±2,11	48,77±2,18	90,60±3,18	119,7±3,97	5,94±0,83
Ігрові види спорту (міні-футбол, волейбол) (група №10, n=14)					
20,79±0,28	47,22±1,79	54,87±1,86	82,84±2,95	94,2±3,75	8,85±0,52
Достовірність різниці (P) між показниками курсантів-жінок, які займалися засобами гирьового спорту (n=23) та курсантів-жінок інших секцій (n=98)					
p1-p2>0,05	p1-p2<0,01	p1-p2<0,01	p1-p2>0,05	p1-p2<0,05	p1-p2<0,001
p1-p3<0,01	p1-p3<0,001	p1-p3>0,05	p1-p3>0,05	p1-p3>0,05	p1-p3<0,05
p1-p4>0,05	p1-p4<0,001	p1-p4>0,05	p1-p4>0,05	p1-p4>0,05	p1-p4<0,001
p1-p5>0,05	p1-p5>0,05	p1-p5>0,05	p1-p5>0,05	p1-p5>0,05	p1-p5>0,05
p1-p6<0,05	p1-p6<0,05	p1-p6>0,05	p1-p6>0,05	p1-p6>0,05	p1-p6<0,001
p1-p7>0,05	p1-p7>0,05	p1-p7<0,05	p1-p7<0,05	p1-p7<0,001	p1-p7<0,001
p1-p8<0,05	p1-p8>0,05	p1-p8>0,05	p1-p8<0,05	p1-p8<0,001	p1-p8<0,001
p1-p9<0,05	p1-p9>0,05	p1-p9<0,05	p1-p9<0,05	p1-p9<0,001	p1-p9<0,001
p1-p10>0,05	p1-p10<0,001	p1-p10>0,05	p1-p10>0,05	p1-p10>0,05	p1-p10<0,001



Рис. 1. Порівняльний аналіз стану соматичного здоров'я курсантів-жінок, які займалися різними видами спорту (n=121, у балах)

Відповідно до експрес-методики Г. Л. Апанасенка [1] проведене нами дослідження стану соматичного здоров'я курсантів-жінок, які займаються спортом у різних секціях ВКНУ свідчить, що достовірно найвищий ніж у решти секцій стан здоров'я відмічається у курсантів-жінок секції гирьового спорту ($p \leq 0,05-0,001$), який становить 13,04 бали (табл. 1). Лише у порівнянні результатів курсантів-жінок секції гирьового спорту й курсантів-жінок секції кросфіту й фітнесу не встановлено достовірної різниці ($p > 0,05$) (рис. 1).

Таким чином, рівень соматичного здоров'я курсантів-жінок секцій гирьового спорту (13,04 бали), кросфіту й фітнесу (12,20 балів) та легкої атлетики й поліатлону (11,72 бали) оцінюється як вищий за середній; в межах середнього рівня знаходяться показники стану здоров'я курсантів-жінок секцій РБ (8,53 бали), спортивного орієнтування (8,75 балів), ігрових видів спорту (8,85 балів); дещо нижче середнього рівня відмічаються середні показники курсантів-жінок секції гімнастики й аеробіки (6,43 бали), армрестлінгу (5,92 бали), пауерліфтингу (6,80 балів) та богатирського багатоборства (5,94 бали).

Проведене дослідження безумовно свідчить про позитивний вплив занять спортом, особливо засобами гирьового спорту, на стан соматичного здоров'я курсантів-жінок упродовж навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Книга про здоров'я. Київ: Медкнига, 2007. 132 с.
2. Домінюк М. М., Тьорло О. І. Можливості застосування засобів гирьового спорту як інструменту підвищення рівня спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок підрозділів Національної поліції України. *Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану* : матеріали регіон. наук.-практ. конф. молодих вчених (м. Кропивницький, 16 верес. 2022 р.). Кропивницький, 2022. С. 174–177.
3. Наказ Міністра оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 «Про затвердження

Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України». Київ : МО України, 2021. 340 с. https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf

4. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту : навч.-метод. посіб. / В. В. Пронтенко, В. М. Романчук. Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. 196 с.

5. Пронтенко В. В., Пронтенко К. В., Полозенко Д. П., Підопригора М. В., Кримець О. І., Білик В. В. Застосування засобів гирьового спорту як інструменту формування фізичної готовності майбутніх офіцерів у процесі навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 2 (160)23. С. 136–141. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).29)

6. Суспо В. В., Михальчук Р. В., Пронтенко В. В., Пронтенко К. В. Покращання стану здоров'я військовослужбовців-жінок засобами гирьового спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 1 (121) 20. С. 98–102.

7. Vasyl V. Prontenko, Maksym V. Pidoprygora, Dmytro V. Shtanagei, Mykhailo I. Matviienko, Valentyn P. Golub, Mykola V. Bohovyk, Larysa M. Onishchuk (2024). The impact of strength loads on the health status and physical readiness of female cadets. *Wiadomości Lekarskie*, 76 (6), 1230–1236. doi: 10.36740/WLek202406118.

<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=58021774100>

Скотніцький Ю. І.

Національний університет оборони України

РОЛЬ ІНСТРУКТОРІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ У ПІДТРИМАННІ ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Психологічна готовність військовослужбовців, як і фізична, є критично важливою складовою для успішного виконання бойових завдань. Цей чинник безпосередньо впливає, на думку науковців, на професійну і фізичну витривалість, стійкість до стресових ситуацій і здатність оперативно приймати рішення в умовах надзвичайного тиску та небезпеки [1; 2]. Психологічна готовність військовослужбовцям допомагає зберігати ясність практичного мислення, швидко адаптуватися до змін у бойовій обстановці та підтримувати моральний дух, навіть у складних ситуаціях бойової діяльності [3, с. 404-448].

Без належної психологічної підготовленості навіть фізично сильні військовослужбовці можуть не впоратися з бойовими завданнями через страх ч емоційне виснаження, тому спеціалісти приділяють значну увагу тренуванням, які відтворюють реальні бойові умови. у психологічній підготовці військовослужбовців інструктори з фізичної підготовки і спорту виконують важливу роль, оскільки підтримують психічну стійкість військовослужбовців, адже їхня діяльність не обмежується лише покращенням фізичної підготовленості, а спрямована на формування психоемоційної витривалості, здатності до швидкого відновлення після стресу, підвищення загального

морального духу, безпосередньо сприяє фізичному загартуванню і психічному благополуччю військовослужбовців як суб'єктів бойової діяльності. Поєднання фізичних вправ, розроблених для покращення різних видів витривалості, сили та координації військовослужбовців, одночасно допомагає їм зняти стрес, і стимулює вивільнення гормону ендорфінів, що сприяє стабілізації емоційного стану та покращенню настрою. Інструктори, завдяки власному бойовому досвіду, забезпечують військовослужбовцям професійну підтримку, яка допомагає їм долати психічні наслідки надмірного стресу, зокрема, відчуття страху, виснаження і тривожності. Вони сприяють не тільки покращенню фізичної витривалості, але й формуванню таких якостей, як дисциплінованість, самоконтроль і готовність до подолання труднощів, що є життєво необхідними для них у бойових умовах.

Інструктори відіграють роль мотиваційних лідерів, допомагаючи військовослужбовцям формувати самодисципліну, впевненість у своїх силах і здатність до самоконтролю. Завдяки цим якостям військовослужбовці стають здатними краще адаптуватися до змінних умов бойових завдань і зберігати спокій та рішучість у критичних ситуаціях бойової діяльності. Крім того, групові тренування під керівництвом інструкторів сприяють соціальній взаємодії та згуртованості військових підрозділів у бойові команди, оскільки фізична активність часто передбачає командну роботу і взаємну підтримку. Це зміцнює командний дух і відчуття єдності, що має вирішальне значення для психічної стійкості військовослужбовців, оскільки в умовах бойових дій важливо відчувати довіру і підтримку з боку бойових побратимів.

Фізична підготовка під керівництвом інструкторів у період відновлення боєздатності після виконання бойових завдань також допомагає зменшити ризик професійного вигорання військовослужбовців, сприяє відновленню у разі проявів симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і підвищує загальний рівень морального духу серед особового складу. Регулярні фізичні вправи зміцнюють серцево-судинну систему, покращують сон, нормалізують обмін речовин, що у свою чергу, позитивно впливає на емоційну стабільність військовослужбовців, допомагає уникати надмірної дратівливості та втрати контролю над емоціями.

Таким чином, діяльність інструкторів із фізичної підготовки і спорту є багатогранною і значно виходить за межі лише фізичного розвитку військовослужбовців, оскільки вона включає у себе різні аспекти емоційної підтримки, соціальної адаптації та створення умов для психічного зміцнення. Це робить їх роль у підвищенні бойової готовності підрозділів до виконання складних бойових завдань надзвичайно важливою і допомагає військовослужбовцям краще долати психічні та фізичні навантаження в

екстремальних умовах бойової діяльності.

Література

1. Костів С. Ф., Ягупов В. В. Діагностування розвиненості психофізичної витривалості офіцерів військового управління на етапі оперативно-тактичної підготовки. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2019. VII (84). Issue: 207. P. 11–17. DOI: <https://doi.org/10.31174/SEND-PP2019-207VI84>.

2. Ягупов В. В., Жембровський С. М., Костів С. В. Проблема вдосконалення психофізичної витривалості професіоналів військового управління у науковій літературі. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №4 (57). С. 119–127. DOI: 10.33099/2617-6858 – 20 – 57 – 4 – 119-127.

3. Ягупов В. В. Військова психологія : методологія, теорія та практика : підручник. К. : Psyhobook, 2023. 517 с. URL: https://chtyvo.org.ua/authors/Yahupov_Vasyl/Viiskova_psykholohiia_metodolohiia_teorii_ta_prakt_yka/. <https://elib.nuou.org.ua/katalog/tmvpd-iag.html>.

Ткачук О. А., Мелешенко О. В.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ПРОФЕСІЙНА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ КУРСАНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

Формування професійної життєстійкості та забезпечення психологічного благополуччя курсантів є ключовими елементами підготовки, що мають забезпечити їхню готовність до виконання завдань у складних і стресових умовах військової служби [1]. Життєстійкість визначається як здатність особистості адаптуватися до змін та ефективно справлятися зі стресом, зберігаючи стабільність і професійні навички навіть у надзвичайних ситуаціях [2]. Ця якість є особливо важливою для курсантів військових навчальних закладів, які готуються в умовах війни.

В умовах постійних викликів військового конфлікту курсанти повинні бути підготовлені до роботи під впливом значних психологічних навантажень, включаючи загрозу життю, втрату товаришів та емоційний тиск, пов'язаний з виконанням військових завдань. Професійна життєстійкість допомагає курсантам долати ці виклики, що є критично важливим для збереження їхньої працездатності та психічного здоров'я [1]. Підготовка курсантів з акцентом на життєстійкість включає в себе тренінги з психологічної підтримки, навчання з управління стресом та розвитку навичок адаптивного мислення.

Одним з важливих елементів розвитку життєстійкості є формування навичок самоконтролю та саморегуляції, які дозволяють курсантам ефективно управляти своїми емоціями в критичних ситуаціях. Це, зокрема, включає розвиток когнітивних навичок, що сприяють рефлексії та переосмисленню стресових подій, що допомагає курсантам уникати почуття безвиході та

зберігати позитивний настрій навіть під час бойових дій [1].

Однією з важливих складових формування професійної життєстійкості є застосування методів психологічної підготовки, спрямованих на профілактику стресових розладів та зміцнення психічного здоров'я курсантів. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є ефективним підходом, що використовується для навчання курсантів методам боротьби з негативними думками та емоціями, які можуть виникати в умовах бойових дій або іншої напруженої діяльності. КПТ допомагає курсантам розвинути навички зміни дезадаптивних моделей мислення, що сприяє зменшенню тривожності та підвищенню здатності до ефективного вирішення проблем.

Фізична активність також відіграє важливу роль у профілактиці стресу та підтримці психологічного благополуччя курсантів [6]. Регулярні фізичні тренування допомагають знижувати рівень тривожності, покращують настрій та сприяють загальному фізичному і психічному здоров'ю. Комплексні тренувальні програми, що включають фізичні, тактичні та психологічні аспекти, дозволяють курсантам розвивати як фізичну витривалість, так і психологічну стійкість, необхідну для успішного виконання службових завдань.

Психологічне благополуччя курсантів є інтегральним показником успішності їх підготовки [5]. Воно включає в себе не лише відсутність психічних розладів, але й наявність позитивного емоційного стану, відчуття особистої ефективності та готовності до подолання викликів. Курсанти, які відчують психологічне благополуччя, демонструють кращі результати у навчанні, вищу мотивацію до виконання службових обов'язків та більш ефективне управління стресом у складних умовах [3].

Для забезпечення психологічного благополуччя важливо створити середовище, де курсанти можуть звертатися за психологічною допомогою без страху осуду чи стигматизації. Військові навчальні заклади повинні активно розвивати програми підтримки ментального здоров'я, що включають індивідуальні та групові консультації, психоедукацію, тренінги з управління стресом та навички емоційного регулювання. Застосування таких програм сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню морального стану та підвищенню загального рівня життєстійкості курсантів [8].

Тому, формування професійної життєстійкості та психологічного благополуччя курсантів є важливим аспектом підготовки, що визначає їх здатність ефективно виконувати службові завдання в умовах високого стресу. Комплексний підхід, що включає психологічну підготовку, фізичні тренування та розвиток соціальної підтримки, дозволяє курсантам досягти високого рівня готовності до виконання завдань, зберігаючи при цьому фізичне та психічне здоров'я [4, 7]. Успіх цих зусиль залежить від активної участі як курсантів, так і

військових навчальних закладів у створенні сприятливих умов для розвитку життєстійкості та підтримки психологічного благополуччя.

Література

1. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження: метод. посіб. К.: 7БЦ, 2021. 170 с.
2. Корольчук М. С. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. Київ: КНТЕУ, 2015. 651 с.
3. Кирпенко В.М., Палевич С.В., Гашенко С.В., Пономаренко П.М., Мороховський М.Л. Підготовка майбутніх військових юристів до складних правових та етичних викликів: роль життєстійкості та військової експертизи у військовому праві. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2024. №5. С. 575–580. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2024-5/143>.
4. Andrew Castro C., Dursun S. Introduction to military-to-civilian life transition. *Military Veteran Reintegration* Elsevier, 2019. P. 1–3. URL: <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-815312-3.00001-2>
5. Berezan V. Psychological consequences of warfare for combatants: ways of social reintegration and support in Ukraine. *Revista Amazonia Investiga*. 2023
6. Hrynzovskyi A. M., Bielai S. V., Kernickyi A. M., Pasichnik V. I., Vasishev V. S., Minko A. V. Medical, social, and psychological aspects of assisting the families of the military personnel of Ukraine who performed combat tasks in extreme conditions. *Medical news*. 2022. 75(1). P. 310–317. URL: <https://doi.org/10.36740/wlek202201228>
7. Kelly B. D. Trauma and displacement in Ukraine: The challenge to medicine and politics. *QJM: An International Journal of Medicine*, 115(5), 2022. P. 269–270. URL: <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcac090>
8. Tymochko I. State policy of social protection of veterans of military service and combatants in Ukraine. In 2nd International Conference on Relationship between public administration and business entities management. *Scientific Center of Innovative Researches OÜ*. 2022. URL: <https://doi.org/10.36690/rpabm-2022-13>.

Хізанов О. Д., Кримець О. І.

Національна академія внутрішніх справ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЇХНЬОЇ ЗДАТНОСТІ ДО ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У БОЙОВИХ УМОВАХ

Фізична підготовленість військовослужбовців має безпосередній вплив на їхню здатність до подолання стресових ситуацій у бойових умовах. Результати сучасних досліджень показують, що високий рівень фізичної витривалості та сили тіла є ключовим чинником, який допомагає військовослужбовцям не тільки успішно виконувати бойові завдання, але й залишатися психічно стійкими в умовах підвищеної напруженості [8, с. 119-127]. Кожен компонент фізичної підготовленості – від кардіоваскулярної витривалості до м'язової сили та швидкості реакції – сприяє зниженню рівня стресу та покращенню загального самопочуття військовослужбовців в умовах бойових дій.

Фізична підготовка забезпечує військовослужбовцям необхідний рівень сформованості витривалості, що є одним із головних чинників їх стресостійкості [8]. У бойових умовах військовослужбовці постійно стикаються з великими фізичними навантаженнями, які включають переміщення з важким обладнанням, подолання перешкод, постійне перебування у стані підвищеної уваги та готовності [1, с. 394]. Добре фізично підготовлений організм краще адаптується до таких навантажень, що зменшує фізичне виснаження і таким чином знижує рівень психічного стресу. Доведено, що фізично загартовані військовослужбовці мають більшу стійкість до втоми, що особливо важливо в умовах обмежених ресурсів і постійної бойової напруженості.

Іншим важливим аспектом фізичної підготовки, який впливає на здатність подолання військовослужбовцями стресових ситуацій, є покращення їх когнітивних функцій. Регулярна фізична активність сприяє виробленню у них ендорфінів – гормонів щастя, які знижують рівень кортизолу (гормону стресу) і покращують загальний емоційний стан військовослужбовця. Це дозволяє зберігати ясність думки і швидкість реакції навіть під час критичних ситуацій [2, с. 39-41]. У бойових умовах, коли кожна секунда може вирішувати результат бойових дій, фізично загартовані військовослужбовці здатні швидше приймати оптимальні рішення, уникати паніки і залишатися сфокусованими на виконанні бойового завдання.

Розвиток спеціальних фізичних якостей, таких як сила та швидкість реакції, також допомагає військовослужбовцям краще впоратися зі стресовими ситуаціями. Сила та координація тіла дозволяють їм діяти ефективно у стресових умовах, коли часто доводиться швидко змінювати положення тіла, ухилятися від ворожого обстрілу, переміщатися по складній місцевості чи евакуювати поранених побратимів. Навички та вміння швидкої реакції, які розвиваються під час тренувань, стають невід'ємною частиною адаптації до екстремальних ситуацій [3, с. 280]. Це важливо не тільки для успішного виконання бойових завдань, але й для збереження психічної рівноваги під час таких дій.

Фізична підготовленість військовослужбовців також покращує їхню здатність до відновлення після стресових ситуацій, що є критично важливим у бойових умовах. Військовослужбовці, які регулярно займаються фізичними вправами, мають вищий рівень відновлювальних здатностей організму, що дозволяє їм швидше повернутися до бойового стану після важких випробувань. Це забезпечує можливість зберігати продуктивність і стійкість протягом тривалих бойових дій, де часті зміни інтенсивності навантажень і стресу є нормою. Добре розвинені відновлювальні здатності також дозволяють зменшити ризик виникнення посттравматичних розладів, які часто виникають

внаслідок тривалого перебування в стресових ситуаціях [4, с. 90-93].

Психологічний аспект фізичної підготовки не менш важливий, адже вона впливає на самовпевненість військовослужбовців. Фізично підготовлені військовослужбовці відчують себе більш упевненими у своїх силах, що дозволяє зменшити рівень тривожності та страху перед небезпечними ситуаціями. Самовпевненість, яка базується на відчутті фізичної сили і витривалості, дає можливість військовослужбовцям діяти більш рішуче і зберігати внутрішній спокій, навіть коли навколо панує хаос [5, с. 89-90]. Це особливо важливо в умовах бойових дій, де від швидкості й точності дій кожного військовослужбовця може залежати не тільки його життя, а й життя бойових побратимів.

Крім цього, підготовка до стресових ситуацій за допомогою фізичних тренувань допомагає військовослужбовцям розвивати толерантність до болю і дискомфорту, що є важливим елементом їх бойової підготовки. Регулярні фізичні вправи, особливо ті, що імітують реальні бойові умови (наприклад, стрільба після тривалих фізичних навантажень, марш-кидки чи силові вправи з обладунками), дозволяють військовослужбовцям адаптуватися до стресових відчуттів і дискомфорту [6, с. 11-12]. Завдяки цьому військові менш чутливі до больових і психічних подразників у реальних бойових умовах, що покращує їхню стійкість до стресу і дозволяє краще виконувати бойові завдання в складних ситуаціях.

Фізична підготовка відіграє також важливу роль у формуванні командного духу і підтримці морального стану військовослужбовців як бойової команди [7, с. 90-93]. Спільні тренування, змагання та групові вправи зміцнюють почуття єдності та взаємної підтримки, що позитивно впливає на здатність підрозділу як бойової команди до подолання стресових ситуацій. У бойових умовах, коли кожен військовослужбовець залежить від підтримки товаришів, злагодженість та взаємна довіра в бойовій команді є критично важливими. Фізичні тренування, які виконуються у групі, сприяють формуванню цього командного духу, що, в свою чергу, позитивно впливає на психічну стійкість всього підрозділу в бойових ситуаціях.

Взаємозв'язок фізичної підготовленості військовослужбовців та їх здатності до подолання стресових ситуацій також можна пояснити на прикладі розвитку адаптивності. Фізично підготовлений організм військовослужбовця швидше адаптується до змінних умов, що є важливим у бойових діях, де ситуація може змінюватися миттєво. Це означає, що фізично підготовлені військовослужбовці краще реагують на непередбачені загрози і можуть швидко змінювати тактику дій залежно від обставин. Така адаптивність сприяє зниженню рівня стресу, оскільки військовослужбовці можуть швидко знайти

оптимальні рішення навіть у критичних ситуаціях.

Таким чином, фізична підготовленість військовослужбовців відіграє важливу роль у забезпеченні їхньої стійкості до стресу в бойових умовах. Високий рівень сформованості різних видів витривалості, сила, покращена когнітивна функція, самовпевненість, адаптивність і здатність швидко відновлюватися після навантажень – усе це сприяє формуванню більш стійкої до стресу постаті військовослужбовці – члена бойової команди, здатної ефективно діяти в складних і небезпечних умовах. Фізична підготовка не тільки підвищує загальний рівень їх боєздатності, а й дозволяє забезпечувати їхнє психічне благополуччя, що є важливою передумовою успішного виконання ними завдань у бойових діях.

Література

1. Бондаренко В. В., Решко С. М., Шумко Я. В. Особливості формування психологічної готовності поліцейських до застосування поліцейських заходів примусу в умовах воєнного стану. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 24 листоп. 2023 р.). Київ : НАОУ, 2023. С. 393–396.

2. Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю., Давигора Ю. І., Русанівський С. В. Формування професійних умінь і навичок у майбутніх правоохоронців під час фахової підготовки. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2020. № 4. С. 37–44.

3. Бондаренко В. В. Вимоги до фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147. Т. 2. С. 279–282.

4. Бондаренко В. В. Модель психологічної готовності працівника підрозділу патрульної поліції до службової діяльності. *Юридична психологія*. 2017. № 2. С. 87–98.

5. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Решко С. М. Динаміка властивостей уваги працівників патрульної поліції на етапі професійного становлення. *Юридична психологія*. 2019. № 1. С. 84–92. DOI: <https://doi.org/10.33270/03192401.84>).

6. Бондаренко В. В., Хасанов М.Х., Рябуха О.С. Психологічна готовність майбутніх правоохоронців до застосування поліцейських заходів примусу в умовах екстремальних ситуацій. *Удосконалення професійної підготовки поліцейських у процесі здійснення стабілізаційних заходів на деокупованих територіях: вимоги сьогодення* : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (Одеса, 14 квітня 2023 р.). Одеса : ОДУВС, 2023. С. 11–14.

7. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.]; за заг ред. В. Чернея, Р. Сербина. К. : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. 341 с. URL: <https://elar.naiu.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/3d021e3e-db65-4e01-a328-ac67fef1574f/content>.

8. Ягупов В. В., Жембровський С. М., Костів С. В. Проблема вдосконалення психофізичної витривалості професіоналів військового управління у науковій літературі. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №4 (57). С. 119–127. DOI: 10.33099/2617-6858 – 20 – 57 – 4 – 119-127 <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/222797/223067>.

АНАЛІЗ ВПЛИВУ СТРЕСОВИХ ЧИННИКІВ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН, ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ І ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Військові конфлікти спричиняють стресові чинники, які значно впливають на фізичний стан, фізичну підготовку та функціональні можливості військовослужбовців. Основні стресори, з якими стикаються військовослужбовці, включають загрозу життю, високий рівень фізичних і психологічних навантажень, відсутність нормального відпочинку та адекватного харчування, а також складні погодні та територіальні умови [9]. Постійна небезпека та високі вимоги до готовності військовослужбовців витримувати надмірні фізичні навантаження в умовах бойових дій можуть погіршувати їхній загальний фізичний стан і знижувати функціональні можливості організму.

Одним із найважливіших наслідків дії стресових чинників є погіршення фізичного стану військовослужбовців через зниження енергії, втрату ваги, порушення режиму сну та харчування [1, с. 394-395]. В умовах бойових дій вони можуть мати обмежений доступ до ресурсів, що призводить до виснаження організму, погіршення імунітету і зниження опірності до хвороб. Високий рівень стресу та недостатній сон також негативно впливають на здатність тіла відновлюватися після фізичних навантажень, через що у військовослужбовців виникають хронічна втома, травми та захворювання. Це знижує загальну працездатність і витривалість, що є важливими для виконання бойових завдань.

Стресові чинники військових конфліктів впливають і на фізичну підготовленість військовослужбовців, оскільки змінюють її спрямованість та інтенсивність. Замість традиційних тренувань, що спрямовані на розвиток сили, витривалості та спритності, вони у зоні бойових дій часто виконують специфічні вправи, адаптовані до реальних умов. Наприклад, вправи, спрямовані на швидке переміщення та укриття від ворожого обстрілу, зменшують час на фізичні тренування та можуть призводити до зниження рівня їх фізичної підготовленості [2, с. 185-187]. Відсутність належного відпочинку та можливостей для повноцінного тренування значно знижує ефективність таких вправ, що безпосередньо впливає на витривалість, силу та координацію військових.

Функціональні можливості військовослужбовців, тобто їхня здатність

адаптуватися до умов та виконувати бойові завдання, піддаються серйозному впливу стресових чинників, зокрема відбувається виснаження ресурсів організму та порушення когнітивних функцій. У стані підвищеного стресу та постійної небезпеки організм військовослужбовця починає реагувати відповідними фізіологічними змінами – прискорюється пульс, збільшується рівень кортизолу, знижується когнітивна функція [7, с. 98]. Це може призводити до помилок у виконанні завдань, зниження швидкості реакції та концентрації. Відповідно, у бойових умовах здатність військовослужбовців оперативно реагувати на зміну обставин, ухвалювати правильні рішення та діяти злагоджено може значно знизитися [9].

Ще один аспект впливу стресових чинників на функціональні можливості військовослужбовців – це зниження психічної стійкості та здатності до відновлення після важких завдань. Постійне перебування у стресовому середовищі призводить до так званого «емоційного вигорання», що в свою чергу негативно позначається на їх фізичному стані [3, с. 281-282]. Хронічний стрес може сприяти розвитку психосоматичних захворювань, які проявляються в різних формах – від головного болю та розладів травлення до більш серйозних захворювань серцево-судинної системи. Це особливо критично в бойових умовах, де від рівня фізичного та психічного стану військовослужбовців залежить результативність бойових дій [8, с. 95].

Посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР) – це ще один суттєвий чинник, який негативно впливає на фізичний стан кожного військовослужбовця. Високий рівень психічного стресу військовослужбовця, отриманого внаслідок бойових дій, може призводити до розвитку ПТСР, який має значний вплив як на його психічне, так і на фізичне здоров'я. Симптоми ПТСР можуть включати постійні тривожні стани, безсоння, депресію, що додатково підвищує рівень стресу та погіршує загальний стан здоров'я військовослужбовців [4, с. 19-22]. Внаслідок цього фізична активність і рівень підготовленості можуть стати нижчими, оскільки вони стикаються зі значними труднощами у виконанні навіть базових фізичних вправ через свій негативний психічний стан.

Сучасна наука рекомендує впроваджувати спеціальні програми психологічної підтримки та методи адаптації військовослужбовців, які допомагають їм впоратися зі стресовими чинниками та зберегти фізичну форму. Одним із перспективних напрямів є впровадження психологічної підтримки та релаксаційних технік у фізичну підготовку військовослужбовців, що дозволяє знижувати рівень їх стресу, покращувати самоконтроль і адаптаційні можливості організму [5, с. 12-13]. Це включає медитативні практики, вправи на дихання, а також специфічні психологічні тренування для

розвитку емоційної стабільності. Залучення психологів і психотерапевтів до роботи з військовослужбовцями допомагає зменшити негативний вплив стресу та підвищити рівень фізичної підготовки військовослужбовців, незважаючи на складні умови [6, с. 261].

У підсумку, стресові чинники, пов'язані з військовими конфліктами, мають комплексний вплив на фізичний стан, підготовку та функціональні можливості військовослужбовців. Зниження фізичних і психічних ресурсів, порушення когнітивних функцій і ризик розвитку серйозних захворювань є головними викликами, з якими стикаються військовослужбовці в умовах бойових дій. Програми фізичної підготовки та психологічної підтримки, розроблені з урахуванням бойового стресу, дозволяють знизити негативний вплив та сприяти підтримці боєздатності військовослужбовців, що є надзвичайно важливим для успішного виконання ними завдань і збереження здоров'я в умовах сучасних воєнних конфліктів і війн.

Література

1. Бондаренко В. В., Решко С. М., Шумко Я. В. Особливості формування психологічної готовності поліцейських до застосування поліцейських заходів примусу в умовах воєнного стану. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 24 листоп. 2023 р.). К. : НАОУ, 2023. С. 393–396.

