

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ  
Національний університет оборони України  
імені Івана Черняхівського

Навчально-науковий центр фізичної підготовки  
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**

**МАТЕРІАЛИ  
Міжнародної науково-практичної конференції  
29–30 листопада 2017 року**

Київ – 2017

*Рекомендовано Вченою радою Національного університету  
оборони України імені Івана Черняхівського  
(протокол № 14 від 29 листопада 2017 року)*

**Рецензенти:**

**Ягунов Василь Васильович**, професор кафедри суспільних наук гуманітарного інституту НУОУ імені Івана Черняхівського, доктор педагогічних наук, професор;

**Ольховий Олег Михайлович**, провідний науковий співробітник Наукового центру Повітряних Сил Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

**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 Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. – К.: НУОУ, 2017. – 360 с.

У матеріалах конференції висвітлено теоретико-методологічні засади розвитку фізичної підготовки та спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах з урахуванням досвіду антитерористичної операції, представлено сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки, спорту та туризму у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах на шляху євроатлантичної інтеграції України, з'ясовано зарубіжний досвід фізичної підготовки та спорту у збройних силах провідних країн світу, актуалізовано проблемні питання обґрунтування норм фізичного та психоемоційного навантаження військовослужбовців, рятувальників, правоохоронців та фахівців інших спеціальних служб України та провідних країн світу, обґрунтовано науково-методичне та управлінське забезпечення розвитку фізичної підготовки та спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах з урахуванням досвіду антитерористичної операції, представлено педагогічну інноватику у фізичній підготовці військовослужбовців, фахівців правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб в світлі інтеграційних процесів України, акцентовано увагу на медико-біологічних та психологічних аспектах фізичної підготовки у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах з урахуванням досвіду АТО.

## З М І С Т

<i>Перелік скорочень</i>	
<i>Васянович Г. П.</i> Ні ! Не людина я, а – динаміт ...	
<b>I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ, ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ, РЯТУВАЛЬНИХ ТА ІНШИХ СПЕЦІАЛЬНИХ СЛУЖБАХ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ</b>	
<i>Грищенко Д. С., Ольховий О. М.</i> ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ПІДРОЗДІЛІВ І ЧАСТИН ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ В МИРНИЙ ЧАС І ОСОБЛИВИЙ ПЕРІОД	<b>19</b>
<i>Фіногенов Ю. С.</i> СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТУ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ НА ШЛЯХУ ЄВРОАТЛАНТИЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ	<b>21</b>
<i>Петрачков О. В.</i> ПЕРСПЕКТИВИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ У СТРУКТУРАХ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ ЯК СУЧАСНА ОСВІТНЬО-НАУКОВА ТА ПРАКТИЧНА ПРОБЛЕМА	<b>26</b>
<i>Кримець Л. В.</i> ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОГО БУТТЯ ОСОБИСТОСТІ	<b>28</b>
<i>Круцевич Т. Ю., Семененко В. П.</i> ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	<b>30</b>
<i>Ольховий О. М.</i> ПІДСУМКОВА РЕЙТИНГ-МОДЕЛЬ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	<b>31</b>
<i>Романчук С. В., Єна М. О., Данилюк М. М.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	<b>34</b>
<i>Тимошенко Р. І.</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВНА СКЛАДОВА ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ	<b>36</b>
<i>Сухорада Г. І., Попович О. І.</i> ОБґРУНТУВАННЯ НОРМАТИВІВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ПРОЕКТІ НОВОЇ НАСТАНОВИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	<b>38</b>
<i>Данько Т. Г., Волошин В. О., Бондарович О. П.</i> ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В СИСТЕМІ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ	<b>40</b>
<i>Пугач С. М., Кисленко Д. П., Ємчук О. І.</i> СПОРТ ЯК ЗАСІБ ТА МЕТОД ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	<b>46</b>

<b>II. СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ, СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ, ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ, РЯТУВАЛЬНИХ ТА ІНШИХ СПЕЦІАЛЬНИХ СЛУЖБАХ НА ШЛЯХУ ЄВРОАТЛАНТИЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ</b>		
<i>Боринський І. О., Беловодов І. Ф., Павелко І. І.</i>	ЩОДО ПІДСУМКІВ ПРОВЕДЕННЯ ЕКСПЕРЕМЕНТУ З ВПРАВАДЖЕННЯ БОЙОВОЇ АРМІСЬКОЇ СИСТЕМИ БАРС	<b>46</b>
<i>Босенко А. І., Судець С. В.</i>	ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ ТА СИСТЕМА ЇЇ ОЦІНЮВАННЯ	<b>48</b>
<i>Гапоненко Г. М.</i>	ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОДОЛАЗІВ	<b>50</b>
<i>Глазунов С. І.</i>	ВПРАВИ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ АТЛЕТИКИ У ЗМІСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	<b>51</b>
<i>Денисюк О. В., Волошин В. О., Бондарович О. П.</i>	ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ В НАЦІОНАЛЬНІЙ АКАДЕМІЇ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ ЯК ЕЛЕМЕНТ БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ	<b>54</b>
<i>Зінченко О. А.</i>	ВІЙСЬКОВИЙ ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	<b>56</b>
<i>Колоколов В. О.</i>	ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ТА КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ ДО ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ	<b>57</b>
<i>Коростильова Ю. С., Михайлов В. В.</i>	ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ СТРІЛЬБИ З ГВИНТІВКИ НА МІЖНАРОДНОМУ ЧЕМПІОНАТІ З ВІЙСЬКОВОГО П'ЯТИБОРСТВА	<b>59</b>
<i>Мелех Р. Б.</i>	ІСТОРИЧНІ ВИТОКИ РЕГБИ У НАЦІОНАЛЬНІЙ АКАДЕМІЇ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ІМЕНІ ГЕТЬМАНА ПЕТРА САГАЙДАЧНОГО	<b>62</b>
<i>Михайлов В. В., Коростильова Ю. С.</i>	АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ П'ЯТИБОРЦІВ У СТРІЛЬБИ З ВЕЛИКОКАЛІБЕРНОЇ ГВИНТІВКИ	<b>64</b>
<i>Муштатов Ю. В., Корнієнко О. Д.</i>	ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СЛУХАЧІВ ВВНЗ	<b>67</b>
<i>Ніколаєв М. О.</i>	СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ КОРАБЕЛЬНИХ СПЕЦІАЛІСТІВ ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	<b>68</b>
<i>Нестерук Ю. В., Восвода І. А.</i>	СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ УКРАЇНИ НА ШЛЯХУ ЄВРОАТЛАНТИЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ	<b>71</b>
<i>Пронтенко К. В.</i>	ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ, ЯКІ У ПРОЦЕСІ	<b>73</b>

<b>НАВЧАННЯ ЗАЙМАЛИСЯ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ</b>	
<b>Радченко Ю. А.</b> РУКОПАШНИЙ БІЙ ЯК ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ ТА ЧАСТИНА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ	<b>75</b>
<b>Федак С. С., Барков В. І.</b> РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПІДВИЩЕННІ БОЄГОТОВНОСТІ ВІЙСЬК У СУЧАСНИХ УМОВАХ	<b>76</b>
<b>Цимбалюк Ж. О., Юр'єв С. О., Куцевол Р. В.</b> ДО ПИТАННЯ ПРО ПІДГОТОВКУ АЕРОНАВТИЧНИХ БАГАТОБОРЦІВ	<b>78</b>
<b>Черепаша-Волкова Л. А.</b> РЕНЕСАНС ГИРЕВОГО СПОРТА КАК ВОЕННО-ПРИКЛАДНОГО И ЕГО ЕВРОАТЛАНТИЧЕСКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	<b>79</b>
<b>Шкляр І. М., Шкляр О. І., Благий О. Л.</b> ВИКОРИСТАННЯ ПРИРОДНИХ ПОЛІГОНІВ ДЛЯ ВІДПРАЦЮВАННЯ ПРИЙОМІВ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД ТА ВИЖИВАННЯ НА СЕМІНАРАХ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ З ЗАЛУЧЕННЯМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	<b>81</b>
<b>Шлямар І. Л., Беловодов І. Ф.</b> ЩОДО ПІДСУМКІВ АПРОБАЦІЇ ТА НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНДРТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	<b>83</b>
<b>III. ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ</b>	
<b>Іващенко С. М.</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У СИЛОВИХ СТРУКТУРАХ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ ЯК ЕЛЕМЕНТ ДЕРЖАВНОЇ СИСТЕМИ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НАСЕЛЕННЯ	<b>86</b>
<b>Абелес А.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У РЕСПУБЛІЦІ ЛАТВІЯ	<b>87</b>
<b>Бондаренко В. В., Решко С. М., Кримець О. І.</b> СВІТОВИЙ ДОСВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ ПАТРУЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ	<b>88</b>
<b>Василенко В. А., Фатальчук А. В.</b> ОГЛЯД НОРМАТИВІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ КАНДИДАТІВ НА ВСТУП У ПІДРОЗДІЛИ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ	<b>90</b>
<b>Воронцов О. С.</b> ВИМОГИ ДО РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАНДИДАТІВ ДО ПІДРОЗДІЛІВ СПЕЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ КРАЇН ЄВРОПИ	<b>92</b>
<b>Гайдук О. В.</b> ЗАВДАННЯ ТА ЦІЛІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ НІМЕЧЧИНИ (БУНДЕСВЕРІ)	<b>94</b>
<b>Жембровский С. М.</b> ПІДВИЩЕННЯ ОСВІТНЬОГО РІВНЯ КЕРІВНИКІВ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ ЛИТВИ	<b>96</b>
<b>Канапінскіне А.</b> ОСОБЛИВОСТІ РОЗПОДІЛУ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В РЕСПУБЛІЦІ ЛИТВА	<b>100</b>

<b>Кербі Д.</b> ОБЕРЕЖНИЙ ОПТИМІЗМ ДЛЯ «ОБ'ЄДНАНОГО СВІТУ БОРОТЬБИ»	<b>101</b>
<b>Керимов Ф. А.</b> ОСОБЛИВОСТІ ІНФОРМАЦІЙНОГО СУПРОВОДУ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ УЗБЕКИСТАНУ	<b>102</b>
<b>Ким Н., Шин Йонгхо</b> СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ СУХОПУТНЫХ ВОЙСК ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РЕСПУБЛИКИ КОРЕИ	<b>104</b>
<b>Кіріакіді М. В.</b> РОЗВИТОК СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ США	<b>106</b>
<b>Мельник А. В.</b> АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ЕТАПІВ МІЖНАРОДНОГО ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО РУХУ	<b>108</b>
<b>Міліх Є. Г.</b> ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ	<b>109</b>
<b>Наконечний О. В.</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА І СПОРТ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ І ЗГУРТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ АРМІЙ КРАЇН НАТО	<b>112</b>
<b>Ніязов А. Р.</b> РОЗВИТОК СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ ФРАНЦІЇ	<b>114</b>
<b>Опенько П. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ (СЛУХАЧІВ) УНІВЕРСИТЕТУ ОБОРОНИ ЗБРОЙНИХ СИЛ ЧЕСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ	<b>115</b>
<b>Павленко М. В., Храпач Г. С., Розумний О. Д.</b> РОЗВИТОК СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ НІМЕЧЧИНИ	<b>117</b>
<b>Павлюк М. Л.</b> ДОСВІД ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ФЕДЕРАТИВНОЇ РЕСПУБЛІКИ НІМЕЧЧИНИ	<b>118</b>
<b>Погребняк Д. В., Галашевський Г.О., Цзе Чжан, Хунфей Сяо, Лінчжи Лі</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ КИТАЮ	<b>121</b>
<b>Романчук С. В., Єна М.О., Демків А.С.</b> ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ОСВІТНІХ УСТАНОВАХ ІНОЗЕМНИХ АРМІЙ	<b>123</b>
<b>Турчаніков М. О.</b> ДОСВІД ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДЛЯ ПРАВООХОРОНИХ ОРГАНІВ ДЕЯКИХ КРАЇН ЄС ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ЗАСТОСУВАННЯ В УКРАЇНІ	<b>125</b>
<b>Хлонь С. Є.</b> ЗАГАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ	<b>126</b>
<b>Щербина І. А.</b> ОСОБЛИВОСТІ СТАНДАРТІВ, ПРОГРАМ ТА МЕТОДИК	<b>127</b>

ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ У ПОРІВНЯННІ ЗІ СТАНДАРТАМИ АРМІЙ ДЕРЖАВ-ЧЛЕНІВ НАТО	
<b>Шиповський В. В., Шапран О. О.</b> ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ США ТА ВЕЛИКОБРИТАНІЇ	<b>131</b>
<b>ІV. ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ОБҐРУНТУВАННЯ НОРМ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, РЯТУВАЛЬНИКІВ, ПРАВООХОРОНЦІВ ТА ФАХІВЦІВ ІНШИХ СПЕЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ УКРАЇНИ ТА ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ</b>	
<b>Свистун В. І.</b> СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК НЕОБХІДНИЙ ЧИННИК ЇХ УСПІШНОЇ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ	<b>136</b>
<b>Безверхий А. В., Корчагін М. В., Куцевол Р. В., Лисак Г. Г.</b> ВИЗНАЧЕННЯ КОМПЛЕКСУ ІНФОРМАТИВНИХ ПОКАЗНИКІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ОПЕРАТОРІВ	<b>139</b>
<b>Благій О. Л., Ярмач О. М., Благій В. О.</b> ВПЛИВ РУХОВОГО РЕЖИМУ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЮНАКІВ 17-19 РОКІВ	<b>141</b>
<b>Вербин Н. Б.</b> ПРОФЕСІЙНА ВИТРИВАЛІСТЬ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ: МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОМУ СКЛАДУ ЩОДО ЇЇ РОЗВИТКУ	<b>142</b>
<b>Золочевський В. В., Откидач В. С., Яровий М. В., Яцун А. В.</b> ПІДТРИМАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ В ЗОНІ АТО	<b>144</b>
<b>Ковельська А. В., Горенко З. А., Очеретько Б. Є.</b> ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТА ВЗАСМОЗВ'ЯЗОК З ГЕМАТОЛОГІЧНИМИ ПОКАЗНИКАМИ КРОВІ У СПОРТСМЕНІВ-АМАТОРІВ	<b>146</b>
<b>Костів С. Ф.</b> ПСИХОЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ МАЙБУТНІХ ПРОФЕСІОНАЛІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	<b>148</b>
<b>Лысенко Е. Н., Томиак Т. П.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА К УСЛОВИЯМ НАПРЯЖЕННОЙ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	<b>150</b>
<b>Мельник В. О., Бродовський Р. В.</b> ВПЛИВ НАВЧАЛЬНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РІВЕНЬ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ	<b>152</b>
<b>Палевич С. В.</b> ЧИННИКИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ	<b>153</b>
<b>Петренко С. П., Мазенко Н. А.</b> ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ РІВНОСТІ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРАЦІВНИКА ОРГАНІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ	<b>154</b>

<b>Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Андрейчук В. Я.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ КУРСАНТИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ	<b>156</b>
<b>Татарін О.В.</b> РОЛЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ФОРМУВАННІ ГОТОВНОСТІ ФАХІВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ В ОПЕРАТИВНО- СЛУЖБОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	<b>159</b>
<b>Шемчук В. М.</b> ДОЗУВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	<b>160</b>
<b>V. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ТА УПРАВЛІНСЬКЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ, ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ, РЯТУВАЛЬНИХ ТА ІНШИХ СПЕЦІАЛЬНИХ СЛУЖБАХ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ</b>	
<b>Кувшинов О. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБКИ СТАНДАРТІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ	<b>165</b>
<b>Ольховий О. М., Панченко В. Ф.</b> НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ НАУКОВОЇ І НАУКОВО-ТЕХНІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРСЬКИХ КАДРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	<b>167</b>
<b>Богуславський В. В.</b> ОСОБИСТА БЕЗПЕКА СПІВРОБІТНИКІВ СИЛ ОХОРОНИ ПРАВОПОРЯДКУ ЗА ДОПОМОГОЮ ІНФОРМАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ	<b>169</b>
<b>Барков В. І., Шемчук В.А.</b> РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПІДВИЩЕННІ БОЄГОТОВНОСТІ ВІЙСЬК У СУЧАСНИХ УМОВАХ	<b>171</b>
<b>Барашевський С. А., Дзяма В. В., Романів І. В.</b> МЕТОДИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЕФЕКТУ ЗАСОБАМИ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	<b>172</b>
<b>Вікнянський В. М., Ткачук О. А., Гришко А. В., Мелещенко О. В.</b> ВПРАВИ, ЩО РОЗВИВАЮТЬ СПЕЦІЛЬНІ ЯКОСТІ ТА ФОРМУЮТЬ НАВИЧКИ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ У СИСТЕМІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОВІТРЯНИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	<b>173</b>
<b>Гапоненко С. Г.</b> ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	<b>174</b>
<b>Гнип І. Я., Чичкан О. А., Флуд О. В.</b> ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ	<b>176</b>
<b>Зайцев С. В.</b> БАГАТОРІВНЕВА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНА ПІДГОТОВКА	<b>178</b>



ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УКРАЇНИ	
<b>Капітоненко М. М.</b> ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ КРЕДИТНО-ТРАНСФЕРНОЇ СИСТЕМИ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС	<b>180</b>
<b>Кирпенко В. М., Кондратюк В. І., Щоголев М. І., Шевченко О. С.</b> ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ У СКЛАДІ ПІДРОЗДІЛУ	<b>182</b>
<b>Колесник В. І., Серветник Р. М.</b> ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СТУПЕНЯ ДОКТОРА ФІЛОСОФІЇ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	<b>184</b>
<b>Куліковський В. В.</b> ЕКОНОМІКО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ УПРАВЛІНСЬКОГО ОБЛІКУ ВІЙСЬКОВОГО МАЙНА В СУЧАСНИХ УМОВАХ	<b>185</b>
<b>Лотоцький І. Р.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРИ ЗНАХОДЖЕННІ В РАЙОНАХ БОЙОВИХ ДІЙ	<b>187</b>
<b>Малєєв В. В., Курченко К. О.</b> ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАХОДІВ БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	<b>189</b>
<b>Мартишко А. Ю., Рябуха О. С.</b> ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТАКТИКИ САМОЗАХИСТУ ТА ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ	<b>191</b>
<b>Мердов С. П.</b> ПЕРЕВАГИ ВИКОРИСТАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ДРОБИН В ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ	<b>193</b>
<b>Моргунов О. А.</b> РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ ВНЗ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ	<b>194</b>
<b>Муштатов Ю. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ САМОСТІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ	<b>196</b>
<b>Петрук А. П., Романчук С. В., Людовік Т. В.</b> МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ КУРСАНТАМ, З ПІДГОТОВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»	<b>197</b>
<b>Піддубний О. Г., Брикєн І. О.</b> ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ ПЕДАГОГІЧНИХ УМІНЬ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	<b>199</b>
<b>Піддубний О. Г., Палєвич С. В.</b> СТАНДАРТИЗАЦІЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ВІЙСЬКОВИХ ВИПРОБУВАНЬ ВПРАВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	<b>201</b>
<b>Погребняк Д. В.</b> ЗМІСТ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТА В СТРУКТУРІ ФАХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НАЧАЛЬНИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ВІЙСЬКОВОЇ ЧАСТИНИ	<b>203</b>

<b>Попов Ф. І., Одінаєв О. К., Сіяноко О. В.</b> ІНДИВІДУАЛЬНЕ ФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ-ЛЬОТЧИКІВ	<b>206</b>
<b>Романчук В. М., Боярчук О. М.</b> КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ	<b>208</b>
<b>Романюк О. А.</b> ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ВІЙСЬКОВИХ ЧАСТИНАХ (ПІДРОЗДІЛАХ) ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ В АНТИТЕРОРИСТИЧНІЙ ОПЕРАЦІЇ	<b>210</b>
<b>Федак С. С., Федак Г. О.</b> СУЧАСНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИПУСКНИКІВ КАФЕДР ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ ЗАПАСУ	<b>212</b>
<b>Куликовська С. М., Делбані. Х. Сінапіос М.</b> ПРОФЕСІЙНА ОРІЄНТАЦІЯ МОЛОДІ ЩОДО ПРОХОДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ	<b>213</b>
<b>Худякова Н. Ю., Кубрак К. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПРАЦІВНИКАМИ ПОЛІЦІЇ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ПРИМУСУ	<b>215</b>
<b>VI. ПЕДАГОГІЧНА ІННОВАТИКА У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ, РЯТУВАЛЬНИХ ТА ІНШИХ СПЕЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ В СВІТЛІ ІНТЕГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ УКРАЇНИ</b>	
<b>Ягунов В. В., Бекірова А. Р.</b> ОБҐРУНТУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ВИМОГ СУБ'ЄКТНО-ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ ДО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СУБ'ЄКТНОСТІ ПЕДАГОГІВ	<b>218</b>
<b>Арабули З. Ш.</b> ПРИМЕНЕНИЕ ГИМНАСТИКИ ХАДУ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	<b>221</b>
<b>Безвершенко Д. Н.</b> ОСОБЕННОСТИ КРОССФИТА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ	<b>223</b>
<b>Булгакова І. В., Коломієць В. В.</b> СТВОРЕННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ МАСОВИХ ВІДКРИТИХ ОНЛАЙН-КУРСІВ З ДИСЦИПЛІН	<b>224</b>
<b>Дідковський В. А.</b> ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ	<b>226</b>
<b>Духовний Л. Ф.</b> ІННОВАЦІЙНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ-ДОПРИЗОВНИКІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ, ЛІЦЕЇВ, КОЛЕДЖІВ, ПТУ ДО СЛУЖБИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	<b>228</b>

<b>Жук П. В.</b> МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КРОССФІТУ В СПЕЦІАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПІВРОБІТНИКІВ СПЕЦПІДРОЗДІЛІВ	<b>231</b>
<b>Зайцева Т. В.</b> ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ СИСТЕМИ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	<b>232</b>
<b>Зубченко Л. В., Голик В. А.</b> ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЕЗ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ КРОССФІТ	<b>234</b>
<b>Іванов О. Л.</b> БОЙОВИЙ КІКБОКСИНГ – ОСНОВА РУКОПАШНОГО БОЮ І БАЗОВА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПЕЦПРИЗНАЧЕНЦІВ ДЛЯ ЗОНИ АТО	<b>236</b>
<b>Ковальчук О. О.</b> КРЕАТИВНИЙ ПІДХІД ДО ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	<b>238</b>
<b>Кузнецов М. В., Логінов Д. О., Музика Н. О.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	<b>239</b>
<b>Куліш О. Ю.</b> КРОССФІТ ЯК НЕВІД’ЄМНА СКЛАДОВА ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІЙЦЯ	<b>241</b>
<b>Маляренко А. П.</b> СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ДЕСАНТНИКІВ З ПЕРЕВАЖНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА	<b>241</b>
<b>Марущак С. М.</b> ТЕОРЕТИЧНО-ПРИКЛАДНЕ НАВЧАННЯ У ВИГЛЯДІ ГРИ «КОМАНДНО-ТАКТИЧНЕ ЄДИНОБОРСТВО «А ЛА ГЕР КОМ А ЛА ГЕР» («НА ВІЙНІ ЯК НА ВІЙНІ»)	<b>243</b>
<b>Миколайчук Р. А.</b> ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	<b>244</b>
<b>Нехаєнко С. І.</b> ПЕДАГОГІЧНА ІННОВАТИКА У РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО МИСЛЕННЯ ОРГАНІЗАТОРІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	<b>246</b>
<b>Олійник Л. В.</b> ТЕХНОЛОГІЯ ЯК ОСНОВА ПІДГОТОВКИ СУБ’ЄКТІВ НАВЧАННЯ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	<b>249</b>
<b>Пономарьов В. І.</b> ІННОВАТИКА У ДЕЯКИХ ФОРМАХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ В АНТИТЕРОРИСТИЧНІЙ ОПЕРАЦІЇ	<b>251</b>
<b>Пилипчак І. В., Лойко О. М., Лесько О. М.</b> ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВВНЗ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЄДИНОБОРСТВАМИ ЗАСОБАМИ	<b>253</b>

КРОСФІТУ	
<b>Рахімов В. В.</b> ВИСОКОІНТЕНСИВНЕ ІНТЕРВАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК ОДИН ІЗ ВИДІВ ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	254
<b>Рябченко В. О.</b> ПЕДАГОГІЧНА ІННОВАТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ НАЦІОНАЛЬНОГО ФАРМАЦЕВТИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ	257
<b>Саєнко В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ТХЕКВОНДО ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОПРИЗОВНИКІВ	258
<b>Сидорченко К. М.</b> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА КОНТРОЛЮ НА ЗАНЯТТЯХ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ЗА БОЙОВОЮ АРМІЙСЬКОЮ СИСТЕМОЮ	259
<b>Турчинов А. В.</b> ДУХОВНО-МОРАЛЬНЕ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ КУРСАНТА В ПРОЦЕСІ ЙОГО ВИХОВАННЯ У ВВНЗ	261
<b>Чернявський О. А.</b> ВПРОВАДЖЕННЯ БОЙОВОЇ АРМІЙСЬКОЇ СИСТЕМИ (БАРС) В СИСТЕМУ ПІДГОТОВКИ ЗС УКРАЇНИ ЯК ОСНОВИ БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	263
<b>Шапран О. О.</b> ОСОБЛИВОСТІ СТВОРЕННЯ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ВВНЗ	264
<b>Шевченко Р. І.</b> АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ВИЩОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ	268
<b>Щербина Ю. В.</b> ІНТЕНСИВНИЙ МЕТОД ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ («ІНТЕНСИВ»)	272
<b>VII. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ, ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ, РЯТУВАЛЬНИХ ТА ІНШИХ СПЕЦІАЛЬНИХ СЛУЖБАХ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ АТО</b>	
<b>Башавець Н. А., Беловодов І. Ф.</b> ПРОБЛЕМА ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	275
<b>Башавець Н. А., Павелко І.І., Беловодов І. Ф.</b> ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ БОЄЗДАТНОСТІ ВІЙСЬК	277
<b>Осьодло В. І.</b> ВПЛИВ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ: СИСТЕМАТИЧНИЙ ОГЛЯД	279
<b>Вржесневский И. И., Емчук О. И.</b> КЛАСИФІКАЦІЯ ФАКТОРІВ, ВЛІЯЮЩИХ НА МОТИВАЦІЮ К РЕГУЛЯРНИМ ЗАНЯТТЯМ ФІЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕННЯМИ	281

<b>Врублевський Е. П.</b> СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ЖІНОК-СПОРТСМЕНІВ	<b>283</b>
<b>Гаврилко Є. В., Устінова Л. А.</b> САМОРЕАБІЛІТАЦІЯ ОФІЦЕРІВ СТАРШОЇ ВІКОВОЇ ГРУПИ	<b>286</b>
<b>Гаврилова Л. О.</b> ПИТАННЯ ТАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ІНСТРУКТОРІВ СИСТЕМИ БАРС	<b>287</b>
<b>Ганчар І. Л., Ганчар О. І., Ворона В. В.</b> ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ВОДИ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАННЯ КУРСАНТІВ-МОРЯКІВ НАВИЧКАМ СПОРТИВНОГО І ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАННЯ	<b>289</b>
<b>Ганчар І. Л., Ганчар О. І., Шемчук В. М.</b> ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ВОДИ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПРИКЛАДНОГО ТА СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ ПРИ НАВЧАННІ Й ВДОСКОНАЛЕННІ КУРСАНТІВ-МОРЯКІВ	<b>291</b>
<b>Ганчар І. Л., Ганчар О. І., Юхименко Т. В.</b> ДОМІНУЮЧИЙ ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ВОДИ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СПОРТИВНОГО І ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАННЯ СЕРЕД КУРСАНТІВ-МОРЯКІВ	<b>294</b>
<b>Ганчар І. Л., Терентьєва Н. О., Шевченко Р. І.</b> МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ МОРСЬКИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ТА ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	<b>296</b>
<b>Гоманюк С.В.</b> МЕДИЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	<b>298</b>
<b>Гутченко К. С., Курбакова С. М.</b> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	<b>300</b>
<b>Данильонюк Н. Д., Малєєв В. В.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ АТО	<b>303</b>
<b>Данильчук Л. О., Нечитайло Ю. В.</b> ПРОФЕСІЙНЕ ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ПЕРЕБУВАЛИ В АТО: ДО ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЗДОРОВ'Я	<b>305</b>
<b>Забора А. В.</b> ЧИННИКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ПОКРАЩЕННЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ СИЛОВИХ СТРУКТУР УКРАЇНИ	<b>307</b>
<b>Зубовський Д. С.</b> ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ СПОРТСМЕНІВ: СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ	<b>309</b>
<b>Климович В. Б., Ольховий О. М., Романчук С. В.</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ СПРИЯННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЗИТИВНІЙ ДИНАМІЦІ ПОБІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ	<b>312</b>

<b>Ковальчук А. М., Петренко А. М.</b> ЕКСТРЕМАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ ЯК ЗАСІБ ЗАПОБІГАННЯ НЕБЕЗПЕЧНИХ ВЧИНКІВ СЕРЕД ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	<b>314</b>
<b>Колосова Е. В., Федорчук С. В., Халявка Т. А., Лысенко Е. Н.</b> ВЗАИМОСВЯЗЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ТЕННИСИСТОВ	<b>316</b>
<b>Копитко С. Ю., Дацків П. П., Окопний А. М., Матвейко О. М.</b> РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ АТО ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	<b>317</b>
<b>Корнієнко О. Д.</b> ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ СИСТЕМИ ПЕРЕВІРКИ ТА ОЦІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ МАЮТЬ ЗНАЧНІ ВІДХИЛЕННЯ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я, ОТРИМАНІ ПІД ЧАС УЧАСТІ В АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ НА ТЕРИТОРІЇ ДОНЕЦЬКОЇ ТА ЛУГАНСЬКОЇ ОБЛАСТЕЙ	<b>319</b>
<b>Красницька О. В.</b> ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВІЙСЬКОВО-СЛУЖБОВЦІВ	<b>321</b>
<b>Краснокутський М. І.</b> ЗНИЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕС-ФАКТОРІВ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПЕЦІАЛІСТІВ ДСНС УКРАЇНИ В РАМКАХ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	<b>323</b>
<b>Кузіна В. Д.</b> ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОФІЦЕРА ЗБРОЙНИХ СИЛ	<b>324</b>
<b>Овчарук І. С., Тверезовський М. В.</b> НАПРЯМИ ЕФЕКТИВНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БАРС ЗАСОБАМИ ТАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ	<b>326</b>
<b>Ольховий О. М., Вдовенко А. О.</b> ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	<b>328</b>
<b>Павелко І. І., Тверезовський М. В.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ	<b>331</b>
<b>Петрук А. П., Поцілуйко П. В., Гульоватий В. І.</b> ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ БОЙОВОЇ АРМІЙСЬКОЇ СИСТЕМИ (БАРС)	<b>332</b>
<b>Решко С. М., Ємчук О. І.</b> ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА, ЯК ЧИННИК ПРАЦІВНИКА ПОЛІЦІЇ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ПРИЙОМІВ РУКОПАШНОГО БОЮ	<b>334</b>
<b>Сідонюк М. М., Ткачук І. М.</b> ОЦІНЮВАННЯ ЯКОСТІ НАДАННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ХВОРИМ НА АРТЕРІАЛЬНУ ГІПЕРТЕНЗІЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ-УЧАСНИКАМ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ В ПОЛІКЛІНІЧНИХ	<b>336</b>

УМОВАХІ	
<b>Стасюк В. В.</b> ВИХОВАННЯ СПРЯМОВАНOSTI НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ	<b>338</b>
<b>Тюрин С. С.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ УКРАИНЫ	<b>340</b>
<b>Федорчук С. В., Лысенко Е. Н.</b> ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И АДАПТИВНОСТИ С НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	<b>342</b>
<b>Хміляр О. Ф.</b> ПСИХОМОТОРНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ОФІЦЕРА	<b>344</b>
<b>Shevchuk O. S., Moldovan T. E., Gutchenko K. S., Shevchuk S. V.</b> THE WAYS AND METHODS OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF COMBATANTS WITH PTSD AND POSSIBLE WAYS TO OPTIMIZE MEDICAL CARE, PREVENTION OF PATHOLOGICAL PHENOMENA AND PREVENTION OF PTSD AFTER THEIR PROFESSIONAL AND PERSONAL DISINTEGRATION	<b>347</b>
<b>Хабчук А.О., Старчук О.О.</b> ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ДО ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ (БОЙОВОЇ) ДІЯЛЬНОСТІ	<b>349</b>

## ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ

АГ – артеріальна гіпертензія  
АТ – артеріальний тиск  
АТО – антитерористична операція  
БАРС – бойова армійська система  
ВВНЗ – вищий військовий навчальний заклад  
ВМС – військово-морські сили  
ВФП – військово-фізична підготовка  
ГШ – Генеральний штаб  
ДН – дистанційне навчання  
ДСНС – державна служба надзвичайних ситуацій  
ЕГ – експериментальна група  
ЗС – збройні сили  
ЗФП – загальна фізична підготовка  
ЛФК – лікувальна фізична культура  
МВУ – магістри військового управління  
МО – Міністерство оборони  
МОН – Міністерство освіти і науки  
НАОУ – Національний університет оборони України  
НАСВ – Національна академія сухопутних військ  
НП – національна поліція  
НФП – настанова з фізичної підготовки  
ПТСР – посттравматичний стресовий розлад  
ПФП – прикладна фізична підготовка  
СБ – Служба безпеки  
СБО – сектор безпеки і оборони  
СМР – спортивно-масова робота  
СФП – спеціальна фізична підготовка  
СІЗМ – міжнародна рада військового спорту  
ФП – фізична підготовка  
ХНУПС – Харківський національний університет Повітряних Сил  
ЦНС – центральна нервова система  
ЧСС – частота серцевих скорочень



Ні ! Не людина я, а – динаміт,  
Коли про Долю йде мого народу,  
Коли у просторі судомить і гримить,  
Я не зречусь ні племені, ні роду.

Зірву з чужинців машкару нахабну,  
До сьомого коліна прокляну,  
Хай проти нас вже став ворожий табір,  
Веде неоголошену війну.

Московські варвари земних цивілізацій,  
Грабуєте Україну сотні літ,  
Вона звільниться диких окупацій,  
Вона – в ній – Я – нищівний динаміт !

**Григорій Васянович**  
**доктор педагогічних наук, професор**

**I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ  
УКРАЇНИ, ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ, РЯТУВАЛЬНИХ  
ТА ІНШИХ СПЕЦІАЛЬНИХ СЛУЖБАХ З УРАХУВАННЯМ  
ДОСВІДУ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ**

*Грищенко Д. С.  
Міністерство оборони України  
Ольховий О. М.*

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ПІДРОЗДІЛІВ І ЧАСТИН ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ В МИРНИЙ ЧАС І ОСОБЛИВИЙ ПЕРІОД**

Наявний стан керівництва й організації ФП вимагає нагального перегляду та прийняття кардинальних системних змін задля їх удосконалення. Новосформованою концепцією ФП визначатимуться управлінські засади функціонування та перспективи розвитку ФП у ЗС України загалом, нею окреслюватиметься сукупність прийнятних для військ (сил) поглядів на: сутність процесу забезпечення фізичної готовності військовослужбовців, підрозділів і частин до виконання завдань за призначенням й управління ним; визначення оптимальних шляхів забезпечення максимальної ефективності функціонування системи ФП; методологію реалізації специфічних і неспецифічних функцій системи ФП і способи досягнення нею максимально корисних кінцевих результатів у мирний час і в особливий період.

Створення, на основі законодавчих і нормативно-правових актів України про фізичну культуру та спорт, дієвої концепції системи ФП зараджуватиме виробленню сучасного підходу до управлінського аспекту її формування, забезпечення й ефективності функціонування. Це відповідає вимогам сучасного етапу реорганізації ЗС і враховує можливість подальшого її вдосконалення, сприяє подальшому нагальному та своєчасному кроку – виданню нової Наставови з ФП (НФП) для ЗС України.

Поєднуючи трактовані у НФП 1997–2014 рр. понятійні визначення мети ФП у єдине ціле можна викласти наступне: мета ФП – забезпечити належний рівень фізичної готовності військовослужбовців до виконання бойових й інших завдань відповідно до професійно-функціонального призначення. У всіх трьох формулюваннях конкретизується провідне й фундаментальне положення мети ФП – забезпечення фізичної «готовності» (проте, мається на увазі фізичної «підготовленості»), військовослужбовця до бойової, навчально-бойової та професійної діяльності, виконання інших завдань. Окрім того, НФП 1997 р. коректно підкреслено, що процес фізичного вдосконалення спрямований на забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до перенесення нервово-психічних напружень.

Фактично, дефініцією мети ФП трактується, що заради фізичної «готовності» чи «підготовленості» окремо взятого військовослужбовця функціонує вся система ФП, як один з основних предметів бойової підготовки (БП). Це твердження є незаперечним і безсумнівним. Проте, стосовно поєднання специфічних і неспецифічних функцій ФП, як відносно самостійної складової частини системи БП, що прямо забезпечує фізичну готовність, а

опосередковано впливає на бойове вдосконалення та узгодження дій військових підрозділів і частин, сприяє набуттю оперативних (бойових) спроможностей, тут не йдеться взагалі. Це і є гносеологічною помилкою уже трактованої мети ФП і, як результат – набутих системних помилок й упущень чинної системи ФП.

За понятійним визначенням «фізична готовність» – це спроможність окремих військовослужбовців, підрозділів і частин виконувати тривалі та важкі бойові й функціональні завдання професійної діяльності в умовах фізичного та психічного стресів. Вона поділяється на два рівні – повну й оперативну. Повна – здатність військ максимально мобілізувати фізичні й психічні ресурси для виконання поставлених завдань, а оперативна – готовність військ до негайного виконання своїх завдань у будь-яких умовах. Ми вважаємо, що термін «фізична готовність» є прийнятним для військових угруповань, підрозділів і частин, а для окремо взятого військовослужбовця – і фізична «підготовленість» і фізична «готовність».

Зважаючи на те, що мета та завдання діючої у ЗС України системи ФП проектувалися й були сформовані на основі всебічного аналізу об'єктивних специфічних і неспецифічних функцій ФП, як складової частини системи БП військ (сил), а також загальних і специфічних вимог навчально-бойової та бойової діяльності до стану фізичної готовності військовослужбовців в мирний час, роль ФП в особливому періоді постає більш стратегічною – забезпечувати (сприяти) разом з іншими предметами та складовими системи БП вирішенню завдань бойового вдосконалення та злагодженості дій частин і підрозділів, набуттю оперативних (бойових) спроможностей.

Стаття 30 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» констатує, що «ФП військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу ЗС України ... і спрямована на забезпечення фізичної готовності особового складу до професійної діяльності». І саме з цього закону перенесено у НФП 2014 року визначення мети ФП, де незрозумілим та, фактично, латентним залишається термін «професійна діяльність», що призводить до невизначеності: на що конкретно спрямоване функціонування системи ФП ЗС України. При цьому, якщо під «професійною діяльністю» вважається виконання бойових і функціональних завдань, то дефініцією концепції та кінцевою метою функціонування системи ФП у ЗС України в сучасному етапі їх реорганізації постає «забезпечення фізичної готовності військовослужбовців, підрозділів і частин до виконання завдань за бойовим та функціональним призначенням».

З урахуванням практичного досвіду функціонування системи ФП і результатів спеціальних наукових досліджень зазначена мета системи ФП може доповнюватись та уточнюватись відповідно до ходу реформування ЗС України у зв'язку зі зміною соціально-економічних, геополітичних й інших умов. А спроектовану цільову концептуальну основу системи ФП у військах (силах) планується реалізувати змістом цієї системи, що буде відображений в новій НФП завдяки вирішенню основних завдань ФП.

Основні завдання системи ФП є похідними від об'єктивних функцій, що покладаються на неї, вони відображатимуть загальні вимоги навчально-бойової та бойової діяльності до фізичного стану всіх категорій військовослужбовців, з урахуванням особливостей військово-професійної діяльності особового складу різних видів ЗС України, родів військ (сил) і спеціальних підрозділів. Об'єктивне визначення завдань ФП базується на тих показниках фізичного стану, що найбільшою мірою необхідні особовому складу для прояву та збереження високого рівня військово-професійної працездатності в бойових умовах.

За результатами здійсненого теоретичного обґрунтування з використанням аналітичного та аксіоматичного методів, метою системи ФП ЗС України в сучасності постає забезпечення фізичної готовності військовослужбовців, підрозділів і частин до виконання завдань за бойовим та функціональним призначенням.

**Фіногенов Ю. С.**

*кандидат педагогічних наук, професор*

*Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України*

## **СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТУ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ НА ШЛЯХУ ЄВРОАТЛАНТИЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ**

Сучасний стан розвитку ЗС України характеризується стрімкими змінами у методах і засобах бойової підготовки з подальшим наближенням її до умов бойової діяльності з врахуванням набутого досвіду ведення бойових дій в зоні проведення АТО. Окрім цього, ці зміни пов'язані з невідпинним рухом усіх сфер життєдіяльності ЗС України до стандартів НАТО. Це в повній мірі стосується спорту, одного з найважливіших засобів розвитку фізичних та морально-вольових якостей військовослужбовців [4]. Аналіз сучасних напрямів розвитку українського армійського спорту уможливить оцінити їх стан на теперішньому етапі та окреслити перспективи подальшого вдосконалення, що актуально для покращення процесу євроатлантичної інтеграції ЗС України.

Стаття 23 Конституції України визначає право кожної людини на вільний розвиток своєї особистості [1]. Згідно Закону України «Про фізичну культуру і спорт», спорт визнаний як важливий чинник досягнення фізичної та духовної досконалості людини, який формує патріотичні почуття у громадян та позитивний міжнародний імідж держави. Міністерства та інші центральні органи виконавчої влади сприяють розвитку спорту за місцем роботи та проживання громадян, взаємодіють з відповідними громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості [2]. Для повноцінного виконання вказаних положень у МО України функціонував керівний орган, що відповідав за організацію та розвиток спорту у ЗС України – Управління спорту, яке, згідно спільної директиви МО України та ГШ ЗС України від

31.03.16 №Д-322/1/4 дск, було реформовано в Управління фізичної культури і спорту (далі – Управління ФКіС). Новоствореним Управлінням ФКіС розпочинається постійна та багатовекторна робота щодо подальшого удосконалення системи функціонування спорту у ЗС України [6]. Для цього в його складі були створені відповідні відділи та перерозподілені обов’язки вже існуючих. Це дозволило розробити Концепцію розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗСУ на період до 2020 року, метою якої є визначення шляхів розвитку та удосконалення системи фізичної підготовки і спорту у ЗСУ для забезпечення належного рівня фізичної готовності військовослужбовців до виконання навчально-бойових завдань за призначенням [4].

Основними напрямками новоствореного Управління визначено: подальший розвиток пріоритетних олімпійських видів спорту, удосконалення військово-прикладних видів спорту, розвиток адаптивних видів спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації, військового туризму, вдосконалення об’єктів навчально-матеріальної бази, кадрове забезпечення.

*Подальший розвиток пріоритетних олімпійських видів спорту.* Безпосереднім розвитком олімпійського спорту в ЗС України займаються заклади фізичної культури і спорту МО України (далі – спортивні заклади), в яких культивується 29 олімпійських видів спорту, в тому числі – 5 зимових [6, 7]. На даний момент в спортивних закладах на штатних посадах проходять службу та працюють 300 спортсменів та 61 тренер. Цими спортсменами, разом з 530 членами спортивного активу ЗС України, за 2016-2017 роки здобута значна кількість нагород (табл. 1).

Таблиця 1

Результати виступів спортсменів ЗС України у змаганнях 2016–2017 рр.

Ранг змагань	Медалі, рік							
	Золоті		Срібні		Бронзові		Всього	
	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017
Олімпійські ігри	2	-	6	-	-	-	8	-
Чемпіонати світу	14	10	9	14	22	12	45	36
Чемпіонати Європи	31	53	24	45	36	40	91	138
Міжнародні змагання СІЗМ*	-	18	6	14	10	11	16	43
Чемпіонати України	664	593	420	418	364	335	1448	1346
Всього медалей	2016 рік						1608	
	2017 рік**						1563	

\* СІЗМ – Міжнародна рада військового спорту

\*\* за 10 місяців 2017 року

У Іграх XXXI Олімпіади взяли участь 54 спортсменів-представників ЗС України, які здобули 8 нагород: 2 золоті та 6 срібних медалей (див. табл. 1). Це найкращий результат серед всіх фізкультурно-спортивних товариств України.

*Удосконалення військово-прикладних видів спорту.* Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗС України на період до 2020 року передбачає наближення змісту фізичної підготовки до бойової діяльності [4, 5]. Вирішення цього завдання можливе через впровадження та розвиток військово-прикладних видів спорту. Управлінням ФКіС разом зі спортивними закладами було розроблено пропозиції щодо законодавчого закріплення поняття «військово-прикладний та службово-прикладний спорт» в Україні та розпочато роботу над

проектом НФП у ЗС України [7]. Закріплення терміну «службово-прикладний та військово-прикладний спорт» на законодавчому рівні та виділення цього спорту як окремого напрямку сприяє його розвитку як важливої складової професійної підготовки військовослужбовців та працівників правоохоронних органів. Також законопроектом внесені зміни до статті 43 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», якою передбачено гарантії підвищення спортивної майстерності спортсменам вищої категорії, які проходять військову службу в органах, утворених відповідно до законів, та можуть бути зараховані до таких спортивних закладів [3].