2. Бондаренко В. В., Решко С. М. Фізичний стан курсантів Національної академії внутрішніх справ. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 180–190.

3. Бондаренко В. В. Вимоги до фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147. Т. 2. С. 279–282.

4. Бондаренко В. В., Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В. Фізичний стан вперше прийнятих на службу працівників ОВС України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 5. С. 18–23.

5. Бондаренко В. В., Хасанов М.Х., Рябуха О.С. Психологічна готовність майбутніх правоохоронців до застосування поліцейських заходів примусу в умовах екстремальних ситуацій. *Удосконалення професійної підготовки поліцейських у процесі здійснення стабілізаційних заходів на деокупованих територіях: вимоги сьогодення*: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (Одеса, 14 квітня 2023 р.). Одеса : ОДУВС, 2023. С. 11–14.

6. Бондаренко В., Мартишко А., Худякова Н. Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України: навч. посіб. К. : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2022. 261 с. URL: <https://elar.naiu.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/a0ef6b4c-c983-4120-a2ea-e4948d00db57/content>.

7. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. К. : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с. URL: <https://elar.naiu.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/b8d5b423-acd6-43ab-abef-d1794cd6792c/content>.

8. Домедична допомога у випадку травмування під час виконання фізичних вправ і самостійної роботи з фізичної підготовки : метод. рек. / [В. А. Дідковський, Д. С. Антонков, В. В. Бондаренко та ін.]. К. : Нац. акад. внутр. справ, 2024. 95 с. URL: <https://elar.naiu.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/500f3cbf-92ad-4ba8-97d2-4acb1b006e0c/content>.

9. Ягулов В. В. Військова педагогіка та психологія : підручник : у 2 ч. К. : НУОУ, 2023. Ч. 2: Військова психологія. Т. 2. 364 с. URL: <https://elib.nuou.org.ua/katalog/v%D1%96jskova-pedagog%D1%96ka-ta-psixolog%D1%96ya-v%D1%96jskova-psixolog%D1%96ya.-t.-2.html>.

Chepurnyi V. A., Kyrpenko Y. V., Suspo V. V.
The National Defence University of Ukraine

ANALYSIS OF CHANGES IN CERTAIN INDICATORS OF THE MORPHOLOGICAL STATE OF OFFICERS OF MILITARY COMMAND AND CONTROL BODIES AFTER THE OUTBREAK OF A FULL-SCALE WAR

The article presents the results of a pedagogical experiment with the participation of officers of military command and control bodies studying at the operational-level of training at the National Defence University of Ukraine. The study was conducted during the training sessions in the discipline of ‘Physical education, special physical training and sports’. Screening examinations of some indicators of morphological condition were carried out, namely the determination of their Body Mass Index (hereinafter - BMI). BMI is an indicator that allows you to assess how a person's weight relates to their height, and therefore assess whether they are underweight, normal or overweight (obese). It is a calculated indicator used to determine the degree of obesity or underweight. It is important to note that BMI is not reliable: for children, people aged ≥ 65 years, athletes and people with excessive muscular development, pregnant women. Being overweight, and therefore having a higher, than normal BMI, directly affects the level of physical performance of military command and control officers, and therefore affects their effectiveness in their professional activities, which directly means their ability to manage troops efficiently and make the right decisions in a rapidly changing environment.

According to the World Health Organization, a normal height-weight ratio should be considered between 18.5 and 24.9 kg/m, a BMI of 25.0-29.9 kg/m² should be considered overweight, and a BMI of ≥ 30 kg/m² should be considered obese. On average, being overweight reduces life expectancy in men by 13% at 10% overweight, by 25% at 20% overweight, and by 42% at 30% overweight. It should be noted that it is important to correct overweight in young people in a timely manner as a key factor in preventing the development of obesity and a number of diseases in later life.

The main purpose of the study was to identify overweight military command and control officers, which allows us to assess the prevalence of underweight or overweight among command and control officers during full-scale combat operations.

In 2024, during the first month of training, officers of military command and control bodies were screened to determine the dynamics of changes in their morphological state, primarily how full-scale combat operations affect their

morphological state, in particular BMI.

We examined 89 officers of military command and control bodies. We studied men and women of the first and second mature age with an average age of 36.3 years. The results showed that 3 officers (3.4%) were underweight with a BMI of less than 19.0 kg/m². Thirty-two participants (35.9%) had a BMI in the normal range of 19.0-24.9 kg/m². The study also showed that 31 respondents (34.8%) had a BMI in the range of 25.0-29.9 kg/m², which indicates that they are overweight. These results highlight the need to adjust the level of physical activity and eating behavior of employees to improve their morphological condition and, most importantly, reduce the risk of cardiovascular disease.

The key objective of our study was to identify operational-level officers with class I and class II obesity, as they urgently need to change their lifestyle, physical activity level and eating habits. We identified 18 officers (20.2%) with a BMI of 30.0-34.9 kg/m², which indicates class I obesity, and 5 officers (5.6%) with class II obesity, with a BMI of over 35 kg/m². Officers in these categories are at increased risk of developing cardiovascular and metabolic diseases. Some of them need immediate specialised medical support, as well as active intervention in their lifestyle to improve their morphological condition and reduce health risks.

Thus, we found that the majority of military command and control officers have a BMI that exceeds the norm and indicates the prevalence of overweight and obesity. These factors directly affect the level of their combat readiness, namely the quality, timeliness and correctness of decisions made during combat command. The prevalence of overweight among military command and control officers not only affects their professional activities, but also poses a real threat to their health and contributes to the occurrence of possible disorders, such as excessive load and wear and tear of joints as a result, a tendency to varicose veins, thrombosis, accompanied by breathing difficulties, hernia formation, heart failure, development of liver cirrhosis due to the influence of visceral fat, the emergence of diseases associated with metabolic disorders; high blood pressure, diabetes; kidney disease, and ultimately a reduction in life expectancy.

Being overweight is the result of insufficient physical activity, an increase in the number of bad habits, constant emotional overload, as well as disorders of fat and carbohydrate metabolism due to unhealthy diet. All of these factors are constantly experienced by military officers, and have become especially evident since the outbreak of full-scale war.

Based on the results of the screening of some indicators of the morphological state of military command and control officers, we have identified a risk group that includes servicemen with obesity of level 1 or 2. The results show that, in order to reduce the risk of cardiovascular disease and other metabolic disorders among this

category of officers, it is necessary to adjust not only physical training programs, but also to respond in time and change their lifestyle and diet. Officers at risk need medical support for weight correction, and we need to develop new physical training programs aimed at increasing the level of physical activity, taking into account their needs and capabilities. An additional important aspect that has an impact on improving their morphological condition is the personal interest of officers in reducing their BMI. That is, it is important that servicemen and servicewomen understand the value and have sufficient motivation, not only to improve their physical and combat fitness, but also to improve their health.

Regular morphological screening is critical for identifying servicemen and women at increased risk of developing metabolic disorders and obesity. This approach allows for timely implementation of preventive and corrective measures that can significantly improve the physical fitness of officers. The results of our study confirm this, revealing a significant percentage of overweight officers.

Given the continuation of active military operations, further research into the problem of overweight among military personnel is important. Regular monitoring and intervention strategies will play a key role in maintaining the health and combat readiness of officers.

Filipkowska D.

Jedrzej Sniadecki University of Physical Education and Sport

Kreft P.

Ivan Boberski Lviv State University of Physical Culture

Tsyhanovska N.

Kharkiv State Academy of Culture

Skalski D. W.

doktor habilitowany pedagogicznych nauk, Kandydat nauk z kultury fizycznej,

inżynier bezpieczeństwa narodowego, profesor

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego

National University of Water and Environmental Engineering

EDUKACJA ZDROWOTNA W REALIZACJI BIEGANIA W OKRESIE PANDEMII

Wstęp. Edukacja zdrowotna stanowi efekt w okresie dzieciństwa i młodości, ponieważ zachowania zdrowotne kształtują się przede wszystkim w początkowym okresie rozwoju człowieka. Dokonuje się to w procesie socjalizacji rozumianej jako przekazywanie potomstwu wiedzy o otaczającym go świecie lub jako ogół działań ze strony społeczeństwa, zwłaszcza rodziny, szkoły i środowiska społecznego, zmierzający do uczynienia z jednostki istoty społecznej. Walka z epidemią wiąże się z ograniczeniem kontaktów społecznych. Nauczanie zdalne stało się przymusowym

środkiem ochronnym w walce z zagrożeniem covid, jednak ochrona społeczności przed koronawirusem wskazuje na zwiększone, długoterminowe i niekorzystne konsekwencje zdrowotne, spowodowane stresem, lękiem, niepokojem w czasie kryzysu epidemiologicznego. W czasie pandemii koronawirusa duża część społeczeństwa została w domu. Sport wspiera układ odpornościowy dzięki czemu człowiek staje się bardziej odporny. Aktywność fizyczna może nieść ze sobą pewne ryzyko u osób obciążonymi chorobami układu krążeniowo – oddechowego. W ostatnich dekadach dokonano wielu zmian w koncepcji i realizacji edukacji zdrowotnej. Podstawą tych zmian było m.in. przyjęcie całościowego, holistycznego modelu zdrowia (gr. holos – cały, całościowy), zwanego też społeczno-ekologicznym lub biopsychospołecznym. Zakłada on, że:

- każdy człowiek jest całością („mniejszą całością”), ale także częścią społeczeństwa i szeroko rozumianej przyrody („większej całości”);
- istnieją skomplikowane powiązania między człowiekiem a środowiskiem, na zdrowie człowieka wpływa wiele czynników. Człowieka („mniejszą całość”) otaczają dwa koła („większa całość”);
- zdrowie społeczeństwa (społeczno-życiowe, ang. societal health) – normy kulturowe, wartości i praktyki, dostęp do żywności, mieszkań, pracy, rekreacji, opieki zdrowotnej, dóbr kulturalnych itd.;
- zdrowie środowiska (ang. environmental health) – czynniki fizyczne, chemiczne, biologiczne i społeczne środowiska życia, w domu, pracy, szkole, w miejscach rekreacji.
- Do podstawowych pojęć z zakresu zachowań zdrowotnych należą:
- wiedza – informacje (treści, wiadomości), które zostały przyswojone i utrwalone w umyśle człowieka, w wyniku gromadzenia doświadczeń i uczenia się;
- nawyk – zautomatyzowane wykonywanie jakiejś czynności, jako efekt wielokrotnego jej powtarzania, zgodnie z jakąś regułą;
- przekonania – względnie stały składnik świadomości człowieka, który wynika z przeświadczenia, że pewien stan rzeczy jest taki, a nie inny. Określa się je także terminem „zinternalizowana wiedza”;
- postawy – element osobowości, względnie trwałe predyspozycje do reagowania lub zachowywania się w określony sposób. Postawy decydują o tym, co ludzie lubią, a czego nie lubią; co uważają za dobre, a co za złe; co jest dla nich ważne, a co nieważne; o co warto, a o co nie warto się troszczyć.

Postawa wobec zdrowia ma trzy komponenty:

- poznawczy – przekonania, myśli, wiedza o zdrowiu i chorobie,
- emocjonalny – reakcje, emocje, uczucia związane z różnymi aspektami zdrowia (np. lęk, poczucie zagrożenia),

- behawioralny – zachowania związane ze zdrowiem, umiejętności – sprawności (wprawa) w wykonywaniu czegoś. Dla utrzymania i doskonalenia zdrowia niezbędne jest opanowanie wielu umiejętności, prostych i złożonych, w tym umiejętności dotyczących:

- zdrowia fizycznego: higiena i pielęgnacja ciała (np. czyszczenie zębów), samobadania (np. piersi lub jąder), samokontroli (np. masy ciała),
- zdrowia psychospołecznego (osobistych i społecznych), zwanych umiejętnościami życiowymi.

Zachowania zdrowotne – różne zachowania związane ze sferą zdrowia. Biorąc pod uwagę skutki tych zachowań dla zdrowia człowieka wyróżnia się dwie ich grupy:

- zachowania prozdrowotne (pozytywne) – sprzyjające zdrowiu, zwiększające jego potencjał, chroniące przed zagrożeniami lub służące przywróceniu zdrowia. Należą do nich m.in.: racjonalne żywienie, odpowiednia aktywność fizyczna, sen, korzystanie i dawanie wsparcia społecznego, bezpieczne zachowania w ruchu drogowym, w pracy, w życiu seksualnym, samokontrola zdrowia, poddawanie się badaniom profilaktycznym, radzenie sobie ze stresem. Niedostatki tych zachowań mogą negatywnie wpływać na zdrowie;

- zachowania antyzdrowotne (negatywne, ryzykowne, problemowe) – stwarzają ryzyko dla zdrowia, powodują bezpośrednie lub odległe szkody zdrowotne i społeczne. Należą do nich m.in.: używanie substancji psychoaktywnych, ryzykowne zachowania seksualne, zachowania agresywne;

- prozdrowotny styl życia – wartości, postawy oraz zespół zachowań związanych ze zdrowiem, które ludzie podejmują świadomie dla zwiększenia potencjału swego zdrowia.

- dbałość (troska) o zdrowie – robienie czegoś pozytywnego dla utrzymania, poprawy i doskonalenia swojego zdrowia, w tym:

- podejmowanie celowych działań ukierunkowanych na zdrowie – pozytywnych, prozdrowotnych, sprzyjających zdrowiu, chroniących przed zagrożeniami lub służących przywróceniu zdrowia,

- niepodejmowanie/eliminowanie zachowań zagrażających zdrowiu – negatywnych, antyzdrowotnych, ryzykownych, problemowych. Dbłość o zdrowie wiąże się z postawą autokreacyjną wobec zdrowia i związana jest z przekonaniem, że każdy człowiek jest odpowiedzialny za swój los, pomyślność i zdrowie, oraz że swoim działaniem może zdrowie doskonalić.

Cel badań. Wpływ edukacji zdrowotnej w realizacji biegania w okresie pandemii.

Metody badań. Metodą badań była autorska ankieta stworzona na dysku Google. Została opublikowana na portalach społecznościowych Facebook oraz Instagram. Analiza została przeprowadzona na podstawie arkusza stworzonego w Microsoft Excel.

Wyniki badań. Z powodu pandemii przygotowania do sezonu biegowego wyglądają w tym czasie nietypowo. Aktywność fizyczna służy nie tylko przyjemności. Jest także niezbędna w budowaniu odporności, pomaga w walce ze stresem. Najważniejszym aspektami jest dyscyplina i samozaparcie. Jedną z czynników jest niekiedy wyjście na trening do lasu, który niesie za sobą mnóstwo tras do dyspozycji. Siłownie w czasie pandemii są niedostępne. Wybierając się na plażę, do parku, lasu czy na bulwary można zrobić dużo ciekawsze treningi. Nie potrzeba do tego siłowni, więc róbmy treningi w terenie. Kiedy człowiek jest zdeterminowany, potrafi się na wszystko otworzyć. Warto wychodzić z domu i biegać, choćby po to, żeby utrzymać dobrą kondycję organizmu. Warunki panujące w plenerze są niekiedy trudne. Przykład wyników badań, które są istotne w edukacji zdrowotnej w realizacji biegania w okresie pandemii:

- Bieganie zmniejsza ryzyko nadciśnienia, cukrzycy, choroby wieńcowej. To również dobra profilaktyka przeciwnowotworowa. Bieganie jest sportem indywidualnym. Jeśli zachowa się podstawowe zasady bezpieczeństwa, ryzyko zarażenia koronawirusem podczas aktywności na świeżym powietrzu jest niewielkie;
- Bieganie utrzyma formę. Bez aktywności zmniejsza się siła mięśniowa, wydolność fizyczna i koordynacja.
- Bieganie wspomaga odchudzanie, jak również wpływa na lepsze samopoczucie.

W czasach największego stresu i niepewności, bezpieczne środowisko rodzinne to tak zwany czynnik ochronny. Badania nad konsekwencjami pandemii i jej wpływu na dzieci oraz młodzież trwają. Choć pandemia zaskoczyła świat i przyczyniła się do wielu negatywnych skutków – zdrowotnych, organizacyjnych, gospodarczych – wykształca w dzieciach większą samodzielność, uczy myślenia kreatywnego i krytycznego.

XXI wiek charakteryzuje się zmiennością, rozwojem, postępem technologicznym, zatem pocieszającym jest, że obecne pokolenie łatwo dostosuje się do procesu zmiany. Przeznaczmy wspólnie spędzony czas z dzieckiem na naukę życia i rozwijanie zainteresowań. Umocnijmy rodzinne relacje.

Dzięki wysiłkowi fizycznemu nasz organizm wytwarza więcej serotoniny, czyli hormonu szczęścia co znakomicie bilansuje zmartwienia dnia codziennego. Często jest też tak, że w trakcie lekkiego wysiłku fizycznego mamy po prostu czas na przemyślenia, poukładanie sobie wszystkiego na spokojnie, przewietrzenie głowy i znalezienie wyjścia z problematycznych sytuacji. Aerobowa, czyli tlenowa aktywność fizyczna zwiększa efektywność pracy naszego układu oddechowego oraz krążenia. Dzięki regularnej aktywności fizycznej również w okresie spoczynku nasz organizm jest w stanie lepiej funkcjonować i radzić sobie z infekcjami. Jedynym zagrożeniem jest dla nas okres bezpośrednio po intensywnej aktywności fizycznej,

gdy nasz układ odpornościowy jest osłabiony i potrzebuje chwilę, aby się odbudować i być silniejszym w stosunku do poziomu wyjściowego. Bieganie może być doskonałym sposobem na utrzymanie kondycji w czasach pandemii.

Źródła

1. Godlewski, Andrzej : Projekt autorski szczegółowego programu z zakresu zajęć edukacyjnych „Zachowanie zdrowia” w szkołach podstawowych, gimnazjach i liceach / Andrzej Godlewski, Andrzej Grzybowski. Łódź : [b.w.], 1999. s. 32.
2. Heszen, Irena : *Psychologia zdrowia* / Irena Heszen, Helena Sęk. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2007. – 371, [1] s. 2.
3. Kulik, Teresa Bernadetta : *Edukacja zdrowotna w rodzinie i w szkole* / Teresa Bernadetta Kulik. Stalowa Wola : Oficyna Wydawnicza Fundacji Uniwersyteckiej, 1997. s. 214.
4. Ogińska-Bulik, Nina : *Osobowość, stres a zdrowie* / Nina Ogińska-Bulik, Zygfryd Juczyński. Warszawa : Centrum Doradztwa i Informacji „Difin”, 2008, s. 298.
5. Krawański, Andrzej : *Ciało i zdrowie człowieka w nowoczesnym systemie wychowania fizycznego* / Andrzej Krawański. Poznań : Akademia Wychowania Fizycznego, 2003, s. 391 – 393.
6. *Zdrowie publiczne* / red. nauk. Teresa Bernadetta Kulik, Anna Pacian. Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2014, s. 395.
7. Adamiak, Justyna : *Edukacja zdrowotna – w opinii nauczycieli szkół podstawowych i gimnazjów* / Justyna Adamiak // „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”. 2011, nr 3, s. 12-18.
8. Aleksandrowicz, Agata : „*Żyj zdrowo i bezpiecznie*” – program Edukacji prozdrowotnej klas III / Agata Aleksandrowicz, Marzenna Grabowska-Wójcik, Małgorzata Pawłowska // „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”. 2004, nr 10, s. 28-32.
9. Błażejowska, Magdalena : *Żyj zdrowo, aktywnie i świadomie* / Magdalena Błażejowska, Agnieszka Szymańska // „Buski Kwartalnik Edukacyjny”. 2015, nr 51, s. 19-22.
10. Bogacz, Agnieszka : *Współczesne formy realizacji edukacji zdrowotnej – w polskich szkołach* / Agnieszka Bogacz // „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”. 2009, nr 8, s. 17-20.
11. Dworak, Alina : *Rozwój idei promocji zdrowia* / Alina Dworak // „Wychowanie na co Dzień”. 2009, nr 10/11, s. 25-28.
12. Fijałkowska, Agnieszka : *Promuj zdrowie!* : (scenariusz zajęć do wykorzystania na 2 godzinach wychowawczych) / Agnieszka Fijałkowska // „Wszystko dla Szkoły”. 2011, nr 6, s. 15.

Kowalski D.

Pomorska Szkoła Wyższa

Tsyhanovska N.

Харківська державна академія культури

Skalski D. W.

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego

Національний університет водного господарства та природокористування

STAN BEZPIECZEŃSTWA LUDNOŚCI I PORZĄDKU PUBLICZNEGO NA PRZYKŁADZIE POWIATU STAROGARDZKIEGO

Streszczenie

Policja, jako umundurowana i uzbrojona formacja powołana do ochrony bezpieczeństwa ludzi oraz do utrzymywania bezpieczeństwa i porządku publicznego ma ustawowy obowiązek realizować swoje zadania nawet w najtrudniejszych warunkach. Codzienna służba pełniona przez tysiące policjantów stanowi przedmiot

oceny społecznej. Rozumiejąc zagrożenia i wymagania dzisiejszej rzeczywistości formacja ta stara się przygotować na najgorsze. Jednak zdarzenie powodujące niemożliwość stosowania standardowych procedur postępowania potrafi w sposób bezwzględny zweryfikować przygotowane rozwiązania [3]. Decyzje podejmowane przez dowodzących działaniami, są obarczone dużą odpowiedzialnością, szczególnie obciążającą decydentów poprzez fakt uzyskiwania niemalże natychmiastowego efektu decyzji. Konieczność dokonywania wyboru w takich warunkach stawia przed dowódcami bardzo wysokie wymagania. Czy są w stanie sprostać im sami? Czy mogą i potrafią korzystać z wiedzy innych uczestników działań? Jak wpływa na te kwestie struktura dowodzenia tworzona w przypadku zaistnienia zdarzenia o charakterze kryzysowym? Dla przybliżenia powyższych problemów autor przedstawi definicję sytuacji kryzysowej oraz pojęcie dowodzenia.

Wstęp

W słowniczku rozpoczynającym Zarządzenie nr 213 Komendanta Głównego Policji z dnia 28 lutego 2007 r. w sprawie metod i form przygotowania i realizacji zadań Policji w przypadkach zagrożenia życia i zdrowia ludzi lub ich mienia albo bezpieczeństwa i porządku publicznego określone zostało odmienne od powyższego pojęcie **sytuacji kryzysowej** rozumianej, jako zdarzenie sprowadzające niebezpieczeństwo dla życia i zdrowia ludzi lub mienia, spowodowane bezprawnymi zamachami naruszającymi te dobra lub klęską żywiołową, charakteryzujące się możliwością utraty kontroli nad przebiegiem wydarzeń albo eskalacji zagrożenia, w których do ochrony bezpieczeństwa i porządku publicznego niezbędne jest użycie większej liczby policjantów, w tym zorganizowanych w oddziały lub pododdziały, w tym uzbrojone [1].

Problem badawczy

w przypadku Policji pojęcie sytuacji kryzysowej jest rozumiane szerzej niż w rozumieniu Ustawy o zarządzaniu kryzysowym. Jako sytuacje o takim charakterze kwalifikowane mogą być również zdarzenia, które nie spełniają wymogów ustawowych. Ich charakter powoduje natomiast, niebezpieczeństwo przerodzenia się w sytuację kryzysową. Należą do nich imprezy masowe o podwyższonym ryzyku oraz zgromadzenia i uroczystości publiczne wysokiego ryzyka [6]. Jeżeli nie zaistnieje bodziec w postaci zdarzenia powodującego zerwanie lub znaczne naruszenie więzów społecznych przy równoczesnym poważnym zakłóceniu w funkcjonowaniu instytucji publicznych nie można mówić o sytuacji kryzysowej w rozumieniu Ustawy o zarządzaniu kryzysowym. Bezspornie jednak zdarzenia powyższe implikują zwiększone utrudnienia w procesie dowodzenia i realizowania zadań przez siły Policji. Prawdopodobieństwo eskalacji zagrożenia zawsze w takich przypadkach jest znaczne o odnosi się do potrzeby bezpieczeństwa jako nadrzędnej w piramidzie potrzeb. Zrozumienie tych przesłanek powoduje konieczność

przygotowania sił i środków do działania w warunkach kryzysowych. Kolejną kategorią zdarzeń charakteryzujących się podobnymi cechami jest ta określona, jako „inne”. Zapis taki pozostawia katalog powyższy otwartym. Pozwala to na prowadzenie działań w sposób szczególny w przypadku zdarzeń, których przebiegu nie dało się przewidzieć. Rozwój cywilizacji, społeczeństwa globalnego, stale rosnące zaludnienie obszarów miejskich, generują występowanie zdarzeń i zachowań ludzkich, które wcześniej nie miały miejsca. Dlatego też nie da się przygotować na wszystkie zagrożenia, które mogą wystąpić [4]. Muszą o tym pamiętać osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo społeczeństwa. W definicji sytuacji kryzysowej odnaleźć można cechy określane przez wielu autorów, jako determinanty **trudnej sytuacji decyzyjnej**, takie jak:

decyzja podjęta w tej sytuacji związana jest z dostatecznie ważnymi konsekwencjami;

konsekwencje te, powinny obejmować możliwość wystąpienia znaczących wyników negatywnych

występują w niej czynniki zakłócające, utrudniające i obciążające system przetwarzania informacji.

Konsekwencje zagrożenia dla życia i zdrowia ludzi są oczywiste, tak samo jak w przypadku zagrożenia dla mienia. O ile w przypadku tego drugiego można próbować szacować ryzyko miarą kosztów i ewentualnej wartości materialnej, o tyle w przypadku życia i zdrowia ludzkiego wartość jest niewymierna i najwyższa. Następstwa złych, błędnych decyzji w takiej sytuacji spowodują wystąpienie znaczących wyników negatywnych. Nie tylko dla samych decydentów, ale również a może przede wszystkim dla osób, których te decyzje będą dotyczyły. Tak obywateli, których życie i zdrowie jest zagrożone, jak i interweniujących funkcjonariuszy [1]. Czynniki zakłócającymi, utrudniającymi i obciążającymi system przetwarzania informacji są te same czynniki, które wpływają na możliwość utraty kontroli nad przebiegiem wydarzeń albo eskalacji zagrożenia. Dlatego kluczowym elementem determinującym powodzenie całości działań w takich warunkach będzie sprawny i skuteczny system dowodzenia potrafiący wygenerować właściwe decyzje i przekazać je do realizacji w postaci rozkazów[2].

Material i metody

Informacje wstępne są niepełne, wielokrotnie sprzeczne, nie pozwalające na identyfikację realnego problemu (np. jaki jest rodzaj zdarzenia, czy są ofiary, jaka jest ich liczba, jaka jest liczba osób zagrożonych, jakie jest źródło zagrożenie i czy ono nadal istnieje). Mylne decyzje najczęściej biorą się stąd, że szuka się właściwych odpowiedzi, nie znalazłszy właściwego pytania]. Z tego powodu w pierwszej fazie operacji większość sił i środków ukierunkowana jest w na rozpoznanie. Całość kluczowych informacji spływa do sztabu, który generuje informacje zbiorczą dla

dowódcy. Wielokrotnie w pierwszej fazie sytuacji kryzysowych, powinno się mówić nawet nie o działaniu w warunkach niepewności, lecz wręcz turbulencji, rozumianej jako stan w którym nie tylko nie da się przewidzieć przyszłości, ale i obecne warunki stają się niestabilne. W takim stanie niemożliwe jest właściwe zdefiniowanie głównego problemu decyzyjnego. Podejmować decyzje dotyczyły będą jedynie rozwiązywania problemów doraźnych, widocznych tu i teraz. W przypadku działań wyprzedzających (realizowanych w związku z sytuacją, która nastąpi, a czas i miejsce realizacji jest znany) na podstawie posiadanego rozpoznania dowódca operacji może przy pomocy sztabu opracować koncepcję realizacji operacji. Zawiera w niej cel strategiczny działania oraz założenia do jego osiągnięcia. Koncepcja jest zatwierdzana przez kierownika jednostki, który powołał dowódcę operacji. W oparciu o zatwierdzoną koncepcję, oraz posiadane rozpoznanie szef sztabu opracowuje plan działania dowódcy operacji. Czynność ta nie jest obligatoryjna i dowódca może podjąć decyzję o jej pominięciu i od razu przystąpić do opracowania planu operacji. Najważniejszym jego elementem jest określenie celu działań oraz przewidywanych wariantów działań – sposobów postępowania zmierzających do uzyskania zakładanego celu działania. Zatwierdzenie planu działania należy do uprawnień dowódcy operacji. Jest kluczową decyzją wpływającą na sposób realizacji całości operacji. W większości przypadków to szef sztabu jest odpowiedzialny za przygotowanie wariantów działania, dlatego dowódca operacji musi posiadać kompetencje do ich oceny.