З 2003 року українські армійські спортсмени не брали участь у міжнародних змаганнях з військового п'ятиборства, а чемпіонати ЗС України проводились за спрощеними правилами. Протягом останніх років активна й кропітка діяльність дала змогу провести два повноцінні чемпіонати ЗС України з військового п'ятиборства згідно правил СІЗМ, сформувати збірну команду ЗС України, організувати її підготовку, матеріальне технічне забезпечення та виступ на міжнародних регіональних змаганнях у Австрії [11]. Вперше за роки незалежності військовослужбовці ЗС України взяли участь у міжнародних змаганнях СІЗМ з аеронавтичного п'ятиборства у Республіці Литва, здобувши дві бронзові нагороди. Також після довготривалої перерви, представники ЗС України виступили на регіональних змаганнях СІЗМ з парашутного спорту. Проводиться робота щодо організації підготовки спортсменів з орієнтування та морського п'ятиборства [9; 10].

*Розвиток адаптивних видів спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців.* Однією з важливих форм фізкультурно-спортивної реабілітації, що організована та проводиться у спортивних закладах, є підготовка та участь військовослужбовців у змаганнях з адаптивного спорту, в тому числі, і в Іграх Нескорених (Invictus Games) [7]. Ігри Нескорених – це міжнародні спортивні змагання серед військовослужбовців та ветеранів, які зазнали травм, поранень чи захворювань під час виконання службових обов'язків. Участь у змаганнях беруть команди країн-членів НАТО, а також стратегічних партнерів Альянсу. Уперше Ігри відбулися 2014 року у м. Лондоні (Велика Британія). Патроном Ігор є Принц Гаррі Вельський. Ігри Нескорених-2017 проходили з 23 до 30 вересня у м. Торонто (Канада). З метою підготовки до Ігор у закладах фізичної культури і спорту МО України були створені робочі групи, які розробили відповідні нормативи для визначення поточного стану здоров'я та розвитку фізичних якостей, вмінь та навичок претендентів у 6-ти видах спорту: легка атлетика, велоспорт, пауерліфтинг, стрільба з лука, плавання, веслування на тренажерах. Для відбору та підготовки збірної команди на базі спортивних закладів оборонного відомства були проведені регіональні тестування кандидатів та всеукраїнські відбіркові змагання, відкриті тренування, навчально-тренувальні заняття та збори. Персональний склад української команди сформовано з військовослужбовців, які отримали поранення під час виконання службових обов'язків в зоні АТО. До національної команди увійшло 30 учасників – 18 ветеранів та 12 військовослужбовців ЗС України та інших військових формувань. З цього числа

сформували основний та резервний склади – по 15 спортсменів. Проведена робота дозволила збірній команді України здобути на Іграх Нескорених-2017 року 14 медалей: 8 золотих, 3 срібні та 3 бронзові (одна срібна медаль у складі команди).

*Військовий туризм.* Військовий туризм – це різновид туризму, метою якого є відвідання військовослужбовцями та членами їхніх сімей, іншими особами місцевостей, які пов'язані з військовими та воєнними діями, набуття знань про історичні події, що відбувалися, про видатних осіб, виконання ними різноманітних специфічних туристських та спортивних завдань.

Військовому туризму притаманні вище зазначені функції туризму, зокрема спортивна, реабілітаційна, виховна, екологічна, економічна, рекреаційна, культурна, просвітницька, соціальна.

Розвиток військового туризму є одним з напрямів фізкультурного та національно-патріотичного виховання військовослужбовців та членів їх сімей, фізичної та психологічної реабілітації осіб – учасників бойових дій, сприяння військовослужбовцям в адаптуванні до постреабілітаційної реальності.

Змістом військового туризму є туризм в місцях боїв й історичних битв для всіх зацікавлених, а також для ветеранів і родичів загиблих воїнів, відвідання існуючих та історичних військових об'єктів і полігонів, бойових морських кораблів, підводних човнів, катання на військовій техніці, участь у змаганнях з військово-прикладних видів спорту на спортивних комплексах, облаштованих за стандартами НАТО, стрільба зі зброї на полігонах і в тирах, мілітарі-тур (відвідування військових концтаборів, в'язниць тощо).

*Вдосконалення об'єктів навчально-матеріальної бази.* Висока конкуренція на міжнародній спортивній арені вимагає постійного удосконалення спортивних споруд, забезпечення спортсменів найсучаснішим обладнанням та інвентарем. Протягом 2016-2017 рр. в спортивних закладах виконано великий обсяг робіт щодо реконструкції і розвитку спортивних об'єктів, закупівлі спортивного обладнання та інвентарю. Так, за програмою КПКВ 2101020 (Спортивні заходи) у 2016 році було виділено 4,5 млн. грн., а в 2017 році – 8,6 млн.грн., що майже на 4,1 млн.грн. (або на 91%) більше. У 2018 році Управлінням сплановано на ці цілі більше 20 млн.грн.

Зкладами фізичної культури і спорту МО України та ВВНЗ проводиться кропітка, наполеглива робота щодо розбудови інфраструктури та забезпечення інвентарем та майном військово-прикладних видів спорту, в тому числі – військового п'ятиборства. Це дозволило у 2016-2017 рр. провести чемпіонати ЗС України з військового п'ятиборства за міжнародними правилами та організувати підготовку та участь команди у міжнародних спортивних змаганнях за програмою СІЗМ [7].

*Кадрове забезпечення.* Підвищення престижу військової служби у суспільстві, покращення матеріального забезпечення військовослужбовців дозволяє комплектувати спортивні підрозділи найкращими спортсменами з різних видів спорту. Крім того, проводиться робота з керівним та тренерсько-викладацьким складом Управління ФКіС та спортивних закладів щодо їх подальшого професійного зростання. Це досягається проведенням методичних



зборів, заслуховувань за видами спорту, курсів підвищення кваліфікації, участю у науково-практичних, науково-методичних конференціях та засіданнях технічних комітетів СІЗМ.

Таким, чином, встановлено основні сучасні тенденції розвитку спорту в ЗСУ: вдосконалення нормативно-правової бази, розвиток олімпійських, військово-прикладних та адаптивних видів спорту, реконструкція спортивних об'єктів, покращення кадрової роботи; визначено, що розвиток у армійському середовищі військово-прикладних видів спорту за програмою СІЗМ сприятиме подальшій інтеграції ЗС України до євроатлантичних інституцій, в тому числі – Міжнародної Ради військового спорту, а покращення виступів спортсменів на міжнародних змаганнях посилить позитивний імідж України та її Збройних Сил. Окрім цього, це призведе до покращення навчально-матеріальної бази, вдосконалення фахової підготовки тренерів та інструкторів, охоплення більшої кількості особового складу та допризовної молоді у систему підготовки спортсменів [8].

#### Література

1. Конституція України. Відомості Верховної Ради України, 1996. – № 30, 141 с, зі змінами.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-ХІІ зі змінами.
3. Зміни від 06.06.2017 до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-ХІІ. Набрання чинності: 27.09.2017.
4. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року. Наказ Міністерства оборони України від 13 травня 2016 року № 257. – 15 с.
5. План реалізації Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року. Міністерство оборони України. – 12 с.
6. Організація діяльності спортивних закладів Міністерства оборони України: навч.-метод. посіб. / колектив авторів; за ред. Фіногенова Ю. С. та Литвиненка Л. Д. – Київ : УФКіС, 2015. – 153 с. з дод.
7. Матеріали навчально-методичного збору фахівців фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України (26-29.09.2017 р.); за ред. Грищенко Д. С., Фіногенова Ю. С., Сухоради Г. І. – Київ : УФКіС, 2017. – 238 с.
8. Стан та перспективи розвитку спортивної стрільби у Збройних Силах України за результатами VI Всесвітніх літніх ігор військовослужбовців / Коростильова Ю. С., Михайлов В. В., Грибовська І. Б., Грибовський Р. В. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2017. – Вип. 9 (91). – С. 57–60.
9. CISM - International Military Sports Council [Electronic resource]. – Access mode : [www.milsport.one](http://www.milsport.one)
10. CISM Regulations – International Military Sports Council. Edition 15 November 2011, amended in January 2015 – 98 p.
11. Military Pentathlon. [Electronic resource]. – Access mode : <http://www.military-pentathlon.info/cms/>

**Петрачков О. В.**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*

## **ПЕРСПЕКТИВИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ДЛЯ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ Й ОБОРОНИ УКРАЇНИ ЯК СУЧАСНА ОСВІТНЬО-НАУКОВА ТА ПРАКТИЧНА ПРОБЛЕМА**

За сучасних умов, коли посилюється роль людського фактору у війні, коли перемога в сучасній війні (збройному конфлікті) все в більшій мірі досягається за рахунок фізичного, інформаційно-психологічного, ідейно-політичного впливу на противника, має бути збільшена увага до створення ефективної системи фізичної підготовки і спорту з особовим складом ЗС України та інших структурах, які входять до СБО України та відповідної системи підготовки фахівців.

На підставі спільної Директиви МО України та ГШ ЗС України щодо створення в НУОУ імені Івана Черняхівського на базі Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій (далі Інститут) буде здійснюватися підготовка кадрів для СБО України.

Основними проблемами з підготовки кадрів та організації наукових досліджень у сфері фізичної підготовки і спорту для ЗС України та структур, які входять до СБО України є: недосконалість системи підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації кадрів з ФП і спорту, відсутність системи централізованої підготовки інструкторів з ФП і спорту (інструкторів з рукопашного бою), недосконалість системи організації наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту та забезпечення їх реалізації в практичній службово-бойовій діяльності. Головним пріоритетом підготовки фахівців у СБО України, є централізація підготовки фахівців у сфері ФП і спорту для ЗС держави, правоохоронних органів та поєднання процесу підготовки кадрів з організацією наукових досліджень щодо забезпечення обороноздатності держави, національної безпеки в цілому.

Основними завданнями Інституту визначено:

- підготовка військових фахівців з вищою військовою оперативно-стратегічною освітою;
- підготовка військових фахівців з вищою військовою оперативно-тактичною освітою освітнього рівня «магістр» для СБО України;
- підготовка військових фахівців з вищою військово-спеціальною тактичною освітою освітнього рівня «бакалавр» для СБО України;
- підготовка військових фахівців для проходження військової служби за контрактом на посадах сержантського (старшинського) складу за ступенем вищої освіти «молодший бакалавр» («молодший спеціаліст»);
- перепідготовка та підвищення кваліфікації фахівців ФП для СБО України;
- підготовка військовослужбовців з числа офіцерського складу та військовослужбовців військової служби за контрактом, фахівців СБО України,

цивільної молоді за спеціальністю «Водолаз 5 розряду I-II групи спеціальних робіт»;

- організація ФП та спортивно-масової роботи в університеті;
- здійснення наукової та науково-технічної діяльності шляхом проведення наукових досліджень з актуальних питань розвитку фізичної культури і спорту у ЗС України, інших військових формуваннях та правоохоронних органах України;
- створення (удосконалення) нормативно-правової бази, розвиток навчально-матеріальної бази для забезпечення освітньої діяльності.

За роки незалежності у ЗС України не була створена багаторівнева, безперервна система підготовки фахівців даного напрямку діяльності, яка дозволяла б забезпечити навчання фахівців для СБО від початкової підготовки до оперативного-стратегічного рівня, в тому числі й підвищення кваліфікації (перепідготовку) офіцерського складу, післядипломну освіту, навчання офіцерів в ад'юнктурі (докторантурі).

Актуальність створення Інституту зумовлена гострою потребою розвитку фізичної підготовленості зазначених фахівців на всіх рівнях (стратегічному, оперативному-тактичному, тактичному) підготовки. На базі НУОУ створено Координаційну науково-методичну раду з питань фізичної підготовки і спорту.

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

В основу підготовки фахівців у сфері ФП і спорту для СБО України має бути покладений компетентнісний підхід, який дає змогу комплексно враховувати у системі фахової безперервної підготовки слухачів (курсантів, інструкторів) вимоги військово-професійної діяльності та їхні суб'єктно-діяльнісні особливості, прагнення до самоактуалізації у військово-професійній діяльності. Зазначений підхід уможливило забезпечення високого рівня всебічної розвиненості й гармонійності особистості військовослужбовця, що сприятиме ефективному виконанню ним завдань за призначенням.

Таким чином, створення Інституту забезпечить:

- кваліфікованими фахівцями з ФП і спорту СБО України;
- науково-методичне забезпечення та психологічне супроводження системи підготовки військових фахівців ФП і спорту;
- організацію цілеспрямованої науково-дослідної діяльності з актуальних проблем розвитку фізичної культури і спорту у СБО України та втілення її результатів у практику підготовки військовослужбовців.

*Кривець Л. В.*

*доктор філософських наук, старший науковий співробітник  
Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОГО БУТТЯ ОСОБИСТОСТІ**

Фізичне здоров'я особистості є запорукою її гармонійного розвитку, критерієм якості її соціального буття, фактором успіху на всіх рівнях соціальності. Наповнення ціннісно-екзистенційними смислами ідеї фізичного здоров'я, акцентуація питання ставлення індивіда до себе, до власного соціального оточення, до життя загалом є умовою розбудови гуманістичної архітектоники сучасної наукової парадигми, збереження цілісності індивідуального світу людини та її соціокультурного прогресу. Окремо слід підкреслити, що фізичне здоров'я нації в умовах постіндустріального суспільства та стрімкого розвитку новітніх технологій є показником якості суспільного життя країни, її життєздатності та успішного прогнозованого майбутнього, маркером рівня людиноцентризму державної політики.

Філософське осмислення феномену фізичного здоров'я зумовлене необхідністю концептуального обґрунтування інноваційної моделі розвитку суспільства, визначенням його методологічних імперативів, цивілізаційних векторів динаміки соціокультурного зростання України. Глобалізаційна технократизація цінностей, дегуманізація та комерціалізація фізичного і духовного спрямовують наукову рефлексію проблеми здоров'я людини до пошуків вищих смислів у прагматично орієнтованому соціумі, в його ментальній сфері.

Фізичне здоров'я у своїй цілісності є багатоаспектним феноменом і являє собою складну систему, функціонування якої детермінується медико-біологічними, науково-технічними, екологічними, соціально-політичними, екзистенційними, духовно-моральними та іншими чинниками. Історія розвитку філософських поглядів на здоров'я людини пов'язана зі зміною світоглядних концепцій, що домінували в конкретну культурно-історичну епоху. В контексті соціально-філософського осмислення, здоров'я є таким способом існування людини, який характеризується наявністю гармонії у взаємодії двох людських світів: внутрішнього і зовнішнього. В сфері соціального буття має місце інтеракція цінностей особистості з аксіосферою соціуму. Позбавлення від нездоров'я починається з усунення будь-яких перепон для цього у самій людині, тобто шляхом зміни ставлення людини до себе, свого здоров'я, соціального оточення та життя.

Основними векторами соціально-філософського аналізу феномену здоров'я є дослідження його у якості соціокультурної детермінанти; осмислення в контексті людського світогляду; соціально-філософська рефлексія співвідношення здоров'я і способу та стилю життя людини. Соціальне буття людини розглядається як сфера існування соціалізованої особистості, у якій індивідуальне та соціальне перебуває у екзистенційній

єдності, де стирається межа між матеріальним та ідеальним. В основі соціального буття людини лежить взаємодія системи цінностей особистості з аксіосферою суспільства (О. Астаф'єва, І. Доннікова, М. Каган, Р. Сірко).

Процес формування особистості невід'ємний від проблеми здоров'я людини, яка за посередництвом страждань переосмислює власний аксіологічний простір. Вади в роботі організму зумовлюють пориви нашого духу, а здоров'я – це те, в чому ми не є самі собою (Е. Сіоран). Проблеми зі здоров'ям, від яких не може позбавити медицина (невеликовні хронічні хвороби; не пояснювані медициною тілесні та психічні недуги), стають свого роду життєвим уроком, що вчать особистість самостійно вирізняти елементи духовного її буття з того, що не підпадає під алгоритм медико-матеріалістичного мислення. В даному контексті відновлення повної персональної ідентичності з приходом недуги неможливе без активних духовних зусиль особистості.

Окремо доцільно підкреслити проблему інвалідності в контексті філософського осмислення соціальності, яка може відчужувати людину як саму від себе, так і від суспільства. Екзистенційні смисли такого відчуження лежать у площині страхів людини як сфері небуття її буття: страх бути відкинутим суспільством, нереалізованість бажання бути здоровим, страх втратити свободу пересування, страх смерті тощо. Оскільки, свободу людина усвідомлює через страхи (Ж.-П. Сартр), то звужуючи граничні межі страхів, людина стискає до потенційної нівеляції екзистенціали хвороби, розширюючи тим самим межі здоров'я і соціальної самореалізації особистості. Даний підхід зводить і проблему інвалідності до здорового оптимізму, коли соціально-правові, політико-економічні, освітньо-культурні підходи щодо людей з особливими потребами є мірою турботи держави про людину і визначає статус держави і напрям її розвитку.

В контексті філософії здоров'я підкреслюється, що духовно-моральна сфера буття суспільства, в умовах якого існує особистість, може слугувати передумовою ведення здорового способу та стилю життя, які є визначальними для збереження та формування індивідуального і соціального здоров'я. Притаманний людині суб'єктивний дух як форма її ставлення до самої себе, передбачає необхідність формування нових філософсько-світоглядних підходів на екологію людського тіла та духу, енергію людської думки, формування духовної самосвідомості, що є одним із засобів вирішення проблеми фізичного здоров'я людини.

#### **Література**

1. Іванов О. О. Здоров'я людини у контексті соціальної філософії / О. О. Іванов // Перспективи: соціально-політичний журнал. – Одеса, 2012. – № 1 (51). – С. 43–48.
2. Крымец Л. В. Социальное взаимодействие в контексте постиндустриального общества на современном этапе развития: монографія / Л. В. Крымец. – Saarbrücken, Germany: Lap Lambert Academic Publishing, 2012. – 163 с.

**Круцевич Т. Ю.**

доктор наук з фізичного виховання, професор

**Семененко В. П.**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Національний університет фізичного виховання і спорту України

## **ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Особливості індивідуального підходу до фізичної виховання студентів закладів вищої освіти на сучасному етапі відзначається виразною індивідуалізацією. Під *індивідуалізацією* (фр. *individualisation*, від лат. *individuum* – неподільне) розуміють виділення однієї особи за її характерними властивостями; врахування особливостей кожної одиниці при вивченні сукупності предметів чи явищ.

Індивідуалізація освітнього процесу має сприяти розвитку здібностей кожного, хто навчається з урахуванням його інтересів, мотивів, ціннісних орієнтацій, розбіжностей в інтелектуальній, когнітивній і праксиологічній сферах, особливостей фізичного і психоемоційного розвитку кожного студента (особистісно-орієнтований підхід в організації освітнього процесу). Індивідуалізація навчання – це одна з тенденцій сучасного процесу закладів вищої освіти, що входить до системи педагогічних дій по відношенню до кожного студента, спрямована на максимально доцільне врахування інтересів, можливостей, здібностей, ціннісних орієнтацій, установок особистості з метою її професійного становлення й творчого розвитку. Індивідуалізація навчання – це система засобів, яка сприяє усвідомленню того, хто навчається власних сильних і слабких можливостей навчання, підтримці і розвитку самобутності з метою самостійного вибору власних сенсів навчання. У одному випадку індивідуалізація – це принцип педагогічної роботи, а з іншого боку індивідуальний підхід – це засіб реалізації даного принципу.

Індивідуалізація освітнього процесу виражається у диференціації навчальних завдань у закладі вищої освіти, норм розумового і фізичного навантаження та способів його регулювання, форм занять і прийомів педагогічної дії. Безперечно, що сутність індивідуального підходу полягає в алгоритмізації, прийнятті адекватних управлінських рішень стосовно фізичного виховання конкретної особистості студента, а не групи в цілому. Оскільки організм індивіда володіє властивою тільки йому якісною визначеністю у реакції на розумове і фізичне навантаження, надзвичайно важливо визначити індивідуально припустимий поріг потужності та енергоємності виконуваних завдань.

Повною мірою зазначене стосується комплексу заходів щодо фізичного вдосконалення, спрямованого на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, формування прикладних навичок, виховання морально-вольових і психологічних якостей в системі фізичного виховання студентів, як складової їхньої професійної компетентності.

Актуальність проблеми, необхідність перегляду існуючої системи підходів щодо створення методик і технологій індивідуалізації фізичного виховання студентів, зумовила пошук концептуально нових ефективних шляхів і засобів формування та розвитку їхньої професійної компетентності.

Спробуємо розглянути фізичне виховання як інтегральне утворення, в якому в єдину систему, логічно ув'язаних за часом і за місцем, будуть інтегровані взаємопов'язані різні засоби, способи, технології і методи підготовки. Реалізація принципу індивідуального підходу до інтегральної ФП має таку специфіку: виділення в якості основи індивідуальності психофізіологічних та морфофункціональних статусів студентів (з психофізіологічних проявів виділяються студенти з високою витривалою нервовою системою, з рухливими чи інертними нервовими процесами, з більш-менш вираженим балансом цих процесів; за морфофункціональними особливостями виділяються студенти з більшою чи меншою м'язовою масою, з відносно тонкою чи потужною будовою скелета, з різними пропорціями тіла); виділення студентів у зв'язку зі специфікою виконуваних ними певних функціональних обов'язків тощо.

Таким чином, знання фізіологічних основ фізичного виховання, соматотипових особливостей організму студентів дозволить викладачам закладів вищої освіти:

- а) розробити індивідуальні програми розвитку фізичних якостей в залежності від соматотипу людини;
- б) надавати рекомендації щодо зниження стомлюваності, підвищення загальної працездатності в процесі навчання;
- в) організувати індивідуально-диференційований підхід до навчання студентів закладів вищої освіти, що мають захворювання.

**Ольховий О. М.**

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ПІДСУМКОВА РЕЙТИНГ-МОДЕЛЬ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

Сьогодні організація та проведення підсумків спортивно-масової роботи (СМР) серед видів, родів військ (сил) ЗС України чи ВВНЗ утворює складну систему. Так, СМР, що підсумовується за трьома показниками (I – результати виступу збірних команд у Спартакіаді ЗС України, II – виступ спортсменів ЗС України на чемпіонатах: світу, Європи, міжнародних і всеукраїнських змаганнях з професійно-прикладних видів спорту, в складі збірних команд ЗС України, участь у яких здійснюється за відповідним дорученням, III – наявність військовослужбовців зі званнями майстра спорту України, майстра спорту України міжнародного класу, Заслуженого майстра спорту), беззаперечно, є тим засобом, що доцільно використовувати для

оцінювання результату діяльності виду, роду військ (сил) ЗС України чи ВВНЗ з питань управління ФП та спорту.

Проте, запропонована у 2017 р. підсумкова модель СМР в ЗС України докорінно відрізняється від тієї, що функціонувала в період з 1945 по 2013 рр., і не повною мірою дає змогу оцінити різні за військово-професійним призначенням види, роди військ (сил) ЗС України чи ВВНЗ. Так, неможливо за одними й тими ж критеріями оцінити фахівців різних військових спеціальностей (піхотинця, льотчика, моряка, оператора, десантника чи морського піхотинця) через те, що у них різні фундаментальні та кінцеві професійні (бойові) завдання.

Географічні умови розміщення, загальна чисельність особового складу, зміст, характер й умови навчально-бойової діяльності військовослужбовців різних видів, родів військ (сил) ЗС України істотно відрізняються, тому й вимоги до них різні. Саме відмінностями у вимогах, що ставляться до військовослужбовців різних військових спеціальностей, констатовано необхідність використання диференційованого підходу при оцінюванні результатів діяльності фахівців різних військових спеціальностей.

Для визначення функціонального зв'язку інтегрального рейтингу видів, родів військ (сил) ЗС України чи ВВНЗ з його частковими рейтингами за окремими показниками СМР на різних рівнях декомпозиції, а також зв'язку часткових рейтингів на рівні кількісних результатів показників, з врахуванням вагових коефіцієнтів кожного з них, пропонується застосувати рейтинг-модель СМР ЗС України (рис. 1).

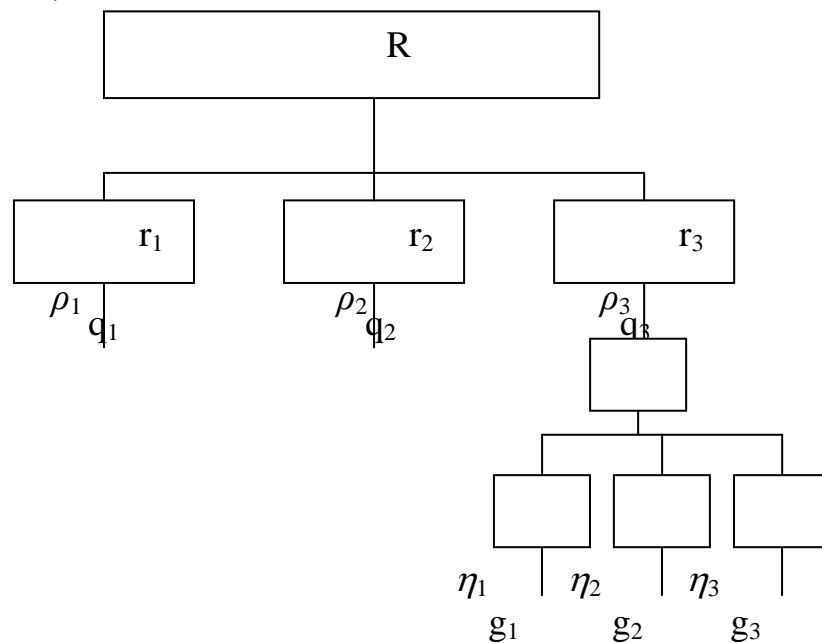


Рис. 1. Підсумкова рейтинг-модель СМР ЗС України, де: R – підсумковий рейтинг СМР; r – рейтинг показників СМР;  $\rho$  – коефіцієнти вагомості показників СМР; q – результати показників СМР; Q – рейтинг показників третього показника СМР;  $\eta$  – коефіцієнт вагомості; g – чисельність відсотку тих, хто має звання майстра спорту ( $g_1$ ), майстра спорту міжнародного класу ( $g_2$ ), Заслуженого майстра спорту ( $g_3$ ).

Коефіцієнти вагомості ( $\rho$  та  $\eta$  – кількісна міра ступеню важливості й пріоритетності) кожного з показників СМР, на усіх рівнях її декомпозиції, визначатиметься завдяки поєднанню експертного опитування за методами Дельфі та сучасної теорії ієрархічних систем Т. Л. Сааті з використанням



розробленої автоматизованої інформаційної програми.

Результати ( $q_1, q_2$ ) першого та другого показників ( $r_1, r_2$ ) підсумкової рейтинг-моделі СМР пропонується визначати за формулою 1, де:  $q$  – результат ( $q_1, q_2$ ) першого та другого показників ( $r_1, r_2$ ) СМР;  $k$  – місце, що посіли в змаганнях;  $K$  – кількість команд, що беруть участь у змаганнях.

$$q = 1 - \frac{k}{K} \quad (1); \quad Q = \frac{g}{G} 100\eta \quad (2); \quad q_3 = \sum_{j=1}^3 Q_j \quad (3); \quad R = \sum_{j=1}^3 r_j = \sum_{j=1}^3 q_j \rho_j \quad (4)$$

Необхідно відмітити, що для другого показника ( $r_2$ ) формула 1 використовується тільки у випадках, коли в змаганнях певного рангу беруть участь команди більше одного виду, роду військ (сил) ЗС України чи ВВНЗ. Якщо участь бере команда тільки одного виду, роду військ (сил) ЗС України чи ВВНЗ, то первинний результат для команди –  $q=1$ . Для команд, що не беруть участь у даних змаганнях, первинний результат  $q=0$ .

Результати ( $q_3$ ) третього показника ( $r_3$ ) підсумкової рейтинг-моделі СМР ЗС України пропонується визначати за формулою 2, де:  $Q$  – рейтинг результатів третього показника ( $r_3$ ) СМР;  $g$  – чисельність тих, хто має звання майстра спорту ( $g_1$ ), майстра спорту міжнародного класу ( $g_2$ ), Заслуженого майстра спорту ( $g_3$ );  $G$  – загальна чисельність особового складу;  $\eta$  – коефіцієнт вагомості для відсотку тих, хто має звання майстра спорту ( $\eta_1$ ), майстра спорту міжнародного класу ( $\eta_2$ ), Заслуженого майстра спорту ( $\eta_3$ ).

Для визначення первинного результату ( $q_3$ ) третього показника ( $r_3$ ) СМР пропонується скористатись формулою 3, де:  $q_3$  – рейтинг третього показника ( $r_3$ ) СМР;  $Q$  – рейтинг результатів третього показника ( $r_3$ ) СМР.

Для визначення підсумкового рейтингу, завдяки логічній побудові рейтинг-моделі (рис. 1) і чисельним значенням рейтингу усіх показників, пропонується скористатись формулою 4, де:  $R$  – підсумковий рейтинг СМР;  $r$  – рейтинг показників СМР;  $\rho$  – коефіцієнти вагомості показників СМР;  $q$  – результати показників СМР.

Запропонована підсумкова рейтинг-модель СМР ЗС України, значення вагових коефіцієнтів  $\rho$  та  $\eta$  розглядаються як варіант і, після проведення експертного опитування, обов'язково потребують обговорення, уточнення, деталізації й колегіального затвердження фахівцями ФП та спорту всіх видів, родів військ (сил) ЗС України і ВВНЗ.

*Романчук С. В.*

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор*

*Єна М. О.*

*Данилюк М. М.*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Проведення всеосяжних реформ, введення в дію нової Концепції підготовки ЗС України актуалізує проблему розроблення ефективних механізмів реалізації бойового досвіду при підготовці фахівців через внесення змін практично у всі програми бойової підготовки й урахування нових форм та способів застосування військ.

З метою реформування підготовки у ВВНЗ упродовж останніх років зроблено певні кроки щодо регулювання окремих складових системи спеціальної ФП, зокрема, накази Міністра оборони України, Начальника Генерального штабу – Головнокомандувача ЗС України, МОН України. Проведений аналіз процесів розвитку системи СФП робить можливим сконцентрувати увагу на провідних тенденціях її сучасного розвитку.

Аналіз існуючих науково-теоретичних досягнень і передового педагогічного досвіду дають ґрунтовні підстави вважати СФП специфічною, відносно самостійною і важливою складовою системи ФП. В умовах армійської служби процес СФП носить не стихійний, а організований, цілеспрямований характер і здійснюється в загальній системі бойової підготовки (тактичної, психологічної, фізичної та ін.) і організовується в різних її формах у відповідності зі спеціальною спрямованістю. Практика застосування цієї системи, яка включає тактичну підготовку, рукопашну та вогневу підготовку, вправи з тактичної медицини та гірської підготовки, дозволяє суттєво підвищити рівень бойового вишколу українських військовослужбовців та підрозділів, впровадити в підготовку особового складу відповідні підходи і стандарти Альянсу, що надає можливість досягнути сумісності ЗС України зі ЗС країн-членів НАТО.

Встановлено, що у процесі викладання навчальної дисципліни основна увага приділяється оволодінню курсантами загальними компетентностями. Очікування викладачів щодо результатів освітньої діяльності (оволодінню курсантами загальними компетентностями) формулюються викладачами та відображаються через результати навчання в когнітивної, афективної та психомоторної сферах. Проведений аналіз дозволив виявити причини, які обумовлюють невідповідність результатів навчання функціональним компонентам СФП. У змісті програмного матеріалу теоретичного курсу – недостатнє використання в системі навчання військовослужбовців передових психолого-педагогічних концепцій. Одним з найефективніших засобів досягнення ефективності в засвоєнні систем знань, пов'язаних з комплексним використанням понять з суміжних дисциплін (морфології, фізіології, біохімії,

психології, соціології, організації та управління і ін.), а також низки загальнонаукових дисциплін і теорій (кібернетика, дослідження операцій, теорія адаптації, теорія функціональних систем, системний підхід і ін.). прийомів формування мотивації військовослужбовців.

Відсутність систематизованих і обґрунтованих рекомендацій, методичних прийомів психологічної підготовки військовослужбовців в процесі заняття фізичними вправами негативно впливає на ефективність практичного навчання.

Аналіз системи перевірки й оцінювання досягнень у фізичній підготовленості курсантів ВВНЗ дає змогу виявити комплекс недоліків, що знижують її ефективність.

До них, насамперед, можна віднести такі:

- суворо регламентований нормативний підхід;
- невідповідність нормативів фізичної підготовленості військовослужбовців реальним фізичним і психічним навантаженням;
- неадекватність вимог системи оцінювання аналогічним вимогам армій країн блоку НАТО.

Отже, для об'єктивного оцінювання фізичної підготовленості особового складу до професійної діяльності в умовах впливу таких навантажень необхідно періодично перевіряти, контролювати фізичну підготовленість і бойову ефективність як окремих військовослужбовців, так і цілих підрозділів, і на цій основі вносити корективи в рівень нормативних вимог.

Усунення вказаних недоліків системи СФП можливо через реорганізації освітнього процесу у ВВНЗ, якій передбачає, зокрема:

- оновлення державних професійних стандартів;
- оновлення освітньо-професійних програм;
- оновлення навчальних та робочих програм з навчальної дисципліни;
- впровадження концепції студентоцентрованого навчання, в основу якої покладені процеси стандартизації результатів навчання, що спрямована на досягнення єдності освітнього простору, оптимального рівня якості та ефективності функціонування СФП. Провідне місце тут належить інноваційним моделям педагогічних технологій, зокрема модульно-рейтинговій технології навчання, які суттєво сприяють підвищенню якості підготовки фахівців, впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. Це вимагає обґрунтування основних компонентів інформаційної інфраструктури СФП, а також розкриття можливостей дистанційного навчання на базі високоефективних комп'ютерних і телекомунікаційних технологій. Важливою в системному дослідженні системи фізичного виховання видається інтеграція елементів бойової підготовки в єдину комплексну систему навчання на базі СФП, що й є передумовою педагогічного проектування нами програми СФП.

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВНА СКЛАДОВА ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ**

Сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт загально визнані матеріальні й духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо. Звичайно, спорт пов'язаний з діяльністю військовослужбовця з перших кроків його перебування у ЗС, адже ФП входить до системи заходів, які вживаються для організації повсякденного життя і діяльності військової частини [1].

Аналіз професійної діяльності військовослужбовця свідчить, що головним предметом бойової підготовки є ФП. Жодне бойове завдання не буде вчасно і якісно виконано без потрібного рівня фізичної підготовки особового складу. Сучасні високотехнологічні війни значно підвищують вимоги до фізичного розвитку особового складу, адже перемагає не зброя, а люди. Від того, наскільки високим є рівень ФП військовослужбовців, значною мірою залежить успішність виконання поставлених перед ними завдань. Нестримний розвиток засобів і способів збройної боротьби, особливо за умов російсько-української гібридної війни [2], коли військовослужбовці стикаються з цілим комплексом проблем, таких як колосальне інформаційне навантаження та стрес, докорінно змінив підхід до формування обрису сучасного захисника вітчизни та змусив кожного переглянути свої погляди щодо подальшого розвитку свого фізичного стану. В ході виконання бойових завдань, саме фізична підготовленість військовослужбовців сприяла підтриманню здоров'я і підвищення спротиву дії небезпечних факторів.

Не випадково останні роки все частіше йдеться про фізичну культуру не тільки як про самостійний соціальний феномен, але і як про стійку якість особистості. Саме ФП є природним містком, що дозволяє з'єднати моральний і біологічний розвиток військовослужбовця. Більш того, вона є найпершим і базовим видом підготовки, яка формується в людині. На думку багатьох вчених, ФП вирішує таку важливу проблему як підвищення воєнно-професійної адаптації військовослужбовців до дій в небезпечних умовах (психоемоційний стрес, втома та ін.). Здійснюючи вплив на медично-біологічні компоненти якості життя, ФП оптимізує професійне здоров'я, лідерські якості військовослужбовця через вміння його ставити і досягати цілі, працювати в команді, набувати таких якостей, як наполегливість, впевненість, рішучість, терпіння та ін.

Вивчаючи досвід інших країн можна зробити висновок, що у будь-які часи питання фізичної підготовленості особового складу розглядалась як основне завдання військовиків. Фізична підготовка вважається одним з основних елементів готовності військовослужбовця здійснювати бойові

завдання, а також напрямом, який сприяє підвищенню боєздатності ЗС. Бездоганна ФП військовослужбовців – це, по суті, головний пріоритет будь-якої армії.

Досвід проведення занять з ФП військовослужбовців сухопутних військ в американській та ізраїльській арміях доводить їхню результативність, а при сумісних змаганнях більшість переваг за американцями. Головна відмінність у підходах визначена тим, що в ЦАХАЛі багато кросової підготовки та вправ на витривалість, в той же час силовій складовій приділяється менше уваги. В американських піхотних підрозділах значно більше приділяється увага силовій підготовці та силовій витривалості, у тому числі, за допомогою коротких високоінтенсивних тренінгів.

Окремого дослідження потребує питання формування у особового складу звички щоденних фізичних навантажень. Ми щодня робимо вибір, який, нам здається, є результатом добре обміркованого рішення, але насправді це не так. Це всього лише звичка. Вченими доведено, що попри те, що окрема звичка, сама по собі, не має великої ваги, із плином часу те, як часто ми займаємося спортом, як упорядковуємо власні думки й організуємо роботу має колосальний вплив на наш стан здоров'я та результативність. Науковий інтерес до процесу формування та зміни звичок у військовослужбовців з новою силою був викликаний спостерігаючи за діями американців в Іраку. Під час базового вишколу солдати виробляли чіткі звички як правильно стріляти, утримувати увагу, думати, спілкуватися та засинати під час обстрілу. За допомогою спеціальної програми з ФП бійці щодня «нескінченну» кількість разів відпрацьовували до автоматизму реакції на будь-який подразник [3].

Таким чином, ФП військовослужбовців ЗС України повинна відповідати ритму сучасного життя, враховувати напрям діяльності та програми для кожного підрозділу (військовослужбовця) зі складанням «лінійки навантажень», з детальним описом вправ та постійним контролем (з метою недопущення травм) результатів за тиждень, місяць, рік. Правильно побудована програма тренувань, що містить вправи з аеробної (з участю кисню) та анаеробної (без участі кисню) витривалості, вправи з силовій підготовки та досвідчені інструктори можуть розвинути потенціал будь-якого військовослужбовця.

#### **Література**

1. Закон України «Про Статут внутрішньої служби Збройних Сил України» від 24.03.1999 р №548 XIV.
2. Світова гібридна війна: український фронт: монографія; за ред. В. П. Горбуліна. – К.: НІСД, 2017. – 496 с.
3. Duhigg Ch. The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business / Charles Duhigg. – New York: Random House, 2012. – 380 с.

*Сухорада Г. І.*

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

*Попович О. І.*

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

## **ОБҐРУНТУВАННЯ НОРМАТИВІВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ПРОЕКТІ НОВОЇ НАСТАНОВИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

Під час проведення навчально-методичного збору з фахівцями ФП і спорту ЗС України (далі – Збір), який відбувся у Міжнародному центрі миротворчості та безпеки Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (в/ч А4150, смт. Старичі) у період з 3 по 06 жовтня 2017 р., обговорювався також і проект нової НФП у ЗС України (далі – проект Настанови). Матеріали Збору викладені у збірнику матеріалів теоретичних занять Збору [1]. Значна увага була приділена питанням обговорення оптимізації змісту ФП та нормативів фізичних вправ.

На сьогоднішній день є декілька вітчизняних досліджень 90-х років щодо вивчення та аналізу існуючих нормативів окремих фізичних вправ військовослужбовців, переважна більшість яких лягла в основу НФП у ЗС України (НФП-97, НФП-2009 та ТНФП-2014). Спеціально організованих наукових досліджень з даного напрямку науковими підрозділами та профільними кафедрами у масштабі ЗС України останнім часом не проводилось.

Очевидно, що найбільш раціональним способом уточнення нормативів фізичних вправ на сьогоднішній день для включення їх до проекту Настанови є порівняльний аналіз нормативів вітчизняних керівних документів минулих років, нині діючих у ЗС України, інших утворених відповідно до Законів України військових формуваннях, правоохоронних органах України та арміях закордонних держав.

Подібний порівняльний теоретичний аналіз нормативів окремих фізичних вправ для курсантів ВВНЗ за Настановами ЗС радянських часів та України проводився фахівцями ФП і спорту та був оприлюднений [2; 3].

За вимогами вітчизняних документів до 1996 р. (введення нормативів за 50-балною таблицею, що впроваджені в НФП-97) нормативи фізичних вправ військовослужбовців різнились тільки за віковими групами. За різницею щодо вимог їх військово-професійної діяльності нормативи не відрізнялись. Ділення військовослужбовців за категоріями щодо рівня вимог за нормативами фізичних вправ введено вперше в НФП-97 (уточнені нами категорії військовослужбовців подано у табл. 1).

Таким чином, у нашому дослідженні було визначено, що відправним моментом має бути розробка методики бальної системи оцінювання фізичної підготовленості (готовності, придатності) військовослужбовців за оцінкою

однієї вправи. На думку автора та експертів, найбільш прогресивною є 100-бальна система, яка усуває недоліки оціночної 50-бальної та змішаних. Її доцільно скласти за пропорційним методом нарахування балів для можливості оцінювання усіх вікових груп та категорій військовослужбовців (табл. 2). Далі потрібно провести аналіз нормативів фізичних вправ для військовослужбовців-чоловіків 1-ї вікової групи 2 категорії (середній рівень вимог). Для них доцільно орієнтуватись на ті нормативи, які існували у ЗС упродовж декількох останніх десятиліть (1966 р. – по теперішній час) та ті, якими керуються нині. Зауважимо, що у вітчизняних Настановах це було враховано далеко не для всіх нормативів фізичних вправ.

У даному дослідженні, на основі порівняння нормативів, були визначені середні показники, які рекомендується затвердити у проекті Настанови. Для військовослужбовців 1 категорії бальний еквівалент оцінок збільшено, а для 3 категорії – зменшено на 10 балів, відповідно (табл. 2; 6 і старші вікові групи виконують нормативи у спортивній формі одягу). Показники табл. 2 є основою для розробки правил нарахування балів за показані результати у фізичних вправах. У подальшому, за результатами виконання 3, 4 та 5 вправ визначається сума балів для оцінювання фізичної підготовленості (готовності, придатності) та розробляється відповідна таблиця.

*Таблиця 1*

#### Категорії військовослужбовців за проектом Настанови

№	Військовослужбовці
1.	розвідувальних, гірсько-піхотних частин і підрозділів Сухопутних військ, Високомобільних десантних військ, Сил спеціальних операцій, Служби правопорядку та морської піхоти Військово-Морських Сил
2.	частин і підрозділів Сухопутних військ, Повітряних Сил та Військово-Морських Сил (крім тих, які віднесені до 1-ї та 3-ї категорій); командири навчальних підрозділів курсантів (студентів, слухачів) військових навчальних закладів; курсанти (студенти, слухачі), слухачі-офіцери тактичного та оперативного-тактичного рівня військових навчальних закладів
3.	структурних підрозділів МО України; ГШ ЗС України та інших органів військового управління; військових медичних закладів та медичних підрозділів військових частин; військових оркестрів; гарнізонних будинків офіцерів; військових частин військових сполучень, забезпечення (баз, арсеналів, складів тощо) видів ЗС України, Головного управління оперативного забезпечення, Тилу та озброєння ЗС України; командувань, управлінь, наукового та науково-педагогічного складу, докторанти, ад'юнкти та слухачі-офіцери оперативного-стратегічного рівня ВВНЗ; наукового складу науково-дослідних установ

Аналогічні розрахунки були проведені й для військовослужбовців-жінок.

Таким чином, у дослідженні розглянута методика розробки нормативів фізичних вправ для військовослужбовців (на прикладі чоловіків), яка лягла в основу проекту Настанови. Детальний зміст системи перевірки та оцінювання фізичної підготовленості (готовності, придатності) військовослужбовців поданий у збірнику матеріалів теоретичних занять Збору [1]. За висновками фахівців, доцільним є проведення апробації окремих розділів проекту Настанови, у т.ч. й системи перевірки та оцінювання, упродовж грудня 2017 р. – травня 2018 р.

Таблиця 2

Бальний еквівалент оцінок фізичної підготовленості (готовності, придатності) військовослужбовців за 100-бальною системою (оцінка однієї вправи військовослужбовців-чоловіків)

Вікові групи	Оцінка	Категорія			Вікові групи	Оцінка	Категорія		
		1	2	3			1	2	3
1 (до 25 р.)	“5”	100	90	80	5 (40-44 рр.)	“5”	60	50	40
	“4”	90	80	70		“4”	50	40	30
	“3”	80	70	60		“3”	40	30	20
2 (25-29 рр.)	“5”	100	80	70	6 (45-49 рр.)	“5”	60	50	40
	“4”	90	70	60		“4”	50	40	30
	“3”	80	60	50		“3”	40	30	20
3 (30-34 рр.)	“5”	100	70	60	7 (50-54 рр.)	“5”	50	40	30
	“4”	90	60	50		“4”	40	30	20
	“3”	80	50	40		“3”	30	20	10
4 (35-39 рр.)	“5”	100	60	50	8 (55 р. і старші)	“5”	40	30	20
	“4”	90	50	40		“4”	30	20	10
	“3”	80	40	30		“3”	20	10	5

### Література

1. Сухорада Г. І. Основні положення проекту нової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України та їх особливості / Г. І. Сухорада: матеріали навч.-метод. збору з фахівцями фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України (26-29.09.2017 р.): зб. матеріалів теорет. занять збору; за ред. Грищенко Д. С., Фіногенова Ю. С., Сухоради Г. І. – Київ: Управління фізичної культури і спорту МО України, 2017. – С. 22–43.

2. Бородін Ю. А. Тенденции изменения нормативных требований физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений в период 1925–2000 годов / Ю. А. Бородін, Г. І. Сухорада // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр.; за ред. Єрмакова С. С. – Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХІІІ), 2004. – № 1. – С. 95–104.

3. Фіногенов Ю. С. Порівняльний аналіз динаміки основних нормативів фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ у Настановах з фізичної підготовки за останні 30 років / Ю. С. Фіногенов, В. П. Леонтєв, Г. І. Сухорада // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: НПУ, 2010. – Випуск 6. – С. 314–320.