Podsumowanie

Organizacja struktury dowodzenia powoływanej na wypadek zaistnienia sytuacji kryzysowej skłania do stosowania tego właśnie stylu. Sztab dowódcy operacji należy traktować, jako organ doradczy wspierający działania dowódcze. Nie może on jednak funkcjonować samoistnie i przejmować kompetencji decyzyjnych przynależnych jedynie dowódcy. Wypracowanie wariantów rozwiązania problemu nie jest równoznaczne z podjęciem decyzji, co do ich realizacji. Czy można w takim razie wskazać styl podejmowania decyzji, który powinien być preferowany przez dowódców działań w warunkach kryzysowych?. Wymaga to gruntownej wiedzy z zakresu procesów decyzyjnych oraz samooceny posiadanych kompetencji. Dobór właściwego stylu decyzyjnego ma bezpośredni wpływ na sprawność dowodzenia, a w konsekwencji na skuteczność działań. Umiejętność ta jest bardzo trudna do opanowania, ponieważ preferowany sposób zachowania uzależniony jest od ogółu cech psychicznych danej osoby. Dowódca powinien potrafić zaufać podwładnym i traktować ich jak równoprawnych uczestników procesu decyzyjnego a jednocześnie, jeśli sytuacja tego wymaga posiadać na tyle silną osobowość, aby potrafić podejmować decyzje całkowicie samodzielnie. Powyższe rozważania wskazują na znaczenie właściwego doboru osób pełniących funkcję dowódców w warunkach

kryzysowych. Muszą spełniać oni najwyższe standardy.

Piśmiennictwo

1. Błachut J., Gaberle A., Krajewski K., *Kryminologia*, Gdańsk 2001, s.28-48
2. Informacje o stanie bezpieczeństwa i porządku publicznego na terenie powiatu Starogardzkiego, Komanda Powiatowa Policji w Starogardzie Gdańskim 2024.
3. Konieczny J., *Zarządzanie w sytuacjach kryzysowych, wypadkach i katastrofach*, Poznań – Warszawa 2001, s. 45-92
4. Maslow A., *Motywacja i osobowość*, Warszawa 2006, s. 103-114
5. Świniarski J., *Filozoficzne podstawy edukacji dla bezpieczeństwa*, Agencja Wydawnicza „Egros”, Warszawa 1999, s. 72-76.
6. Żebrowski A., *Zarządzanie kryzysowe elementem bezpieczeństwa Rzeczypospolitej Polskiej*, Kraków 2012, s. 12-43.

VIII. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ, ЧЛЕНІВ ЇХ СІМЕЙ, ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ТА АДАПТИВНІ ВИДИ СПОРТУ

Благій О. Л.

кандидат педагогічних наук, професор

Парасочка С. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Стрімке збільшення чисельності ветеранів війни, у зв'язку із повномасштабним вторгненням росії на територію України, потребує напрацювання підходів щодо підвищення рівня їх рухової активності, покращення якості життя, соціалізації, корекції стрес-асоційованих станів, спричинених війною.

Ветерани знаходяться в групі ризику розвитку хронічного стресу, тривожних розладів, депресії, соціальної ізоляції тощо. Вітчизняними та зарубіжними науковцями досліджено і доведено, що оздоровчо-рекреаційна діяльність сприяє підвищенню функціональних можливостей організму людини, фізичної підготовленості, зниженню ризику розвитку хронічних захворювань, покращенню стресостійкості та поліпшенню якості життя [1, 8, 9]. Створює сприятливе середовище для соціальної взаємодії, сприяє розбудові соціальних зв'язків та реінтеграції ветеранів в суспільство [5].

Дослідження проведені Благій О. Л., Андрєєвою О. В. довели ефективність використання засобів outdoor фітнесу в оздоровчо-рекреаційній діяльності чоловіків першого періоду зрілого віку [2]. Ватаманюк С.В. запропоновано авторську технологію, що включала комплекси вправ з гумовою стрічкою-амортизатором, вправи з використанням трубчастого еспандера, функціональних петель TRX, ролера «Blackrollmed», фітбола та нестабільної платформи Bosu [4]. Благій О. Л., Ярмак О. М., Благій В. О. підтвердили ефективність використання платформи Bosu в заняттях оздоровчим фітнесом чоловіків першого періоду зрілого віку [3]. Авторами запропоновано фітнес програму з використанням ізотонічного кільця, ролів, мініболів, фітболів та спеціального обладнання «Реформер» [8].

В спеціальній літературі представлено фрагментарні дослідження, щодо впровадження різних засобів фітнесу в оздоровчо-рекреаційну діяльність ветеранів війни. Дослідження проведені низкою авторів [7, 10], відмічають

необхідність впровадження в тренувальні програми ветеранів війни засобів функціонального тренування. Доведено ефективність засобів CrossFit та SEALFIT в покращенні функціональної та фізичної підготовленості військовослужбовців та ветеранів [10]. Юденко О. В., Крушинською Н. М., Омельчук О. В. обґрунтовано необхідність використання окремих інноваційних фітнес-технологій (TRX, Black-Roll, ProceDOS & Nordic Power Walking) в комплексних програмах відновлення міри втраченого здоров'я та корекції дисфункцій, що виникли внаслідок бойової травми [6]. Kasović M, Štefan L, Kalčík Z. доводять позитивний вплив силового тренування на композиційний склад тіла та фізичну підготовленість ветеранів війни [9].

Розроблено мобільні застосунки «TREN VET», «BetterMe» для залучення ветеранів війни до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Проведене теоретичне дослідження буде враховано при розробці технології корекції фізичного та психоемоційного станів ветеранів війни засобами оздоровчого фітнесу.

Література

1. Андрєєва О.В., Дутчак М.В., Благій О.Л. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2020. С. 59–66

2. Благій О. Л. Андрєєва О. В. Оптимізація рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку засобами outdoor фітнесу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського*. Вінниця, 2015. С. 35–41.

3. Благій О.Л., Ярмак О.М., Благій В.О. Ефективність використання платформи Bosu в заняттях оздоровчим фітнесом чоловіків першого періоду зрілого віку. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали VI Міжнародної науково-практичної онлайн конференції*. К.: НУОУ, 2022. С. 310–313.

4. Ватаманюк С.В. Підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу: дис. ... д-ра філософії: 017 Фізична культура і спорт; Київ: НУФВСУ, 2023. 209 с.

5. Шевчук О. Рухова активність ветеранів війни: шлях до реінтеграції в суспільство. *Реінтеграція ветеранів у цивільне суспільство та перспективи відбудови України: збірник тез доповідей VII Міжнародної благодійної науково-практичної конференції*. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С.102–104

6. Юденко, О. В., Крушинська, Н. М., Омельчук, О. В. Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.*: зб. наукових праць. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова. 2021. Серія № 15. Вип. 3К(131)21. С. 445–451.

7. Christopher K. Haddock, Walker S. C. Poston, Katie M. Heinrich, Sara A. Jahnke, Nattinee Jitnarin, The Benefits of High-Intensity Functional Training Fitness Programs for Military Personnel. *Military Medicine*, Volume 181, Issue 11-12, 2016. P. 1508–1514. DOI: <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-15-00503>

8. Kashuba V, Rudenko Y, Khabynets T, Nosova N. Use of correctional technologies in the process of health-recreational fitness training by men with impaired biogeometric profile of posture.

Pedagogy and Psychology of Sport. 2020. 6(4). P. 45–55.

9. Kasović M, Štefan L, Kalčík Z. Acute Responses to Resistance Training on Body Composition, Muscular Fitness and Flexibility by Sex and Age in Healthy War Veterans Aged 50-80 Years. *Nutrients*. 2022. 14(16). P. 3436.

10. Helén, J., Kyröläinen, H., Ojanen, T., Heikkinen, R., Vaara, J.P. High-Intensity Functional Training Induces Superior Training Adaptations Compared With Traditional Military Physical Training. *Journal of strength and conditioning research*, 2023. 37(12). P. 2477–2483.

Петрачков О. В.

кандидат педагогічних наук, професор

Заслужений працівник фізичної культури і спорту України

Михайлов В. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Юдін В. Д.

доктор філософії

Національний університет оборони України

ОСНОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну загостило проблему повернення до виконання обов'язків військовослужбовців, що отримали під час виконання бойових та спеціальних завдань поранення, контузії, травми та хвороби, в тому числі, після перепідготовки, за новими спеціальностями [6, 9, 10].

Фізкультурно-спортивна реабілітація є одним з найважливіших етапів відновлення військовослужбовців за допомогою фізичних вправ та дозволяє покращити фізичний стан, повернути рухову активність, підвищити якість життя та сприяє психологічному відновленню військовослужбовців [5, 8].

Подальший розвиток системи фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців залежить від організації і проведення заходів фізкультурно-спортивної реабілітації. Тому, актуальним завданням сьогодення є розроблення концептуальних основ функціонування фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України, першочерговим документом з яких є доктрина з фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України (рис. 1) [3, 8].

Мета дослідження – розроблення основ функціонування системи фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України.

Результати дослідження. На виконання рішення Головнокомандувача ЗС України щодо впровадження системи фізкультурно-спортивної реабілітації у військових частинах введено посади офіцерів з фізкультурно-спортивної реабілітації. Окрім цього, за безпосередньою участю представників

Національного університету оборони України та Головного управління доктрин та підготовки Генерального штабу ЗС України:

проведено роботу щодо введення військово-облікової спеціальності “Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців” (далі – ВОС 320200);

розроблено перспективну модель організаційно-штатної структури фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України за ВОС 320200;

розроблено перспективну схему підготовки фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України за ВОС 320200;

розроблено життєвий цикл підготовки фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України за ВОС 320200;

розроблено основні завдання та функції офіцерів з фізкультурно-спортивної реабілітації бригад, оперативних (повітряних) командувань та відділів фізкультурно-спортивної реабілітації [5, 6];

розроблено проєкт Доктрини з фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України (далі – Доктрина).

Доктрина визначатиме основи функціонування системи фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України [3].



Рис. 1. Ієрархія основних керівних документів з фізкультурно-спортивної реабілітації (ФСР) у ЗС України

Доктрина складатиметься з передмови, вступу, посилання на військові публікації, основні терміни та визначення, перелік скорочень та умовних позначень та 5 розділів:

- 1) основи фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України;
- 2) структура та складові фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України;
- 3) організація фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України;
- 4) оцінювання (сертифікація) ефективності заходів фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України;
- 5) вивчення та впровадження досвіду в фізкультурно-спортивну реабілітацію ЗС України.

Доктрина ґрунтуватиметься на:

науковому підході до обґрунтування змісту фізкультурно-спортивної реабілітації відповідно до вимог останніх досягнень науки і техніки та вирішенні проблемних питань фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України;

досвіді застосування військ (сил) у відбитті повномасштабного вторгнення російської федерації, ООС, АТО, проведення заходів фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України [4];

використанні форм і методів фізкультурно-спортивної реабілітації, які відповідають сучасним вимогам і стандартам збройних сил держав-членів Організації Північноатлантичного договору [7];

національному та світовому досвіді проведення заходів фізкультурно-спортивної реабілітації поранених, травмованих та/або хворих військовослужбовців.

Метою фізкультурно-спортивної реабілітації є відновлення фізичних, психологічних і соціальних функцій поранених, травмованих та/або хворих військовослужбовців для їхнього повернення до виконання обов'язків військової служби, соціальної та трудової адаптації засобами фізкультурно-спортивної реабілітації.

Метою реалізації Доктрини є створення умов для формування й розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України.

Завданнями фізкультурно-спортивної реабілітації поранених, травмованих та/або хворих військовослужбовців є:

повернення до виконання обов'язків військової служби, в тому числі – за новими військово-обліковими спеціальностями [1];

адаптація у побуті з урахуванням наявних фізичних обмежень;

покращення функціонального, фізичного та психологічного стану;

соціальна адаптація та покращення якості життя [2];

зниження ризику виникнення повторних травм та захворювань [11].

Виконання завдань фізкультурно-спортивної реабілітації здійснюватиметься через:

виконання заходів фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців та членів їхніх сімей;

забезпечення доступу до якісних послуг фізкультурно-спортивної реабілітації та об'єктів інфраструктури фізкультурно-спортивної реабілітації;

налагодження ефективної міжвідомчої взаємодії у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців;

створення умов для формування й розвитку послуг фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України;

розбудову ефективних комунікацій та інформування суспільства з питань фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців.

Висновки.

1. Визначено підгрунття, мету та завдання фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України, що складатимуть основу функціонування системи фізкультурно-спортивної реабілітації.

2. Визначено, що видання Доктрини з фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України дозволить впровадити єдині підходи щодо організації фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України для забезпечення набуття військовими організаційними структурами ЗС України спеціальних спроможностей щодо відновлення і компенсації функціональних можливостей поранених, травмованих та/або хворих військовослужбовців для поліпшення їхнього фізичного і психологічного стану за допомогою занять фізичною культурою і спортом.

Література

1. Артеменко А. Б. Інтеграція військовослужбовців з інвалідністю після повернення із зони бойових дій в освітнє середовище вищого навчального закладу. *Вчені записки ХГУ "НУА"*, (24), 2018. С. 199–205.

2. Гамрецький І. С., Столяренко О.В., Столяренко О.В. Інтеграція людей з особливими потребами у суспільство як прояв ціннісного і толерантного ставлення до людей. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. (9), 2012. С. 27–39.

3. Доктрина з організації підготовки в Збройних Силах України: *Головне управління доктрин і підготовки Генерального штабу Збройних Сил України*. Київ, ГУДіП ГШ ЗСУ, 2020. 40 с.

4. Логвиненко І. О., Нестерчук Н. Є. Фізична терапія військовослужбовців, учасників бойових дій, безпосередньо приймавших участь в операції об'єднаних сил. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. Рівне. (8), 2021. С. 34–39.

5. Петрачков О. В., Кувшинов О. В., Михайлов В. В. Вимоги до фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України: тези VII Міжнар. наук.-практ. конф.* К.: НУОУ, 2023. С. 452–457.

6. Петрачков О. В., Кувшинов О. В., Михайлов В. В. Доцільність введення посад фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації в Збройних Силах України. *Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони в умовах воєнного стану: матеріали міжвідомчого круглого столу співробітників підрозділів СБУ, науково-педагогічних працівників НА СБУ, представників сил безпеки і оборони України, здобувачів вищої освіти*, Київ : НА СБУ, (2), 2024. С. 217–222.

7. Суспо В. В., Михайлов В. В. Оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями у збройних силах зарубіжних країн. *Фізичне виховання та спорт*. (2), 2024. С. 57–67. URL: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-2-09>.

8. Юденко О.В., Оленів Д.Г., Лошицький М.В., Петрачков О.В., Сухорада Г.І. Пропедевтика фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій. *Фізична культура і спорт: навчальний посібник для здобувачів освіти за спеціальністю 017 Київ: НУОУ, 2024. 256 с.*

9. Petrachkov, O.V. et al. The impact of static spatial stability on soldiers' functional readiness. *Journal of Physical Education and Sport*, 24 (issue 3), Art 85, 2024. P. 720 – 730.
10. Petrachkov, O.V., Kyslenko, D.P., Mykhaylov, V.V., Shostak, R.G., Polyvaniuk, V.V. Motivation of military specialists to engage physical training during the legal regime of martial law. *Journal of Physical Education and Sport*. 24 (issue 6), Art 165, 2024. P. 1457–1464
11. World Health Organization. Access mode. URL: <https://www.who.int>.

Грибовська І. Б.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,

Чеховська Л. Я.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Пивовар А. С.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Адаптивна фізична рекреація є важливим елементом сучасної системи реабілітації військовослужбовців, ветеранів збройних конфліктів та членів їхніх сімей. Військовослужбовці часто зазнають поранень і травм, які можуть значно ускладнити повернення до повсякденного життя. Крім фізичних ушкоджень, вони мають, зазвичай, серйозні психічні та емоційні проблеми, такі як посттравматичний стресовий розлад, тривожність, депресія, соціальна ізоляція тощо. Від цього страждають і члени їхніх сімей, які відчують на собі стрес та емоційний тягар, пов'язаний з наслідками війни. Саме адаптивна фізична рекреація покликана забезпечити не лише фізичне, а й психоемоційне їхнє відновлення.

Різні види адаптивної фізичної рекреації (реабілітаційний фітнес, реабілітаційний туризм тощо) у поєднанні з адаптивним спортом у програмі реабілітації має багато переваг для військовослужбовців. Зокрема, фізична активність сприяє відновленню функціональних можливостей організму, зміцненню м'язів, покращенню кровообігу та загальної фізичної витривалості. Також дослідження науковців підтверджують, що регулярна фізична активність стимулює викид ендорфінів, які покращують настрій, зменшують стрес і покращують загальне психоемоційне здоров'я [2, 4].

Зазначимо, що програми адаптивної фізичної рекреації включають елементи адаптивного спорту, що дозволяє ветеранам війни та людям з інвалідністю не тільки відновлювати рухові функції, а й покращити комунікаційні навички. Тобто, окрім фізичних і психологічних переваг, застосування різних форм адаптивної фізичної рекреації також сприяє соціальній інтеграції.

Мета – проаналізувати особливості використання видів адаптивної фізичної рекреації з військовослужбовцями.

Результати дослідження. Досвід провідних країн світу свідчить, що адаптивна фізична рекреація є ефективною частиною відновлювальних програм. У США, Канаді, Великій Британії та інших країнах створені спеціальні програми, які інтегрують спорт у систему реабілітації ветеранів. Також це є важливим методом психологічної допомоги, що дозволяє ветеранам відчувати себе повноцінними членами суспільства.

Україна також має досвід реабілітації військових, завдяки руховій активності. Так, на Львівщині багато організацій, які долучені до розвитку спорту ветеранів, зокрема «Ліга Нескорених», «ТСК ЛГМО Манівці», Благодійний фонд «Із янголом на плечі» тощо [1, 3, 7, 8]. Туристичний клуб «Манівці» разом з Управлінням молоді та спорту ЛОДА тільки за цей рік реалізували 5 проєктів [6, 7]. Туристичний клуб «Манівці», за безпосередньою допомогою благодійного фонду «Із янголом на плечі», організував сплав річкою Дністер для військовослужбовців, що допомогло покращити їхній психологічний стан, здійснити емоційну перезарядку [1, 5, 7].

Під час таких сплавів на катамаранах нами були проведені опитування військовослужбовців за методикою САН (самопочуття, активність, настрій). Результати свідчать про позитивну динаміку зазначених показників. Після фізичної активності всі показники змінилися у позитивну сторону. Також змінилося і спілкування між самими учасниками. Тобто, використання різних видів фізичної активності є актуальним для реабілітації військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей.

Висновок. Адаптивна фізична рекреація військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей не тільки відновлює фізичний стан, а й значно покращує їхній психоемоційний стан. Таким чином, включення різних видів адаптивної фізичної рекреації у програми реабілітації є актуальним та соціально вагомим.

Література

1. Благодійний фонд «Із янголом на плечі». Режим доступу : <https://www.angelfund.com.ua>
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. Київ: Олімпійська Література, 2020. 248 с.
3. Ліга Нескорених – Режим доступу : <https://loda.gov.ua/services/text/78570>
4. Мостова Д., Ладика П. «Гормони щастя» у повсякденному житті та в спорті. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України* : матеріали V Всеукр. наук.-прак. конф. Дрогобич : Посвіт, 2023. С. 38–47.
5. Пивовар А., Лужна М. Реабілітаційний туризм як засіб відновлення військовослужбовців. *Альтернативний туризм* : зб. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. семінару (21 верес. 2023 р.). Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. С. 262–265.
6. Управління молоді та спорту ЛОДА. Режим доступу : <https://sport.loda.gov.ua/league-of-invincibles>
7. Манівці – Режим доступу : <https://manivci.org/>

8. Реабілітаційно-спортивні заходи серед осіб з інвалідністю. Режим доступу : <https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni-zahodi>

Латогуз С. І.

кандидат медичних наук, професор

Понов Ф. І.

кандидат педагогічних наук, доцент

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ЛІКУВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ

У 21 столітті інвалідність сприймається як гостра медико-соціальна проблема, якої цікавиться суспільство. Вивчення цього питання за кілька років звертає увагу на стійку динаміку збільшення кількості інвалідів в Україні. У державі стрімко зростає кількість інвалідів (налічується понад 1000000 осіб).

Більшість вад розвитку кінцівок не відносяться до життєво небезпечних аномалій, проте, негативно впливаючи на формування та зростання опорно-рухової системи, вони дуже часто призводять до значного порушення функції та важких деформацій скелета. Вади опорно-рухової системи за частотою займають одне з перших місць серед усіх пороків розвитку, при цьому три чверті їх припадає на вади розвитку кінцівок.

З іншого боку, спостерігається зростання кількості ампутацій кінцівок. Зазначається, що питання травмування серед обставин, що стосуються усічення кінцівок, посідають друге місце (перше місце приділяється облітеруючим захворюванням судин).

Втрата кінцівок, як відомо, призводить до різких обмежень активних дій, появи метаболічних та морфофункціональних порушень, зменшення функціональних резервів людського організму, появи низьких показників витривалості та толерантності до фізичних навантажень та виявлення стійкого зниження працездатності.

Вирішенню багатьох проблем після втрати кінцівок, пов'язаних із самообслуговуванням, побутовими навичками та професійними потребами сприяють технології фізичної реабілітації. Завдяки компенсаторним механізмам, сформованим у процесі фізичної реабілітації, людина може звикнути до змін у її організмі, успішно долаючи період адаптації. У зв'язку з цим процес фізичної реабілітації та технології фізичної реабілітації після ампутацій кінцівок є затребуваною та актуальною сучасною проблемою.

Проблема реабілітації після ампутації заслуговує на пильну увагу. Необхідно враховувати те, що ампутація нижніх кінцівок може викликати

різноманітні порушення функцій внутрішніх органів, кісткової і центральної нервової системи. Та й сам факт ампутації та відсутності частини власного тіла викликає і психологічний та фізичний дискомфорт у повсякденному житті.

Мета дослідження – удосконалення комплексної методики лікувальної гімнастики у військовослужбовців після ампутації нижньої кінцівки на стаціонарному та поліклінічному етапах реабілітації.

Матеріали та методи дослідження. Для визначення впливу програми фізичної реабілітації на процес відновлення опорно-рухового апарату 2 пацієнти займалися за розробленою програмою, яка включала заняття ЛФК, фізіотерапії, самомасаж, фітбол гімнастика, а 2 пацієнти – за програмою, яка включала заняття ЛФК, фізіотерапія, масаж. Програма впроваджувалась протягом 4 місяців. У дослідженні брали участь 4 військовослужбовця з ампутацією нижньої кінцівки.

Аналіз результатів дослідження та їх обговорення. Для дослідження було проведено експериментальну роботу, у цій роботі взяли участь 4 пацієнти з ампутацією гомілки. Вік даних пацієнтів був від 30 до 42 років, і всі вони проходили лікування на базі університетської клініки ХНМУ у відділенні травматології та ортопедії.

Пацієнт 1 та 2 – становили ЕГ. Ця група займалася за такими напрямками:

- лікувальна фізкультура, у тому числі фітбол-гімнастика;
- самомасаж;
- фізіотерапія.

Пацієнт 3 та 4 займалися за стандартною програмою фізичної реабілітації, яка включала:

- лікувальну фізкультуру;
- масаж;
- фізіотерапія.

Таким чином, програма ЕГ відрізнялася наявністю самомасажу та фітбол-гімнастики.

Для визначення вихідних даних експерименту було проведено проби функціональної діагностики.

Можна спостерігати те що, що в пацієнтів відрізняються показники при згинанні колінного суглоба. Відмінність від норми становить у різних пацієнтів різні показники. Різниця при згинанні кульшового суглоба становить ряд відсотків від норми (у всіх пацієнтів відмінні дані).

Аналізуючи дані відхилення згинання травмованої ноги (після ампутації) приблизно рівні, причому є деякі відмінності. Так, більше відхилення при згинанні колінного суглоба має пацієнт 2. При цьому він має найбільше відхилення при розгинанні колінного суглоба. Найменший показник відхилення

при згинанні колінного суглоба має пацієнт 4, при цьому він показує найменше відхилення при розгинанні тазостегнового суглоба, але найбільший показник відхилення при відведенні тазостегнового суглоба. Пацієнти 1 та 3 мають середні показники. Необхідно відзначити той факт, що дані показники (усіх пацієнтів) приблизно знаходяться на одному рівні та відрізняються один від одного незначною мірою. Все це дає можливість говорити про рівні вихідні дані і чистоту експериментальної роботи.

Наступним етапом роботи стала діагностика емоційного стану. За результатами цієї діагностики було встановлено, що пацієнти обох груп мали приблизно однакові показники.

Таким чином, лише у пацієнта 3 (учасника КГ) за показником «самопочуття» – середні показники, решта всіх учасників обох груп – низькі.

Після отриманих результатів констатуючого етапу експерименту приступили до наступного етапу, що полягає у впровадженні програми реабілітації пацієнтів, які перебувають після ампутації нижніх кінцівок.

Контрольна група (пацієнти 3 і 4) займалися за стандартною програмою реабілітації, яка включала ЛФК, масаж і фізіотерапію. Пацієнти, що входять до ЕГ (1 і 2) займалися за експериментальною програмою. Ця програма включала крім того, що присутня у КГ було додано низку компонентів, а саме: гімнастика на фітболах і самомасаж.

Впровадження програми відбувалося протягом 4-ох місяців і включало роботу у післяопераційний період, у період стаціонарного лікування та період реабілітації та лікування вдома (після виписки зі стаціонару). При цьому пацієнти раз на два тижні проходили консультації у керівника програми реабілітації, отримували поради та рекомендації щодо роботи.

Після того, як комплекс занять був впроваджений і проведений з обома групами було проведено повторне обстеження пацієнтів, спрямоване на визначення рівня відхилень від норми при згинанні/розгинанні травмованих нижніх кінцівок.

Аналізуючи показники можна зробити такі висновки:

- вищі показники після впровадження програми реабілітації показали пацієнти, що входять до ЕГ. Так відхилення від норми при згинанні колінного суглоба у пацієнта 1 – змінилися від 30° до експерименту до 8° після експериментальної роботи. У пацієнта 2 даний показник змінився від 50° до 5°. Те саме можна сказати і при розгинанні колінного суглоба: 1 пацієнт 22° і 10° відповідно; 2 пацієнт - 21° та 9° відповідно.

У КГ показники відхилення від норми змінилися також, але досить меншою мірою. Так, у пацієнта 3 відхилення від норми при згинанні колінного суглоба до експерименту становило 52°, а після програми реабілітації 10°. У

пацієнта 4 до експериментальної роботи – 23°, а після програми реабілітації – 9°. Також показники змінилися і при оцінці розгинання колінного суглоба: 3 пацієнт 21° та 15° відповідно та 4 пацієнти – 17° та 16°.

Порівнюючи показники пацієнтів ЕГ та КГ відзначимо, що в ЕГ відхилення від норми змінилося в середньому на 33,5° при згинанні та на 12° при розгинанні, у КГ – 28° та 4° – відповідно.

Розглядаючи показники об'єму руху в тазостегновому суглобі при згинанні, розгинанні та відведенні, можна відзначити також, що у пацієнтів 1 і 2 показники змінилися більшою мірою, ніж у пацієнтів 3 і 4.

Аналізуючи показники емоційного стану можна зробити висновки, що показники емоційного стану учасників ЕГ змінилися на краще. За показником «настрій» – демонструють високі показники, за іншими параметрами – середні. У КГ показники частково змінилися. При цьому варто зважати на той факт, що до експерименту вони були приблизно однакові.

Таким чином, можна говорити про те, що використання в програмі реабілітації військовослужбовців після ампутації нижньої кінцівки, крім методів масажу, фізіотерапії та ЛФК, що повсюдно використовуються, варто використовувати гімнастику фітболу і самомасаж.

Михайлов В. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Юдін В. Д.

доктор філософії з фізичного виховання та спорту

Фурдик В. Д., Верховляд М. М.

Національний університет оборони України

ПРИНЦИПИ ТА ПРОЦЕСИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

Необхідність вирішення проблем реабілітації учасників російсько-української війни наразі є одним із пріоритетних та значущих завдань в Україні. Особливе місце в загальній системі реабілітації належить фізкультурно-спортивній реабілітації, яка розглядається як засіб не лише фізичного, а й психологічного відновлення поранених, травмованих та/або хворих військовослужбовців [5, 6, 9-11].

Визначення принципів і процесів фізкультурно-спортивної реабілітації дозволить покращити якість організації заходів фізкультурно-спортивної реабілітації врегулювавши зміст і порядок їхнього проведення [8].

Мета дослідження – визначення принципів та процесів системи фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України.

Результати дослідження. Фізкультурно-спортивна реабілітація ЗС України здійснюється у відповідній системі, яка являє собою сукупність взаємопов'язаних елементів щодо відновлення і компенсації за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей організму військовослужбовця для поліпшення фізичного і психологічного стану [1, 2, 5].

Основними елементами системи фізкультурно-спортивної реабілітації ЗС України є: суб'єкти фізкультурно-спортивної реабілітації, об'єкти фізкультурно-спортивної реабілітації та засоби, які забезпечують організацію фізкультурно-спортивної реабілітації.