*Данько Т. Г.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту*

*Волошин В. О.*

*доктор медичних наук, професор*

*Бондарович О. П.*

*Національна академія Служби безпеки України*

## ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В СИСТЕМІ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ

Фізична підготовка в системі СБ Україна є одним із пріоритетних напрямів підбору на службу, підготовки і підтримання на оптимальному рівні здоров'я військовослужбовців. За затвердженими програмами вона поділяється



на загальну і спеціальну ФП. Загальна фізична підготовка (ЗФП) направлена на підвищення функціональних можливостей, загальної працездатності військовослужбовців і є основою для оволодіння навичками зі СФП. Засобами ЗФП є фізичні вправи, завдання яких полягає у підготовці військовослужбовців до фізично і психологічно напруженої оперативно-службової діяльності. Вони включають біг на короткі й довгі дистанції, кроси, в тому числі з повною бойовою викладкою, плавання, лижний спорт, кросфіт, вправи з обтяжуванням тощо. Особливо значущою стала ЗФП в останні роки, оскільки переважно інтелектуальний характер роботи співробітників СБ України іноді призводить до нехтування ними ФП, що, у подальшому, негативно впливає на ефективність оперативно-службової діяльності, особливо, в зоні бойових дій. Тому зараз, як ніколи, так гостро усвідомлюється необхідність поєднання розумової роботи з ФП. Проте слід пам'ятати, що занадто інтенсивні ЗФП не завжди допомагає в оперативно-службовій діяльності співробітників СБ України. Накопичений теоретичний і практичний досвід у підготовці, перепідготовці і підвищенні кваліфікації військовослужбовців СБ України свідчить про необхідність проведення СФП, яка б враховувала особливості службової діяльності в органах і підрозділах державної безпеки. СФП передбачає врахування особливостей несення військової служби за конкретним напрямом діяльності. Вона направлена на розвиток і удосконалення тих здібностей і навичок, реалізація яких дозволить співробітникам СБ України ефективно і якісно виконувати завдання з контррозвідувального і антитерористичного захисту національної безпеки України. Фізична підготовка (як загальна, так і спеціальна) здійснюється в процесі спортивного тренування. Позитивний ефект тренування виражається в підвищенні рівні функціональних можливостей організму військовослужбовця. У тренувальній, і, особливо, в змагальній, діяльності жоден з видів ФП не проявляється ізольовано. Вони об'єднуються в складний багатфункціональний процес, спрямований на досягнення найвищих результатів. Окремо, слід наголосити, на технічній підготовці як складовій ФП. Вона передбачає навчання техніці дій, які потрібно виконувати в процесі оперативно службової діяльності. У процесі технічної підготовки військовослужбовець опановує техніку обраного виду спорту, освоює відповідні рухові вміння та навички, доводячи їх до високого рівня досконалості.

В процесі ФП співробітників СБ України не менша значущість приділяється психологічній складовій. Основним змістом психологічної підготовки є виховання у них вольових якостей: цілеспрямованості, рішучості та сміливості, наполегливості і завзятості, витримки і самовладання, самостійності та ініціативності. Психологічна підготовка здійснюється в процесі тренувань з поступово зростаючими труднощами і в змагальних умовах.

Відзначимо, що співвідношення ЗФП і СФП в тренувальному процесі залежить від завдань, що вирішуються, віку, кваліфікації та індивідуальних особливостей військовослужбовця, етапів і періодів тренувального процесу. У процесі багаторічного тренування, а це є обов'язковим для співробітників –

військовослужбовців СБ України, із зростанням рівня їхньої підготовки збільшується питома вага СФП і, відповідно, зменшується обсяг ЗФП. Ефективність процесу ФП можна визначати за якістю таких понять, як тренуваність, підготовленість, спортивна форма. Тренуваність характеризується ступенем функціонального пристосування організму до пропонованих тренувальних навантажень, що формується в результаті систематичних фізичних вправ і сприяє підвищенню працездатності. Вона може бути загальною і спеціальною. Тренуваність завжди орієнтована на конкретний вид спеціалізації оперативно-службової діяльності співробітника СБ України і виражається в підвищенні рівня функціональних можливостей його організму; специфічній і загальній працездатності; досягнутому рівні досконалості фізичних умінь і навичок. Підготовленість – це комплексний результат фізичного, технічного, тактичного й психічного напрямів підготовки військовослужбовця. Все це сприяє досягненню військовослужбовцем певної спортивної форми, як вищого ступеня підготовленості співробітника СБ України, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації в професійній діяльності різних видів підготовки (технічного, фізичного, тактичного й психічного).

Отже, ФП як складова загальної системи підготовки співробітників органів і підрозділів СБ України має забезпечити розвиток їхнього фізичного, морального здоров'я, комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей особистості, фізичну та психологічну підготовку до активного життя та професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету засобів оздоровчої спрямованості, широке використання різноманітних форм рухової активності. Тільки завдяки використанню засобів загальної і спеціальної ФП можна досягти поставленої мети.

*Пугач С. М.*

*Кисленко Д. П.*

*кандидат юридичних наук, доцент*

*Інститут Управління державної охорони України Київського*

*Національного університету імені Тараса Шевченка*

*Ємчук О.І.*

*Національна академія внутрішніх справ*

## **СПОРТ ЯК ЗАСІБ ТА МЕТОД ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Спорт як важливий соціальний феномен пронизує всі рівні сучасного соціуму, виявляючи широкий вплив на основні сфери життєдіяльності суспільства. Він впливає на національні відносини, ділове життя, суспільне становище, формує моду, етичні цінності, спосіб життя людей.

Участь у спортивних змаганнях та навчально-тренувальні заняття у спортивних секціях із професійно-прикладних та інших видів спорту можна вважати однією з найважливіших складових фізичного вдосконалення

військовослужбовців України та їх повноцінної підготовки до майбутньої служби та під час службової діяльності.

Спортивні змагання є складовою фізичної підготовки військовослужбовців, вони мають велике виховне значення і є ефективним засобом організації здорового дозвілля, активного відпочинку, відновлення після значних фізичних і психічних навантажень.

Заняття у спортивних секціях проводяться з метою підвищення спортивної майстерності військовослужбовців на основі різнобічної фізичної підготовки і набуття необхідних професійно-прикладних знань, вмінь та навичок.

Вчені-соціологи постійно підкреслюють, що спорт має здатність акумулювати в собі основні цінності суспільства: завдячуючи заняттям спортом суспільні цінності засвоюються індивідом, інтегруються як особистісні. Фактично спорт є мініатюрою самого життя й, таким чином, служить як би лабораторією, у якій може створюватися позитивна система цінностей суспільства. Фахівцями фізичної підготовки спортивні змагання розглядаються як один з найефективніших методів фізичної підготовки, а змагальний метод виступає як оптимальний спосіб підвищення ефективності навчально-тренувальних занять і, в кінцевому результаті, рівня фізичної готовності до професійної діяльності. Застосування цього методу пов'язане із виключно високими вимогами до фізичних і психічних можливостей, рівня володіння технікою рухових дій. Лише у процесі змагань можна вийти на рівень граничних функціональних проявів і оволодіти здатністю виконувати таку роботу, яка під час тренувальних занять виявляється непосильною.

Спортивні змагання з ігрових видів спорту та спортивних єдиноборств відрізняються високою емоційністю і пов'язані з розв'язанням завдань у ситуаціях, що постійно змінюються і вимагають високого рівня прояву силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості, координації, технічних, тактичних і психічних можливостей. Досягнення високих спортивних результатів у цих видах спорту вимагають ініціативи, сміливості, наполегливості, самостійності, вміння керувати емоціями, прояву високих координаційних здібностей, швидкості реагування і мислення, застосування несподіваних і оригінальних технічних і тактичних рішень.

Єдиноборства та ігрові види спорту передбачають безпосередній контакт з супротивником. Результат гри чи рукопашного протистояння визначається ефективністю розв'язання постійно виникаючих, оперативних завдань, а процес оперативного прийняття рішень, багато в чому, споріднений з процесом прийняття рішень військовослужбовцем в екстремальних умовах оперативно-службової діяльності.

Заняття військовослужбовцями спортом можна аналізувати на трьох рівнях: 1) спорт вищих досягнень; 2) змагальний спорт; 3) масовий спорт.

Між ними відсутні суворі обмеження, але інтенсивність вирішення остаточної мети занять різна. Спорт вищих досягнень охоплює відносно невелику частину військовослужбовців, залучених до масового спортивного руху. Термін „змагальний спорт” підкреслює обов'язкову змагальну діяльність

як засіб і метод спрямованої фізичної підготовки курсантів та слухачів військових навчальних закладів, що вимагає відповідної системи занять. Змагальний спорт забезпечує загальну фізичну підготовку і досягнення спортивних результатів масового рівня.

Масовий спорт трактується як необхідний людині на все життя для зміцнення здоров'я, а також як засіб активного відпочинку, відновлення, організації активного відпочинку. Його програма містить: заняття у спортивних секціях, заняття з оздоровчо-рекреативною метою, масові спортивні заходи. Третій напрям найбільш ємний щодо охоплення слухачів та курсантів військових навчальних закладів і складний щодо вирішення тих соціальних завдань, які призначений вирішувати. Частина випускників військових навчальних закладів України будуть займати керівні посади. Від них залежатиме формування думки підлеглих про необхідність підвищення рівня фізичної підготовленості та занять спортом. Тому у процесі занять спортом у слухачів та курсантів необхідно формувати відповідні установки і ціннісні орієнтації.

Багато зі спортсменів-курсантів, слухачів стверджують, що саме спорт зробив з них фахівця, здатного бути особистістю. За допомогою спорту реалізується принцип сучасного життя – “розраховувати на самого себе”. Це означає, що досягнення успіху залежить, насамперед, від індивідуальних якостей – честолобства, ініціативи, працьовитості, терпіння, вольових навичок.

**II. СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ, СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ У  
ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ, ПРАВООХОРОННИХ  
ОРГАНАХ, РЯТУВАЛЬНИХ ТА ІНШИХ СПЕЦІАЛЬНИХ  
СЛУЖБАХ НА ШЛЯХУ ЄВРОАТЛАНТИЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ  
УКРАЇНИ**

**Боринський І. О.**  
*командування Сухопутних військ Збройних Сил України*  
**Беловодов І. Ф.**  
**Павелко І. І.**  
*кандидат психологічних наук*  
*Військова академія (м. Одеса)*

## **ЩОДО ПІДСУМКІВ ПРОВЕДЕННЯ ЕКСПЕРЕМЕНТУ З ВПРАВАДЖЕННЯ БОЙОВОЇ АРМІСЬКОЇ СИСТЕМИ БАРС**

На виконання п. 2.5 Протоколу наради з керівним складом ЗС України від 23.07.2016 №18700/с на базі військової частини А0665 в період з 1 по 30 серпня 2017 року під керівництвом служби ФП і спорту управління бойової підготовки Командування Сухопутних військ ЗС України було проведено експеримент «Апробація Бойової армійської системи БАРС під час проведення занять по програмі загальновійськової базової підготовки». Метою проведення експерименту було пошук оптимального рішення щодо доцільності впровадження у навчальний процес БАРС під час проведення занять по програмі загальновійськової базової підготовки, перевірка ефективності системи БАРС у комплексному вирішенні завдань ФП та аналіз можливостей застосування нових підходів до викладання навчальної дисципліни «Фізична підготовка» під час проведення занять за програмою загальновійськової базової підготовки.

До виконання експерименту були залучені начальники ФП і спорту військової частини А0665, представники науково-дослідної лабораторії (проблем фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки у ЗС України) Військової академії (м. Одеса), начальники ФП і спорту військових частин Сухопутних військ ЗС України у якості інструкторів БАРС.

В ході проведення експерименту контрольна група займалась за існуючою програмою загальновійськової базової підготовки та виконувала справи ЗФП. Для експериментальних груп № 1 і № 2 були відпрацьовані спеціальні програми з включенням курсу підготовки за системою БАРС. ЕГ № 1 займалась за програмою, яка передбачала 100 навчальних годин занять за системою БАРС (40 годин проведено в години спортивно-масової роботи, 60 годин в ході занять з бойової підготовки), в ЕГ № 2 проведено 60 навчальних годин занять за системою БАРС (18 годин під час спортивно-масової роботи, 42 години в ході занять з бойової підготовки). Оцінювання ефективності занять за системою БАРС проводилось шляхом аналізу та статистичної обробки результатів, що були отримані під час контролю рівня загальної фізичної підготовленості контрольної та експериментальних груп, а також визначення сформованості спеціальних фізичних якостей і військово-прикладних рухових навичок за БАРС в ЕГ. В ході контролю сформованості спеціальних фізичних якостей і військово-прикладних рухових навичок за БАРС використовувались показники та критерії, що визначені в положеннях програми проведення екзамену зі СФП для базового рівня БАРС. Результати експерименту

уможливили такі висновки:

1. Місячний термін недостатній для опанування основними елементами та вправами базового рівня за БАрС, але він дозволяє набути елементарні навички в пересуванні на місцевості, займанню вигідного положення для стрільби, набуттю навичок у виконанні нескладних прийомів рукопашного бою без зброї та зі зброєю за БАрС, отримати елементарні навички гірської (альпіністської) підготовки, що у свою чергу значно розширює загальну навченість особового складу. При цьому, різниця в кількості годин ЕГ надала можливість ЕГ № 1, яка навчалась за 100-годиною програмою, більш якісно опанувати прийоми, які потребують технічних навичок.

2. Прийоми та дії, які складають систему БАрС не спроможні повністю замінити загальновійськові предмети, які входять до програм навчання, а можуть лише доповнити їх.

3. При порівнянні позитивних тенденцій покращення результатів, які відбулися в загальній фізичній підготовленості контрольної та експериментальних груп підтверджується гіпотеза щодо сприяння занять за системою БАрС розвитку загальних фізичних якостей.

4. Якість опанування військово-прикладними руховими навичками за БАрС знаходяться у прямій залежності від рівня розвитку загальних фізичних якостей людини.

5. Вивчення психологічних чинників ефективності програми за системою БАрС на підставі розробленого та апробованого опитувальника, показав суб'єктивне ставлення учасників експерименту до запропонованого курсу. Але за тими ж результатами опитування виявлено, що програма підготовки за БАрС допомагає набути знання, вміння та навички дій у екстремальних умовах та сприяє підвищенню стресостійкості.

З метою вирішення питань щодо впровадження системи БАрС вважається необхідним:

описати вправи за БАрС, розробити систему оцінювання та нормативні показники щодо виконання вправ;

проведення апробації та наукове дослідження вправ за БАрС з метою експертного оцінювання;

за висновками експертної комісії внести прийоми та елементи системи БАрС в стандарти ФП та в НФП;

провести роботу щодо усунення розбіжностей між системою БАрС та керівними документами, які регламентують зміст викладання інших дисциплін навчання (наприклад, Курсу стрільб).

**Босенко А. І.**

*кандидат біологічних наук, доцент*

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К.Д. Ушинського»*

**Судець С. В.**

*Південне територіальне управління Національної гвардії України*

## **ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ ТА СИСТЕМА ЇЇ ОЦІНЮВАННЯ**

Успіх у результатах бойових дій в значній мірі залежить від фізичного стану військовослужбовців, основними складовими якого є фізичний розвиток та фізична підготовленість. Разом з тим, як свідчать наукові пошуки, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості сучасної допризовної молоді не відповідає необхідним вимогам і в багатьох випадках є незадовільним. Сьогодні окремі представники юнацтва взагалі не в змозі виконати деякі фізичні нормативи, особливо силові й на витривалість, які визнані у військовій підготовці одними з провідних. В умовах поширеної гіпокінезії відбувається детренованість, знижується адаптаційні можливості організму. За даними літературних джерел, тільки 5-7% випускників загальноосвітніх закладів вважаються практично здоровими, більш як 90% дітей шкільного віку мають проблеми зі здоров'ям, а серед призовників останніх років (2016 р.) 25% визнаються як такі, що не спроможні нести військову службу. Разом з тим, аналіз літературних джерел виявив недостатню розробленість питань фізичної підготовленості допризовної молоді на сучасному етапі реформування збройних сил України.

Метою публікації є представлення результатів дослідження фізичної підготовленості допризовної молоді, принципів положень системи її оцінювання і пропозицій щодо її удосконалення.

Вивчення фізичної підготовленості здійснено у 333 юнаків допризовного віку (16-17 років) – учнів загальноосвітніх закладів (n=183) і ліцеїстів військових та військово-морських ліцеїв (n=150). В основу оцінювання рівня фізичної підготовленості були покладені дані тестування за програмою військово-спортивного багатоборства «Семиборство», яка включала біг на 100 м, біг на 3000 м, плавання на 50 м, метання гранати Ф-1, підтягування на перекладині, смугу перешкод, стрільбу. Оскільки програма з фізичної культури основної школи не включає деяких видів військового багатоборства, учні були обстежені за скороченою програмою за трьома видами, які давали уявлення про розвиток якостей сили, швидкості і витривалості. Випробування проходили в декілька етапів: 1-й – до (вересень 2015 р.) і 2-й – після річної апробації розроблених і впроваджених нами рекомендацій (вересень 2016 р.) в змагальних умовах – спартакіаді з військово-спортивних багатоборств, в яких брали участь збірні команди від 15 до 20 регіонів України. Результати дослідження оброблені та проаналізовані за загальноприйнятими методами статистики з використанням програми Excel.



Результати випробувань виявили вкрай незадовільний стан фізичної підготовки юнаків – випускників шкіл, а за віком, молоді призовного віку. Слід зазначити, що учні – учасники змагань представляли практично усі регіони України, тобто така картина є характерною для більшості закладів освіти. Показані учнями досягнення за трьома тестами не відповідають нормативним вимогам. Результати випробувань з ФП юнаків – учнів 16-17 років – демонструють її надзвичайно критичний стан. Тестовими завданнями не справляються від 30% до 78 % обстежених. Велику складність для учнів допризовного віку мають вправи на силу (підтягування) та на витривалість (майже 80% осіб оцінюються незадовільно). Легшою для учнів, але, за результатами, далекою від необхідного рівня, є вправа на швидкість.

Як свідчать результати дослідження, ліцеїсти показали значно вищі результати порівняно з учнями, що є логічним з огляду на їхню спортивну підготовку. Неоднорідність внутрішньокмандного і міжкомандного складу за рівнем підготовки обумовила велику розбіжність результатів. За кількістю отриманих в окремих видах балів, індивідуальна оцінка коливалась від 390 до 945 балів. Абсолютні й якісні (у балах) командні оцінки характеризуються ще більшою варіативністю – до чотирьох тисяч і більше очок. Це вказує на те, що в окремих регіонах України у військових ліцеях вкрай занедбане фізичне виховання. Так, між командами, що зайняли у 2015 р. перше і останнє місця різниця складала близько двох тисяч балів. Особливо низькими виявилися результати з метання гранати.

Одним із чинників, який не сприяє розвитку фізичної підготовленості допризовної молоді в Україні, на нашу думку, а також тренерів, учасників змагань, суддів, є відсутність єдиної системи з підготовки, організації контролю й оцінювання. Фахівцям відомі чисельні комплекси тестування, що узагальнені Л. П. Сергієнком й іншими авторами, однак є потреба в уніфікованій, довготерміновій програмі, яка охоплювала б юнаків допризовного віку 14-17 років та період юнацтва, на який припадають терміни строкової служби у ЗС України. Така програма має узгоджуватися з вимогами щодо фізичної підготовленості у різних видах ЗС України. Однак, діючі правила і нормативи не завжди відповідають сучасним вимогам. Розроблені «Організаційно-методичні рекомендації з підготовки та проведення Всеукраїнської спартакіади серед допризовної молоді» (Зайцев С. В., Судець С. В., Грищенко Д. С., Зелінський Ю. І.) мають сприяти поліпшенню стану фізичної підготовленості допризовної молоді й удосконаленню системи її оцінювання.

Відтак, фізична підготовленість юнаків – учнів 16-17 років характеризується надзвичайно критичним станом. З тестовими завданнями не справляються від 30 до 78 % обстежених. Ліцеїсти показали значно вищі результати порівняно з учнями. Проте абсолютні й якісні командні досягнення свідчать про вкрай негативний стан фізичного виховання у військових ліцеях окремих регіонів України.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОДОЛАЗІВ**

Незважаючи на підвищення технічної оснащеності рятувальних та інших спеціальних операцій, появу нових технічних засобів вирішальна роль під час виконання бойових завдань належить людині. Професія водолаза є однією з найбільш вимогливих до функціональної, фізичної, морально-психологічної підготовленості фахівця. Професійна діяльність водолазів у водному середовищі потребує від їхнього організму прояву спеціальних механізмів пристосувальних реакцій. Потрібно враховувати, що водне середовище викликає у водолаза значні труднощі під час пересування, здійснення рухових маніпуляцій, спостереження, передачі та прийому сигналів управління тощо. Виконуючі професійні завдання водолаз діє ізольовано, дихає стиснутою сумішшю газів різної концентрації, перебуває під впливом перепадів тиску газового та водного середовища, фазових перетворень газів в організмі, змін функції аналізаторів та інших впливових зовнішніх та внутрішніх чинників.

Сукупність їх впливу викликає закономірну адаптивну реакцію організму водолазів. До певної межі реакція носить, безсумнівно, позитивний характер, формуючи всі види гомеостазу організму людини на новому рівні функціонування. Накопичення втоми, складність та обсяг виконуваних завдань, їх небезпечність, посилення дії екстремальних чинників середовища потребують від військових водолазів більших життєвих ресурсів. За таких умов формування гомеостазу організму військового водолаза наштовхується на явний дефіцит субстратів пристосувальних реакцій.

Значним арсеналом засобів та методів підвищення адаптаційних можливостей організму військовослужбовця, розширення діапазону його пристосувальних реакцій забезпечує процес спеціалізованого фізичного вдосконалення. Найбільшого прогресу у цьому напрямі набула теорія та практика спортивного тренування. Саме у цій сфері діяльності науковці напрацювали ефективні методики щодо формування й розвитку у спортсменів здатності максимально реалізовувати власні функціональні резерви. Ці методики можуть бути основою навчально-тренувальних програм підготовки військових водолазів. Визначення критично важливих сторін функціональної, рухової, морально-психологічної підготовленості військових водолазів дозволяє корегувати такі програми та спрямувати підготовку фахівців у професійному напрямі.

Основною формою ФП військового водолаза є індивідуальні тренувальні заняття, що передбачають наявність у нього відповідної компетентності. Хибною є думка, що регулярне плавання чи повсякденна службова діяльність буде достатньою умовою для набуття та підтримання військовим водолазом належного рівня фізичної підготовленості. Під час виконання професійних завдань водолазу звичайно доводиться виконувати певні дії силової

спрямованості, але така діяльність не призводить до суттєвого підвищення рівня силових здібностей, оскільки тривалість зусиль, як правило, дуже швидкоплинна, щоб з'явився тренувальний ефект. Без спеціалізованого тренувального процесу ще менше шансів досягти належного рівня аеробної продуктивності.

Фізична і професійна готовність військових водолазів може бути досягнута лише шляхом систематичної ФП. Вона спрямована на розвиток фізичних якостей військовослужбовців, формування та вдосконалення у них прикладних навичок, а також набуття спеціальних якостей. Спеціалізований процес фізичного вдосконалення сприяє прискоренню процесів пристосування організму водолазів до факторів гіпербаричного середовища та профілактики професійних захворювань. Проведені дослідження підтверджують, що особи, які мають високі показники функціонального стану, особливо кардіореспіраторної системи, швидше і краще адаптувалися до факторів гіпербарії. Існують й інші суттєві переваги, які з'являються у військових водолазів, котрі цілеспрямовано та систематично займаються фізичним вдосконаленням.

Таким чином, для підготовки водолазів ЗС України та сектору безпеки і оборони необхідним є забезпечення, організація спеціалізованого процесу їхнього фізичного вдосконалення та розроблення програми та методики підготовки.

*Глазунов С. І.*

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

## **ВПРАВИ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ АТЛЕТИКИ У ЗМІСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

У Плані реалізації Концепції розвитку фізичної культури і спорту у ЗС України до 2020 року намічені конкретні кроки щодо перебудови усієї системи ФП військовослужбовців, приведення її до сучасних потреб українського війська та стандартів підготовки особового складу армій країн членів НАТО. Серед завдань зазначеного Плану – введення у дію нової НФП військовослужбовців, осучаснення змісту та переліку вправ, що пропонуються для включення у програми навчання військовослужбовців, розроблення комплексів стандартів фізичних та спеціальних вправ для визначення фізичної готовності військовослужбовців. В авангарді природнього оновлення змісту ФП військовослужбовців перебуває спортивно-масова робота. Така форма ФП не має жорсткої регламентації стосовно вибору засобів фізичного вдосконалення особового складу та дозволяє швидше та ефективніше впроваджувати нові види спортивної діяльності.

Вже традиційними для спортивних змагань у військових колективах є

змагання з силових видів спорту, а саме: гирьовий спорт, перетягування канату, армреслінг. Останнім часом набувають популярності серед військовослужбовців заняття з «Кросфіту», «Стронгмену», екстремального кросу, екстремального багатоборства тощо. Характерною особливістю їх виконання є високоінтенсивний характер діяльності з переважним акцентом на швидко-силові здібності людини. За відмінною ознакою доцільно умовно назвати їх *вправами силового екстриму* чи *екстремальною атлетикою*. Зазначені види фізичного вдосконалення досі не регламентовані керівними документами, на основі яких організовується та проводиться ФП військовослужбовців та потребують осмислення з позицій можливості включення їх у зміст ФП військовослужбовців ЗС України. Для вирішення поставленого завдання на начальному етапі дослідження ми використовували історичний метод, проаналізували зміст вправ *екстремальної атлетики*, особливості їх виконання та за змістовною ознакою визначали теоретичну доцільність впровадження вправ у процес фізичного вдосконалення військовослужбовців.

Історичний екскурс у 70-ті роки 20-го сторіччя виявив той факт, що заняття силовими видами спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, культуризм тощо) у той період були дуже популярними. Розвиток спортивного телебачення та реклами зробив свою справу й на початку 1980-го року культ атлетично складеної людини почав домінувати у ЗМІ. Завдяки масштабним телевізійним проектам були запущені декілька шоу-програм *екстремальної атлетики* «World Strongest Man» (найсильніша людина планети). Зазначене шоу включало в себе різні силові конкурси – традиційні скандинавські спортивні забави, які притаманні іграм горців, як-то: підняття каменів, перекидання колод тощо.

Дуже стрімко розвивається сьогодні «Кросфіт». Його ідея полягає в об'єднанні силового і кардіо-тренування, завдяки яким, ті хто займаються змушені піднімати більше ваги з великою кількістю повторень за короткий проміжок часу. Красота, видовищність та популярність цього напрямку фітнесу пояснюються тим, що він поєднує у собі краще з важкої атлетики, спортивної гімнастики, пауерліфтингу, гирьового спорту, легкої атлетики та інших видів спорту. Крім того, «Кросфіт» дає можливість будь-якій людині виділити свій талант, протестувати його і максимально розвинути.

Головна відмінність «Стронгмену» від «Кросфіту» полягає у тому, що у першому немає тривалих комплексів, на виконання вправи дається до 2-х хвилин. Вправу у «Стронгмені» потрібно виконати швидше за інших чи підняти важкий предмет більшу кількість разів ніж інші. У «Стронгмені» використовується нестандартне знаряддя. Хоча, останнім часом нестандартне знаряддя використовується також у «Кросфіті», але з меншою вагою. Зараз подібний напрям називається «Силовий Кросфіт» чи «Crossfit Football».

Популярними для телеглядачів, а пізніше й для спортсменів стали забіги з перешкодами «Race Nation». Інтрига боротьби за перемогу на екстремальній за рельєфом та протяжністю дистанції, що має перешкоди різного виду, перевірка власних можливостей створює підвищений емоційний фон для мотивації спортсменів до підготовки та участі у подібних змаганнях.

Успіх телепроектів, належне висвітлення досягнень спортсменів у засобах масової інформації стимулювало систематичне проведення подібних змагань. Це дало поштовх для мотивації молоді до занять силовими вправами, кросом пересіченою місцевістю з перешкодами, появі нових спортивних змагань, які у кінцевому варіанті сформували нові напрями рухової активності тих, хто прагне реалізувати себе у спорті. Не залишаються осторонь й військовослужбовці. Аналіз змісту та особливостей виконання вправ екстремальної атлетики дає підставу стверджувати, що такі вправи мають багато спільного з функціональними багатоборствами, мають прикладний характер та можуть бути корисними для підготовки військовослужбовців (табл. 1).

Таблиця 1

Зміст та особливості виконання вправ екстремальної атлетики

Зміст вправи	Особливості виконання
Кросфіт «CrossFit» – комплекси вправ високоінтенсивного інтервального тренування, важкої атлетики, пліометрики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, зарядки, стронгмен	Вправи, які рекомендовані до комплексів: махи гирею, підтягування, згинання рук в упорі, піднесення ніг до перекладини, застрибування на тумбу, кидки медболу, станова тяга, бурпі тощо. У командних змагання результат узагальнюється.
Змагання з виконання силових вправ та стрільби «Shooting & Fitness» – напрям стрілецького спорту, зміст якого полягає у поєднанні практичної стрільби з різних положень та «Кросфіту»	<i>Варіант.</i> Вихідне положення: учасники (2) стоять на рубежі й чекають команди судді, пістолет в кобурі (розряджений), 2 магазини в підсумках (по 10 патронів). Після стартового сигналу один учасник стає на ліктях у «планку», другий починає виконувати махи гирею (21 раз), а потім – перший виконує махи гирею (21 раз), а другий стає на ліктях у «планку». Команда працює, поки не виконає повністю всі повторення комплексу (21x16x12x9). Відразу після виконання силових вправ проводиться практична стрільба. Для навантаження можуть використовуватися різні швидко-силові, статичні вправи (згинання рук в упорі, вистрибування, присідання тощо) та обладнання (медболи, гирі, перекладини, бруси, штанги тощо). Люди з обмеженими можливостями мають можливість змагатися нарівні зі здоровими.
Забіг із перешкодами «Гонка Нації» (особисті та командні змагання) – біг пересіченою місцевістю з подоланням природних та штучних перешкод у різних кліматичних умовах у різну пору року. Перешкоди: 15-25 шт. (комбіновані рукоходи, канати, стіни, колоди, бетонні кулі, круті схили та спуски, водна гірка тощо)	У 2014 році створена міжнародна федерація. Розрізняють забіги сили, волі, духу (5-21 км). Забіг «Elite» біжать за призові місця, тут розгортається найактивніша боротьба, а перші 10-топ отримають кваліфікацію на змагання OCR європейської та світової першості. Забіг «Standard» – забіги непрофесійних спортсменів, основною метою яких є подолати дистанцію. Забіг «Team» – команди змагаються між собою, але нагороджується лише ті, хто дістався до фінішу першими. Під час порушення умов забігу застосовують штрафні «бурпі»
Стронгмен «Strongman» – силовий вид спорту із підняття (перенесення) масивних важких снарядів. Характерна відсутність чіткого регламенту. Особисто командні змагання	Вправи можуть бути націлені на найбільшу кількість повторень, на підняття найбільшої ваги чи на швидкісне подолання дистанції з великим вантажем на плечах тощо. Використовуються різні масивні снаряди (колеса вантажівок, газові балони, автомобілі тощо). Варіанти вправ: кантування покришки (Tyre flip) 360 кг по 2 атлети на кількість перекидань, (тайм-ліміт – 2 хв); естафета овер-хед (Overhead medley) лог-лифт 60 кг + аксель 70 кг + дамбл 45 кг – по черзі піднімати снаряди над головою (на кількість циклів підняття всіх снарядів) (тайм-ліміт – 2 хв)

Змагальний характер виконання вправ екстремальної атлетики, кросу з перешкодами моделює окремі елементи професійної діяльності військовослужбовців під час виконання бойових завдань. Дуже суттєве значення має виконання подібних вправ у складі команди. Відмінною рисою таких видів рухової активності є формування згуртованості військового колективу, розвиток у військовослужбовців спритності, швидкісно-силових здібностей, підвищення рівня розвитку у них морально-психологічних якостей.

Достатньо аргументів можна навести щодо обмеження участі військовослужбовців у вправах екстремальної атлетики, кросу з перешкодами, а саме:

до виконання вправ можна допускати лише підготовлених військовослужбовців та за умови дотримання належних заходів безпеки;

відсутність науково-обґрунтованого нормативного забезпечення зазначених вправ, єдиного регламенту їх виконання та уніфікованих умов проведення змагань;

потреба у спеціальному спортивному обладнанні (додатково) та підготовленій трасі для кросу, підготовлених інструкторах ускладнює процес організації заходів спортивно-масової роботи військовослужбовців.

Таким чином, вправи силового екстриму та екстремальної атлетики набувають все більшої популярності та доступності для виконання підготовленими військовослужбовцями. Зарано вести мову про включення зазначених вправ у зміст ФП військовослужбовців, але рекомендується впроваджувати практику участі найбільш підготовлених військовослужбовців у змаганнях з екстремальної атлетики та кросу з перешкодами у години спортивно-масової роботи.

*Денисюк О. В.*

*Волошин В. О.*

*доктор медичних наук, професор*

*Бондарович О. П.*

*Національна академія Служби безпеки України*

## **ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ В НАЦІОНАЛЬНІЙ АКАДЕМІЇ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ ЯК ЕЛЕМЕНТ БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Існуючі зовнішні і внутрішні загрози національній безпеці України, активізація розвідувально-підривної діяльності спецслужб Російської Федерації, необхідність відстоювання державного суверенітету й цілісності держави на сході України вимагають від співробітників СБ України суттєвої активізації діяльності щодо контррозвідувального захисту. Невід'ємною складовою у підготовці співробітників СБ України до оперативно-службової діяльності слід вважати професійно-прикладну ФП, засади якої закладаються в процесі навчання курсантів в Національній академії СБ України.

Професійно-прикладна ФП вважається одним із основних предметів бойової підготовки курсантів та слухачів у Національній академії СБ України, яка спрямована на розвиток і стале вдосконалення фізичних якостей організму, формування і вдосконалення військово-прикладних рухових навичок, оздоровлення і підвищення стійкості організму до впливу несприятливих чинників, пов'язаних з особливостями оперативно-службової діяльності, виховання почуття патріотизму і морально-вольових якостей курсантів.

Досвід бойових дій під час проведення АТО на сході України дозволив виявити недоліки і визначити напрями удосконалення системи професійно-прикладної ФП, перш за все, у плані розвитку силової витривалості, швидкості, спритності, спроможності швидкого переключення з одного виду професійної діяльності на інший, а також професійної психічної стійкості, особливо в екстремальних ситуаціях, що знаходяться в прямій залежності від їх фізичної підготовленості. Накопичений практичний досвід свідчить, що основними завданнями спеціальної ФП у Національній академії СБ України слід вважати:

- загальне зміцнення здоров'я та різнобічний фізичний розвиток;
- виховання морально-вольових і фізичних якостей: сили, швидкості та спритності, витривалості, здатності організму протистояти втомі при тривалих фізичних і психічних навантаженнях; виховання раціональної сміливості, рішучості, наполегливості в досягненні мети, ініціативи, самостійності, старанності, хитрості й почуття взаємної виручки;
- набуття стабільних практичних навичок у застосуванні прийомів і способів дій в різних умовах оперативної обстановки, а саме: в безшумному пересуванні, в пересуванні кроком, бігом, перебіжками і переповзанням при різноманітній обстановці на будь-якій місцевості, в різний час року і доби, при різних метеорологічних умовах та фізичному навантаженні; в подоланні різноманітних природних і штучних перешкод (без вантажу і з вантажем); в метанні гранат з будь-якого положення по нерухомих і рухомих цілях; в умінні користуватися зброєю (вогнепальною і холодною), в тому числі при безпосередньому контакті з супротивником; в оволодінні майстерністю боротьби в рукопашній сутичці, а також мистецтвом захоплення чи знешкодження противника; в пересуванні у воді, у плаванні, в стрибках у воду, в пірнанні і подоланні водних перешкод (бродом, вправ на підручних переправних засобах); в пересуванні на лижах; в безпечному зіскакуванні та стрибанні на ходу з різних видів транспорту; в загартовуванні, перенесенні холоду, спеки, больових відчуттів, великих фізичних і психологічних напружень.

Перелічені завдання з професійно-прикладної ФП курсантів та слухачів Національної академії СБ України можуть бути повністю виконані тільки в результаті додержання переліку відповідних умов, що визначаються режимом дня і реалізуються в процесі практичних занять зі спеціальної фізичної і бойової підготовки. До цих умов слід віднести: обґрунтований режим праці й відпочинку курсантів з урахуванням часу прийому їжі та сну; щоденні ранкові фізичні вправи; заняття зі спеціальної ФП, що проводяться регулярно; спеціальні фізичні тренування перед виконанням бойового завдання

(індивідуально чи в складі групи, вдень чи вночі); спланована організаційно-масова спортивна робота і змагання, що проводяться регулярно у позаробочий і навчальний час.

Зміст професійно-прикладної ФП курсантів полягає у виконанні різних видів вправ, які включають:

- кроси по пересіченій місцевості, марш-кидки, подолання різних видів перешкод, серії швидкісних перебіжок зі зміною напрямку руху в екіпіровці, переповзання, чергування пробіжок із переповзанням, перенесення партнера на відстань;

- чергування силових вправ з біговими (кросфіт);

- рукопашний бій із застосуванням холодної, вогнепальної зброї та інших підручних засобів;

- бої з двома й більше противниками в поєднанні з короткими швидкісними перебіжками та вправами для розвитку сили.

На заняттях моделюються різні обставини, які максимально наближені до реальних оперативно-бойових ситуацій, відпрацьовуються навички щодо їхнього вирішення. Широко застосовується на всіх практичних заняттях змагальний метод. При цьому дається загальна установка щодо необхідності кожному курсанту прагнути до граничних напружень з урахуванням своїх сил і можливостей.

Отже, втілення принципу єдності загальної і професійно-прикладної ФП курсантів Національної академії СБ України, на нашу думку, в подальшому сприятиме підвищенню ефективності оперативно-службової діяльності щодо контррозвідувального захисту національної безпеки України як в повсякденних умовах, так і екстремальних умовах проведення АТО і воєнного часу.

*Зінченко О. А.*

*Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України*

## **ВІЙСЬКОВИЙ ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Для функціонування туристичної системи в Україні загалом і в системі Міністерства оборони України, зокрема, є всі умови розвитку: вигідне географічне розташування, розвинена мережа транспортного сполучення, багата культурно-історична спадщина, історичні об'єкти, серед яких багато із світовим значенням (наприклад, на сьогодні в Україні зафіксовано понад 150 тисяч пам'яток культури, історії та природи; 39 міст, вік яких перевищує тисячу років), мережа рекреаційних та реабілітаційних установ відповідного підпорядкування, фізкультурно-спортивна інфраструктура, комфортні кліматичні умови, мальовничі ландшафти, унікальні флора і фауна, достатні людські й матеріальні ресурси тощо.

На цьому потенціалі має намір розвиватися такий вид туризму, як військовий, що сприятиме кращій фізичній підготовці військовослужбовців,



підвищенню рівня їхніх військово-професійних знань, фізичній, морально-вольовій та психологічній готовності, військово-патріотичному вихованню та зміцненню здоров'я. Це також є необхідним для фізичної та психологічної підготовки української молоді допризовного і призовного віку до військової служби у ЗС України.

У сучасних умовах ведення бойових дій на Сході України та інших воєнних загроз, спортивний військовий туризм має також і *реабілітаційну* функцію, що передбачає створення спеціалізованих центрів, де учасники бойових дій і члени їхніх сімей зможуть пройти курс поновлення після перенесених фізичних і психологічних травм, повернутися до здорового і упорядкованого способу цивільного життя. Це має бути зроблено за допомогою спортивно-оздоровчих програм та заходів, що дозволить їм зосередитися на нових досягненнях з метою підвищення стабільності психічного і фізичного стану, упевненості, підвищення мотивації та розвитку позитивного мислення, і, як результат, – соціальної реінтеграції в суспільство, адаптації до нових умов життя, а також підвищення здатності ефективно вирішувати завдання військово-професійної діяльності за призначенням. Отже, розвиток військового спортивного туризму є одним з напрямів фізичного та національно-патріотичного виховання військовослужбовців та членів їхніх сімей, фізичної та психологічної реабілітації осіб – учасників бойових дій, який їх сприяє адаптуванню до постреабілітаційної реальності.

**Колоколов В. О.**

*Національний університет цивільного захисту України*

## **ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ТА КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ ДО ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ОBOB'ЯЗКІВ**

Продуктивність та успішність майбутньої професійної діяльності, цілком залежить від стану здоров'я, високого рівня фізичної та розумової працездатності, розвинутої координації, просторової орієнтації, здібностей до концентрації та перемикавання уваги, розвинених функцій зорового та слухового аналізаторів та здібностей працювати в емоційно-нервовій напрузі при дефіциті часу в особливо тяжких умовах, пов'язаних з небезпекою для життя та здоров'я.

Саме тому сучасний фахівець-рятувальник повинен відповідати тим вимогам, що діють на європейському і світовому ринках праці, мати високий рівень професіоналізму та конкурентоспроможності.

Система фізичного виховання у ВНЗ Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС), має бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності та інтелектуального розвитку студентів та курсантів у процесі навчання, формування потреби у фізичному розвитку і вдосконаленні для забезпечення високого рівня здоров'я і професійного довголіття.

Питанню розвитку фізичної підготовленості у процесі підготовки до

майбутньої професійної діяльності приділяється значна увага.

Проте актуальність цього питання не знижується й нині, оскільки низка авторів вказують на недостатній рівень фізичної підготовленості у студентів ВНЗ, що навіть не мають вступного іспиту з ФП.

Однак вимоги фізичної підготовленості у ВНЗ ДСНС України до майбутніх фахівців, курсантів та студентів однакові. У зв'язку з цим виникає необхідність порівняти рівні фізичної підготовленості до виконання професійних обов'язків курсантів і студентів.

У дослідженні взяли участь курсанти та студенти першого курсу у кількості 160 осіб, що за станом здоров'я відносяться до основної медичної групи.

Різниця у фізичній підготовленості визначалась за результатами педагогічного тестування основних фізичних якостей: витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та сили.

Зміст тестів складався з шести контрольних вправ, які включені до складу державних тестів і нормативів оцінювання фізичної підготовленості студентства, які є головною складовою системи контрольних заходів й атестації дисципліни «Фізичне виховання». У дослідження було включено такі вправи: біг на 100 м (с), біг на 1000 м (с), човниковий біг 4x9 м (с), підтягування на перекладині (кількість разів), стрибок у довжину з місця (см), комплексно-силова вправа (кількість разів за 1 хв). Тестування проводилося у навчально-спортивному комплексі університету на початку та наприкінці першого курсу навчання.

При цьому нами використовувались прийоми та методи визначення показників, що у достатній мірі характеризують створені групи досліджуваних.

Результати дослідження свідчать про низький рівень фізичної підготовленості студентів у порівнянні з курсантами. У зв'язку з цим необхідно: по-перше, при наборі студентів до ВНЗ ввести вступний іспит з фізичного виховання; по-друге, у процесі навчання студентів з дисципліни «фізичне виховання» розробити окрему програму їхньої ФП.

На основі отриманих даних планується досліджувати динаміку розвитку фізичної підготовленості студентів та розробити окрему навчальну програму з фізичної культури, яка б сприяла оптимізації та розвитку фізичної підготовленості студентів ВНЗ ДСНС України.

#### **Література**

1. Бондаренко И. Г. Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и методики индексов / И. Г. Бондаренко // Физическое воспитание студентов: науч. журнал. – Харьков: ХОНОК-ХГАДИ. – 2011. – №2. – С. 10–14.
2. Єфремова А. Я. Визначення рівня фізичної підготовленості майбутніх фахівців-електриків залізничного транспорту / А. Я. Єфремова // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журнал. – Харків: ХДАФК. – 2012. – № 2. – С. 15–18.
3. Воронов В. М. Шляхи удосконалення фізичної підготовленості студентів на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі / В. М. Воронов // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журнал. – Харків: ХДАФК, – 2012. – № 3. – С. 21–24.
4. Болненкова О. М. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів як умова створення науково обґрунтованої системи їх оцінювання на заняттях з фізичної культури / О. М. Болненкова // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журнал. – Харків: ХДАФК. – 2010. – № 4. – С. 44–47.

**Коростильова Ю. С.**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

**Михайлов В. В.**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України

## **ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ СТРІЛЬБИ З ГВИНТІВКИ НА МІЖНАРОДНОМУ ЧЕМПІОНАТІ З ВІЙСЬКОВОГО П'ЯТИБОРСТВА**

Стрільба з вогнепальної чи пневматичної зброї входить до складу переважної більшості військово-прикладних видів спорту, в тому числі, що входять до програми СІЗМ [5, 6]. Не виключенням є і військове п'ятиборство, яке останні 2 роки стрімко розвивається у ЗС України [7]. Аналіз спортивних результатів п'ятиборців у стрільбі зі стандартної великокаліберної гвинтівки на міжнародному чемпіонаті 2017 р. може сприяти визначенню сильних та слабких ланок підготовленості спортсменів та окреслити майбутні перспективи розвитку військового п'ятиборства, що актуально для подальшої євроатлантичної інтеграції українського армійського спорту [1, 4].

*Методи дослідження:* аналіз та узагальнення; інтернет-пошук результатів виступів спортсменів, методи математичної статистики: *W*-критерій Шапіра-Уїлка, ранговий дисперсійний аналіз Краскела-Уолліса, *U*-критерій Манна-Уїтні [3].