Принципи фізкультурно-спортивної реабілітації. Фізкультурно-спортивна реабілітація формується на основі таких принципів:

забезпечення трудових прав, прав на охорону здоров'я, соціальний та правовий захист, освіти військовослужбовця;

унормування стандартів надання послуг (процесів та процедур) фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, що є базовою передумовою забезпечення безпечності та ефективності таких послуг;

створення умов для доступу військовослужбовців до послуг з фізкультурно-спортивної реабілітації незалежно від місця їхньої служби та проживання, у тому числі створення безперешкодного доступу до об'єктів навчальної матеріально-технічної бази фізкультурно-спортивної реабілітації з урахуванням вимог універсального дизайну та доступності для маломобільних груп населення;

належне кадрове забезпечення системи фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців;

відповідальна взаємодія відповідно до компетенції суб'єктів сфери фізкультурно-спортивної реабілітації, державних органів та органів місцевого самоврядування, підприємств, установ та організацій, громадських об'єднань у забезпеченні належних і безпечних умов реабілітації, ресоціалізації поранених, травмованих та/або хворих військовослужбовців, пріоритетності державно-приватного партнерства у цій сфері;

ефективність та скоординованість системи фізкультурно-спортивної реабілітації поранених, травмованих та/або хворих військовослужбовців, що реалізується через своєчасність, безперервність та комплексність відновлювальних заходів, їхнього належного фінансового забезпечення;

стимулювання широкого залучення поранених, травмованих та/або хворих військовослужбовців до заходів фізкультурно-спортивної реабілітації, ресоціалізації, здобуття нових знань та компетентностей для виконання службових обов'язків за новими посадами, перетворення здорового способу життя у повсякденну практику.

Принципами надання послуг із фізкультурно-спортивної реабілітації є:

1) доступність.

Суб'єкт, що надає послугу із фізкультурно-спортивної реабілітації, інформує отримувачів послуги із фізкультурно-спортивної реабілітації про її зміст, порядок звернення за наданням такої послуги, порядок та умови її надання.

Суб'єкт, що надає послугу із фізкультурно-спортивної реабілітації, організовує свою діяльність у приміщеннях, спеціально обладнаних і пристосованих для обслуговування в них осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення відповідно до державних будівельних норм і стандартів. За потреби, з урахуванням категорії отримувачів послуги із фізкультурно-спортивної реабілітації, аналогічно облаштовується територія, прилегла до приміщень суб'єкта, що надає послугу із фізкультурно-спортивної реабілітації, призначених для надання такої послуги;

2) адресність та індивідуальний підхід.

Суб'єкт, що надає послугу із фізкультурно-спортивної реабілітації, застосовує індивідуальний підхід (з урахуванням фізичного та психічного стану отримувача такої послуги, віку, статі та специфіки обмежень повсякденного функціонування та обмежень життєдіяльності);

3) конфіденційність інформації.

Суб'єкт, що надає послугу із фізкультурно-спортивної реабілітації, вживає заходів до захисту персональних даних відповідно до вимог Законів України “Про інформацію”, “Про захист персональних даних”, конфіденційності інформації щодо отримувачів послуги із фізкультурно-спортивної реабілітації та їх законних представників.

Отримувач послуги із фізкультурно-спортивної реабілітації в обов'язковому порядку ознайомлюється із заходами щодо дотримання принципу конфіденційності.

Суб'єкт, що надає послугу із фізкультурно-спортивної реабілітації, інформує отримувача такої послуги щодо нерозголошення отриманої ним конфіденційної інформації;

4) своєчасність та результативність.

Суб'єкт, що надає послугу із фізкультурно-спортивної реабілітації, вживає заходів до досягнення найкращих результатів шляхом надання послуг із фізкультурно-спортивної реабілітації на основі наукових знань та принципів доказової медицини [4, 7].

Під час надання послуги із фізкультурно-спортивної реабілітації забезпечується дотримання інших принципів, визначених законодавством.

Процес фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України – це

цілеспрямована, послідовна та взаємоузгоджена діяльність суб'єктів фізкультурно-спортивної реабілітації щодо впливу на об'єкти фізкультурно-спортивної реабілітації для досягнення ними визначених спроможностей. Він включає п'ять фаз [3]:

перша фаза (планування) – аналіз існуючих спроможностей військових організаційних структур ЗС України та визначення спроможностей, яких необхідно набути для виконання типових завдань та формування вимог до системи фізкультурно-спортивної реабілітації, визначення мети, завдань та порядку проведення заходів фізкультурно-спортивної реабілітації, відповідальних виконавців і обсягів необхідних ресурсів на забезпечення заходів фізкультурно-спортивної реабілітації;

друга фаза (забезпечення) – організація виділення необхідних ресурсів для забезпечення фізкультурно-спортивної реабілітації, розвиток та удосконалення навчальної матеріально-технічної бази до потреб фізкультурно-спортивної реабілітації;

третья фаза (проведення) – проведення заходів фізкультурно-спортивної реабілітації, документування спостережень за виконанням завдань фізкультурно-спортивної реабілітації та здійснення проміжного поточного контролю на відповідному етапі фізкультурно-спортивної реабілітації, аналіз проведених дій;

четверта фаза (оцінювання) – здійснення оцінювання (сертифікації), звітування та визначення напрямків удосконалення системи фізкультурно-спортивної реабілітації [8];

п'ята фаза (вивчення та впровадження досвіду) – збір, узагальнення та аналіз результатів фізкультурно-спортивної реабілітації, вивчення досвіду та впровадження у наступних заходах фізкультурно-спортивної реабілітації.

Висновки.

1. Визначено, що фізкультурно-спортивна реабілітація базується на принципах захисту прав військовослужбовців, унормування стандартів надання послуг фізкультурно-спортивної реабілітації, забезпечення доступності цих послуг, належного кадрового забезпечення, відповідальної взаємодії між усіма суб'єктами фізкультурно-спортивної реабілітації, ефективності та комплексності реабілітаційних заходів. Принципи надання послуг фізкультурно-спортивної реабілітації включають доступність, що передбачає інформування військовослужбовців про зміст та умови послуг, адресність і індивідуальний підхід, що враховує фізичний та психічний стан військовослужбовців, конфіденційність інформації, що захищає персональні дані, а також своєчасність і результативність, що ґрунтується на наукових знаннях і доказовій медицині.

2. Процес фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України є структурованим і складається з п'яти основних фаз: планування, забезпечення, проведення, оцінювання та впровадження досвіду. Кожна фаза має свої завдання, які сприяють ефективному процесу фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, покращенню їхнього фізичного та психологічного стану. Завдяки цьому процесу забезпечується комплексний підхід до реабілітації, що підвищує ефективність відновлення і якість життя поранених, травмованих та/або хворих військовослужбовців.

Література

1. Артеменко А.Б. Інтеграція військовослужбовців з інвалідністю після повернення із зони бойових дій в освітнє середовище вищого навчального закладу. *Вчені записки ХГУ "НУА"*. 2018. (24). С. 199–205.
2. Гамрецький І.С., Столяренко О.В., Столяренко О.В. Інтеграція людей з особливими потребами у суспільство як прояв ціннісного і толерантного ставлення до людей. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2012. (9). С. 27–39.
3. Доктрина з організації підготовки в Збройних Силах України: Головне управління доктрин і підготовки Генерального штабу ЗС України. ГУДіП ГШ ЗСУ. Київ, 2020. 40 с.
4. Логвиненко І. О., Нестерчук Н. Є. Фізична терапія військовослужбовців, учасників бойових дій, безпосередньо приймали участь в операції об'єднаних сил. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. Рівне. 2021. (8). С. 34–39.
5. Петрачков О. В., Кувшинов О. В., Михайлов В. В. Вимоги до фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України: тези VII Міжнар. наук.-практ. конф.* Київ: НУОУ, 2023. С. 452–457.
6. Петрачков О. В., Кувшинов О. В., Михайлов В. В. Доцільність введення посад фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації в Збройних Силах України. *Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони в умовах воєнного стану* : матеріали міжвід. круглого столу співробітників підрозділів СБУ, науково-педагогічних працівників НА СБУ, представників сил безпеки і оборони України, здобувачів вищої освіти, Київ : НА СБУ, (2), 2024. С. 217–222.
7. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державного соціального стандарту фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни» від 17 листопада 2021 року №1188.
8. Суспо В.В., Михайлов, В. Оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями у збройних силах зарубіжних країн. *Фізичне виховання та спорт*, (2), 2024. С. 57–67. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-2-09>
9. Юденко О.В., Оленев Д.Г., Лошицький М.В., Петрачков О.В., Сухорада Г.І. Пропедевтика фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій. *Фізична культура і спорт*: навч. посіб. для здобувачів освіти за спеціальністю 017. Київ: НУОУ, 2024. 256 с.
10. Ярмак, О.М., Михайлов, В.В., Фурдик В.Д., Верхогляд М.М. Моніторинг стану варіабельності серцевого ритму військовослужбовців Збройних Сил України в період дії правового режиму воєнного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Серія 15, (8(181)). С. 255-261.
11. Petrachkov, O.V. et al. The impact of static spatial stability on soldiers' functional readiness. *Journal of Physical Education and Sport*, issue 3, Art 85, 2024. P. 720–730.

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ АДАПТИВНИХ ВИДІВ СПОРТУ У СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОРАНЕНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Сьогодні локальних конфліктів та війн у світі констатує той факт, що участь у бойових діях залишає глибокі рани як на душі, так і на тілі військовослужбовців. Даний досвід участі у бойових діях здебільшого негативно впливає на їх стан здоров'я. Дуже важливою є реабілітація військовослужбовців до їх повного відновлення та здатності повноцінно жити й працювати в суспільстві. Таким чином, продовження пошуку ефективних методів реабілітації залишається надзвичайно актуальним в нинішній час. Один із сучасних методів успішної реабілітації учасників бойових дій та осіб з інвалідністю внаслідок війни є організація спеціалізованих тренувань та фітнес-програм з врахуванням фізичних можливостей та обмежень учасників [3].

Дослідженням різних аспектів реабілітаційної роботи з військовослужбовцями займалися науковці О. Юденко, Н. Крушинська, Ю. Юденко, М. Трояновська, А. Артеменко, І. Гамрецький, О. Столяренко, І. Логвиненко, Н. Нестерчук, В. Бондаренко, К. Плева, О. Рябуха, О. Тихий, І. Гайда, М. Бадюк, Ю. Сушко та ін.

Спираючись на проведені дослідження можна констатувати, що спорт та рухова активність є важливими засобами для самореалізації та створює нові можливості для учасників бойових дій та осіб з інвалідністю внаслідок війни. Заняття спортом є надзвичайно важливими для фізичної і психологічної реабілітації військових. Зокрема розвиток адаптивного спорту, як реабілітації є один із важливих напрямків підтримки та відновлення військовослужбовців [1, 6, 7]. Адаптивний спорт дозволяє людям з обмеженими фізичними можливостями не тільки підтримувати фізичну форму, але й відчувати себе повноцінними членами суспільства, здатними досягати високих результатів. Особи, які займаються спортом, часто знаходять однодумців серед колег по тренуванням, що сприяє відновленню соціальних зв'язків та розвитку відчуття приналежності до групи [2, 3]. Це, в свою чергу, має позитивний вплив на психологічний стан та сприяє подоланню відчуття ізоляції.

Адаптивний спорт створює більше можливостей для кожного, і це ключова його перевага. Адже під будь яке поранення можна підібрати відповідний його вид. Наприклад, якщо учасник бойових дій має обмеження у використанні верхніх кінцівок то виконувати вправу пострілу з лука можна за допомогою зубів. Баскетболом на візках займаються навіть після втрати нижніх

кінцівок або маючи проблеми з їх функціоналом. Тому для українського контексту тема впровадження адаптивних видів спорту в якості реабілітації осіб, які зазнали поранення або інвалідності внаслідок бойових дій набирає все більшого значення, що знаходить своє відображення в спортивно-реабілітаційних проєктах. Це, у свою чергу, сприяє об'єднанню учасників бойових дій та осіб з інвалідністю внаслідок війни через популяризацію здорового способу життя та його пропагування з метою залучення до спортивних заходів зі спільними інтересами.

Серед проєктів, які спрямовані на популяризацію спорту й адаптивних його видів серед учасників російсько-української війни, є «Спортивні Амбасадори», «Розвиток спорту для ветеранів», «Титани UA» та ін. До участі у даних заходах долучаються учасники бойових дій з різних регіонів та типів населених пунктів. Учасникам надають інформацію про цікаві зустрічі, спортивні заняття, можливості перенавчання, створення власної справи та працевлаштування. В такому випадку, адаптивний спорт надає можливість відчувати контроль над власним життям, підвищує самооцінку та сприяє розвитку відчуття власної значущості. Участь у спортивних змаганнях та тренуваннях допомагає також знаходити нові цілі та амбіції, що є критично важливим для психологічного відновлення після травматичних подій [4, 5].

Розвиток адаптивних видів спорту в Україні передбачає також участь військовослужбовців у міжнародних змаганнях, що їх проводять країни-члени НАТО. Серед таких – «Ігри нескорених» (Invictus Games), засновані британським принцом Гаррі. «Ігри нескорених» – це міжнародні спортивні змагання, започатковані у 2014 році, як спосіб відновлення та реабілітації поранених військових за допомогою занять адаптивними видами спорту в оточенні побратимів, друзів та членів родин. З метою популяризації адаптивних видів спорту збірна України з 2017 року бере активну участь у Invictus Games, а з 2021-го – в Warrior Games. Зокрема, протягом 2022-2024 рр. українська збірна приймала участь у таких міжнародних спортивних змаганнях для поранених військовослужбовців: Ігри Воїнів 2022 в місті Орландо, штат Флорида, США (виборовши 85 медалей різного гатунку); Invictus Games 2023 у Дюссельдорфі (34 медалі); United States Air Force Trials 2024 у Лас-Вегасі (34 медалі).

Тому важливим аспектом є створення комплексної системи залучення військовослужбовців, які зазнали поранень та членів їхніх родин до занять різними видами спорту, в тому числі адаптивними, розширення їх популяризації.

Поряд із перспективністю адаптивного спорту, що набуває розвитку в Україні постають питання, які потребують подальшого вирішення: відсутність системності, нестача кваліфікованих фахівців у сфері фізичної культури та

спорту, недостатнє забезпечення спортивних локацій тощо. На нашу думку, подолати ці перепони можливо через створення належних умови для розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації, що забезпечить доступ військовослужбовців, які отримали поранення до якісних послуг із відновлення фізичних, психологічних і соціальних функцій, повернення їх до повноцінного життя та служби у Збройних силах України.

Література

1. Бондаренко В. В., Плева К. В., Рябуха О. С., Тихий О. В. Обґрунтування засобів реабілітації та відновлення працездатності поліцейських. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2021. № 4 (83). С. 20–26. DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2021-4\(83\)-20-26](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2021-4(83)-20-26)

2. Бриндіков Ю. Л. Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб. *Теоретико-методичні основи*: монографія. Хмельницький. Вид-во «Поліграфіст», 2018. 372 с.

3. Група активної реабілітації. URL : <https://gar.org.ua/tabir/>

4. Логвиненко І. О., Нестерчук Н. Є. Фізична терапія військовослужбовців, учасників бойових дій, безпосередньо приймавших участь в операції об'єднаних сил. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. Рівне, 2021. № 8. С. 34–39.

5. Митчик, О., Курчаба, О., Тарасюк, В., Кліш І. Місце та роль адаптивного спорту у сучасному українському суспільстві. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2024. Вип. 5 (178 с.). С. 117–121. DOI. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).24)

6. Михнюк О. В. Спортивне орієнтування як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій на території України. *Proceedings of III International Scientific and Practical Conference «Science and Innovation of Modern World»*. London, United Kingdom, 2022. С. 343–348. URL: <https://sci-conf.com.ua>.

7. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018. 104 с.

Стельмах Ю. Ю.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Навчально-спортивна база літніх видів спорту

Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ЗАЗНАЛИ ТРАВМУВАНЬ ВНАСЛІДОК БОЙОВИХ ДІЙ

Мета дослідження – проаналізувати перспективи розвитку та змісту фізкультурно-спортивної реабілітація військовослужбовців, що зазнали травмувань внаслідок бойових дій.

Методи дослідження – в процесі дослідження використовувався теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури, документальних джерел та інтернет ресурсів в галузі фізкультурно-

спортивної та психологічної реабілітації та абілітації військовослужбовців.

Результати дослідження.

Аналізуючи нормативно-правову базу, а також реалії сьогодення набуває актуальності питання розвитку та вдосконалення фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців. Згідно Постанови Кабінету Міністрів України від 30 червня 2021 р. № 667 “Про затвердження плану дій на 2021-2025 роки щодо реалізації Національної стратегії розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни”. Відповідно завданнями МО України є:

1. Запровадження системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, яка здійснюється суб'єктами фізкультурно-спортивної реабілітації із застосуванням стандартних та регламентованих процесів і процедур.

2. Створення умов для ефективного відновлення фізичних, психологічних і соціальних функцій ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни для повернення до виконання обов'язків військової служби або їх соціальної та професійної адаптації засобами фізкультурно-спортивної реабілітації.

3. Налагодження ефективної міжвідомчої та міжсекторальної взаємодії у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни.

4. Створення умов для формування і розвитку національного ринку послуг фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни.

5. Розбудова ефективних комунікацій та інформування суспільства з питань фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни [4].

Фізкультурно-спортивна реабілітація це система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни згідно державного соціального стандарту Постанови Кабінету Міністрів України від 17 листопада 2021 р. № 1188 [3].

Відповідно до ситуації в країні, можна стверджувати, війна залишає глибокі рани не тільки на тілі, але й на душі ветеранів, зокрема перед нами постає завдання пошуку ефективних методів реабілітації. Українська система охорони здоров'я буде безперервно стикатися з наслідками війни щодо цивільного населення і військових. Ветерани будуть потребувати не лише

вчасної та висококваліфікованої медичної допомоги, але і тривалої реабілітації, яка сприятиме їхній повноцінній реінтеграції у суспільство.

Роль та значення саме фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій вивчено недостатньо та потребує дослідження для поліпшення реабілітації та якості життя постраждалих, повернення їх до трудової та соціальної активності. Після лікування у шпиталі військовослужбовці стикаються з проблемою відновлення своєї функціональності. Фізична реабілітація військовослужбовців після поранень потребує тривалого часу, який може тривати від 1-2 до 5-6 місяців і більше. Таке реабілітаційне лікування спрямоване на відновлення організму після завершення гострого періоду та часто дозволяє уникнути первинної інвалідності чи перешкодити подальшому погіршенню стану. Адже наслідки поранень та тривала прикутість до ліжка з обмеженням рухливості призводять до атрофії та ослаблення м'язів, формуються контрактури, які не дають можливості повноцінно рухатись. Наступним важливим етапом є допомога захисникам, які зазнали поранень, та їх сім'ям пройти психологічну та фізичну реабілітацію засобами фізичної культури та спорту. Адже спорт та фізична культура – це не лише відновлення фізичної форми, а й спілкування з однодумцями. Багатьом з них відновлювати фізичне здоров'я та психоемоційний стан допомагає саме спорт [1]. Аналізуючи інтерв'ю спортсменів-ветеранів можна стверджувати, що адаптивний спорт надає можливість відчувати контроль над власним життям, підвищує самооцінку та сприяє розвитку відчуття власної значущості. Участь у спортивних змаганнях та тренуваннях допомагає ветеранам знаходити нові цілі та амбіції, що є критично важливим для психологічного відновлення після травматичних подій. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, так званих гормонів щастя, які допомагають знижувати рівень стресу та покращувати настрій. Регулярні тренування допомагають боротися з депресією та анксіозністю, роблячи спорт незамінним інструментом у психологічному відновленні. Спорт також відіграє важливу роль у формуванні спільноти та соціальної підтримки [2]. Ветерани, які займаються спортом, часто знаходять однодумців серед колег по тренуванням, що сприяє відновленню соціальних зв'язків та розвитку відчуття приналежності до групи. Це, в свою чергу, має позитивний вплив на психологічний стан та сприяє подоланню відчуття ізоляції. Відповідно спрацьовує ще один вид реабілітації, який вже працює на базі деяких центрів, а саме дружню реабілітацію. Це різновид психо-соціальної реабілітації, утім допомогу тут надають не лікарі, а такі ж колишні військові. Таким чином спілкування в групах відбувається з позиції рівного та побратима, друга, а не з позиції лікаря і хворого.

Проводячи аналіз проведення реабілітації та абілітації ветеранів війни

країн членів НАТО можна стверджувати про важливість розвитку та постійний пошук нових можливостей. Канадська модель реабілітації військових включає фізичні, когнітивні, емоційні і духовні можливості. Кінцевою метою реабілітації є оптимізація функцій, участь у значущій діяльності та взаємовідносини з іншими. Фахівці використовують на практиці не лише фізичні вправи спортивного характеру, але й шість загальних вправ, передбачених для діючих військовослужбовців Канади: розбір завалів та обкопування, втеча в укриття, пересування під колючим дротом, транспортування поранених, керування транспортними засобами, підйом мішків з піском та перенесення ношів [6].

У Національній ветеранській літній спортивній клініці (NVSSC) у Сан-Дієго, штат Каліфорнія, у дослідженні прийняло участь 74 учасники-ветерани, що пройшли самооцінку до та після тижневої програми, а також через 3 місяці після завершення програми. Учасники виконували короткі оцінки до та після кожної щоденної фізкультурно-спортивної діяльності (їзда на велосипеді, серфінг, вітрильний спорт, каякінг та стрільба з лука). Результати показали, що депресія, тривожність знизилась, а соціальне функціонування та позитивний вплив значно покращилися в порівнянні з періодом до і після програми, однак досягнення не збереглися в довгостроковій перспективі. Ймовірно подальша участь у фізичних активностях, необхідна для збереження позитивних змін [5].

Отже, заняття спортом дозволяють ветеранам не тільки відновити фізичну форму, а й допомагають у самопізнанні та самовдосконаленні. Через спортивні досягнення ветерани вчаться розуміти та приймати свої емоції, що є важливими компонентами психологічного відновлення. Варто відзначити, що це не просто потреба знову опанувати штангу, перекладину чи відчутти командний дух, граючи у футбол, це бажання показати себе у змаганнях. Одна з таких можливостей для військових та ветеранів – змагання з адаптивних видів спорту.

Література

1. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, затверд. наказом Міністерства оборони України від 05.08.2021 за № 225, зареєст. в Міністерстві юстиції України від 01.10.2021 за № 1289/36911. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21>.

2. Програма розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затверд. наказом Міністерства оборони України від 28.07.2023 за № 441. URL: <https://www.mil.gov.ua/ministry/normativno-pravova-baza/nakazi-ministra-oboroni-ukraini/nakazi-ministerstva-oboroni-ukraini-za-2023-rik.html>.

3. Про затвердження Державного соціального стандарту фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-derzhavnogo-socialnogo-standartu-fizkulturno-sportivnoyi-reabilitaciyi-veteraniv-vijni-chleniv-yih-simej-ta-simej-zagiblih-pomerlih-veteraniv-vijni-1188-171121>

4. Про затвердження плану дій на 2021-2025 роки щодо реалізації Національної стратегії розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх

сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни.

URL: <https://ips.ligazakon.net/document/kp210667>

5. LCol M., Besemann M., Hebert J., Thompson J., Cooper R., Gupta G., Brémault-Phillips S., Dentry S. Reflections on recovery, rehabilitation and reintegration of injured service members and veterans from a bio-psychosocial-spiritual perspective. *Canadian Journal of Surgery*. 2018. P. 219-231

6. Walter K. H., Otis N. P., Del Re A. C., Kohen C. B., Glassman L. H., Ober K. M., Hose M. K. The National Veterans Summer Sports Clinic: Change and duration of psychological outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2021. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021>

Юденко О. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Товчица В. С.

Національний університет оборони України

Misliakov H.

Головний тренер команди «Чорне Море»

ОПТИМАЛЬНИЙ РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНОГО ПРОСТОРУ: АКТУАЛЬНЕ ПИТАННЯ СЬОГОДЕННЯ

Здійснений нами аналіз дозволяє нам визначити таке поняття дотичне до попереднього як «життєвий простір». Його тлумачать як «просторове поле взаємодії природи і суспільства, на яке поширюється сфера впливу людини (індивіда, групи людей)». В біологічному розумінні життєвий простір обмежується поверхнею земної кори й води. Ф. Ратцель висловив думку (1901) щодо простору: це «політична сила, яка впливає на людину й визначає її ментальність». Його концепція сьогодні повністю виправдовується: «державна, як і будь-який живий організм, має потребу в розвитку та нарощуванні потужності; одним з основних шляхів такого розвитку є території експансія – розширення». Це основа військового конфлікту [2, 3, 7]. В літературі ми сьогодні знаходимо поняття «замкнений простір (приміщення)», яке варто тлумачити як «простір, обмежений поверхнями, що мають люки (лази), з розмірами, які перешкоджають вільному і швидкому проходу через них працівників і ускладнюють природний повітрообмін» [3, 7]. Простір, вільний вхід або вихід з якого обмежений, називається замкнутим (колодязі, підвали, колектори, тунелі, труби, виробничі ходи, димоходи, котли, цистерни, посудини під тиском, резервуари, встановлені на транспортних засобах, люки, тунелі, реакційні вежі, холодильники, ферментаційні резервуари, сміттєві станції, зернохранилища, тощо); не призначається для довготривалого перебування в ньому людини, повітрообмін в ньому ускладнений. У перекладі із англійської мови поняття «обмежений простір» (англ. confined space) слід тлумачити як «простір, який має обмежений або ускладнений доступ для входу або виходу, та

не призначений для постійного перебування людей, але може бути небезпечним через брак вентиляції, або інші фактори». У професійній діяльності військовослужбовців до таких приміщень належать бліндажі, каюти, бункери, укриття, складські приміщення, траншеї, будівлі з яких ведеться наступ або здійснюється оборона та інше [2, 3, 7].

Хочемо звернути увагу здобувачів вищої освіти в умовах освітнього середовища ВНЗ на особливості поведження людини в умовах замкнутого простору, які варто враховувати, те яким чином вони впливають на організм людини (найбільше слід остерігатися порушення нормального процесу дихання, над яким в таких умовах легко втрачається контроль; необхідно використовувати газоаналізатори; вирішення задач в замкнутих просторах слід в тих випадках, якщо відсутня можливість виконати ті ж дії без участі людини; необхідно відключати джерела енергії; за можливості слід забезпечити постійний контроль чистоти повітря, вмісту O_2 – коли його вміст стає нижче мінімально необхідного безпечного рівня (19,5% – гіпоксія, яка викликає незворотні порушення в стані здоров'я людини, призвести до летальних випадків); заповнення замкнутого простору важкими газами, що приводить до витіснення O_2) [3, 7]. Об'ємна частка вмісту O_2 в повітрі становить близько 20,9%, а кваліфікований діапазон вмісту O_2 становить 19,5%-23,5%. Малий рівень O_2 викликає порушення в роботі ЦНС, перебої диханням, різкої втрати фізичних сил, свідомості, може спровокувати судинні катастрофи. У такій ситуації людині необхідно терміново забезпечити доступ свіжого повітря і надати негайну медичну допомогу для уникнення наслідків «кисневого голодування». Проблемою ведення сучасних бойових дій з боку РФ є використання заборонених хімічних бойових речовин – фосфорних снарядів, дія хлору, зарину та інших отруйних, нейро-паралітичних сумішей. Це потребує від військовослужбовців застосування спеціальних засобів захисту, контролю наявності та змісту в повітрі отруйних газів (чадного газу, сірководню, метану та інших продуктів горіння) та вибухових речовин.

При вирішенні професійних задач в обмеженому просторі існують ризики отруєння, задухи, вибуху, пожежі, падіння, утоплення, колапсу, ураження електричним струмом, механічних травм, опіків та інші нещасних випадків, які пов'язані із критичним впливом на здоров'я та життя військовослужбовців Сил безпеки та оборони України внаслідок бойової травми. В умовах ведення активних бойових дій остання задача досягається не часто; може ускладнитися, особливо при ЧМТ, мінно-вибуховій травмі, контузії, вогнепальному пораненні. В активних бойових діях військовослужбовці Сил безпеки та оборони України виконуючи професійні обов'язки систематично долають надмірні психоемоційні та моральні припони та переживання, щоденно втрачають побратимів,

переживають за своїх рідних і близьких, із якими вони довгий час вже розлучені.

На жаль, не всі випускники ВВНЗ готові діяти на практиці в таких умовах. Більшість з них мають лише загальні теоретичні відомості з цього питання та сформовані первинні навички дій в екстремальних умовах та в умовах обмеженого простору. Під впливом всіх цих обставин та негативних факторів для організму необхідно зберігати оптимальне функціонування організму, виявляти достатній рівень фізичної та розумової працездатності для прийняття рішень, які дозволять зберігати власне життя і здоров'я та підпорядкованого особового складу; виявляти оптимальний рівень фізичної підготовки в екстремальних умовах, що дозволяє досягати поставлених командиром завдань.

Можемо констатувати, що військовослужбовцям в зоні ведення активних бойових дій де вони систематично перебувати можуть в умовах обмеженого простору підтримувати оптимальний рівень фізичної підготовки є доволі не простим завданням. Але талановитий, креативний фахівець з ФКіС, який володіє традиційними та інноваційними технологіями здатний якісно та ефективно вирішувати означені завдання. Подібні думки знаходимо в дослідженнях О. Омельчук (використання інноваційних технологій: координаційних доріжок, «TRX», «Procedos», коротких та довгих еластичних стрічок у військовослужбовців із наслідками БТ; 2021) [1]; І. Жданова & О. Бондаренко (охарактеризували психофізіологічні аспекти реалізації занять ФКіС в умовах обмеженого простору; 2020) [2]. Важливими є дані дослідження оприлюднені колективом авторів, які висвітлюють особливості інтеграції біохімічних знань та психосоціальних підходів, як інноваційні стратегії та підходи до реабілітації хімічної залежності особистості в умовах сьогодення (2024) [6]. Уваги здобувачів вищої освіти в умовах ВВНЗ заслуговують навчальні посібники «Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті» (2024) [5] та «Тренування військовослужбовців у малих приміщеннях» (2021) [4].