*Результати дослідження.* З 10 по 15 липня 2017 р. у м. Вінер-Нойштадт (Австрія) проходив міжнародний чемпіонат з військового п'ятиборства [7]. Для проведення детального аналізу виступу військових п'ятиборців у стрільбі зі стандартної гвинтівки було визначено середнє арифметичні значення та стандартні відхилення результатів змагальних пострілів окремо у повільній (10 пострілів за 10 хв) та швидкісній стрільбі (10 пострілів за 1 хв) п'ятиборцями трьох груп (табл. 1) [2].

*Таблиця 1*

### **Середнє арифметичне значення та стандартне відхилення результатів змагальних пострілів військових п'ятиборців**

Група п'ятиборців	<i>n</i>	Повільна стрільба		Швидкісна стрільба	
		<i>M±SD</i>	Різниця з ЗСУ	<i>M±SD</i>	Різниця з ЗСУ
1÷3 місце	30	9,9 ±0,3	0,5±0,4	9,6±0,6	1,1±0,5
1÷10 місце	100	9,8±0,4	0,4±0,3	9,6±0,6	1,1±0,5
Збірна ЗСУ	50	9,4±0,7	-	8,5±1,1	-

Визначено, що у стрільбі зі стандартної гвинтівки українські п'ятиборці за середнє арифметичними значеннями залікових серій як у повільній, так і у швидкісній стрільбі, поступаються трійці лідерів та десятці найкращих спортсменів (див. табл. 1). Для того, щоб визначити чи виявлена різниця є статистично достовірною необхідно здійснити перевірку відповідними методами математичної статистики. Оскільки, обсяги досліджуваних сукупностей результатів виконання залікових пострілів групи трійки лідерів змагань та групи збірної команди ЗС України становлять 30 і 50, то для

визначення адекватних методів математичної статистики для аналізу результатів стрільби необхідно впевнитися у нормальному характері розподілу в генеральних сукупностях, з яких походять вибірки результатів за методом Шапіра-Уїлка. За нульовою статистичною гіпотезою припускалося існування нормального закону розподілу [3].

Таблиця 2

**Нормальність розподілу результатів залікових пострілів військових п'ятиборців**

Група стрільців	Повільна стрільба		Швидкісна стрільба	
	W-критерій	<i>p</i>	W-критерій	<i>p</i>
1÷3 місце	0,275	<0,0001	0,648	<0,0001
Збірна ЗСУ	0,755	<0,0001	0,888	0,0002
$W_{0,05}$	0,927		0,947	

З даних таблиці 2 видно, що емпіричний розподіл результатів виконання залікових пострілів вказаних груп стрільців не відповідає нормальному ( $p \leq 0,0002$ ). Отже, для аналізу результатів залікових пострілів військових п'ятиборців доцільно застосувати непараметричні методи математичної статистики.

Для визначення статистичної достовірності різниці у рівні результатів виконання залікових пострілів повільної та швидкісної стрільби спортсменами обраних груп нами було сформульовано нульову гіпотезу про рівність медіан трьох незалежних вибірок з відповідних генеральних сукупностей. Для перевірки нульової статистичної гіпотези використано ранговий дисперсійний аналіз Краскела-Уолліса (табл. 3).

Таблиця 3

**Порівняння результатів стрільби за ранговим дисперсійним аналізом Краскела-Уолліса**

Група стрільців	<i>n</i>	Повільна стрільба		Швидкісна стрільба	
		$\Sigma$ рангів	<i>p</i>	$\Sigma$ рангів	<i>p</i>
1÷3 місце	30	3201,0	<0,0001	3186,5	<0,0001
1÷10 місце	100	9771,0		10545,0	
Збірна ЗСУ	50	3318,0		2558,5	

Дані таблиці 3 вказують на те, що нульова гіпотеза відхиляється при  $p < 0,0001$ , що засвідчує наявність статистично істотної різниці при порівнянні результатів виконання як повільної, так і швидкісної стрільби спортсменами всіх трьох груп.

Для встановлення між якими саме досліджуваними групами спортсменів існує відмінність у результатах змагальних пострілів повільної й швидкісної стрільби було проведено їхнє попарне порівняння за допомогою обчислення *U*-критерію Манна-Уїтні. Встановлено, що різниця між показниками групи 1÷3-1÷10 – несуттєва ( $p = 0,16$  і  $p = 0,93$  відповідно), а між показниками груп 1÷3-ЗСУ та 1÷10-ЗСУ – статистично достовірною (повільна стрільба –  $p < 0,001$  та  $p = 0,01$ ; швидкісна стрільба –  $p < 0,00001$ ).

Отже, результати змагальних пострілів як повільної, так і швидкісної стрільби спортсменами збірної команди ЗСУ знаходяться на якісно нижчому

рівні у порівнянні з трійкою лідерів змагань та десяткою найкращих п'ятиборців. Причому різниця у показниках швидкісної стрільби українських спортсменів та трійки лідерів змагань і десяткою найкращих п'ятиборців є на декілька порядків (за рівнем істотності) більшою, а ніж різниця у аналогічних показниках повільної стрільби. Таким чином, низький рівень результатів українських п'ятиборців, показаних саме у швидкісній стрільбі, завадив нашим спортсменам посісти вищі місця у підсумковій турнірній таблиці.

#### *Висновки.*

1. Встановлено, що рівень спортивних результатів трійки призерів змагань та десятки найсильніших п'ятиборців як у повільній, так і у швидкісній стрільбі зі стандартної гвинтівки знаходяться на одному рівні ( $p \geq 0,16$ ). Отже, спортсмени, що посіли місце у першій десятці, за рівнем своїх результатів не відрізняються один від одного.

2. Доведено, що результати як повільної, так і швидкісної стрільби збірної команди ЗСУ суттєво нижчі за відповідні результати як трійки лідерів змагань, так і групи найкращої десятки п'ятиборців ( $p \leq 0,01$ ). Це вказує на якісно нижчий рівень підготовленості спортсменів ЗСУ та необхідність подальшого росту спортивної майстерності у цій вправі.

3. Виявлено суттєво нижчий рівень результатів швидкісної стрільби ( $p < 0,00001$ ) у порівнянні з результатами повільної стрільби ( $p < 0,01$ ) у спортсменів ЗСУ, що пов'язано з більшою технічною складністю виконання швидкісних серій та недосконалістю матеріально-технічного забезпечення (стрільба виконувалась однозарядними гвинтівками Рекорд-1). Це не дозволило представникам збірної команди ЗСУ посісти вищі місця у підсумковій турнірній таблиці у цій дисципліні.

#### **Література**

1. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року. Міністерство оборони України. – 15 с.

2. Коростильова Ю. Аналіз змагальної діяльності українських стрільців з малокаліберної гвинтівки на XXXI Іграх Олімпіади [Електронний ресурс] / Юлія Коростильова, Володимир Михайлов // Спортивна наука України. – 2016. – № 5(75). – С. 3–7. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>

3. Основы математической статистики : учеб. пособ. для ин-тов физ. культ. / под ред. В. С. Иванова. – М. : ФиС, 1990. – 176 с.

4. Стан та перспективи розвитку спортивної стрільби у Збройних Силах України за результатами VI Всесвітніх літніх ігор військовослужбовців / Коростильова Ю. С., Михайлов В. В., Грибовська І. Б., Грибовський Р. В. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2017. – Вип. 9 (91). – С. 57–60.

5. CISM - International Military Sports Council [Electronic resource]. – Access mode : [www.milспорт.one](http://www.milспорт.one)

6. CISM Regulations – International Military Sports Council. Edition 15 November 2011, amended in January 2015. – 98 p.

7. Military Pentathlon. [Electronic resource]. – Access mode : <http://www.military-pentathlon.info/cms/>

## **ІСТОРИЧНІ ВИТОКИ РЕГБІ У НАЦІОНАЛЬНІЙ АКАДЕМІЇ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ІМЕНІ ГЕТЬМАНА ПЕТРА САГАЙДАЧНОГО**

Перший офіційно зареєстрований показовий регбійний матч на етнічних українських землях відбувся 27 березня 1855 року в місті Балаклава в Криму між військовими командами «The Guards» («Гвардійці») та «The Cavalry» («Кавалеристи»), за перебігом якого спостерігали місцеві городяни. До речі, цей регбійний матч відбувся на завершальному, мирному етапі Кримської війни 1853-1856 рр.

До Львова перший регбійний м'яч привіз у 1900 році професор Іван Миколайович Боберський після повернення з чергової поїздки до Англії. Він став автором-новатором перших українських назв англійських ігор: футбол – копаний м'яч, регбі – ношений м'яч, волейбол – сітківка, баскетбол – кошиківка тощо. Цей новаторський хід професор Іван Боберський зробив з метою більш швидшого опанування українцями британських ігор. Аналогічну мовну методику на той час впровадили західні слов'яни: чехи, словаки, поляки та хорвати. Росіяни цю методику не сприйняли і в подальшому навички англійських ігор гравцями засвоювалися дуже важко.

У вересні 1903 року в Українській академічній гімназії у Львові під керівництвом І. Боберського у позаурочний час у формі факультативу гімназисти на полі Кайзервальду (Цісарський ліс) вже вивчали та практикували гру із назвою «ношений м'яч», тобто регбі. У грудні 1904 року у Львові виникло «Товариство рухливих ігор», основною метою якого було організація та проведення міських змагань з футболу, а, у подальшому, з баскетболу та регбі. У 1905 році Товариство побудувало поряд зі стадіоном «Велотрек» на Стрийській вулиці ігрове поле з адміністративним будинком. У цій спортивній організації у 1910 році були створені відділи: футболу, баскетболу та регбі. Перша офіційна першість Львова з регбі була проведена у 1910 році. До речі, офіційна першість з футболу за участю 4-х львівських команд відбулася у 1906 році.

На півдні України в Одесі у Дюківському парку (колишній Рішельєвський сад), у травні 1914 року відбувся регбійний матч між двома місцевими командами, але відомості про першість Одеси з регбі того часу відсутні. Подальший розвиток регбі на заході та півдні України пригальмувала Перша світова війна.

Після завершення Першої світової війни (1914-1918 рр.) та Польсько-Української війни (1918-1919 рр.) і у 1921 р., за рішенням Ліги Націй західноукраїнські землі, з 6-мільйонним населенням, на правах широкої автономії увійшли тимчасово, до складу Польської держави. В Галичині настало перемир'я, міська молодь заповнювала своє дозвілля новими спортивними іграми, серед яких звісно був футбол та регбі. Польське військо спільно із французьким військовим корпусом осіло у Львові.

Перший офіційний міжнародний регбійний матч на етнічних землях України за участю львівських регбістів та французьких гравців військової регбійної команди «Чорні» відбувся 9 липня 1922 року на стадіоні Львівського спортивного клубу «Погоня» (це назва гербу Литовсько-Руської держави з XV ст.). Цей регбійний матч проходив у рамках відзначення 15-річчя створення спортивного клубу «Погоня» у 4-й львівській гімназії. Стадіон «Погоня» у Львові на той час був центральним і найкращим, бо мав сидячі місця на єдиній дерев'яній трибуні. Суддею цієї історичної товариської регбійної зустрічі був француз Робіно, а сама гра завершилась перемогою французької команди з рахунком 6:3 (3:0).

Львівські регбісти виступали у цьому матчі у білих футболках. На початку XX століття регбійні команди в Англії та Франції отримували назви від кольору футболок. Футболки тоді коштували дорого і не кожен регбіст міг її купити.

Тренером львівських регбістів був Володислав Соколовський, який за власні кошти запросив до Львова команду французьких офіцерів. У львівському ілюстрованому тижневику «Спорт», який вийшов 15 липня 1922 р., спортивний репортер Рудольф Вацек досить детально описав цю регбійну подію: «Вперше у Львові, розіграна гра з ручно-ножного м'яча, так звана регбі. Зіграли дві команди, одна називалася «Чорні», складалася з французьких гравців, інша – «Білі», за яку виступали львів'яни. Перемогли «Чорні» з рахунком 6:3 (3:0). Суддею цієї історичної зустрічі став француз Робіно. Найкращими у тій грі з боку львів'ян були: Амблар, Ромко, Мишковський, Мац, Гольдман-Рутковський, Калита, Гилевич, Ергер, Крамер, Люговський». Після цієї гри у львівській пресі з'явилися досить прихильні коментарі журналіста Р. Вацека про регбі: зі спортивної точки зору я ставлю регбі вище футболу. То гра двадцяти двох гравців, а регбі тридцяти, так що у нас уже більше восьми гравців на полі. У регбі передавання м'яча здійснюється також і руками, що сприяє розвитку верхньої частини тіла. Вся команда знаходиться в постійному русі, і слушно було би утверджувати про те, що це гра для сформованого атлета. Необхідними тут є негайні (миттєві) рішення. Тут немає моментів, де гравець може бавитися м'ячем (тоді, так називали дриблінг), гадати ж, кому його паснути, чи зфінтити.

Після цього матчу у липні 1922 року було створено регбійну секцію у львівському військово-спортивному клубі «Погоня», яка діяла виключно у формі тренувань до серпня того року. Далі «яйцеватий м'яч» продовжили культивувати кадети Львівської піхотної школи, яких у 1923 році розпочав навчати основам регбі, викладач фізичної підготовки цієї школи, англієць Самуель Гендерсон. У подальшому, на початку 30-х років інші гімназії Львова теж розпочали навчати своїх гімназистів основам гри у регбі.

Сьогодні курсанти Національної академії сухопутних військ продовжують славні регбійні традиції свого ВВНЗ. Цього року регбійна команда «НАСВ» стала бронзовим призером першості Львова з регбі.

**Михайлов В. В.**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

**Коростильова Ю. С.**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України

## АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ П'ЯТИБОРЦІВ У СТРІЛЬБІ З ВЕЛИКОКАЛІБЕРНОЇ ГВИНТІВКИ

Військове п'ятиборство – це вид військово-спортивного багатоборства СІЗМ, яке складається з п'яти дисциплін: стрільби з гвинтівки, бігу на 500 м з перешкодами, плавання на 50 м з перешкодами, метання гранат на точність та дальність та кросу на 8 км [5-7]. З 2003 року українські військові спортсмени не брали участь у міжнародних змаганнях з військового п'ятиборства, а чемпіонати ЗС України проводились за спрощеними правилами. Це було пов'язано з цілою низкою проблем, як матеріальних, так і організаторських. Протягом останніх років проведена робота дозволила провести повноцінний чемпіонат ЗС України з військового п'ятиборства згідно правил СІЗМ, сформувати збірну команду ЗС України, організувати її підготовку, матеріальне технічне забезпечення та виступ на міжнародних змаганнях у Австрії (м. Вінер-Нойштадт 10-15.07.17) [7]. Особливу увагу у підготовці спортсменів було приділено організації та проведенню занять зі стрільби з гвинтівки – єдиної технічної вправи багатоборства. Аналіз результатів виступу п'ятиборців у цій дисципліні на міжнародному чемпіонаті дозволить визначити наявний стан та перспективи розвитку стрільби зі стандартної великокаліберної гвинтівки та військового п'ятиборства загалом, що актуально для подальшої інтеграції українського армійського спорту до організації СІЗМ [1; 4].

*Методи дослідження:* аналіз та узагальнення; інтернет-пошук результатів виступів спортсменів, методи математичної статистики: *W*-критерій Шапіра-Уїлка, однофакторний дисперсійний аналіз, *t*-критерій Стьюдента, *F*-критерій Снедекора [3].

*Результати дослідження.* Для аналізу виступу військовослужбовців ЗС України у стрільбі зі стандартної великокаліберної гвинтівки на 200 м були опрацьовані результати їхньої змагальної діяльності на міжнародному чемпіонаті з військового п'ятиборства у 2017 році (табл. 1) [7].

Таблиця 1

Результати виступу збірної команди ЗСУ зі стрільби з гвинтівки на міжнародному чемпіонаті з військового п'ятиборства (2017 р.)

№	Прізвище, ім'я	Результат, очок				Місце	
		Повільна	Швидк.	Сума	Ком.	Особ.	Ком.
1.	Гілянчук Василь	95	90	185	723	39	12
2.	Ярема Дмитро	93	89	182		49	
3.	Матюшенко Віталій	98	82	180		53	
4.	Комарчук Павло	90	86	176		63	
5.	Червонюк Артем	93	78	171		-	

Для проведення аналізу виступів військовослужбовців ЗС України у



стрілбї зі стандартної гвинтівки нами були визначені середнє арифметичні значення та стандартні відхилення результатів залікових серій трьох груп: п'ятиборців ЗС України, десятки найсильніших спортсменів та трійки лідерів змагань у цій дисципліні багатоборства (табл. 2) [2].

Таблиця 2

Середнє арифметичне значення та стандартне відхилення результатів залікових серій стрілби з гвинтівки на міжнародному чемпіонаті

Група п'ятиборців	<i>n</i>	<i>M</i> ± <i>SD</i> , очок	Різниця з ЗСУ
1÷3 місце	6	97,8±2,0	8,4±4,0
1÷10 місце	20	97,3±1,8	7,8±4,3
Збірна ЗСУ	10	89,4±6,0	-

Як бачимо з таблиці 2, у стрілбї з гвинтівки військовослужбовці ЗС України поступають як трійці лідерів, так і десятці найкращих п'ятиборців у цьому виді. Для того, щоб визначити чи виявлена різниця є статистично достовірною необхідно здійснити перевірку відповідними методами математичної статистики. Оскільки, обсяги досліджуваних сукупностей результатів виконання залікових серій спортсменів досліджуваних груп становлять 6, 20 і 10 відповідно, то для визначення адекватних методів математичної статистики для аналізу результатів стрілби доцільно впевнитися у нормальному характері розподілу в генеральних сукупностях, з яких походять досліджувані вибірки. Для цього нами було проведено відповідну перевірку методом Шапіра-Уїлка. За нульовою статистичною гіпотезою припускалося існування нормального закону розподілу. Для обсягу вибірок 6, 20 і 10 критичне значення *W*-критерію при *p* = 0,05 дорівнює 0,762, 0,905 та 0,842 відповідно.

Таблиця 3

Нормальність розподілу результатів виконання залікових серій у стрілбї зі стандартної гвинтівки

Група п'ятиборців	<i>W</i> -критерій	<i>p</i>
1÷3 місце	0,903	0,393
1÷10 місце	0,940	0,243
Збірна ЗСУ	0,959	0,770

З даних таблиці 3 видно, що емпіричний розподіл результатів виконання залікових серій у стрілбї зі стандартної гвинтівки у всіх досліджуваних групах військових п'ятиборців відповідає нормальному (*p* ≥ 0,243), що є підставою для застосування методів параметричної статистики [3].

Для визначення статистичної достовірності різниці у рівні результатів змагальної стрілби між групами спортсменів було сформульовано нульову гіпотезу про рівність середнє арифметичних значень результатів виконання залікових серій цієї вправи. Перевірка нульової статистичної гіпотези *H*<sub>0</sub> проведена за однофакторним дисперсійним аналізом. Фактором у дисперсійному аналізі прийнято рівень спортивних результатів п'ятиборців. Установлено, що *F* = 18,64; *F*<sub>0,05; 2</sub> = 3,28, отже *F* > *F*<sub>0,05; 2</sub>. Таким чином, нульова гіпотеза може бути відхилена при *p* < 0,0001, що вказує на наявність суттєвої різниці у рівнях спортивних результатів досліджуваних груп

п'ятиборців.

Для встановлення між якими саме досліджуваними групами спортсменів існує відмінність у змагальній стрільбі було проведено їхнє попарне порівняння за допомогою обчислення  $t$ -критерію Стьюдента. Оскільки спосіб його обчислення залежить від співвідношення величин розсіяння у генеральних сукупностях, з яких походять досліджувані вибірки результатів, застосована гіпотеза про рівність дисперсій. Порівняння дисперсій проводилося за  $F$ -критерієм попарно (табл. 4).

Таблиця 4

Попарне порівняння груп п'ятиборців у змагальній стрільбі

№	Рівень істотності	Порівняльні пари груп п'ятиборців		
		1÷3-ЗСУ	1÷10-ЗСУ	1÷3-1÷10
1.	$p(F)$	<0,02	<0,0001	0,30
2.	$p(t_{st})$	<0,002	<0,002	0,50

Дані таблиці 4 вказують на те, що нульова гіпотеза може бути відхилена для усіх досліджуваних пар ( $p \leq 0,02$ ), крім пари 1÷3-1÷10. Таким чином, порівняння показників пар 1÷3-ЗСУ і 1÷10-ЗСУ доцільно здійснити за  $t$ -критерієм для сукупностей зі статистично різними дисперсіями, а пари 1÷3-1÷10 – за  $t$ -критерієм для сукупностей зі статистично однаковими дисперсіями. Таким чином, сформульовано нульову гіпотезу про рівність середне арифметичних значень результатів змагальної стрільби в усіх досліджуваних парах. Як бачимо з даних таблиці 4, відхилення нульової гіпотези при  $p < 0,002$  вказує на наявність суттєвої різниці у середне арифметичних значеннях результатів змагальної стрільби між українськими військовослужбовцями та п'ятиборцями першої трійки і першої десятки.

У результаті проведених обчислень встановлено, що нульова гіпотеза приймається ( $p = 0,50$ ) при порівнянні середне арифметичних значень результатів виконання змагальної стрільби для пари 1÷3-1÷10. Це вказує на те, що виявлена різниця у вказаних показниках є статистично недостовірною.

Відтак, результати виконання змагальної стрільби спортсменами збірної команди ЗСУ знаходяться на якісно нижчому рівні у порівнянні з трійкою лідерів змагань та десяткою найкращих п'ятиборців у цій дисципліні. Результати виконання змагальної стрільби трійкою лідерів змагань і десяткою найкращих п'ятиборців знаходяться на одному рівні.

Проведено порівняльний аналіз залікових серій спортивних результатів у стрільбі з великокаліберної стандартної гвинтівки на міжнародному чемпіонаті з військового п'ятиборства між трьома групами учасників змагань: трійкою лідерів, десяткою найкращих п'ятиборців у стрільбі з гвинтівки та членами збірної команди ЗСУ. Доведено, що рівень результатів трійки призерів змагань та десятки найсильніших спортсменів знаходяться на одному рівні ( $p = 0,50$ ). Отже, спортсмени, що посіли місця у першій десятці, за рівнем своїх результатів не відрізняються один від одного.

Встановлено, що результати стрільби з великокаліберної гвинтівки у членів збірної команди ЗСУ суттєво нижчі за відповідні результати як трійки лідерів, так і групи найкращої десятки ( $p \leq 0,02$ ), що вказує на недостатній

рівень підготовленості українських спортсменів у цій дисципліні військового п'ятиборства.