В умовах сучасного бойового середовища військовослужбовці часто стикаються з необхідністю підтримувати рівень фізичної підготовленості – в першу чергу, на нашу думку, це стосується загальної та силової витривалості, оптимального рівня функціонування кардіо-респіраторної системи. Такі умови перебування та функціонування особового складу вимагає особливих підходів до задоволення потреб військовослужбовців в руховій активності (підтримці рівня фізичних якостей, активного відпочинку, перенесення точки активного фокусу дій), які забезпечать ефективну готовність бойової одиниці в системі, навіть якщо ресурси обмежені в кількості. Саме тому ми називаємо силову витривалість є однією з головних фізичних якостей, необхідних військовослужбовцям для успішного виконання бойових завдань за

призначенням. Від рівня розвитку силової витривалості залежить здатність тривалий час виконувати фізичну роботу в умовах де задіюються статичні і динамічні навантаження. Особливе значення силова витривалість набуває в умовах обмеженого простору – при кисневому голодуванні, тривалому виконанню службових обов'язків, переміщенні вантажів, тривалому перебуванню в засобах індивідуального бронезахисту. Пошук ефективних засобів та методів її розвитку та підтримки у військовослужбовців є вкрай актуальним завданням сьогодення. Це потребує підбору спеціальних адаптованих вправ, в яких використовується мобільне обладнання сфери ФКіС. Таким обладнанням оптимальним для використання вважаємо TRX – система ременів, що дозволяє використовувати власну масу людини для силових тренувань. Обладнання винайшли фахівці військово-морського флоту США для тренування морських піхотинців, удосконалений у Fitness Anywhere [1, 2, 4, 5]. Доведена ефективність використання цих вправ в умовах обмеженого простору у поєднання із використанням еластичних стрічок. Д. Пономаренко зазначає, що саме ці вправи сприяють «чергування розтягування та швидкого скорочення м'язів, внаслідок чого розвивається «вибухова міць» – гранична вага, яку людина може швидко підняти. Рівень навантаження має становити від 5 до 100 % власної маси тіла [2, 5]. Методичні рекомендації повинні враховувати фізіологічні та психологічні особливості тренувань в обмеженому просторі для підвищення їх ефективності. Регулярне впровадження означених програм сприяє підвищенню рівня готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань у різних екстремальних умовах.

Література

1. Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми (2021) / О.В. Юденко, О.В. Омельчук. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 3 К (131) 21. С. 445-451. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3K(131).109.
2. Жданов І.П., Бондараєнко О.М. Психофізіологічні аспекти тренувань в умовах обмеженого простору. Львів: ЛНУ.2020.
3. Основні ризики і небезпеки при роботі в замкнутому просторі. 12.01.2018. Доступно з: <https://www.ozon.com.ua/ua/news/osnovni-ryzyky-i-nebezpeky-pry-roboti-v-zamknutomu-prostori.html>
4. Петров О.М. Тренування військовослужбовців у малих приміщеннях: метод. посіб. Харків: ХНУ, 2021.
5. Юденко О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Київ: НУОУ. 2024. 360 с.
6. Innovative Rehabilitation Strategies for Chemical Dependency: Integrating Biochemical Insights and Psychosocial Approaches / M. Zhylin, V. Mendelo, O. Tolmachov, O. Ryhel, O. Yudenko. *Journal of Angiotherapy*. 2024. 8(7) 1-16 <https://doi.org/10.25163/angiotherapy.879818>
7. Які небезпеки обмежених просторів? Ост 31, 2023. Досупно з: <https://ua.hngoldenltd.com/news/what-are-the-hazards-of-limited-spaces>

Ярмак О. М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Жембровський С. М.
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний університет оборони України

ВПРОВАДЖЕННЯ МОНІТОРИНГУ МОРФОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ЧИННИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ БОЙОВОЇ ГОТОВНОСТІ

Одним із ключових аспектів підтримки здоров'я та боєздатності військовослужбовців є моніторинг їх морфологічного стану, який включає аналіз складу тіла: загальний вміст жирової та м'язової маси, вміст води та вісцерального жиру, вміст кісткової маси, аналіз локального розподілу жиру в організмі, аналіз обхватних розмірів тіла. Такий підхід допомагає своєчасно виявляти потенційні загрози для здоров'я, попереджати розвиток серцево-судинних захворювань та метаболічних порушень, що особливо важливо для ефективного виконання військових завдань [1]. Оцінка композиційного складу тіла є важливим інструментом для виявлення порушень, таких як надмірна маса тіла, ожиріння чи абдомінальне ожиріння, які можуть спричиняти розвиток серцево-судинних захворювань та метаболічних розладів [3]. Дослідження свідчать [6-8, 10], що надмірний вміст жирової тканини, особливо вісцерального жиру, є одним із ключових факторів ризику для військовослужбовців. Порушення в композиційному складі тіла може вплинути на їх фізичну підготовленість та роботу серцево-судинної системи, що знижує фізичну працездатність та боєготовність.

Результати досліджень [5] показують, що військовослужбовці з поганим станом гідратації мають вищий індекс маси тіла (ІМТ) та більший вміст жирової тканини. Показники ІМТ часто використовують для оцінки ризику травм опорно-рухового апарату та загальних метаболічних порушень. Проведені дослідження [2] також свідчать, що військовослужбовці з ІМТ, який перевищує 27 кг·м², мають вищий ризик отримання травм під час виконання службових завдань. Водночас, навіть військовослужбовці з ожирінням можуть демонструвати високий рівень кардіореспіраторної готовності та м'язової сили, якщо в них відсутній метаболічний синдром.

Окрім визначення показників маси тіла, жирової та м'язової тканини, важливим аспектом є також контроль рівня гідратації організму, оскільки порушення водного балансу може призвести до зниження фізичної та розумової працездатності [6].

У сучасних умовах бойової служби та виконання оперативних завдань,

особливо в умовах підвищених стресів, підтримка належного рівня фізичної підготовленості та морфологічного стану є критично важливою для забезпечення високої бойової ефективності. Дослідження свідчать, що втрата контролю над складом тіла, зокрема через збільшення кількості жирової тканини, призводить до зниження фізичних можливостей військовослужбовців, що, у свою чергу, може негативно вплинути на їх здатність виконувати службові обов'язки на високому професійному рівні [5].

Значний акцент у закордонній науковій літературі [4] приділяється стандартизації складу тіла військовослужбовців з метою зменшення ризиків розвитку захворювань та підвищення їх оперативної готовності. Зокрема, стандарти щодо складу тіла, розроблені для військовослужбовців армії США, показують ефективність у підтримці їхньої боєздатності, а також зниженні ризиків отримання травм і розвитку хронічних захворювань. Аналіз показників маси тіла, вмісту жирової тканини та її розподілу дозволяє своєчасно виявляти відхилення, які можуть негативно вплинути на загальний стан здоров'я військовослужбовців.

Таким чином, оцінка композиційного складу тіла є не лише показником фізичної підготовленості військовослужбовців, але й індикатором їх загального здоров'я та ризиків для організму в цілому. Постійний моніторинг даних параметрів дозволяє коригувати систему фізичної підготовки, своєчасно впроваджувати профілактичні заходи та підвищувати ефективність виконання бойових завдань.

Крім вищезазначеного, локальний розподіл жиру в організмі військовослужбовців є важливим показником рівня фізичної підготовленості та загального стану здоров'я. Дані про локальний розподіл жирової тканини, дозволяють виявити індивідуальні особливості та потенційні ризики для здоров'я військовослужбовців. Зокрема, наявність надмірної кількості жирової тканини та вісцерального жиру є предикторами розвитку кардіоваскулярних захворювань [3]. Надмірне накопичення жирової тканини в абдомінальній ділянці є одним із факторів ризику розвитку метаболічного синдрому, серцево-судинних захворювань та порушень обміну речовин. Для військовослужбовців такі порушення можуть суттєво знизити їхню боєздатність та здатність ефективно виконувати професійні завдання.

Оцінка локального розподілу жиру дозволяє більш точно визначити індивідуальні особливості тілобудови військовослужбовців [9], виявити потенційні ризики для здоров'я та при необхідності розробити індивідуальні програми для корекції маси тіла [10], що, у свою чергу, допомагає підвищити загальну ефективність військової служби та знизити ймовірність розвитку хронічних захворювань, пов'язаних із надмірною жировою масою.

Отже, систематичний аналіз та оцінка складу тіла, зокрема загального вмісту жирової маси, м'язової маси, рівня гідратації та локального розподілу жирової тканини, допомагає вчасно виявляти групу осіб з ризиком розвитку метаболічних і серцево-судинних захворювань. Застосування такого підходу дозволяє своєчасно попередити розвиток серйозних порушень у стані здоров'я, які можуть негативно позначитися на ефективності професійної діяльності військовослужбовців.

Література

1. Blüher M. Obesity: global epidemiology and pathogenesis. *Nature Reviews. Endocrinology*. 2019. Vol. 15, № 5. P. 288–298. URL: <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0176-8>.
2. Dos Santos Bunn P., et al. Risk factors for musculoskeletal injuries in military personnel: a systematic review with meta-analysis. *International archives of occupational and environmental health*. 2021. Vol. 94, №6. P. 1173–1189. URL: <https://doi.org/10.1007/s00420-021-01700-3>
3. Drozdovska S., Andrieieva O., Yarmak O., Blagii O. Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20, № 1. P. 331–337. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1046>.
4. Peterson D. D. History of the U.S. Navy Body Composition Program. *Military Medicine*. 2015. Vol. 180, № 1, P. 91–96. URL: <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-14-00266>.
5. Petrachkov O., Yarmak O., Biloshitskiy V., Andrieieva O., Mykhaylov V., Chepurnyi V., Malakhova O. The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22, № 9. P. 2182–2189. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.09278>.
6. Salimi Y., et al. The prevalence of overweight and obesity among Iranian military personnel: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*. 2019. Vol. 19. P. 162. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6484-z>.
7. Петрачков О., Ярмач О. Аналіз показників фізичного розвитку офіцерів оперативного рівня різних вікових груп. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. № 28(2). С. 122–129. URL: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(2\).122-129](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(2).122-129).
8. Петрачков О., Ярмач О. Аналіз фізичного розвитку і композиційного складу тіла офіцерів оперативного рівня Збройних сил України в умовах правового режиму воєнного стану. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2023. Т. 40. С. 67-76. URL: <https://doi.org/10.15330/11.40.67-75>.
9. Петрачков О., Ярмач О., Михайлов В. Зміни у показниках морфологічного статусу курсантів ВВЗО в умовах правового режиму воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 55–59. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.55–59>.
10. Ярмач О., Черналівська О., Шевченко І. Аналіз фізичного розвитку і композиційного складу тіла жінок-військовослужбовців. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 122–128. URL: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-19>.

Ярмак О. М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Чепурний В. А.
Національний університет оборони України

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ БОЙОВОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Сучасні бойові дії характеризуються високою динамічністю і вимагають від військовослужбовців не лише високого рівня фізичної підготовленості, а й здатності до швидкої адаптації та відновлення організму в умовах тривалих фізичних і психоемоційних навантажень. Саме тому, збереження здоров'я та підвищення рівня фізичної працездатності є необхідною умовою для ефективного виконання бойових завдань та забезпечення боєздатності підрозділів.

Система фізичної підготовки у ЗСУ повинна забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до бойової діяльності, забезпечити виконання службових завдань за призначенням, сприяти вирішенню інших завдань їх навчання та виховання [3]. В тому числі невід'ємною складовою є збереження та зміцнення здоров'я військовослужбовців, а також формування мотивації щодо здорового способу життя та профілактики захворювань.

В умовах ведення війни проти російської федерації фізична підготовка військовослужбовців ЗСУ зумовлена впроваджувати різноманітні форми фізкультурно-спортивної спрямованості, а також систематично розширювати методи фізкультурно-спортивної реабілітації.

Тривалий час виконання бойових завдань в екстремальних умовах, постійне перебування у засобах захисту, фізичні та психічні навантаження, вплив несприятливих факторів навколишнього середовища, а також ризик отримання різного типу поранення значно погіршують фізичний стан військовослужбовців та суттєво впливають на їхню функціональну підготовленість [7]. Крім того, обмеженість ресурсів та знижена мотивація до занять фізичними вправами створюють значні перешкоди для забезпечення належного рівня фізичної підготовки військовослужбовців, особливо в умовах бойових дій, що у свою чергу, негативно впливає на їхню боєздатність та здатність ефективно виконувати поставлені завдання. Тому, виникає необхідність впровадження нових, більш ефективних засобів, які б дозволили підтримувати та підвищувати функціональну підготовленість військовослужбовців навіть за умов обмежених ресурсів.

Одним із сучасних інструментів є фітнес, який завдяки своїй багатогранності та унікальному підходу, може стати дієвим засобом

реабілітації, адаптації організму до різних умов навколишнього середовища, зміцнення здоров'я, покращення основних компонентів фізичного стану військовослужбовця [1].

Фітнес – найпопулярніша світова система оздоровлення, яка дає можливість задовольнити потреби людей різних вікових категорій.

Сучасна фітнес-індустрія пропонує різноманітні програми, які спрямовані не лише на профілактику захворювань та корекцію маси тіла, але і на розвиток основних фізичних якостей, та підвищення рівня фізичної працездатності. Використання інноваційних методик у таких програмах дозволяє забезпечити комплексний підхід до фізичної підготовки, сприяючи підвищенню загального рівня здоров'я та функціональних можливостей організму [1]. Згідно результатів досліджень за участю різних груп населення [2, 5-8] було встановлено, що систематичні заняття із використанням засобів оздоровчого фітнесу дозволяють підвищити не лише функціональні можливості організму, але і позитивно впливають на гармонійність тілобудови, сприяють розвитку основних фізичних якостей, зокрема сили, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.

Існуючі сучасні програми, які містять засоби оздоровчого фітнесу спрямовані на підвищення здатності організму виконувати інтенсивні фізичні навантаження в умовах обмеженого простору, часу чи ресурсів. Крім того, систематичні тренування з використанням засобів оздоровчого фітнесу сприяють підвищенню адаптаційних можливостей організму, що проявляється у значному підвищенні аеробної витривалості – ключового компонента фізичної підготовки військовослужбовців.

Отже, інтеграція засобів оздоровчого фітнесу в систему фізичної підготовки військовослужбовців буде сприяти оптимізації метаболічних процесів, підвищенню нейром'язової координації та терморегуляції організму. Регулярні фізичні навантаження, зокрема, інтервальні тренування та силові вправи, сприяють збільшенню об'єму міокарда, підвищенню ударного об'єму серця, а також збільшенню кількості капілярів у м'язах, що призводить до значного підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем і дозволяє військовослужбовцям ефективніше виконувати фізичні навантаження різної інтенсивності та тривалості. Крім того, регулярні тренування із застосуванням засобів оздоровчого фітнесу мають позитивний вплив на аеробну витривалість, що є ключовим фактором для успішного проходження тривалих маршів, бігу та інших видів фізичної активності.

Література

1. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
2. Гресь М. Я. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців правоохоронної діяльності засобами оздоровчого фітнесу: дис. ... д-ра філософії: 017 Фізична

культура і спорт; 01 Освіта / Педагогіка / М. Я. Гресь. Київ: НУФВСУ, 2022. 225 с.

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

4. Онопрієнко О.М. Онопрієнко О.В. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.

5. Ярмак О.М. Вплив засобів оздоровчого фітнесу на фізичний стан студенток I-II курсів Білоцерківського національного аграрного університету. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: Збірник наукових праць Вінницького державного педагогічного університету. 2015. Випуск 12, Том 1.С. 520–525.

6. Ярмак О.М., Чепурний В.А. Аналіз сучасних педагогічних інструментів для формування функціональної підготовленості військовослужбовців. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. Вип. No 1. С. 146-154. DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1->

7. Drozdovska S, Andrieieva O, Yarmak O, Blagii O. (2020) Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol 20 (1). P. 331–337. URL: <https://doi:10.7752/jpes.2020.s1046>

8. Yarmak, O., Galan, Y., Hakman, A., Dotsyuk, L., Blagii, O. & Teslitskyi, Yu. The use of modern means of health improving fitness during the process of physical education of student youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 2017. Vol. 17 (3). P. 1935-1940. URL: <https://doi:10.7752/jpes.2017.03189>

Богуш М. І.

Військова Академія (м. Одеса)

РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Інтенсивні бойові дії з початком здійснення повномасштабного вторгнення агресора на територію України стають причиною отримання поранень військовослужбовців під час виконання бойових завдань, що згодом після лікування потребує здійснення реабілітації та відновлення функціональних можливостей організму військових в умовах відсутності налагодженої системи професійної реабілітації. Надання фізичної допомоги пораненим воїнам для відновлення фізичних сил організму, забезпечує соціальну інтеграцію військовослужбовця в суспільне середовище.

Після лікування в госпіталі військовослужбовці зіштовхуються з питанням відновлення функціональності, щоб повернутися у форму. Важливо зазначити, що фізична реабілітація військовослужбовців після поранень, важких контузій тощо, потребує часу і може тривати від 1-2 до 5-6 місяців і довше. Адже, комплекс заходів реабілітаційного лікування спрямований на відновлення організму після завершення гострого періоду та радше дозволяє уникнути первинної інвалідності чи запобігти подальшому погіршенню здоров'я, сприяє покращенню загального фізичного стану воїна тощо. Оскільки, поранення і тривале перебування на лікарняному ліжку з обмеженням рухливості призводять до атрофії та ослаблення м'язів, що не дозволяє повноцінно рухатись, бути активним і почуватися повноцінним [2, с. 164].

Місця проходження військової служби та виконання завдань за призначенням в умовах ведення бойових дій найчастіше знаходяться на територіях у значній віддаленості від регіональних центрів, що мають спортивну базу, обладнану для занять осіб з обмеженими можливостями та кваліфікованих фахівців з адаптивної фізичної культури. На сьогодні лише 19% військовослужбовців з обмеженими можливостями мають доступ до спеціально обладнаних спортивних об'єктів зі штатними фахівцями з адаптивної фізичної культури. Тоді як 89% військовослужбовців мають доступ до спортивних об'єктів військових частин та інфраструктури регіону за місцем проживання, проте на цих об'єктах відсутнє спеціальне обладнання для осіб з обмеженими можливостями. Опитування військовослужбовців на тему занять фізичними вправами засвідчило, що понад 47% респондентів не займаються фізичною культурою і спортом через причини поганої доступності спеціалізованих об'єктів [1, с. 155].

Щодо проблем які залишаються не вирішеними в повному обсязі, слід зазначити, що реабілітації та відновлення звичайно проводяться, але вони не мають чітких термінів в часі. Недостатня наявність спортивних об'єктів, відсутність комунікації та єдиних критерій на етапах проходження реабілітації, недостатність лікарів з реабілітації та адаптивної фізичної культури, відсутність стандартних програм для реабілітації та відновлення військовослужбовців.

Для вирішення наявних проблем необхідно створити законодавчу базу щодо налагодження системного підходу допомоги ветеранам під час здійснення реабілітації. Розробити ефективну модель надання практичних дій при здійсненні відновлення військовослужбовців, що, в свою чергу, забезпечить: покращення якості лікування, швидкість відновлення, варіативність підбору засобів для адаптації воїнів, соціальну підтримку.

Література

1. Одеров А.М., Романчук С.В., Людовик Т.В., Лавриненко О.С., Лещінський О.В., Матвейко О.М., Панькевич Я.А. Теоретичні підходи до проблеми інтеграції військовослужбовців з обмеженими можливостями здоров'я в суспільство. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2024. Серія 15, Вип. 10(183). С. 153–156.

2. Трачук С.В., Хмара В.В., Підлетейчук Р.В., Сиротюк С.М. Проблеми реабілітації та відновлення військовослужбовців за особливих умов. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2024. Серія 15, Вип. 4(174). С. 163–168.

*Бойко У. Р.
Передерій А. В.*

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Львівський державний університет імені Івана Боберського*

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ВЕТЕРАНІВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

З моменту початку російсько-української війни у 2014 році та особливо після повномасштабного вторгнення в 2022 році, багато ветеранів зіткнулися з численними психологічними й фізичними викликами.

Сьогодні ідея залучення ветеранів війни до спорту стає все більш актуальною. Формується коло адаптивних змагань, а також з'являються фахівці-практики, які розпочинають активну діяльність у цій сфері. Процес залучення до спорту не лише сприяє фізичному відновленню ветеранів, а й допомагає їм інтегруватися в суспільство, знайти нові захоплення та спільноти, що підвищує їхню якість життя. Усвідомлена діяльність неможлива без мотивації, і спорт не виняток цьому. Фахівцями у галузі адаптивного спорту зазначається, що за останні роки однією із найбільш актуальних проблем на початкових етапах багаторічної підготовки спортсменів є формування мотивації до занять спортом.

Разом з тим за останні роки наукові дослідження з проблематики адаптивного спорту охоплюють такі напрями: загальна теорія адаптивного спорту; соціальні аспекти адаптивного спорту; теоретичні та методичні аспекти спортивного тренування осіб з пошкодженням опорно-рухового апарату; проблематика реабілітації осіб з інвалідністю засобами спорту. Водночас, проблема ресоціалізації ветеранів війни через спортивну діяльність залишається невисвітленою достатньою мірою. Існує гостра потреба у пошуку шляхів їх мотивації до систематичної участі в різних спортивних заходах, що дозволить їм швидше самореалізуватися та повернутися до повноцінного життя.

Таким чином, спираючись на актуальність проблематики залучення осіб з інвалідністю до занять спортом, в умовах розвитку країни під час російсько-української війни та враховуючи неповну висвітленість у науково-методичній літературі, набувають актуальності питання дослідження формування мотивації до занять спортом осіб з інвалідністю. Мета дослідження: визначити структуру мотивації до занять спортом ветеранів російсько-української війни. В процесі дослідження планується розв'язання таких завдань:

узагальнити інформацію щодо шляхів залучення осіб з інвалідністю до систематичних занять спортом;

визначити основні характеристики актуального психо-емоційного стану ветеранів по завершенню процесу реабілітації;

встановити рівень обізнаності ветеранів війни щодо впливу занять спортом;

визначити систему мотивів, які спонукають ветеранів війни до занять спортом.

Об'єктом планованого дослідження виступає адаптивний спорт, предметом – мотивація до занять адаптивним спортом ветеранів російсько-української війни.

В роботі планується використання наступних методів дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення.
2. Документальний метод.
3. Опитування (анкетування).
4. Методи математичної статистики.

Дослідження буде організовано чотирма етапами:

1-й етап (жовтень 2024 – січень 2025) – передбачає визначення теми, формування і затвердження обґрунтування кваліфікаційної роботи, добір та аналіз науково-методичної літератури щодо об'єктної частини дослідження.

2-ий етап (лютий – квітень 2025) – аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження, підбір методологічного апарату роботи, написання робочого тексту першого та другого розділів магістерської роботи; аналізування документальних матеріалів, розробка та проведення анкетування для ветеранів війни.

3-й етап (травень – серпень 2025) – обробка даних методами математичної статистики; узагальнення та опис отриманих результатів; написання тексту третього розділу магістерської роботи.

4-й етап (вересень – листопад 2025) – узагальнення отриманих у роботі даних, написання загальних висновків, підготовка тексту кваліфікаційної роботи у відповідності до вимог; рецензування та попередній захист роботи на кафедрі ТС та ФК.

В результаті роботи передбачається отримати такі наукові результати:

- вперше буде встановлено систему мотивів, які спонукають до занять спортом ветеранів російсько-української війни;
- будуть отримані відомості щодо обізнаності ветеранів війни про позитивний вплив спорту на соціалізацію осіб з інвалідністю;
- буде вдосконалено інформацію щодо характеристики психо-емоційного стану ветеранів російсько-української війни після завершення періоду реабілітації;
- буде удосконалено відомості щодо формування мотивації до занять

спортом осіб з інвалідністю.

Отримані результати дослідження доцільно буде застосовувати при залученні до занять спортом осіб з інвалідністю, з метою усунення наслідків посттравматичного синдрому, соціалізації в суспільстві, участі в різноманітних спортивних заходах, тренінгах.

На основі результатів дослідження можуть бути розроблені практичні рекомендації для тренерів та фізичних терапевтів щодо підвищення мотивації до занять спортом осіб з інвалідністю.

Результати дослідження можуть бути використані в навчальному процесі в закладах вищої освіти при підготовці здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Фізична культура і спорт» в дисциплінах проблематики адаптивного спорту.

Будзин Р. В.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ

Актуальність даної проблеми в Україні пов'язана з військовими діями внаслідок російської агресії. На сьогодні, значна кількість захисників потребує реабілітаційних заходів після отримання серйозних поранень та травм. Велика кількість військовослужбовців отримали поранення, що призвели до ампутації кінцівок та потребують протезування та подальшої реабілітації. Саме повноцінна реабілітація є запорукою ефективного функціонування протезів, успішної соціальної реінтеграції та повноцінної фізичної дієздатності [1, 2].

Мета. Аналіз сучасного стану та проблем фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців після ампутації нижньої кінцівки.

Методи дослідження – аналіз та оцінювання сучасної науково-методичної літератури, щодо питання фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у базах даних PubMed та PEDRo.

Результати. В сучасному світі актуальною є проблема лікування постраждалих від вогнепальних поранень, що були завдані бойовими гранатами, мінометами або реактивною артилерією. У великій кількості поранених у бою військовослужбовців зона травматизації припадає саме на нижню кінцівку. Наразі, було виявлено, що ризик необхідності ампутації нижньої кінцівки в три рази вищий за ризик втрати верхньої кінцівки, а за локалізацією розподіл проходить таким чином:

- на рівні стегна – 42,6% ампутацій;
- на рівні гомілковпого сегменту – 41,1%;
- на рівні стопи – 16,3% [1].

Внаслідок вивчення наявних статистичних даних було виявлено частоту ампутацій нижніх кінцівок, різницю у відсотках за різними локалізаціями ураження. За результатами аналізу сучасної науково-клінічної літератури виявлено відсутність єдиного алгоритму фізичної терапії після ампутацій нижніх кінцівок. Фахівці, під час аналізу наявної літератури з питань ефективності фізичної терапії після ампутацій нижніх кінцівок, відзначили недостатню кількість досліджень з питань ефективності проведеного втручання в залежності від обраних методів та засобів фізкультурно-спортивної реабілітації [3, 4].

Також відзначається недостатня кількість літератури або її відсутність за такими питаннями:

- ефективність новітніх типів протезування, їх порівняння та оцінка різниці між попередніми технологіями заміни кінцівки;
- вплив різних середовищ та допоміжних засобів на процес відновлення мобільності;
- структуризація роботи мультидисциплінарної реабілітаційної команди у роботі з пацієнтами після ампутацій нижніх кінцівок;

Проблема ускладнюється постійною появою нових інноваційних методів та засобів фізкультурно-спортивної реабілітації для таких військовослужбовців, що створює потребу у систематизації попередніх даних, а також необхідність створення нових комплексних підходів до процесу реабілітації військових, що перенесли ампутацію нижньої кінцівки [1, 2].

Висновки. Виходячи з результатів аналізу представлених досліджень, можемо визначити актуальні проблеми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців після ампутацій нижніх кінцівок, як недостатньо досліджену тему. Враховуючи кількість підходів до фізкультурно-спортивної реабілітації пацієнтів після перенесених ампутацій, що використовуються в контексті відновлення мобілізаційних функцій таких пацієнтів, можна відзначити необхідність додаткових досліджень зі співставленням модифікацій і пошуку оптимальних алгоритмів.

Література

1. Одинець Т., Белов Є., Ванюк О. (2023). Фізична терапія військовослужбовців після ампутацій. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 46–49. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023>.
2. Kruk I. M., Hryhus I. M. (2022). Фізична терапія військовослужбовців з наслідками вогнепальних поранень. [Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини]. *Rehabilitation and Recreation*. № (12), 44–51.
3. McGill G., Wilson G., Caddick N., Forster N., Kiernan M. (2023). *Rehabilitation and*

transition in military veterans after limb-loss. Disability and Rehabilitation, Vol. 23, 3315–3322.

4. Roberts E., Burhani L., Lankester R., Mobbs A., Tigert C., Vanvelzen T. (2021). A qualitative study examining prosthesis use in everyday life in individuals with lower limb amputations. Prosthet Orthot Int, Vol. 45(4), 296–303.

Колінько І. А.

Юденко О. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Ярошенко Я. М.

Національний університет оборони України

Skučas K.

Президент Литовської Федерації осіб з інвалідністю

ТРЕНД СЬОГОДЕННЯ: ВИКОРИСТАННЯ БЕЗПЛОТНИХ ЛІТАЛЬНИХ АПАРАТІВ В КОМПЛЕКСНІЙ СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ НАСЛІДКАМИ ТРАВМИ ВІЙНИ

Актуальність роботи визначається негайною потребою ветеранів російсько-української війни у надання їм комплексних реабілітаційних послуг (із фізичною, ментальною та соціальною складовою), які сприятимуть когнітивному, психо-фізичному, моральному та функціональному відновленню організму після бойової травми; корегуватимуть фізичний та ментальний стан військовослужбовців, а також членів їх родин; сприятимуть соціалізації та реадaptaції їх в умови мирного суспільства після повернення з війни; оптимізуватимуть умови їх професійного перепрофілювання. реабілітації військових ветеранів, які отримали фізичні та психологічні травми під час участі у бойових діях на території України. Тисячі українських військовослужбовців Сил безпеки та оборони України, які брали участь у російсько-українській війні, на сьогодні потребують комплексної реабілітаційної допомоги для повернення до мирного життя. Реабілітація ветеранів є не тільки питанням індивідуального відновлення, а й важливим соціальним завданням, яке вимагає уваги з боку держави та сучасного українського суспільства, використання провідного світового досвіду.

Сьогодні використання новітніх технологій, таких як безпілотні літальні апарати, відіграє важливу роль у процесі фізичної та психологічної реабілітації ветеранів. Заняття пілотуванням дронів значно сприяє стабілізації психоемоційного стану ветеранів, допомагаючи відновити почуття контролю та значущості [1, с. 32]. Пілотування сприяє як когнітивній, так і фізичній реабілітації, допомагаючи ветеранам повернутися до активної професійної діяльності. Цілями використання БПЛА у реабілітації ветеранів є:

1) психоемоційна стабілізація: пілотування БПЛА допомагає ветеранам

впоратися з посттравматичними стресовими розладами (ПТСР), відновлюючи відчуття контролю та власної значущості;

2) розвиток нових професійних навичок: пілотування дронів відкриває можливості для професійної діяльності у сферах моніторингу, геодезії, аграрного сектору та оборонної промисловості;

3) фізична реабілітація: пілотування безпілотних літальних апаратів вимагає координації рухів, концентрації уваги та реакції, що позитивно впливає на фізичне відновлення ветеранів;

4) соціальна адаптація: використання дронів в спільних проєктах та ініціативах допомагає ветеранам відновити комунікативні навички, зміцнити соціальні зв'язки та відчуття підтримки суспільства.

В останні роки пілотування БПЛА набуває дедалі більшої популярності серед ветеранів війни на сході України. Організуються численні тренінги та курси з навчання пілотуванню дронів, що дозволяють ветеранам освоїти нову професію та сприяють їхній реінтеграції в економічне та соціальне життя. Ветерани об'єднуються в клуби та спілки для обміну досвідом та підтримки.

Заняття пілотуванням безпілотних літальних апаратів позитивно впливають на психоемоційну та фізичну сферу ветеранів. Використання дронів допомагає розвивати просторове мислення, координацію рухів, уважність та швидкість реакції, що сприяє загальному фізичному відновленню. Участь у спільних проєктах і змаганнях з пілотування стимулює ветеранів до активного способу життя, зміцнює їхню мотивацію до подальшого розвитку.

Використання безпілотних літальних апаратів у навчальних програмах для ветеранів сприяє покращенню фізичного здоров'я, відновленню координації та зміцненню комунікативних навичок [2, с. 132].

Нині в Україні діє низка програм, що спрямовані на реабілітацію ветеранів за допомогою використання безпілотних літальних апаратів. Багато навчальних центрів та ветеранських організацій пропонують спеціалізовані курси пілотування дронів, що дозволяють ветеранам оволодіти сучасними технологіями і застосувати свої знання та досвід у мирному житті.

Далі хочемо навести приклад практичного використання в комплексній реабілітаційній роботі симуляторів та безпілотних летальних апаратів для поранених військовослужбовців. На сьогодні на території «Х-парку» функціонує інноваційний реабілітаційний центр «База 4.5.0.». Із 2014 р. фахівці під керівництвом Ю. Зозулі надають допомогу особам з інвалідністю та військовослужбовцям із наслідками бойової травми, членам їх родин, родинам, які втратили близьких або тих, хто є в статусі «без вісті зниклого», «полоненого». Ця робота із повномасштабним вторгненням, яке триває понад 1000 днів лише активізувалась, оскільки кількість поранених

військовослужбовців зростає щоденно. Люди, із ознаками травматичного впливу подій війни на їх здоров'я та якість життя (на фізичному, ментальному та соціальному рівнях) потребують застосування комплексних засобів реабілітації. Із 2018 р. ГО «Родини Небесної сотні» сумісно із фахівцями «Х-парку», представниками Благодійного Фонду «Нове Відродження України» сформували команду фахівців (реабілітологів, тренерів-інструкторів, психологів, тощо), які розробили ефективні програми що вирішують питання за принципом роботи мультидисциплінарної команди.

Волонтерами заснований проєкт по створенню військового інноваційно-реабілітаційного центру «База 4.5.0.», основним напрямом роботи якої стала соціальна реабілітація, ресоціалізація та реадаптація (оздоровча, фізична, професійна, освітня, психологічна). Однією із важливих структурних складових інноваційного реабілітаційного простору, на нашу думку, є Avatar-Center «PANDORA». Важкопораненим ветеранам війни надаються такі послуги як: підготовка бойових підрозділів «Аватарів» з поранених військових – із використанням авіа-симуляторів; тренування проводять побратими, які завершили реабілітацію, мають бойовий досвід застосування дронів різних типів; функціонує навчальний центр управління БПЛА різного класу, здійснюється підготовка інструкторів по управлінню БПЛА; функціонує програма повернення на фронт у склад бойових підрозділів пілотами БПЛА.

На «Базі 4.5.0.» систематично проводяться спортивні психологічно-реабілітаційні збори «Плече Побратима». Проведені такі змагання як «Кубок пам'яті Героїв Небесної Сотні». За час діяльності «Бази 4.5.0.» проведено більше 10 спортивно-реабілітаційних змагань, включаючи водні види спорту, до реабілітаційних заходів було залучено більше 3000 родин Захисників України.

В межах проєкту реалізуються паралельно такі психологічно-реабілітаційні заходи як: психологічні семінар-тренінги спрямовані на психологічну реабілітацію військовослужбовців, ветеранів, психологічну реабілітацію членів родин Захисників, дружин / родин загиблих; здійснюється навчання тілесно-орієнтованій терапії для проведення реабілітації ветеранів та системі оцінки стану військовослужбовця із урахуванням його функціонального стану організму, рівня здоров'я після поранення; навчання психологічній підтримці військових між ротаціями або для тих, хто повернувся з полону; навчають особливостям контролю стресу під час події та після, особливостям спілкування із військовослужбовцями. Окрема увага приділяється психологічній підготовці підрозділів перед виходом в зону бойових дій; реалізуються тренінги на злагодження підрозділів.

В якості засобів ФСР активно використовують такі різновиди рухової

активності як: серфінг (Surf Center: на серфі за катером або на тренувальній канатній дорозі – навчання серфінгу з нуля враховуючи складнощі та наслідки отриманих поранень); тренування та катання на SUP дошках або байдарки (каяках) для всієї родини; тренування та катання на рафті, купання; групове катання на спортивних катерах посеред мальовничих островів р. Дніпро та р. Десна; пропонуються гра в петанк, захоплююча гра, що зародилась як різновид рекреації у Франції; проводяться заняття з баскетболу на кріслах колісних, адаптивного волейболу, футболу; працює мотузковий парк; на електросамакатах, всюдиходах прокладаються маршрути мальовничими куточками парку Муромець, о. Труханів. Реабілітантам також пропонують такі комплексні засоби відновлення як: каністерапія (психологічна, емоційна підтримка за допомогою спеціально керованих і навчених собак), пляжний волейбол, сноуборд, лижі, керлінг, катання на надувних санях (тюбах) за канатною дорогою, SPA Сауна та моржування, риболовля.

Отже, вважаємо, що використання БПЛА у реабілітації ветеранів російсько-української війни є важливим і ефективним підходом, що допомагає відновити фізичні, психоемоційні та соціальні навички ветеранів. Пілотування БПЛА сприяє фізичному відновленню, надає можливість ветеранам розвивати нові професійні навички, відновлювати контроль над власним життям, знижувати рівень тривожності та зміцнювати соціальні зв'язки. Завдяки спеціалізованим курсам та програмам ветерани можуть опанувати новітні технології, що сприяє їхній успішній інтеграції в мирне життя. Це підкреслює необхідність подальшого розвитку і підтримки таких програм на державному рівні, що в перспективі забезпечить комплексний підхід до адаптації ветеранів у суспільстві.

За окресленою моделлю, яка ефективно впроваджена в практичну діяльність, сьогодні на базі НУОУ формується реабілітаційний простір «Фенікс».

Література

1. Застосування Сухопутних військ Збройних Сил України у конфліктах сучасності (за досвідом забезпечення національної безпеки складовими сектору безпеки і оборони у ході російсько-української війни): Збірник тез доповідей науково-практичної конференції (Львів, 29-30 листопада 2023 р.). Львів: НАСВ, 2023. 381 с.

2. Корекція стресостійкості засобами спортивних ігор у військовослужбовців із наслідками бойової травми (2021) / О. Юденко, В. Білошицький та ін. Військова освіта. Київ: НУОУ. Т. 1. № 43. С. 381-392. DOI: 10.33099/2617-1775/2021-01/381-392

3. ІРЦ “База 4.5.0.” – військовий інноваційно-реабілітаційний центр. URL: <https://base450.com/baza-4-5-0-viyskovyuy-innovatsiyno-reabilitatsiynyy-tsentr-irts-baza-4-5-0/>

4. Пропедевтика фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій: теоретичні та методичні засади. / Уклад.: О.В. Юденко, Д.Г. Оленев, М.В. Лощинський, О.В. Петрачков, Г.І. Сухорада. Київ: НУОУ. 2024. 256 с.

РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ВОГНЕПАЛЬНИХ ПОРАНЕНЬ З ДЕФЕКТАМИ М'ЯКИХ ТКАНИН НИЖНІХ КІНЦІВОК

Реабілітація військових із вогнепальними пораненнями нижніх кінцівок – це складний процес, що потребує скоординованої роботи медиків і чіткого дотримання методичних принципів. В Україні існує чотири рівні медичного обслуговування для військових, причому реабілітація віднесена до четвертого рівня. Тут медичну допомогу надають спеціалізовані клініки та санаторії, використовуючи сучасне обладнання для відновлення після важких травм. Процес відновлення охоплює кілька етапів: гострий, післягострий і довготривалий, які можуть проходити як у стаціонарі, так і амбулаторно.

Для реабілітації передбачено спеціалізовані санаторії ЗС, такі як “Пуща Водиця” і “Трускавецький”. Поранення м'яких тканин складають 16,7% випадків, причому пошкодження кінцівок становлять 74,9%, включаючи осколкові, кульові та мінно-вибухові травми. Лікування таких поранень потребує складної хірургії та кількох етапів реабілітації, що розподіляються за рівнем травм. Виділяють три групи поранених за шкалою травм AdTS: з нетяжкими, важкими і вкрай важкими травмами.

Етапи загоєння включають чотири фази: гемостаз, запалення, проліферацію та ремоделювання, а процес реабілітації використовує методи фізичної терапії, апаратної фізіотерапії, природні лікувальні ресурси та психотерапію. Основна мета – запобігти ускладненням, зокрема келоїдним рубцям, і максимально повернути військових до служби або активного життя.

Реабілітаційні моделі для поранених передбачають 3-4 етапи, включаючи стаціонарний та амбулаторний етапи. Серед методів – принцип PRICE (захист, спокій, холод, компресія, елевація), медикаментозна терапія, вправи для зміцнення, кріотерапія та лазеротерапія. Санаторне лікування особливо важливе на стадії ремоделювання тканин, коли формується нова рубцева тканина. Цей період дозволяє відновити м'язову силу та координацію, сприяючи поверненню до служби.

Також важливим є подолання психологічних труднощів та ПТСР, для чого застосовуються комплексні методи реабілітації. Це покращує не лише фізичний, а й психоемоційний стан військових, допомагаючи їм адаптуватися та повернутися до соціального життя.

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ, ЇХНІХ РОДИН, ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС І АДАПТИВНІ ВИДИ СПОРТУ

Реабілітація військовослужбовців та ветеранів, особливо тих, хто постраждав від збройних конфліктів, є нагальною проблемою сучасного суспільства. З огляду на постійні виклики, з якими стикаються особи, що повертаються із зони бойових дій російсько-української війни, ефективні підходи до їхньої реабілітації є вкрай важливими. Ці виклики поширюються не лише на самих ветеранів, але й на їхні сім'ї та близьких. Серед різних стратегій, що застосовуються для цього відновлення, фізкультурно-спортивна реабілітація виділяється як важливий підхід, що інтегрує фізичну культуру, адаптивний спорт і залучення громадськості для підтримки цих людей та їхніх родин.

Фізкультурно-спортивна реабілітація – це системний підхід, який використовує фізичні вправи для відновлення здоров'я людей. Він спрямований на відновлення та посилення функціональних можливостей людини за допомогою структурованих занять фізичними вправами та спортом, що в кінцевому підсумку покращує її фізичний та психологічний стан. [1] Процес реабілітації полягає не лише у відновленні фізичної сили, а й у відновленні соціальних зв'язків, підвищенні психологічної стійкості та зміцненні почуття спільності серед ветеранів та їхніх родин.

Для багатьох ветеранів повернення із зони бойових дій часто пов'язане як з фізичними травмами, так і з проблемами психічного здоров'я, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію та тривожність. Програми фізичної реабілітації, адаптовані до їхніх унікальних потреб, можуть значно покращити їхні функціональні можливості. Ці програми часто включають персоналізовані режими вправ, які враховують конкретні травми, отримані під час служби, допомагаючи ветеранам відновити силу і витривалість, а також полегшують симптоми психічного здоров'я [3].

Важливо, що вплив цих реабілітаційних програм поширюється не лише на окремого ветерана. Вся сім'я часто відчуває стрес і напруження, підтримуючи близьку людину, яка долає складнощі реінтеграції. Залучення членів сім'ї до занять фізичною культурою та спортом сприяє створенню сприятливого середовища, яке приносить користь усім учасникам. Таке залучення може зміцнити сімейні зв'язки, надати емоційну підтримку та

покращити загальну якість життя ветеранів та їхніх родин.

Адаптивні види спорту є життєво важливим компонентом процесу реабілітації військовослужбовців і ветеранів, надаючи можливість займатися фізичними вправами, які відповідають різним здібностям. Ці види спорту спеціально розроблені для того, щоб люди з фізичними обмеженнями могли брати участь у спортивних змаганнях, розвиваючи почуття досягнення та об'єднання. Інтеграція адаптивних видів спорту в реабілітаційні програми може мати трансформаційний характер, надаючи ветеранам можливості для соціальної взаємодії та фізичної підготовки.

Залучення членів сім'ї до ініціатив з адаптивного спорту покращує реабілітаційний досвід. Сім'ї можуть брати участь у заходах разом з ветеранами, створюючи спільний досвід, який сприяє зближенню і розумінню [1]. Така взаємодія може допомогти членам сім'ї краще зрозуміти виклики, з якими стикаються їхні близькі, сприяючи співпереживанню та підтримці. Заняття адаптивним спортом можуть сприяти розвитку почуття командної роботи та єдності, дозволяючи сім'ям працювати разом для досягнення спільних цілей, чи то участь у командних змаганнях, чи то просто спільна фізична активність. Спілкуючись з іншими сім'ями, які стикаються з подібними проблемами, ветерани та їхні близькі можуть обмінюватися досвідом, ресурсами та стратегіями подолання труднощів. Таке відчуття спільноти може бути неоціненним у зменшенні почуття ізоляції та самотності, які часто супроводжують перехід до цивільного життя.

Впровадження ефективних реабілітаційних програм для військовослужбовців та ветеранів стикається з безліччю проблем, незважаючи на добре задокументовані переваги фізичних вправ та адаптивного спорту. Однією з головних перешкод є доступ до спеціалізованих закладів та ресурсів. Особливо гостро це питання стоїть у сільській місцевості або в районах з недостатнім рівнем обслуговування, де ветеранам може бути важко отримати доступ до адаптивного обладнання та кваліфікованих фахівців, необхідних для їхньої реабілітації [4]. У багатьох випадках ресурси, які задовольняють унікальні фізичні та психологічні потреби ветеранів, є рідкісними, що обмежує їхні можливості відновлення.

Багато ветеранів та їхні сім'ї не наважуються звертатися по допомогу, побоюючись осуду або нерозуміння з боку своїх колег або начальства. Таке небажання може призвести до циклу уникнення, який загострює проблеми з психічним здоров'ям, ще більше ускладнюючи одужання. Тому вкрай важливо сприяти відкритим дискусіям про психічне здоров'я, щоб нормалізувати розмову про пошук реабілітації та підтримки. Створення культури прийняття і розуміння може заохотити ветеранів брати участь у необхідних програмах, не

боячись стигми.

Для ефективного подолання цих бар'єрів необхідно розробити інформаційно-просвітницькі програми для інформування ветеранів та їхніх родин про доступні для них варіанти реабілітації. Ініціативи із залучення громадськості можуть підвищити обізнаність про важливість фізичного виховання та адаптивного спорту. Організуючи місцеві заходи, які демонструють ці можливості, можна заохотити ветеранів та їхні сім'ї до спільної участі в заходах, що сприяють зміцненню здоров'я та добробуту.

Важливою складовою ефективної реабілітації є підготовка фахівців, які спеціалізуються на фізкультурно-спортивній реабілітації. Ці фахівці повинні мати глибоке розуміння унікальних викликів, з якими стикаються ветерани, що включають як фізичні ушкодження, так і психологічні травми. Навчальні програми повинні охоплювати широкий спектр тем, таких як адаптивне фізичне виховання, спортивна психологія, а також стратегії оцінки та задоволення специфічних потреб ветеранів та їхніх сімей. Навчання має зосереджуватися не лише на технічних компетенціях, а й на розвитку комунікативних навичок. Побудова довіри та взаєморозуміння з ветеранами та їхніми сім'ями має важливе значення для створення сприятливого середовища, яке полегшує одужання.

Перехід України від медико-соціальної та юридичної моделі реабілітації ветеранів війни з інвалідністю до біопсихосоціальної моделі є значним зрушенням у напрямку сприяння незалежному життю та захисту прав осіб з інвалідністю. Цей новий підхід визнає, що реабілітація охоплює не лише медичне лікування, а й соціальну інтеграцію та емоційну підтримку. Наголошуючи на важливості створення інклюзивного суспільства, ініціатива прагне усунути бар'єри, які обмежують участь ветеранів у повсякденному житті, і забезпечити їм доступ до ресурсів, необхідних для успішної реінтеграції. Зосередженість на працевлаштуванні та зайнятості відображає розуміння необхідності економічної незалежності та самодостатності, заохочуючи ветеранів до змістовної роботи, яка виховує їхню гідність та активність.

Головним елементом цього трансформаційного процесу є професійний розвиток фахівців у сфері фізичної культури і спорту, спрямований на те, щоб озброїти їх навичками для вирішення унікальних проблем, з якими стикаються ветерани з інвалідністю або обмеженнями у повсякденному функціонуванні.

Проаналізувавши тему фізкультурно-спортивної реабілітації ми знайшли курси підвищення кваліфікації, що проводяться в Ужгородському національному університеті. Комплексна навчальна програма включає модулі, які охоплюють такі важливі теми, як адаптивна фізична культура, психологічна підтримка та оцінка рухових навичок, що дає змогу фахівцям адаптувати свої підходи до конкретних потреб кожного ветерана [2]. Зосереджуючись на

зміцненні фізичного та психічного здоров'я ветеранів, ці програми не лише сприяють реабілітації, але й загальному благополуччю, допомагаючи їм перебудувати своє життя та розвинути почуття приналежності до своїх громад.

Отже, реабілітація військовослужбовців і ветеранів, особливо в контексті нового підходу України, підкреслює важливість цілісної та інклюзивної стратегії, яка задовольняє як фізичні, так і психологічні потреби. Перехід до біопсихосоціальної моделі фокусується не лише на медичному відновленні, а й на розширенні можливостей ветеранів та їхніх родин за допомогою адаптивного спорту та фізичного виховання, сприяючи формуванню почуття спільноти та приналежності. Професійний розвиток фахівців у цій галузі повинен мати вирішальне значення для того, щоб ветерани отримували індивідуальну підтримку, яка визнає їхні унікальні проблеми та сприяє їхній активній участі в житті суспільства.

Література

1. Програма реабілітації ветеранів, членів їх сімей на 2024-2026 роки
URL:<https://krm.gov.ua/miski-programy/programa-reabilitatsiyi-veteraniv-chleniv-yih-simej-na-2024-2026-roky/>

2. Фізкультурно-спортивна реабілітація ветеранів війни - вимога часу. URL:
<https://www.uzhnu.edu.ua/uk/news/fizkulturno-sportivna-reabilitatsiya-veteraniv-vijni---vimoga-ch.htm>

3. Юденко О.В. Крушинська Н.М. Актуальні питання фізкультурно-спортивної реабілітації учасників військових локальних конфліктів в Україні. *Science – the Future of The World. Abstracts of the 5th International scientific and practical conference. Portal Publishing. Prague, Czech Republic. 2020. С. 170–176.*

4. Бриндюков Ю.Л. Теорія і практика реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій в системі соціальних служб: дис ... д-ра пед. наук: 13.00.05 – соціальна педагогіка. Хмельницький–Тернопіль, 2018. 559 с.

Пожидаєв М. Ю.

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ

В сьогоднішні найбільш актуальним постає питання щодо відновлення здоров'я військовослужбовців в усіх аспектах функціонування особистості у мирний післявоєнний час. Ефективним засобом є фізично-спортивна реабілітація захисників України, за допомогою різних видів адаптивного спорту, яким особа буде зацікавлена та матиме змогу займатися.

Наприкінці 2022 р. Міністр оборони України Олексій Резніков затвердив Концепцію розвитку фізичної підготовки і спорту в системі МО України, яка

охоплює і фізкультурно-спортивну реабілітацію.

Фізкультурно–спортивна реабілітація – це система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану [1]. Вдосконалення та впровадження цього напрямку потрібний насамперед для підтримання військовослужбовців з певним втраченим функціоналом здоров'я. Найбільше цей процес ускладнює те, що для кожного військового з цього списку потрібний особливий підхід, який не може бути здійсненим належним чином через ряд проблемних питань.

Відповідно до затвердженої КМУ Постанови, ветерани війни, члени їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни мають право щодо надання послуг із фізкультурно-спортивної реабілітації. Таким чином держава створила індивідуальний план надання послуги із фізкультурно-спортивної реабілітації, який постійно знаходиться під моніторинговою системою та оцінкою якості надання таких послуг. Даний проект має власну мультидисциплінарну реабілітаційну команду, фахівців у даній галузі, які об'єднані спільною метою та наділені певними навичками та професіоналізмом, що надають змогу реабілітувати постраждалих людей. Після проходження цієї фізкультурно-спортивної реабілітації, фахівці проводять повторну діагностику визначення індивідуальних потреб цієї особи, та аналізуючи результати, корегують встановлений план [1].

Надання фізкультурно-спортивних послуг учасникам бойових дій із використанням засобів спортивних ігор, наприклад, регбі та футболу, сприяє кількісній та якісній зміні показників прояву депресивних станів, пов'язаних з пережитими бойовими буднями, підвищує рівень стресостійкості та функціоналу тіла, загалом є дуже ефективною та корисною: сприяє вихованню самодисципліни, шляхів вирішення власних справ, пов'язаних з фізичними вправами, самотійно, без допомоги інших, удосконалює рівень фізичної підготовки та в цілому повертає до звичного життя працездатної особи. [3, с. 388] Єдина відмінність людини, яка проходить фізкультурно-спортивну реабілітацію від повністю здорової, це рід фізичних занять. Це означає, що деякі види спорту можуть бути не належними та складними. Таким чином, наразі відбувається розвиток та вдосконалення роботи фахівців для повного та всебічного підтримання військовослужбовців.

Адаптивна фізична культура є невід'ємною частиною загальної системи реабілітації військовослужбовців, яка слугує важливим засобом і методом медичної, технічної та психолого-педагогічної реабілітації. На сьогоднішній день активно практикується адаптивний спорт в усіх країнах, оскільки виконує

функцію здоров'я та відпочинку і є ефективним оздоровчим засобом і методом, відновлення і підтримання працездатності людини, розвитку спортивних навичок і майстерності в обраному виді спорту. До числа найбільш популярних видів спорту відносяться: плавання, спортивні ігри, різні види гімнастики, легка атлетика, армреслінг, оздоровчі види східних єдиноборств тощо [2].

Отже, запровадження проекту фізкультурно-спортивної реабілітації активно мотивує військовослужбовців з вадами здоров'я до зайняття фізичними вправами, рухової активності та оздоровчих занять спортом, а також активно сприяє розвитку певних видів спорту, які є популярними серед ветеранів війни, їхніх членів сімей. Це є великим внеском у майбутнє України та у можливість вирішення певного виду проблем, які на перший погляд вважаються не виправними. Завдяки цій програмі військовослужбовці інтегрують у активне життя в суспільстві, відновлення звичок життя засобами фізичної культури і спорту та корегування психологічного стану.

Література

1. Про затвердження Державного соціального стандарту фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни КМ України. Постанова КМ від 17.11.2021 №1188. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/kp211188?an=33> (дата звернення: 31.10.2024)
2. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018. 104 с.
3. Юденко О., Білошицький В., Бойченко С., Галашевський Г. Корекція стресостійкості засобами спортивних ігор у військовослужбовців із наслідками бойової травми. *Військова освіта*. 2021. № 1 (43). 388 с.

Поплавець В. С.

Національний університет оборони України

КОРЕКЦІЯ МАСИ ТІЛА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

У сучасних умовах тенденція гіпокінезії набуває дедалі серйознішої проблеми, яка в свою чергу призводить до надлишкової маси тіла, сприяє розвитку хронічних захворювань та скороченню загальної тривалості життя.

В умовах бойових дій та стресу військовослужбовці можуть нехтувати своїм фізичним станом, що може призвести до фізичних та психологічних проблем. Надмірна маса тіла та недостатня фізична активність сприяють розвитку хронічних захворювань, таких як гіпертонія, атеросклероз, ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда, вегетативно-судинна дистонія, діабет, проблеми з опорно-руховим апаратом тощо. Тому висвітлення та вирішення цих питань є надзвичайно важливим завданням. Запровадження програми

оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як передбачається, зумовить не лише нормалізацію маси тіла та розвиток основних фізичних якостей, але й сприятиме відновленню організму після стресових ситуацій, покращить загальний тонус, а також позитивно вплине на морально-психологічний стан військовослужбовців.

У країнах із кращим економічним розвитком залучення дорослого населення до занять фізичними вправами досягається за рахунок матеріального та морального стимулювання осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, а саме: фінансування організаційних заходів із впровадження оздоровчих занять, розвиток індустрії дозвілля, заохочення спеціалізованого бізнесу, створення потужної фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної бази. Окрім соціальних факторів, на рівень розвитку рекреаційної активності впливає біологічний фактор – потреба людини в руховій активності. Рівень кінезофілії у кожного різний і генетично детермінований [1].

За визначенням М. Дудчак та Є. Баженкова, оздоровчо-рекреаційна рухова активність являє собою спеціально організовану рухову активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми і види якої людина добровільно обирає та реалізує під час дозвілля з метою відновлення працездатності, сприяння всебічному особистому розвитку, зниження ризику хронічних захворювань та дотримання здорового способу життя [2].

З огляду на існуючу проблему, вважаю, що даний підхід через використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності сприятиме позитивному відношенню військовослужбовців із зазначеними вище ймовірними проблемами до занять руховою активністю, яка буде їм до снаги, що, в свою чергу, гіпотетично, позитивно вплине на ефективність очікуваного результату в порівнянні з використанням інших підходів.

Побудова програми є актуальним завданням, оскільки вона буде спрямована на формування, між іншим, функціональної підготовленості і, як результат, покращення загального тонусу, здоров'я та морально-психологічного стану військовослужбовців, необхідних для успішного виконання службових обов'язків.

Таким чином, гіпокінезія виступає значущим етіологічним фактором у розвитку хронічних захворювань, що призводить до зниження тривалості та якості життя, особливо у військовослужбовців під впливом стресу. Більшість досліджень демонструють, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність ефективно сприяє відновленню фізіологічних функцій організму, знижує ризик кардіометаболічних захворювань та покращує психоемоційний стан. Досвід розвинених країн показує, що системна підтримка фізичної активності, розвиток відповідної інфраструктури та ціннісно-мотиваційного компоненту є важливими чинниками зміцнення здоров'я та профілактики захворювань. А

побудова відповідної програми фізичної активності військовослужбовців є актуальним завданням сьогодення.

Література

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ, 2014. 280 с.
2. Дутчак М.В., Баженов Є. В. Теоретичний аналіз дефініції “оздоровчо-рекреаційна рухова активність”. *Спортивна наука України*. 2015. № 5(69). С. 56–63.

Руденко А. В.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ, ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ, ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ТА АДАПТИВНІ ВИДИ СПОРТУ

Фізкультурно-спортивна реабілітація – це система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану. У лавах ЗС України є військовослужбовці, які хоч і визнані військово-лікарськими комісіями непридатними до військової служби за станом здоров'я, але за власним бажанням продовжують служити на визначених наказами МО України переліку посад. Серед основних відмінностей таких людей слід зазначити, що вони не можуть у години, відведені для фізичної підготовки, займатися нею на однаковому рівні з повністю здоровими військовослужбовцями [1]. Саме для цієї категорії осіб і був виділений такий пункт, як «фізкультурно-спортивна реабілітація». Розвиток цього напрямку необхідний насамперед для підтримання військовослужбовців з деякими вадами здоров'я у працездатному стані, щоб вони були фізично витривалими. Найбільше цей процес ускладнює те, що для кожного військового з цього списку потрібний особливий підхід, який не може бути здійсненим належним чином через ряд проблемних питань. Особливо актуальним є питання введення фахівців з фізкультурно-спортивної реабілітації до штату навчальних закладів і військових частин задля організації контрольованих занять з особовим складом [1]. Якщо керуватися планом дій на 2021-2025 рр. щодо реалізації Національної стратегії розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації, то в ньому на вересень 2022 р. якраз передбачено створення ефективної системи підвищення кваліфікації фахівців у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації, але наразі цей процес значно відкладено у зв'язку зі збройною агресією росії [1].

У зв'язку з особливостями повномасштабного вторгнення в Україну вкрай

важливим питанням є реабілітація осіб з вогнепальними пораненнями, які під час військових конфліктів в 48% випадків є причиною смерті на полі бою і в 52% на етапах медичної евакуації [2]. Тому питання лікування вогнепальних поранень займають центральне місце в військовопольовій хірургії. Вогнепальна рана – це пошкодження тканин і органів з порушенням цілісності їх покриву (шкіри, слизової або серозної оболонки), що спричинене вогнепальною зброєю. Класифікація вогнепальних поранень за:

видом снаряду, що раниць: кульові; осколкові; стандартні осколкові елементи; осколки неправильної форми; нетабельні снаряди; шарикові; стріловидні; вторинні снаряди (камінь, скло, лід, цегла тощо), мінновибухові [3, с. 56];

характером ранового каналу: сліпі; незавершені – стріловидний елемент проникає в порожнину до стабілізатора; завершені – повністю; наскрізні; дотичні – рановий канал не має однієї з стінок; рикошетні; зовнішній рикошет; внутрішній рикошет;

об'ємом ураження: ізольовані – одна анатомічна ділянка (голова, шия, хребет, груди, живіт, таз, кінцівки; поєднані дві та більше анатомічні ділянки одним снарядом; комбіновані – дія снаряду, що поєднується з механічним, термічним, радіаційним або хімічним ураженням [3, с. 58];

кількістю снарядів: одиничні ураження – один снаряд; множинні ураження – два і більше снарядів;

проникненням в порожнини тіла: проникаючі; непроникаючі.

Вогнепальні рани з удосконаленням вогнепальної зброї стають дедалі більш складними і небезпечними. Клінічні ознаки ран визначаються наявністю місцевих і загальних змін організму, які залежать від місцевих руйнувань тканин та органів і від загальних реакцій організму на травму. Ймовірними місцевими симптомами є біль у рані, дефект поверхневих, а іноді глибоких тканин, почервоніння та набряк, кровотеча і нерідко порушення функції ушкодженої частини тіла [4]. Вогнепальна рана має низку принципових особливостей, від яких залежить подальший перебіг ранового процесу. Через високу кінетичну енергію та особливості ранової балістики сучасні кулі при дотику з тканинами різної щільності мають тенденцію відхилятися від траєкторії польоту, викликаючи при цьому значні ушкодження. Клініка і симптоматика загальних реакцій організму за наявності поранення пов'язані з локалізацією рани, розміром і глибиною ушкодження тканин та органів. У разі отримання поверхневих невеликих ран шкірних і слизових покривів, загальні реакції організму можуть бути такими незначними упродовж перших годин, що клінічно виявити їх неможливо. У випадку отримання великих ушкоджень загальною реакцією організму є шок, колапс і непритомність. Подальша

симптоматика місцевих та загальних реакцій організму за наявності рани залежить від перебігу раневого процесу та від загального стану організму пораненого. Збереження життя і здоров'я військовослужбовців [4], що безпосередньо беруть участь у повномасштабній війні є першочерговим завданням керівництва країни. Однак, на сьогодні відсутня єдина програма комплексної реабілітації. У системі медичної служби ЗС України під реабілітацією розуміють сукупність медичних, військово-професійних, соціально-економічних і педагогічних заходів, спрямованих на відновлення здоров'я, боєздатності (працездатності), порушених або втрачених військовослужбовцем у зв'язку з хворобою або травмою.

Література

1. Задубінна Я. Про військово-спортивну реабілітацію у URL : <https://armyinform.com.ua/2023/03/02/pro-vijskovo-sportyvnu-reabilitacziyu-u-zsu/> (дата звернення: 28.10.2024).
2. Крук І. М., Григус І. М. Фізична терапія військовослужбовців з наслідками вогнепальних поранень. *Навчально-науковий інститут охорони здоров'я. Національний університет водного господарства та природокористування*, URL : <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/download/246/212/403> (дата звернення: 28.10.2024).
3. Альошина А.І., Сологуб О. Сучасний погляд на застосування засобів фізичної реабілітації при вогнепальних ураженнях кісток гомілки. *Молодіжний науковий вісник. Луцьк*, 2019. С. 56-62
4. Shestopal N., Balazh N., KovelskaA., Kikh A., Tomanek M., Grygus I. Effect of rehabilitation program on the quality of life of people with forearm or hand gunshot wounds using physiotherapy methods. *Journal of Physical Education and Sport*, 2021. Vol. 21 (5). P.2591–2600.

Фурдик В. Д.,

Юдін В. Д.

доктор філософії з фізичного виховання та спорту

Верхогляд М. М., Партика С. С.

Національний університет оборони України

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

“Війна – це марафон, дистанція якого нам невідома. Необхідно інвестувати ресурси у те, що допоможе його пройти з найменшими втратами. Ціна нероблення – зависока. Плекаємо індивідуальну та колективну стійкість. Для України це за суттю велика соціальна трансформація, яку не можна відкладати на “післяперемоги” – Перша леді України Олена Зеленська.

Давні римляни говорили: «Valetudo bonum est». Тобто, “здоров'я – це найбільше багатство”. Отже, люди завжди прагнуть бути здоровими, аби жити щасливо. В сучасному світі людина може розраховувати на досягнення цивілізації у підтриманні здоров'я та продовженні життя.

Загальна декларація прав людини проголошує, що кожна людина має право на життя, свободу і особисту недоторканність. Цей важливий документ також закріплює право кожної людини на такий рівень життя, включаючи їжу, одяг, житло, медичний догляд та необхідне соціальне обслуговування, який необхідний для забезпечення здоров'я і добробуту її самої та її сім'ї. У цьому міжнародному документі здоров'я і медичне обслуговування було поставлено в один ряд з такими складовими життєзабезпечення, як їжа, одяг, житло, соціальна підтримка у випадку безробіття, інвалідності, старості.

Проте нині, більшість із нас вважає, що право на охорону здоров'я полягає лише у медичному догляді у разі хвороби та інвалідності. Насправді, право на охорону здоров'я розуміється як можливість людини вимагати від держави створення умов для забезпечення повного фізичного, психічного і соціального благополуччя. Саме на державу покладено забезпечення одного з базових прав людини – право на охорону здоров'я. Для нашої країни питання реалізації цього права вкрай актуальне через неефективність системи охорони здоров'я, що дісталася у спадок від Радянського Союзу. Хоча з моменту проголошення незалежності України пройшло чимало часу, пошук і реалізація оптимальних моделей охорони здоров'я відбувалися дуже повільно.

З початком війни між російською федерацією та Україною у 2014 р. в Україні збільшується кількість людей з особливими потребами. В медичній галузі відбуваються деякі, не значні, зрушення. Так, 23 серпня 2020 р. Президент України В. Зеленський своїм Указом № 342/2020 затвердив Національну стратегію розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їхніх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни на 2021-2025 рр.

Постановами Кабінету Міністрів України № 1268 від 03.11.2021 затверджено “Питання організації реабілітації у сфері охорони здоров'я” та № 1188 від 17.11.2021 “Державного соціального стандарту фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни”.

Довготривалий перебіг російсько-української війни призвів до загострення проблем пов'язаних з проходження військової служби військовослужбовцями з інвалідністю, або обмеженими функціональними можливостями. Понад 200 тис. українських воїнів отримали під час бойових дій серйозні поранення, контузії та травми, які призводять до втрати на тривалий термін функціональних спроможностей.

Окрім того, військовослужбовці визнані військово-лікарськими комісіями непридатними до військової служби мають можливість продовжити службу в ЗС України на визначених наказом Міністерства оборони України посадах і

кількість таких військовослужбовців та посад постійно зростає.

В інтерв'ю 11 жовтня 2024 р. Укрінформу, командувач Медичних сил ЗС України А. Казмірчук зазначив, що понад 70% поранених і травмованих військовослужбовців після лікування повертаються у стрій.

За даними патронатної служби “Азову” – 84% поранених після лікування та реабілітації повертаються у стрій, серед цих поранених з ампутаціями – 28% повернулися у стрій, а 17,7% планує повернутися у стрій.

Отже, фізкультурно-спортивна реабілітація є одним з найважливіших етапів відновлення поранених, хворих та травмованих осіб. Фізкультурно-спортивна реабілітація дозволяє поліпшити фізичні та функціональні можливості, повернути рухову активність, підвищити якість життя та сприяє психологічному відновленню військовослужбовців.

“Уже давно для всіх свідомих людей – принаймні у вільному світі – аксіомою є те, що людське життя важливе. Настав час зробити аксіомою й те, що важлива і його якість. А ментальне здоров'я – основа цієї якості”, – Перша леді Олена Зеленська, ініціаторка Всеукраїнської програми ментального здоров'я.

Комплексна реабілітація військовослужбовців включає низку заходів, спрямованих на відновлення фізичного, психологічного та соціального стану осіб які брали участь у бойових діях. Така реабілітація зазвичай включає кілька етапів і видів допомоги:

1. *Медична реабілітація* – відновлення фізичного здоров'я після поранень, травм чи хвороб. Це може бути хірургія, фізіотерапія, реабілітаційні вправи, медикаментозне лікування та догляд.

2. *Психологічна підтримка* – надання психологічної допомоги для подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів та інших психологічних проблем. Психотерапевти працюють над відновленням психоемоційного стану військовослужбовців.

3. *Соціальна реабілітація* – допомога в адаптації до мирного життя, підтримка в інтеграції в суспільство та повернення до цивільного життя. Це може включати професійну перекваліфікацію. Допомогу у працевлаштуванні та розвиток нових соціальних навичок.

4. *Фізкультурно-спортивна реабілітація та спортивні заходи* – підтримка фізичної форми, участь у реабілітаційних програмах і спортивних подіях для відновлення фізичної витривалості та впевненості.

5. *Реабілітація через заняття мистецтвом* – арт-терапія, музична терапія та інші творчі підходи спрямовані на психологічне відновлення через мистецтво.

Комплексна реабілітація військовослужбовців є тривалим процесом, що

потребує міждисциплінарного підходу і підтримки на різних рівнях – від медичних фахівців до соціальних працівників і державних структур.

Фізкультурно-спортивна реабілітація ЗС України організовується та проводиться з урахуванням воєнно-стратегічної та воєнно-політичної обстановки навколо і всередині України, умов проведення операції Об'єднаних сил, досвіду застосування ЗС України в ООС (АТО), участі в міжнародних операціях з підтримання миру та безпеки, а також досвіду проведення заходів фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України попередніх років, умов особливого періоду.

Перспективи розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації в Україні обіцяють стати важливою складовою системи відновлення військовослужбовців та осіб з травмами. Цей напрямок має значний потенціал завдяки своїм позитивним результатам для відновлення фізичного та психологічного стану військовослужбовців/ветеранів. Деякі ключові перспективи розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації включають:

1. Розвиток інфраструктури для фізкультурно-спортивної реабілітації – будівництво спеціалізованих реабілітаційних центрів, оснащених сучасним обладнанням та майданчиками для спортивних тренувань. Це допоможе забезпечити умови для відновлення фізичних можливостей та спортивних навичок військовослужбовців/ветеранів.

2. Підготовка кваліфікованих фахівців – інвестиції в освіту та тренінги для фізичних терапевтів, спортивних інструкторів та реабілітологів. Висококваліфіковані кадри здатні забезпечити ефективний процес реабілітації, що включає спортивні та фізичні вправи, які відповідають індивідуальним потребам військовослужбовців/ветеранів.

3. Інтеграція новітніх технологій та методик – використання сучасних методів, таких як кінезіотерапія, водна терапія, ерготерапія та інші прогресивні підходи. Наприклад, використання VR – технологій та роботизованих систем може полегшити процес фізичної реабілітації та мотивувати військовослужбовців/ветеранів.

4. Розширення програм адаптивного спорту – створення можливостей для людей з особливими фізичними потребами, зокрема військовослужбовців/ветеранів, долучатися до спортивних заходів та змагань.

5. Державна підтримка та фінансування – активна підтримка з боку держави, що включає виділення фінансів на реабілітаційні проекти, розвиток програм адаптивного спорту, а також співпраця з міжнародними партнерами. Державна підтримка може сприяти доступності таких програм для всіх, хто потребує.

6. Популяризація фізкультурно-спортивної реабілітації – активне

інформування суспільства про переваги фізичної активності в реабілітації, організація інформаційних компаній, що стимулюватимуть військовослужбовців та інші групи населення брати участь у реабілітаційних програмах.

Отже, фізкультурно-спортивна реабілітація має важливу роль у збереженні та відновленні здоров'я військовослужбовців/ветеранів та громадян України. Інтеграція сучасних методик та підтримка на державному рівні здатні значно підвищити якість життя багатьох громадян, що проходять через процес відновлення.

Харченко В. М., Грицай В. В.

Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут

ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ АДАПТИВНИХ ВИДІВ СПОРТУ В СИСТЕМУ ЕРГОТЕРАПІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОРАНЕНЬ ТА ТРАВМ

В реаліях сьогодення адаптивні види спорту стають все більш актуальними. Необхідно підкреслити, що низкою спортивних федерацій України, зокрема: греплінгу, панкратіону, стронгмену, карате WKS та шахів адаптовані Правила змагань до потреб ветеранів війни та людей з інвалідністю, які затверджені Міністерством молоді і спортом. Важливим є той факт, що адаптивні види спорту сприяють соціальній інтеграції людей з інвалідністю, дозволяючи їм активніше приймати участь у суспільному житті, підвищувати впевненість у собі та покращувати психологічний стан. Через війну в Україні зростає кількість людей, що отримали поранення або травми, які обмежують їхню фізичну активність. Адаптивні види спорту є потужним інструментом реабілітації для ветеранів і поранених, допомагаючи їм не лише фізично але й морально відновлюватися.

У сучасному суспільстві все більше уваги приділяється психічному здоров'ю. Адаптивні види спорту позитивно впливають на психоемоційний стан людей з інвалідністю, сприяючи зниженню рівня стресу і тривожності, а також забезпечують покращення фізичного здоров'я, стимулюючи розвиток та відновлення м'язів. Крім цього, під час систематичних занять фізичними вправами в системі ерготерапії представників досліджуваної категорії можливим є розвиток та удосконалення вестибулярної стійкості та загальної витривалості. Це особливо важливо в умовах зростання проблем пов'язаних із ожирінням та появою (загостренням) серцево-судинних захворювань. Цікавим є й той факт, що зростає популярність та усебічна підтримка Паралімпійських

ігор, що привертає увагу до адаптивних видів спорту. Це сприяє залученню значної кількості людей до цих дисциплін та підвищенню рівня суспільної свідомості щодо важливості інклюзивного спорту.

Головною метою дослідження є визначення перспективи впровадження засобів панкратіону в систему ерготерапії військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України після поранень та травм.

В процесі дослідно-аналітичної роботи нами були використані наступні методи дослідження: аксіоматичні, ідеалізацій, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізації (досвід організації системи лікувальної фізичної культури військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України).

На наш погляд впровадження засобів панкратіону в систему ерготерапії військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ) після поранень та травм має значний потенціал. Необхідно підкреслити, що панкратіон є давньогрецьким видом однокористування, який поєднує у собі елементи боротьби та ударної техніки, що може бути адаптовано для реабілітаційних програм. Аналіз «бойового арсеналу» панкратіону, дозволив нам виділити окремі складники, які у майбутньому забезпечать якісне та ефективне відновлення представників досліджуваної категорії, а саме:

- 1) фізична реабілітація та зміцнення м'язів тіла;
- 2) відновлення та розвиток сенсорних і функціональних можливостей;
- 3) гнучкість та адаптація під різні види травм (поранення) отриманих військовослужбовцями в процесі виконання завдань за призначенням;
- 4) психологічна реабілітація (соціалізація);
- 5) відновлення тактильного відчуття, розвиток та удосконалення вестибулярної стійкості;
- 6) формування стресостійкості, мотивації до саморозвитку та самодисципліни;
- 7) гнучка та м'яка інклюзивність і усестороння адаптація до реалій сьогодення;
- 8) можливість брати участь у спортивних змаганнях;
- 9) інтеграція з іншими методами ерготерапії;
- 10) зменшення рівня агресії та контроль над емоціями;
- 11) можливості для професійного розвитку;
- 12) розширення міжнародного досвіду.

Таким чином, впровадження засобів панкратіону в систему ерготерапії військовослужбовців інституцій СБОУ після поранень та травм в перспективі може забезпечити ефективний фізичний, психологічний та соціальний вплив. Це сприятиме успішному поверненню представників досліджуваної категорії до нормального життя та подальшої військової служби.

Черник Ю. П.
Жарська Н. В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського*

ТРЕНАЖЕРИ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Фізкультурно-спортивна реабілітація як один із важливих компонентів комплексної реабілітації ветеранів війни, поранених осіб та займає особливе місце в загальній системі реабілітації. Використання сучасних тренажерів є важливим компонентом фізкультурно-спортивної реабілітації, що сприятиме відновленню рухової активності, підвищенню самооцінки, покращенню якості життя, утворенню підґрунтя активності, самостійності й незалежності та психологічному відновленню й адаптації [1, 3, 5].

Мета дослідження – проаналізувати використання сучасних тренажерів у програмі фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців.

Результати дослідження. Використання сучасних тренажерів у програмах фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців дозволяє індивідуалізувати та пришвидшити процеси їх відновлення [1, 2]. Різноманітність тренажерів дозволяє підібрати оптимальний тип та режим використання залежно від характеру травми, ступеня її складності та індивідуальних особливостей організму, що робить його ефективним та комфортним [3, 5, 7].

На сьогодні до популярних тренажерів, які застосовуються у реабілітації, відносять ейрбайк. Велотренажери з повітряним опором є вузькоспеціальними приладом для кросфіту. Завдяки своїм особливостям тренажер може ефективно застосовуватися у реабілітації для військових, які зазнали певних травм чи ампутацій кінцівок [2, 4, 5].

Серед важливих особливостей ейрбайків слід зазначити такі:

тренажер дозволяє задіяти у тренувальному процесі як нижню, так і верхню частину тіла.

Користувачеві доступний точний розподіл навантаження між м'язами нижніх кінцівок та плечового пояса;

при необхідності, можна задіяти лише руки чи навпаки, виключно м'язи ніг; завдяки особливій конструкції передачі від педалей до маховика можна використовувати «задній хід», навантажуючи недостатньо задіяні в звичайному режимі м'язи;

ейрбайк можна використовувати у положенні стоячи, не спираючись на сидіння;

під час занять на цьому тренажері відсутнє ударне навантаження на суглоби та зв'язки [4].

Гребний тренажер (тренажер-веслування) – універсальний пристрій групи кардіо, дія якого спрямована на розвиток витривалості і сили, опрацювання м'язів верхньої частини тіла. Гребний тренажер неймовірно корисний. Заняття на ньому покращують обмін речовин на клітинному рівні. Займатися веслуванням рекомендується людям, які ведуть малорухливий спосіб життя і страждають різними серцево-судинними захворюваннями. Також застосування цього тренажера можна зустріти у сфері реабілітації для людей, які зазнали певних травм чи хірургічного втручання в будову скелета чи м'язів. Основною перевагою гребного тренажера є те, що він дає аеробне навантаження. Це дозволяє розтягувати м'язи та укріплювати їх, не завдаючи негативного впливу на суглоби і хребет [6].

Також у сучасній реабілітації зустрічається лижний тренажер. У свою чергу тренажери, що імітують їзду на лижах, належать до розряду кардіо обладнання. Основна мета такої спортивної техніки – вплив на серце та судини, збільшення обсягу легень, покращення обміну речовин та тренування різних груп м'язів. Основні переваги та особливості:

сприяє тренуванню м'язів плечового пояса та м'язів спини;

впливає на організм людини комплексно, надаючи максимальний зміцнюючий та жироспалюючий ефект;

добре тренується серцевий м'яз, отримуючи корисне збалансоване навантаження від інтенсивних ритмічних рухів;

покращує вентиляцію легень та циркуляція крові. Це допомагає покращити насичення тканин киснем та прискорити метаболізм [5].

Висновок. Використання сучасних тренажерів є значущим аспектом у фізкультурно – спортивній реабілітації. Кожен з них має свої особливості та переваги. Використання інноваційних тренажерів дозволяє досягти більш швидкого та якісного відновлення після травм, а також підвищити працездатність організму військовослужбовців.

Література

1. Філінков В.І., Пристинський В. М. Використання тренажерного обладнання в розвитку фізичних якостей студентів: навчальний посібник. Краматорськ : вид-во ДДМА, 2017. 207 с

2. Ефект від тренувань на лижному тренажері. URL: <https://topfitness.ua/skierg-effect/>

3. Тренажери для домашньої реабілітації: ефективність і зручність використання. URL: <https://baldinelli.ua/ua/articles/trenazhery-dlja-domashnej-reabilitacii-effektivnost-i-udobstvo-ispolzovanija#top3>

4. Українська фітнес-індустрія підсилює військо і ветеранів: що можна покращити. URL: <https://armyinform.com.ua/2024/07/28/ukrayinska-fitness-industriya-pidsilyuye-vijsko-i-veteraniv-shho-mozhna-pokrashhyty/>

5. Що таке гребний тренажер, огляд гребного тренажера. URL:

https://drivesports.com.ua/ua/a407810-scho-take-grebniy.html?srsId=AfmBOopeWcn1NiL_NIvqOUBEeouDxO4W-JRe8YOm6L1YfKmCnqoyMn1c

6. Що таке ейрбайк та який від нього ефект? URL: <https://topfitness.ua/what-is-airbike/>

7. Які існують тренажери для фізичної реабілітації та де купити? URL: <https://ortop.ua/ua/stati/trenazhery-dlya-reabilitatsii-nezamenimye-pomoshchniki-pri-vosstanovlenii/>

Шепель Є. В.

Національна академія Національної гвардії України

КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ПРИ БОЛЯХ В СПИНІ І ПОЯСНИЦІ

Болі в спині і поясниці знаходяться в списку головних проблем військовослужбовців в умовах військового стану (із-за довго тривалого носіння засобів індивідуального захисту), які спричиняють сьогодні будь-якому військовослужбовцю масу незручностей, а також значно зменшують активність під час виконання завдань, завдають дискомфорт, фізичні дії супроводжуються больовими відчуттями. Але не завжди є час на відвідування лікаря, щоб пройти повноцінний курс лікування. Тому тейпування поперекового відділу і спини в побутових умовах допоможе вирішити дану проблему на початковому етапі.

Тейпування спини і поясниці необхідне майже всім військовослужбовцям при повсякденному виконанні службових обов'язків, а особливо під час виконання службово-бойових завдань для: зменшення болі у спині та запалення, покращення кровообігу, активізації обміну речовин, зменшення набряків, забезпечення підтримки травмованих зв'язок і м'язів, нормалізування м'язового тону, покращення м'язової функції, забезпечення підтримки хребта.

Існує кілька схем накладення кінезіологічної стрічки. Особливості техніки кожної процедури залежать від причини виникнення хворобливих відчуттів. Разом з тим є спільні для всіх методик правила.

Загальні правила тейпування спини: при болях, при остеохондрозі і після травм аплікації накладаються на низ спини. Треба зробити дві смужки по 20 см довжини. Під час виконання процедури пацієнт повинен перебувати в положенні стоячи, злегка нахиливши корпус вперед. Кінезіологічна стрічка наклеюється паралельно хребту з двох сторін. Кінець стрічки або якір аплікації фіксується трохи нижче лінії талії, де зазвичай знаходиться верхня частина білизни.

Якщо турбують болі в спині і грудному відділі хребта застосовується інша схема.

Для процедури треба підготувати фрагмент пластиру 15 см довжини, який закріплюється в області лопатки: кінець тейпа фіксується на рівні 14 хребця.

Після цього кінезіологічна стрічка в напрямку біля медіальної зони проходить до 12 хребця і так наклеюється. Крім локалізації болю такий вид тейпування позитивно впливає на поставу.

При хворобливих відчуттях в крижовій зоні потрібно виконати такі дії:

підготувати чотири смужки тейпа по 18-20 см;

перший шматок зафіксувати уздовж м'язу, що утримує хребет;

другий фрагмент смужки закріпити перпендикулярно до першого, повинен вийти в результаті хрест;

третя і четверта смужки проходять по діагоналі відносно до перших двох, утворюючи кут в 45 градусів.

Важливо! Для кращої взаємодії з поверхнею шкіри при будь-якій схемі виконання процедури кожен смужку потрібно добре розтерти рукою.

Інструкція по застосуванню кінезіологічної стрічки при болях у попереку:

Схема аплікації складається з трьох кроків:

на підготовленій стрічці в середині треба надірвати підкладку. Стрічку треба закріпити таким чином, щоб його центр збігся з лінією хребта;

другий фрагмент фіксується за аналогічною схемою, але робиться нахлест, рівний приблизно 1/3 ширини стрічки;

так само треба вчинити і з третім відрізком, теж повторюючи на цьому відрізку внахлест.

Увага! При виконанні процедури застосовується натяг середньої сили (50%).

Інструкція по застосуванню кінезіологічної стрічки при болях в спині і попереку: щоб правильно виконати цей вид аплікації, хворий повинен нахилитися вперед. У такому положенні максимально розтягуються м'язи спини і шкіра. Впливу в даному випадку піддається поперекова зона.

Перша стрічка закріплюється по ходу хребта.

Друга смужка наклеюється під прямим кутом по відношенню до першої. В результаті виходить хрест.

Інші дві смужки теж утворюють хрест, який по відношенню до першого знаходиться під кутом 45 градусів.

Цей вид аплікації виконується з натягом 50%.

Якщо накладення кінезіологічної стрічки виконано правильно, в області впливу створюється ефект декомпресії, що допомагає знизити тиск і біль. Причому позитивна дія відзначається відразу після накладення аплікації.

Інструкція по застосуванню кінезіологічної стрічки при втомі в області попереку: потрібно взяти два однакових по довжині фрагмента кінезіологічної стрічки. Фіксуються вони паралельно лінії хребта з двох сторін із застосуванням невеликого натягу (25%).

Цей варіант допоможе швидко відновити нормальні функції м'язів поперекового відділу і знизити больові відчуття та дискомфорт, викликані втомою.

Роблячи висновок, можемо відзначити те що: біль у спині стає менше вже після перших аплікацій, тому що кінезіологічна стрічка розслаблює перенапружені м'язи та покращує мікроциркуляцію, тейпування не пов'язане з високими ризиками для здоров'я і не передбачає серйозних фінансових витрат, але зможе зменшити біль та прискорити одужання.

Шеремета О. О.

Жарська Н. В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського*

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПРОТЕЗАМИ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Працездатність осіб після ампутації нижньої кінцівки на рівні стегна знижується до рівня інвалідності I та II груп і лише у випадку успішного протезування, реабілітації та повернення до праці підвищується до рівня III групи. Своєчасне застосування засобів реабілітації попереджає виникнення ускладнень зі сторони органів, систем і кукси [1, 2], сприяє швидшому відновленню функціонального стану організму, готує куксу до використання протезу і до фізичних навантажень побутово-виробничого характеру та допомагає пристосуватись до життя в нових умовах, що створились внаслідок ампутації.

Мета дослідження – проаналізувати особливості фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців з протезами нижніх кінцівок.

Результати дослідження. Фізкультурно-спортивна реабілітація запобігає ускладненням зі сторони кукси й органів, допомагає відновити функціональний стан організму, підготувати куксу до використання протезу та фізичних навантажень [2].

Реабілітація після протезування вище коліна – завжди складніший процес, оскільки у протезі буде штучний колінний суглоб. Це необхідно для того, щоб відчувати більшу стабільність і краще розподіляти навантаження. Але вчитися ходити на такому протезі важче і частіше на перших етапах навчання призводить до падінь. Пацієнтам з таким типом протезів потрібно більше використовувати ходунки й милиці для того, щоб відновлювати свою впевненість і рухливість [3, 4, 5].

Щоб сформувати куксу і підготувати її до протезування, необхідно

відновити рухомість у проксимальному суглобі, нормалізувати тонус м'язів кукси, зміцнити м'язові групи, які виконують рухи в суглобах, підготувати вище розташовані сегменти кінцівки та тулуба до користування протезом, вдосконалити м'язово-суглобове відчуття та координацію сполучених напружень і розслаблень, вдосконалити форми рухових компенсацій [2, 4].

Через наявність штучного колінного суглоба процес навчання ходьбі на протезі складний, і пацієнтам потрібна підтримка ходунків та милиць для відновлення балансу та впевненості. Активна участь у підгонці протеза, навчання розподілу ваги та розвиток навичок утримання балансу є вирішальними елементами для досягнення стабільності та впевненості під час пересування [3, 5].

Поради, які полегшать реабілітацію:

1. Активно беріть участь у процесі підгонки. Підгонка протеза – один із найважливіших процесів на перших етапах реабілітації після протезування. Чим комфортнішою й надійнішою буде посадка, тим ефективніше ви зможете контролювати свої рухи, й тим легше проходитиме процес навчання [3, 5].

2. Вчіться розподіляти вагу. Обов'язковий етап навчання – використання паралельних брусів. Підтримка необхідна, оскільки ми боїмося навантажувати протез, переносити на нього вагу свого тіла. Не переймайтеся, якщо будете використовувати бруси, як вам здаватиметься, дуже довго. Це найважливіший етап – навчитися розподіляти вагу тіла під час ходіння. Як тільки ваш мозок звикне до нових обставин, а м'язи почнуть кріпнути, ви автоматично почнете покладатися на бруси менше [3, 5].

3. Підтримка балансу. Вміння тримати рівновагу теж вимагатиме часу. Ваш мозок буде фіксувати відсутність звичних механізмів, які раніше відповідали за баланс тіла. Десятки й десятки м'язів й суглобів пальців ніг, стопи та щиколотки раніше допомагали з рівновагою. Тепер будуть створюватися нові ролі, додатково розвиватимуться м'язи, які тепер братимуть на себе функцію балансу [3, 5].

Висновок. Життя з протезом ноги – це у першу чергу здобуття нових навичок ходіння і труднощі, пов'язані із цим процесом. Ходити на протезі значно важче, ніж без нього. Багато пацієнтів, особливо на перших етапах реабілітації, кажуть, що використовувати милиці – кращий варіант, ніж використання протеза. Але з часом наполегливість у навчанні й тренуваннях дається взнаки, і протез дозволяє таким людям долати значні відстані та повернутися до повноцінного життя.

Література

1. Приступа ЄН, Жарська НВ, Бріскін ЮА, Вовканич АС. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. 7 (4). С. 163–169. DOI: 10.26693/jmbs07.04.163

2. Безсмертний Ю.О. Лікування та профілактика синдрому кукси малогомілкової кістки. *Лікарська справа*. 2006. № 5-6. С. 61–64.
3. Одинець Т., Белов Є, Ванюк О. Фізична терапія військовослужбовців після ампутацій. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 4. С. 46–49.
4. Мухін В М. Фізична реабілітація. Київ: Олімп. л-ра. 2009. 488 с.
5. Жарська Н. Фізкультурно-спортивна реабілітація у сфері фізичної культури та спорту. *Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування* : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (27–28 квіт. 2023 р., м. Львів). Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. С. 204–206.

Ящук О. В.

Юденко О. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Романюк О. А.

Національний університет оборони України

Skučas V.

головний тренер команди з баскетболу на кріслах колісних (Литва)

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОВІТРЯНИХ СИЛ ЗС УКРАЇНИ: АКТУАЛЬНІСТЬ, ОСОБЛИВОСТІ, ПРОПОЗИЦІЇ

Повітряні сили, військово-повітряні сили (ПС, ВПС) – вид ЗС держави, який призначений для самостійних дій у повітряному бойовому просторі при вирішенні оперативно-стратегічних завдань та для спільних дій з іншими видами збройних сил.

За своїми бойовими можливостями, сучасні ПС здатні уражати авіаційні, ракетні, сухопутні і морські угруповання противника, руйнувати важливі військові об'єкти в його тилу, підтримувати операції сухопутних військ і військово-морських сил, вести повітряну розвідку в інтересах усіх видів збройних сил, здійснювати транспортування великих повітряних десантів з матеріальною частиною, забезпечувати маневр військ і доставляти їм матеріальні засоби повітрям.

В нашому дослідженні ми зацентруємо увагу на представниках таких підрозділів як мобільні вогневі групи (мають інтенсивне фізичне навантаження, переважна частина їх виконання завдань за призначенням припадає на нічну частину доби, коли фізіологічно людина запрограмована на максимальне відновлення організму під час сну; відповідно порушується час та якість сну) та оператори спостереження та контролю ППО (мають статичне робоче положення тіла, а також інтенсивне навантаження на зоровий аналізатор під час виконання службових обов'язків – це провокує формування больових тригерних точок, військовослужбовець має підвищений рівень втоми або

фізичного виснаження). Від якісного, чіткого та ефективного вирішення ними професійних завдань залежить підтримка та збереження безпеки повітряного простору нашої держави; забезпечення інформативного оповіщення населення різних регіонів України про загрози та оперативного вирішення цих питань залежать життя тисяч людей в Україні. Саме тому, ми вважаємо актуальним формування та впровадження спеціальних корекційно-відновлювальних програм для представників Повітряних Сил ЗС України із урахуванням особливостей і специфіки їх професійної діяльності, що відбивається на фізичному та ментальному стані військовослужбовців, а в подальшому – на їх ефективній та якісній роботі.

У навчальному посібнику «Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті» (2024) [4] ґрунтовно охарактеризовані означені вище технології сфери ФКіС. Окремо представлені ті, різновиди мобільного обладнання із якими вони можуть бути ефективно поєднані з метою підтримки рівня оптимальної працездатності (фізичної та розумової) військовослужбовців, оптимізації фізичного, психо-емоційного та ментального стану представників Сил безпеки та оборони України після виконання завдань за призначенням. Представники різних підрозділів Повітряних Сил ЗСУ не є виключенням, під час вирішення окресленої задачі.

Нами було розроблено дві авторські програми корекції та відновлення функціонального стану опорно-рухового апарату та нервової системи військовослужбовців Повітряних Сил ЗСУ до якого нами включено такі засоби як: засоби гідротермального впливу (лазня або хамам 10-15 хв); аромамасаж (лаванда, хвойні олії, меліса, м'ята, полин лимонний, шавлія, чабрець, тощо) або самомасаж спазмованих зон (в яких відчувається біль); «*Black-Roll*», ефективність використання якого у військовослужбовців із МФБС доведено в дослідженнях Д. Данько [1; 4], Д. Христича [5]. Альтернативою може стати такий різновид інноваційного обладнання як «*BALLance*» Dr. Tanja Kühne, особливості використання якого в роботі із військовослужбовцями, які мають ознаки хронічного болю розкрито Д. Оленев, О. Юденко & С. Мордвінов [2; 4] та представлено дані ефективності означеного обладнання в роботі із больовим синдромом, відзначено позитивну динаміку в показниках ПТСР, за окремими шкалами якості життя (за О. Чабаном); використовуючи дане обладнання військовослужбовці із задоволенням відзначили ефективним «ключем» від стресу саме напрямок рухової активності за методикою оцінювання «*BASIC RN*». Прокачування на МФР-ролах виконується у відповідності до методичних рекомендацій, які ґрунтовно висвітлені в навчальному посібнику «Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті» [4].



Рис. 1. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації, які використовуються в комплексній програмі відновлення представників Сил протиповітряної оборони

Практичний досвід О. Юденко & А. Федчук [3; 4] дозволяє їм констатувати, що ефективними засобами в корекції фізичного та ментального стану військовослужбовців після виконання завдань за призначенням, особливо тих, які пов'язані із наявністю больового синдрому різної локалізації слід вважати такий різновид обладнання сфери ФКіС та охорони здоров'я як підвісні системи. Найпоширенішим різновидом такого обладнання на сьогодні можемо вважати тренажери «Levitas», «RedCord» та «Правило». Автори констатують, що з позицій сьогодення доречно вносити ці питання в освітній процес здобувачів вищої освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» в умовах ВВНЗ.

Фахівцями НУОУ це вже реалізовано та впроваджено в систему підготовки фахівців на першому бакалаврському рівні в межах таких навчальних дисциплін як «Фізкультурно-спортивна реабілітація та адаптивний спорт» та «Біомеханіка». В межах цих навчальних дисциплін розкриваються теоретичні особливості використання означеного обладнання, висвітлюються методичні особливості використання спеціальних терапевтичних вправ (тестових), які використовуються для оцінювання функціональних можливостей військовослужбовців із наслідками бойової травми або із хронічним больовим синдромом внаслідок довготривалого використання засобів індивідуального бронезахисту. Під час відвідування інноваційного реабілітаційного центру «Recovery» (м. Київ) курсанти мають можливість побачити наочно роботу ветеранів; спробувати його позитивну дію на власному

ОРА та нервовій системі; оцінити зміни, які відзначаються під час процедури в організмі людини. Вважаємо, що така колаборація майбутніх баз практичної діяльності фахівців сфери ФКіС із тематикою навчальних програм сприятиме більш якісному формуванню професійно спрямованих компетенцій здобувачів вищої освіти.

Таким чином, ми визначили окремі функціональні особливості виконання професійних завдань військовослужбовцями Повітряних сил ЗСУ; надали характеристику основним негативним наслідкам, які відбиваються на фізичному та ментальному стані військовослужбовців після виконання завдань за призначенням, що потребує застосування оперативних та ефективних засобів фізичної та фізкультурно-спортивної реабілітації. В дослідженні ми розглядаємо такі засоби корекції та відновлення (представників означених нами підрозділів), які необхідно обов'язково вносити до комплексної системи ФСР військовослужбовців Повітряних сил ЗСУ: спеціальні вправи ПП та МФР із використанням обладнання «Black Roll» та інноваційні кулі «BALLance» Dr. Tanja Kühne, килимки для функціонального 3 D тренування «Procedos», петлі для функціонального тренінгу «TRX»; обладнання для занять Fly-yoga (петлі-гамаки); індивідуально підібрані вправи за системою кросфіт або Combat-fitness.

Література:

1. Данько Д.І. Обґрунтування використання інноваційних засобів фізичної терапії у військовослужбовців ЗСУ із міофасціальним больовим синдромом внаслідок довготривалого використання засобів індивідуального бронезахисту / *Український науковий медичний молодіжний журнал*. 2024. № 2. С. 136–144. DOI: [https://doi.org/10.32345/USMYJ.2\(146\).2024.136-144](https://doi.org/10.32345/USMYJ.2(146).2024.136-144)
2. Оленев Д.Г., Юденко О.В., Мордвінов С.Л. Ефективність використання інноваційного обладнання «BALLance» DR. Tanja Kühne у військовослужбовців спецпідрозділів із МФБС внаслідок виконання завдань за призначенням. *Scientific review of the actual events, achievements and problems: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the III International Scientific and Theoretical Conference*, October 18, 2024. Berlin, Federal Republic of Germany: International Center of Scientific Research.. P. 189-197. DOI: <https://doi.org/10.36074/scientia-18.10.2024>.
3. Інноваційні технології у відновленні стану здоров'я осіб, які зазнали травматичного впливу подій війни: освіта в сфері фізичної культури і спорту, реабілітації / О.В. Юденко, А.Ю. Федчук. *World trends in the use of interactive technologies in education. International collective monograph*. Intellebence Transportation System And Smart City Institute (ITS-SCI). Lima, Peru, 2023. P. 517–540. DOI: 10.5281/zenod.: <https://zenodo.org/record/8158649>
4. Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. / Уклад.: О.В. Юденко. Київ: НУОУ. 2024. 360 с.
5. Особливості використання обладнання Black-Roll в сучасних програмах фізичної терапії при міофасціальному больовому синдромі. / Д.В. Христич. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт»*. Вип. 2 (106 с.) 19. С. 101–105.

РІШЕННЯ

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

27 листопада 2024 року

За підсумками роботи Конференції одноголосним рішенням її учасників були прийняті пропозиції щодо подальшого удосконалення теоретико-методологічного, методичного та практичного забезпечення фізичної підготовки та спорту у секторі безпеки й оборони України на шляху євроатлантичної інтеграції з урахуванням досвіду бойових дій та збройних конфліктів міжнародного характеру.

1. Головним напрямом розвитку наукової та науково-технічної діяльності у галузі фізичної підготовки та спорту серед військовослужбовців та правоохоронців вважати продовження проведення наукових досліджень відповідно до затвердженого “Плану наукової та науково-технічної діяльності у галузі фізичної підготовки та спорту серед військовослужбовців Збройних Сил України”.

2. Національному університету оборони України спільно з Департаментом військової освіти і науки, Міністерства оборони України, іншими структурними підрозділами Міністерства оборони України та Генерального штабу Збройних Сил України, замовниками на підготовку фахівців для Збройних Сил України, структур сектору безпеки і оборони України та правоохоронних органів:

2.1. Продовжити проведення курсів підвищення кваліфікації для фахівців фізичної культури і спорту органів військового управління та науково-педагогічних працівників кафедр ВВНЗ Міністерства оборони України, структур сектору безпеки і оборони України та правоохоронних органів та курсів підвищення кваліфікації з питань організації та проведення фізкультурно-спортивної реабілітації у військах (силах) на базі навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій (далі – Інституту).

2.2. Залучати до проведення навчальних занять з курсантами (слухачами) ВВНЗ фахівців фізичної підготовки і спорту профільних органів військового управління Міністерства оборони України та Генерального штабу Збройних Сил України, а також інших військових формувань та правоохоронних органів України.

3. Відділу фізичної культури і спорту Міністерства оборони України спільно з Головним управлінням доктрин та підготовки Генерального штабу Збройних Сил України, іншими структурними підрозділами Міністерства оборони України та Генерального штабу Збройних Сил України, науково-дослідним центром Інституту та ВВНЗ:

3.1. Під час розроблення керівних документів врахувати результати сучасних наукових досліджень, міжнародний досвід, досвід ведення бойових дій, досягнення армій країн – членів НАТО.

3.2. Спланувати проведення наукового семінару (англійською мовою) щодо підвищення ефективності освітнього процесу підготовки фахівців з фізичної підготовки і спорту в 2025 році.

4. Керівникам ВВНЗ спільно з фахівцями Департаменту військової освіти і науки

Міністерства оборони України, замовниками на підготовку фахівців для Збройних Сил України:

4.1. Активізувати наукову діяльність у ВВНЗ, організувати та проводити на постійній основі науково-методичні (науково-практичні) семінари, круглі столи тощо з актуальних питань розвитку фізичної підготовки і спорту серед військовослужбовців, у т.ч. і роботу військово-наукового товариства курсантів та слухачів.

4.2. Організувати та проводити на постійній основі встановленим порядком стажування науково-педагогічних працівників – фахівців фізичної підготовки і спорту із числа військовослужбовців ВВНЗ в органах військового управління та у військах (силах).

5. Фахівцям фізичної підготовки і спорту видів, окремих родів військ, сил Збройних Сил України, Військової служби правопорядку у Збройних Силах України, військової частини А0515 спільно з Головним управлінням підготовки Збройних Сил України, фахівцями бойової підготовки органів військового управління:

5.1. Опрацювати питання щодо запровадження у процес бойової підготовки розроблених стандартів (комплексів) спеціальних (військово-прикладних) фізичних вправ для удосконалення професійної підготовки військовослужбовців.

5.2. Опрацювати питання щодо удосконалення програм фізичної підготовки у військах, силах, а також програмного забезпечення у навчальних центрах видів, окремих родів військ, сил Збройних Сил України з урахуванням вимог основних положень Концепції підготовки Збройних Сил України, досвіду бойових дій, наукових досліджень та досвіду організації фізичної підготовки військовослужбовців армій країн-членів НАТО.

6. Відділенню фізичної культури і спорту Міністерства оборони України спільно з Департаментом військової освіти і науки Міністерства оборони України, Головним управлінням підготовки Збройних Сил України провести комплекс заходів щодо забезпечення навчальної матеріально-технічної бази з фізичної підготовки і спорту органів військового управління, військових частин, ВВНЗ, закладів та установ Міністерства оборони України у відповідність до вимог керівних документів.

7. Відділенню фізичної підготовки Головного управління доктрин та підготовки Генерального штабу Збройних Сил України:

здійснити державне замовлення на підготовку фахівців за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт” спеціалізація “Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців” денної форми навчання;

опрацювати проєкт доктрини з фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України з подальшим її затвердженням;

розробити план-проспект методичних рекомендацій щодо організації фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців у військах (силах) та вимог до матеріально-технічної бази для проведення занять з фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України;

ввести в дію професійний стандарт офіцера тактичного рівня Збройних Сил України з організації фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців у військах (силах).

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ

ПЕТРАЧКОВ Олександр Валерійович	начальник навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, професор;
ОЛЕНЄВ Дмитро Геннадійович	начальник науково-дослідного центру проблем фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, доктор педагогічних наук, доцент;
СВИСТУН Валентина Іванівна	провідний науковий співробітник науково-дослідного відділу розвитку фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, доктор педагогічних наук, професор;
ЯГУПОВ Василь Васильович	провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії наукового супроводження розроблення нормативів і стандартів з фізичної підготовки і спорту, Заслужений працівник освіти України, доктор педагогічних наук, професор;
КОТЛЯРЕНКО Лідія Теодорівна	професор кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту Національного університету оборони України, доктор біологічних наук, професор, академік Академії наук вищої освіти України;
ФІНОГЕНОВ Юрій Семенович	провідний науковий співробітник науково-дослідного відділу розвитку фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, професор;
ЯРМАК Олена Миколаївна	професор кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
ПОЛИВАНЮК Віталій Васильович	начальник науково-дослідного відділу розвитку фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, доктор філософії;
СКАЛЬСКИ Даріуш Владислав	професор Академії фізичного виховання та спорту ім. Єнджея Снядецького, доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичної культури, інженер з національної безпеки, професор (м. Гданськ, Республіка Польща).

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК

С

Chepurnyi V. A. · 15, 388

F

Filipkowska D. · 13, 15, 319,
323, 390

K

Kowalski D. · 7, 15, 65, 394
Kreft P. · 13, 15, 319, 323, 390
Kurpenko Y. V. · 15, 388

M

Minasian K. · 13, 326
Misliakov H. · 15, 421

S

Sailesh Rajendra Prasad · 13,
329
Sainchuk M. M. · 7, 60
Shanhan Wang · 13, 293
Skalski D. W. · 7, 13, 15, 65,
68, 319, 323, 331, 390, 394
Skučas K. · 16, 436
Skučas V. · 16, 462
Suspo V. V. · 15, 388

T

Tsyhanovska N. · 7, 13, 15,
65, 68, 319, 323, 331, 390,
394

A

Абраменко О. О. · 8, 96
Анацький Р. В. · 8, 110
Андрейчук В. Я. · 13, 14,
295, 348
Андрущенко В. О. · 9, 154
Аніщенко Б. С. · 14, 363

Анохін Є. Д. · 7, 10, 21, 25,
46, 182

Антонюк А. А. · 12, 261
Антошків Ю. М. · 13, 338
Арабаджисев Т. А. · 10, 199
Афонін В. М. · 7, 21
Ахрамеєва В. І. · 11, 229

Б

Бабаєв Ю. Г. · 11, 221
Бабак С. В. · 9, 154
Беліков І. О. · 9, 14, 156, 361
Білик В. А. · 12, 282
Білик В. В. · 11, 246
Білковська Я. В. · 9, 123
Білоусов А. В. · 13, 309
Білошицький В. В. · 7, 8, 56,
86

Благій О. Л. · 15, 399
Бобчинець О. О. · 11, 231
Богайчук В. В. · 16, 440
Боговик М. В. · 14, 374
Боговик Н. В. · 14, 374
Богун Т. Є. · 16, 441
Богуславський В. В. · 7, 11,
75, 229
Богущ М. І. · 12, 15, 271, 430
Бойко О. А. · 9, 159
Бойко С. С. · 7, 11, 51, 233
Бойко У. Р. · 15, 432
Большаков О. О. · 10, 11,
189, 236

Бондар Д. О. · 8, 12, 13, 88,
268, 290, 297, 302

Бондаренко Б. О. · 11, 238
Бондаренко В. В. · 9, 137
Бондаренко Я. М. · 14, 366
Борзило О. Ю. · 11, 250
Бочина Д. В. · 9, 169
Боярчук О. М. · 10, 206
Будзин Р. В. · 15, 434
Букреєв В. О. · 14, 343
Булгакова Т. М. · 9, 162
Бутенко А. Є. · 11, 241

В

Вавренюк С. А. · 9, 143
Вербин Н. Б. · 9, 13, 166, 297
Вербицький І. М. · 13, 335
Веремієнко М. М. · 8, 90
Верзилов В. В. · 8, 107
Верхогляд М. М. · 12, 15, 16,
283, 410, 450

Виноградський Б. А. · 12,
287
Вовкотруб В. В. · 11, 231
Ворона В. В. · 9, 11, 169, 231
Воронцов О. С. · 12, 266

Г

Галашевський Г. О. · 11, 244
Гарбуз С. В. · 10, 177
Глазунов С. І. · 8, 77
Гнидюк О. П. · 8, 10, 102,
171
Гнойовий Д. Ю. · 10, 199
Гоманюк С. В. · 14, 368
Гончаренко Ю. О. · 14, 357
Грибан С. П. · 10, 201
Грибовська І. Б. · 15, 405
Грицай В. В. · 16, 454
Гришко А. В. · 13, 311
Гунченко В. О. · 10, 11, 173,
236
Гусак О. Д. · 8, 86

Д

Демченко Я. В. · 8, 112
Деркач А. В. · 11, 226
Дзюба Т. Г. · 8, 86
Дідковський В. А. · 8, 114
Дмитришина В. І. · 14, 369
Добровольський Ю. Б. · 14,
351
Довгаль Д. О. · 14, 361
Донник Р. А. · 10, 213
Дрембюга М. Т. · 11, 246
Дубровська О. М. · 8, 11, 88,
233

Дятел А. В. · 10, 201

Є

Єфременко А. М. · 10, 175

Ж

Жарська Н. В. · 16, 456, 460

Жембровський С. М. · 10,
15, 196, 425

Жунківська К. В. · 13, 305

З

Загарія М. В. · 9, 129

Закорко А. І. · 9, 162

Закорко І. П. · 9, 151

Закорко О. П. · 9, 162

Зімбіцький Р. Ф. · 11, 249

Зімніков О. О. · 14, 373

Золочевський В. В. · 10, 177

Зонов О. В. · 11, 250

І

Івакін Т. А. · 11, 252

Івахно О. В. · 8, 117

Іващенко О. О. · 14, 353

К

Кайдалов Я. П. · 9, 156

Кирпенко В. М. · 10, 180

Кирпенко Є. В. · 8, 90

Кисленко Д. П. · 13, 335

Кішлалі К. В. · 8, 77, 99

Кметюк Д. І. · 11, 254

Ковальчук А. М. · 13, 338

Ковальчук М. П. · 11, 257

Ковальчук О. О. · 8, 121

Ковальчук Р. О. · 13, 300

Колінько І. А. · 12, 16, 290,
436

Колоколов В. О. · 13, 312

Комарь І. В. · 11, 252

Кондратюк В. І. · 8, 9, 12,
112, 134, 279

Коновалов Д. О. · 10, 192

Копійка Г. А. · 12, 263

Корецький А. А. · 8, 79

Корнієнко О. А. · 11, 222

Корнієнко О. Д. · 8, 12, 94,
99, 259

Корховий Р. О. · 12, 261

Костів С. Ф. · 8, 82

Котляренко Л. Т. · 9, 139

Кравцова В. Р. · 10, 171

Кравченко Д. В. · 9, 129

Кривенцова І. В. · 10, 213

Кривець О. І. · 14, 381, 385

Кузенков О. В. · 8, 114

Кузнецов М. В. · 10, 182

Курбакова С. М. · 12, 263

Л

Латогуз С. І. · 15, 407

Лашта В. Б. · 11, 257

Лесько О. М. · 11, 14, 257,
348

Лиман Р. М. · 7, 56

Лойко О. М. · 14, 343

Лотоцький І. Р. · 13, 295

Лошицький М. В. · 13, 335

Ляшенко В. М. · 14, 343

М

Маняк С. В. · 12, 266

Мартишко А. Ю. · 9, 137

Марченко К. Д. · 11, 249

Материнський С. С. · 9, 129

Мелешенко О. В. · 14, 379

Мелешко А. О. · 12, 281

Мельніков А. В. · 9, 141

Михайлов В. В. · 10, 15, 184,
401, 410

Михайлов Віт. В. · 10, 184

Михнюк О. В. · 10, 15, 187,
415

Мішин М. В. · 10, 173

Моргунова А. Т. · 10, 199

Н

Неборачок Я. В. · 12, 268

Невесенко В. О. · 10, 184

Неділько А. А. · 14, 369

Неділько А. С. · 16, 440, 441

Нізов Р. М. · 7, 51

Нікітін А. М. · 11, 222

О

Одерев А. М. · 10, 189

Оленев Д. Г. · 8, 99

Осадчий О. А. · 9, 139

Откидач В. С. · 12, 266

П

Парасочка С. В. · 15, 399

Партика С. С. · 16, 450

Пасічнюк М. В. · 12, 269

Передерій А. В. · 15, 432

Пестерев М. В. · 9, 123

Петрачков О. В. · 8, 9, 10,
15, 103, 146, 166, 192, 401

Петренко А. М. · 13, 338

Петров О. Є. · 12, 287

Петрук А. П. · 7, 25

Петрушин Д. В. · 13, 315

Пивовар А. С. · 15, 405

Підлісний А. О. · 12, 279

Підопригора М. В. · 10, 14,
201, 374

Погребняк Д. В. · 9, 10, 125,
196

Пожидасєв М. Ю. · 16, 444

Поливанюк В. В. · 14, 363

Полозенко Д. П. · 12, 14,
271, 374

Полтавець А. І. · 10, 199

Помиткін Е. О. · 7, 18

Поплавець В. С. · 8, 16, 79,
446

Попов Ф. І. · 14, 15, 355, 407

Попович О. І. · 7, 53

Поцілуйко П. В. · 13, 295

Прасула Д. М. · 13, 315

Пронтенко В. В. · 10, 201,
206

Пронтенко К. В. · 10, 206

Р

Радченко Ю. А. · 10, 204
Рефель В. І. · 13, 300
Решетняк М. С. · 8, 82
Решко С. М. · 9, 137
Рогальський В. І. · 11, 238
Романів І. В. · 14, 348
Романчук С. В. · 7, 21, 25
Романюк В. С. · 8, 88
Романюк О. А. · 8, 12, 16, 90,
263, 462
Руденко А. В. · 16, 448

С

Свистун В. І. · 7, 31, 72
Семененко В. П. · 9, 151
Сидорчук В. В. · 12, 271
Сіяноко О. В. · 14, 355
Скотницький Ю. І. · 14, 377
Смовж М. А. · 8, 94
Сокол О. В. · 12, 273, 275
Старчук О. О. · 10, 206
Стельмах Ю. Ю. · 15, 417
Стоянов Р. В. · 12, 277
Суспо В. В. · 9, 10, 125, 196
Сухорада Г. І. · 7, 51, 53

Т

Ткачук О. А. · 14, 379
Товчига В. С. · 15, 421
Турчинов А. В. · 10, 210

Ф

Федоришин Є. Я. · 12, 279

Фіногенов Ю. С. · 7, 42
Фурдик В. Д. · 15, 16, 410,
450
Фурманов К. М. · 8, 94

Х

Хавень В. В. · 9, 13, 129, 305
Харченко В. М. · 16, 454
Хацаюк О. В. · 12, 281
Хачатрян А. Х. · 12, 282
Хізанов О. Д. · 14, 381
Хмелюк О. В. · 9, 132

Ц

Цепляєв Ю. В. · 11, 221
Цимбалюк Ж. О. · 10, 180,
213

Ч

Чепуріна О. Є. · 9, 151
Чепурна Т. І. · 12, 283
Чепурний В. А. · 12, 15, 283,
428
Черенок Є. В. · 11, 244
Чернєвська О. О. · 8, 102
Черник Ю. П. · 16, 456
Чернявський А. А. · 11, 219
Чеховська Л. Я. · 15, 405
Чоботько М. А. · 12, 13,
285, 317, 340

Ш

Шанюк О. Б. · 10, 201
Шевченко О. С. · 13, 311

Шемчук В. А. · 12, 259
Шепель Є. В. · 16, 458
Шеремета О. О. · 16, 460
Шестаков Д. В. · 9, 134
Шестакова В. О. · 9, 134
Шило О. М. · 12, 287
Шинкарук В. О. · 9, 141
Шлямар І. Л. · 11, 216
Шостак Р. Г. · 11, 13, 219,
297, 302

Щ

Щур Т. Г. · 8, 96

Ю

Юденко О. В. · 8, 15, 16, 99,
421, 436, 462
Юдін В. Д. · 13, 15, 16, 305,
401, 410, 450
Юр'єв С. О. · 11, 221

Я

Ягодзінський В. П. · 11, 222
Ягунов В. В. · 7, 34
Ярмак О. М. · 8, 11, 14, 15,
107, 226, 357, 425, 428
Ярмольчик М. О. · 14, 351
Яровий В. Є. · 14, 353
Яровий М. В. · 13, 14, 311,
355
Ярошенко Я. М. · 12, 16,
290, 436
Ящук О. В. · 16, 462
Ящур П. О. · 14, 385

Наукове видання

**СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ,
ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ, РЯТУВАЛЬНИХ ТА ІНШИХ
СПЕЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ НА ШЛЯХУ ЄВРОАТЛАНТИЧНОЇ
ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ**

Тези VIII Міжнародної науково-практичної конференції

Відповідальний за випуск:
Віталій Поливанюк

Матеріали подано у авторській редакції

Наукові редактори:
Валентина Свистун, Юрій Фіногенов, Василь Ягупов, Олена Ярмак

Редагування тез англійською мовою – Володимир Михайлов, Павло Тимощенко
Редагування тез польською мовою – Василь Ягупов

Технічні редактори:
Василь Білошицький, Сергій Бойко, Євген Кирпенко, Владислав Поплавець,
Владислав Суспо, Вадим Чепурний