#### **Література**

1. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року. Міністерство оборони України. – 15 с.
2. Михайлов В. В. Результативність стрільців з пістолета Збройних Сил України на міжнародних комплексних спортивних змаганнях [Електронний ресурс] / Володимир Михайлов, Юлія Коростильова // Спортивна наука України. – 2016. – № 6 (76). – С. 27–34. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/558>
3. Основы математической статистики : учеб. пособ. для ин-тов физ. культ. / под ред. В. С. Иванова. – М. : ФиС, 1990. – 176 с.
4. Порівняльний аналіз змагальної діяльності стрільців з малокаліберної гвинтівки на VI Всесвітніх іграх військовослужбовців / Коростильова Ю. С., Михайлов В. В., Грибовська І. Б., Грибовський Р. В. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2017. – Вип. 5 (87). – С. 59–63.
5. CISM - International Military Sports Council [Electronic resource]. – Access mode : [www.milспорт.one](http://www.milспорт.one)
6. CISM Regulations - International Military Sports Council. Edition 15 November 2011, amended in January 2015 – 98 p.
7. Military Pentathlon. [Electronic resource]. – Access mode : <http://www.military-pentathlon.info/cms/>

*Муштатов Ю. В.*

*Корнієнко О. Д.*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*

### **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СЛУХАЧІВ ВВНЗ**

В зв'язку з швидким зростанням знань у всіх областях людської діяльності освіта має здійснюватися безперервно. Професійна вища військова освіта є складовою єдиної системи безперервної освіти.

Системний аналіз педагогічного процесу розвитку військового управління передбачає виявлення специфіки діяльності та особливостей військово-дидактичного процесу його підготовки. Суттєвим елементом бойової готовності офіцерів-слухачів поряд з професійно-фаховою, соціально-психологічною є їхня фізична підготовленість. Особливість СФП офіцерів визначається умовами військової служби, які потребують від слухачів високого рівня стійкості афективних процесів (емоцій, стресостійкості), швидкості обробки інформації, комплексу специфічних координаційних здібностей, усіх форм прояву швидкості, сили та витривалості [1; 2].

Викладання дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорту» – це педагогічний процес, спрямований на оволодіння офіцерами-слухачами необхідними знаннями, розвиток фізичних, морально-вольових якостей, формування умінь, рухових і прикладних навичок, необхідних для успішного вирішення службових та бойових завдань.

Готовність офіцерів-слухачів до дій в особливих нестандартних умовах (екстремальних ситуаціях) розвивається на заняттях з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, а саме:

- відпрацьовуються навички бойових прийомів боротьби з використанням особистої зброї та інших спеціальних засобів, а також практичні навички застосування прийомів рукопашного бою на фоні фізичних та психологічних навантажень в умовах близьких до бойових дій;

- формуються і відпрацьовуються: рухові навички, необхідні у військово-професійній (повсякденній) діяльності і при виникненні неординарних (надзвичайних, стандартних) ситуацій;

- розвиваються фізичні якості: сила, швидкість, витривалість і спритність, необхідні в умовах тривалого прискореного пересування на місцевості, з подоланням різнорідних перешкод, а також система практичних умінь і навичок самозахисту та виживання (особистої безпеки) в різних ситуаціях військово-професійної діяльності [2].

Отже, перераховані уміння, навички і якості розвиваються й удосконалюються в процесі військово-професійної (індивідуальної) підготовки, яка є ефективним засобом підвищення професійної майстерності офіцерів.

Таким чином, професійне становлення офіцерів, їхній морально-етичний, творчий та *фізичний* розвиток є одним із стратегічних завдань професійно-практичної підготовки у системі військової освіти. Ефективна реалізація цього процесу може забезпечувати й комплексний позитивний вплив на формування міцного фундаменту фізичної працездатності військових фахівців.

Література

1. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки у військах (силах) : метод. посіб. / за заг. ред. генерала-полковника С. О. Кириченка. – К. : УВП ЗСУ, 2006. – 283 с.

2. Попад'їн В. В. Розвиток фізичних здібностей військовослужбовців військово-морських сил Збройних Сил України у процесі фізичної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Попад'їн Віталій Валерійович ; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка». – Луганськ, 2013. – 20 с. : рис., табл.

*Ніколаєв М. О.*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*

## **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ КОРАБЕЛЬНИХ СПЕЦІАЛІСТІВ ВІЙСЬКОВО- МОРСЬКИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Події в Криму 2014 року та знаходження України в стані війни майже 4 роки актуалізували проблему збереження та підтримання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я військовослужбовців. Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Але необхідність збереження здоров'я і запобігання його руйнації потребує всебічного і комплексного вивчення та впровадження всіх різноманітних форм

і засобів ФП, які створюють передумови для модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини, поліпшують працездатність, знижують стомленість, підвищують опірність організму до несприятливих умов навколишнього середовища, підтримують на високому рівні психічні можливості, допомагають удосконалювати різні рухові якості й навички, потрібні для трудової діяльності людини.

Важливим критерієм покращення фізичної готовності військовослужбовців, на нашу думку, може бути активне використання сучасних військово-прикладних видів спорту, спеціально підібраних фізичних вправ з різноманітністю форм їх виконання та методів організації фізичних навантажень, оскільки характер військової діяльності, на відміну від інших видів людської активності, має надзвичайно широкі можливості для моделювання умов та ситуацій, які можуть ідеально використовуватися для вдосконалення фізичної підготовленості й рухової активності військовослужбовців [2].

Однією з важливих складових системи ФП ЗС України є СФП корабельного особового складу військовослужбовців ВМС ЗС України, яка є одним із основних засобів підвищення боєздатності кораблів. Вона сприяє вихованню і повсякденному вдосконаленню спеціальних, професійно важливих фізичних й індивідуально-психологічних та вольових якостей моряків: витривалості, спритності, гнучкості, швидкості, сміливості, кмітливості, винахідливості, рішучості, стійкості, розвиває наполегливість в досягненні мети, волі до перемоги, цілеспрямованості [4].

Необхідність спрямованого розвитку спеціальних фізичних якостей, прийомів і дій у плавскладу тієї чи іншої спеціальності визначається специфікою їхньої військової служби. Знання особливостей військової служби допоможе більш цілеспрямовано застосовувати величезний арсенал спеціально підібраних та військово-прикладних фізичних вправ. Відмінне здоров'я, спеціальна фізична тренуваність дозволяють завдяки вищій руховій культурі краще освоювати нові фізичні можливості [2–4].

Від екіпажів надводних кораблів потрібне вміння швидко і вправно пересуватися у вузьких і звивистих проходах, в приміщеннях, до межі заповнених механізмами, пролізати у вузькі люки і горловину, лазити по скорб-трапам. Все це вимагає від моряків сили, чіткості рухів, виняткової спритності, вміння швидко пересуватися по палубі й відсікам корабля, наявність бездоганного здоров'я, хорошого фізичного гарту організму.

Специфікою військово-професійної діяльності визначається різний рівень розвитку фізичної готовності військовослужбовців різних видів ЗС України, родів військ. Підтримка фізичної готовності військовослужбовців є однією з головних умов успішного виконання ними функціональних обов'язків у бойових умовах та ефективного виконання службових завдань. Зокрема, сучасні умови проходження військової служби на кораблі висувають високі вимоги до морально-психологічного і психофізичного стану особового складу для забезпечення надійності їхньої діяльності при проведенні усіх заходів бойової підготовки та готовності до участі в бойових діях. Такий стан

справ посилює значимість подальших досліджень, спрямованих на розробку найбільш ефективних методичних прийомів і програм, спеціальних методів і засобів, які відповідають вимогам сучасної концепції щодо розвитку СФП на кораблях ВМС ЗС України.

За нашими спостереженнями, необхідно використовувати такі вправи щодо розвитку стійкості організму моряків до різних несприятливих дій зовнішнього середовища, а саме:

до кисневого голодування – швидкісні серійні вправи в бігу, плаванні, пірнання, спеціальні вправи із затримкою дихання, альпінізм, гірський туризм, тренування в барокамері;

до перегрівання – вправи, що супроводжуються значним теплоутворенням (тривалий біг в жарку погоду, інтенсивні спортивні ігри);

до заколихування – вправи, що характеризуються швидкою зміною положень голови і всього тіла в просторі: повороти, нахили і обертання головою, виконувані у високому темпі (не менше 2 рухів за 1 сек.), на місці, у поєднанні з ходьбою, бігом, нахилами і обертаннями тулуба; вправи на гімнастичних кільцях, щабліні, брусах і спеціальних тренувальних снарядах (підкидної сітці, гойдалках, що обертаються, гімнастичному колесі), акробатичні перекиди, повороти, стрибки у воду; вправи на зміцнювання м'язів живота і ніг.

В результаті спостережень встановлено, що навчання, наприклад, прикладним навичкам лазіння по вертикальному і горизонтальному трапу, пересування на підвищеній опорі доцільно включати в заняття по гімнастиці, а навчання способом подолання спеціальних перешкод в заняття з прискореного пересування та на смузі перешкод.

Проведений аналіз підготовки показав, що завдяки систематичним заняттям спеціальними (військово-прикладними) фізичними вправами у корабельних фахівців поліпшується робота центральної нервової системи, діяльність органів дихання, кровообіги, значне покращується обмін речовин, робота залоз внутрішньої секреції, відбувається зміцнення кісткової тканини, розвиваються м'язи. Правильний підбір фізичних вправ для особового складу надводних кораблів дозволить успішно розвивати психологічні якості, такі, як сміливість і рішучість, ініціатива і винахідливість, наполегливість і завзятість.

Таким чином, раціонально організовані заняття з СФП у ВМС ЗС України є дієвим засобом підвищення адаптаційних можливостей організму військовослужбовців до діяльності в незвичних умовах корабельної служби та до фізичних навантажень.

#### **Література**

1. Закорко И. П. Специальная физическая подготовка в высших учебных заведениях МВД Украины с учетом индивидуальной моторики курсантов: дис. ... канд. наук по физ. воспит. и спорту: 24.00.02 / Закорко Иван Павлович ; Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. – К., 2001. – 197 л. – Библиогр.: л. 169-189.

2. Глебо С. В. Професійно-прикладна фізична та спеціальна підготовка у військах: навч.-метод. посіб. / С. В. Глебо, Л. М. Кізло. – Львів: ЛВІ, 2004. – 112 с.

3. Корейш В. Г. Концепція професійно-прикладної психофізичної підготовки моряків у вузі / В. Г. Корейш // Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів: сучасні

інноваційні технології; за ред. проф. Р. Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – С. 186–189.

4. Програма спеціальної фізичної підготовки офіцерів-операторів: навч.-метод. посіб. – Севастополь: СВМІ ім. П.С. Нахимова, 2004. – 45 с.

*Нестерук Ю. В.*

*Воєвода І. А.*

*Університет державної фіскальної служби України*

## **СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ УКРАЇНИ НА ШЛЯХУ ЄВРОАТЛАНТИЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ**

У сучасних умовах інтегрування України у європейську систему вищої освіти є необхідність та обов'язковість реформування системи освіти України, її удосконалення, підвищення рівня якості та конкурентоспроможності в нових економічних і соціокультурних умовах. Протягом останніх років в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість молоді. Причиною, на нашу думку, є те, що в загальноосвітніх школах взагалі зменшилась активність підлітків, а саме: мало хто відвідує спортивні секції; фізична активність слабка, не завжди відповідає нормі, а підготовка до вступу до ВНЗ правоохоронних органів майже не відбувається [1; 2; 4].

Фізична підготовка в ЗС України, правоохоронних органах та інших спеціальних служб є однією з ланок системи фізичного виховання в Україні. Разом з тим, вона входить до системи бойової підготовки військовослужбовців, являючись одним з її предметів, складовою і невід'ємною частиною навчання і виховання.

Головною метою ФП є забезпечення фізичної готовності та оволодіння зброєю і бойовою технікою, ефективне їх використання в бою, стійке перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень і несприятливих факторів бойової діяльності.

Євроатлантична інтеграція передбачає глибокі внутрішні реформи, які, на нашу думку, мають удосконалити ФП військовослужбовців. Разом з тим, вона має включати в себе систему бойової підготовки військ. Основними ознаками, що визначають вимоги до ФП особового складу працівників правоохоронних органів є:

- характер прийомів і дій працівників правоохоронних органів при виконанні ними службово-оперативних завдань;
- вивчення місцевості для проведення оперативно-розшукових заходів;
- характер і величина фізичних навантажень і нервово-психічних напружень в процесі нестандартних ситуацій;
- особливості впливу навчально-професійної підготовки на фізичний і психічний стан працівника;

- формування стабільної та варіативної технічної майстерності при проведенні пошукових заходів.

Значення ФП як чинника підвищення рівня розвитку працівників правоохоронних органів полягає в тому, що вона є не лише найбільш ефективним засобом забезпечення фізичної готовності до службової діяльності, але й може служити ефективним засобом удосконалення морально-психологічної готовності особового складу та сприяє посиленню злагодженості між працівниками оперативних підрозділів. Проте сьогодні існує тенденція до зниження вимог з ФП (здача контрольних нормативів) до кандидатів до вступу на службу.

На нашу думку, найбільш доцільним у підготовці фахівців правоохоронної діяльності на шляху до євроатлантичної інтеграції є:

- 1) розробка програмно-нормативного забезпечення ФП особового складу правоохоронних органів із врахуванням специфіки їхньої діяльності;
- 2) розробка настановної програми з ФП в правоохоронних органах;
- 3) введення обов'язкових занять ФП обсягом не менше 4 годин на тиждень у всіх правоохоронних органах;
- 4) запровадження єдиної системи контролю за рівнем ФП особового складу правоохоронних органів, інших військових формувань.

Особливого значення набуває формування гармонійно розвиненої, суспільно активної, фізично досконалої, здорової особистості. Виховання здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей – одне з основних завдань сучасного суспільства. У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних принципах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави, воно – безперечний пріоритет, запорука життєстійкості й прогресу суспільства. *Фізичне виховання* є найпоширенішою фаховою спеціальністю, оскільки фізичне виховання є важливою складовою навчально-виховного процесу в установах, навчальних та виховних закладах різних рівнів та типів.

#### **Література**

1. Антоненко С. А. Формування адаптаційних процесів у курсантів першого курсу до фізичних навантажень під час навчання в вузах правоохоронних органів України / С. А. Антоненко // Науковий часопис. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск 2(55)15. С. 12–15.
2. Лаврентьев О. М. Аналіз спортивно-масової роботи на факультеті податкової міліції / О. М. Лаврентьев, О. В. Пристінський, О. В. Якименко, Ю. О. Лаврентьев // Науковий часопис. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск 9(65)15. – С. 76–79.
3. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.
4. Операйло С. Фізична культура і спорт – реалії і перспективи в умовах розбудови національної освіти / С. Операйло / Фіз. вих. в школі. – 2004. – № 4. – С. 8–12.



**Пронтенко К. В.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту  
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова*

## **РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ, ЯКІ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ЗАЙМАЛИСЯ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ**

Військово-професійна (бойова) діяльність випускників Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова (ЖВІ) – фахівців технічних видів розвідки та інформаційного протиборства відбувається в екстремальних умовах зовнішнього середовища за наявності низки несприятливих чинників: недостатня рухова активність, зміна добового біоритму, шумові ефекти, вестибулярне подразнення, нервово-емоційне напруження, обмеженість робочого простору, вимушене статичне положення, несприятливий температурний режим, запиленість повітря та ін. Аналіз робіт з питань впливу негативних чинників на організм, зокрема гіпокінезії, показує, що постійне обмеження рухової активності спричиняє зниження ефективності м'язової роботи (особливо послаблення м'язового «корсету»), стомлення нервової системи, порушення біохімічних процесів, погіршення кровопостачання головного мозку, зниження розумової та фізичної працездатності. Періодичне й тривале обмеження рухової активності призводить до зниження обміну речовин, збільшення ваги тіла, розбалансування діяльності серцево-судинної системи.

Дослідження останніх років переконливо свідчать, що ФП має значні можливості у підвищенні ефективності підготовки майбутніх фахівців, у зміцненні їхнього здоров'я та поліпшенні працездатності. Під впливом занять фізичними вправами розширюються функціональні та адаптаційні можливості серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищується активність ферментативних реакцій, формуються професійно важливі психологічні якості. При певній розмаїтості запропонованих засобів автори більшості робіт відзначають важливість розвитку для даної категорії фахівців сили, силової і загальної витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба, координаційних здібностей.

Ефективним засобом ФП курсантів ЖВІ – майбутніх фахівців технічних видів розвідки та інформаційного протиборства може бути гирьовий спорт, який наділений низкою переваг: відсутність значних матеріальних витрат; компактність інвентаря; можливість проведення тренування як в обмеженому просторі, так і на відкритій місцевості; можливість проведення як самостійного тренування, так і заняття одночасно з великою групою осіб; широкий діапазон простих і доступних вправ виключає можливість адаптації до однотипного навантаження; можливість проводити заняття одночасно з військовослужбовцями з різним рівнем фізичної підготовленості, висока ефективність щодо розвитку фізичних і морально-вольових якостей, зміцнення м'язів спини та усього тіла; профілактика травмування хребта і суглобів [1, 2, 4].

Для дослідження впливу занять гирьовим спортом на фізичну підготовленість курсантів ЖВІ нами проаналізовано рівень розвитку різних фізичних якостей у курсантів 1–5-х курсів (n=474), які займалися за чинною системою ФП (група А, n=416), та курсантів, які у години СМР займалися у секції з гирьового спорту (група Б, n=58). До групи А увійшли 62 курсанти-чоловіки 1-го курсу, 112 – 2-го, 91 – 3-го, 76 – 4-го, 65 – 5-го; до групи Б – 16 курсантів – 1-го курсу, 9 – 2-го, 14 – 3-го, 12 – 4-го, 7 – 5-го. Було проведено тестування за такими вправами: біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 3 км, загальна контрольна вправа на смузі перешкод, підйом переворотом, згинання і розгинання рук в упорі на брусах, комплексно-силова вправа, комплексна вправа на спритність, нахил тулуба вперед із положення сидячи, кут в упорі на брусах, утримання тулуба у горизонтальному положенні, біг на 5 км. Перевірка вправ здійснювалася викладачами кафедри фізичного виховання, спеціальної ФП і спорту під час контрольних занять (заліків, екзаменів).

Аналіз рівня розвитку фізичних якостей у курсантів у процесі навчання підтвердив висновки багатьох вчених стосовно різностороннього позитивного впливу занять гирьовим спортом на організм курсантів – майбутніх фахівців технічних видів розвідки та інформаційного протиборства. Найбільш виражений позитивний ефект від занять гирьовим спортом виявлено на розвиток силових якостей (у підтягуванні, підйомі переворотом, згинанні й розгинанні рук в упорі на брусах), статичної витривалості м'язів тулуба (кут в упорі на брусах, утримання тулуба у горизонтальному положенні), витривалості (біг на 3 та 5 км) та гнучкості (нахил тулуба вперед). Результати курсантів-гирьовиків 2-3-го курсів за перерахованими вправами є достовірно кращі ніж у курсантів, які займалися за чинною системою ФП ( $P < 0,05-0,001$ ). Найменший вплив від занять у секції з гирьового спорту встановлено на рівень розвитку швидкісних якостей – результати з бігу на 100 м у курсантів, які займалися за чинною системою ФП на старших курсах є достовірно кращими ніж у курсантів-гирьовиків ( $P < 0,05$ ).

#### **Література**

1. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М. : Сов. спорт, 2002. – 272 с.
2. Гирьовий спорт у ВНЗ : навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.
3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель, 2004. – 863 с.
4. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту : навч.-метод. посіб. / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Протенко, В. В. Протенко. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская л-ра, 2004. – 808 с.

*Радченко Ю. А.*  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту*  
*Чорноморський державний університет імені Петра Могили*

## **РУКОПАШНИЙ БІЙ ЯК ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ ТА ЧАСТИНА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ**

Історія свідчить, що опис і логічне викладення військово-прикладної теорії і практики рукопашного бою має витoki з давніх часів, а термін «рукопашний бій» достатньо старий, обчислюється століттями та представляє собою вид бойової діяльності військовослужбовців в ближньому бою з противником.

Не зважаючи на давні корні, сьогодні рукопашний бій не тільки частина ФП правоохоронців та військовослужбовців, але й вид спорту, який стрімко розвивається.

Мілітаризація суспільства, яка стрімко відбувається протягом останніх років, спонукає до зростання зацікавленості у вивченні прикладних єдиноборств, одним з яких є рукопашний бій.

Проведення дослідження в цьому напрямі дозволить більш чітко ідентифікувати рукопашний бій серед інших видів двобійв, намітити шляхи його подальшого розвитку.

Узагальнення літературних джерел та нормативних документів з питань ФП різних правоохоронних органів, ЗС України та армій провідних країн світу дало змогу констатувати: за останні десятки років рукопашний бій став вагомою частиною військової підготовки, входить до програм навчання і є самостійним розділом ФП.

Дані Мінмолодьспорту та Всеукраїнської федерації рукопашного бою свідчать, про те що наприкінці минулого століття, рукопашний бій з розділу бойової підготовки військових формувань, поступово став видом спорту зі своєю специфікою, правилами змагань, програмою підготовки, кваліфікацією тощо.

Проведений аналіз змісту програм підготовки, найбільш популярних в Україні єдиноборств, дозволив виявити закономірні відмінності рукопашного бою від інших видів двобійв, а саме: наявність в програмі навчання рукопашному бою розділів роботи зі зброєю (автомат, пістолет, ніж, саперна лопата), підручними та спецзасобами (резинова палиця, щит), зв'язування, конвоювання, протистояння відразу декільком суперникам.

Дослідження правил змагань з рукопашного бою виявили особливості проведення змагань з цього виду спорту, а саме: наявність двох розділів. Перший розділ – демонстрація володіння технікою, що застосовується в стандартних ситуаціях в бою з противником зі зброєю та без зброї, другий – проведення поєдинків. Ці розділи змагань між собою суттєво різняться, як засобами застосування, так і критеріями оцінювання. Так, у розділі демонстрація володіння прикладною технікою учасник змагань повинен

вирішити бойову задачу – відбити умовну атаку суперника (зі зброєю та без зброї), причому дії мають закінчуватись умовним знищенням противника чи повним контролем над ним, завдяки застосуванню больових чи задушливих прийомів.

Результати аналізу регламентуючих документів щодо проведених в Україні змагань з рукопашного бою різного рівня серед дорослих протягом 2014-2017 рр. свідчить про те, що їх переважна більшість (65% від загальної кількості проведених змагань серед дорослих) – це змагання серед працівників різних правоохоронних органів та військовослужбовців. Слід зауважити, що на Всеукраїнських змаганнях, які проводяться з ініціативи Мінмолодьспорту та Всеукраїнської федерації рукопашного бою, згідно аналізу заявок на участь у змаганнях, 50% спортсменів та 70% суддівсько-тренерського складу – це особи, які мають відношення до ЗС України чи правоохоронних органів (безпосередньо брали участь у бойових діях, працювали чи працюють у правоохоронних органах, служили чи служать у ЗС).

Таким чином, відмінною рисою рукопашного бою є наявність у програмі підготовки та правилах змагань розділів роботи з різними видами холодної зброї (автомат, пістолет, ніж, саперна лопата), підручними та спецзасобами (резинова палиця, щит), зв'язування, конвоювання, протистояння відразу декільком суперникам, а носіями його в більшості є особи, які мають відношення до ЗС чи правоохоронних органів.

Рукопашний бій – унікальний вид спорту, який поєднує в собі спортивний та прикладний напрями. Підготовка військовослужбовців до ведення рукопашного бою на сьогоднішній день має актуальне значення для формування боездатності ЗС України. Його необхідно розглядати не лише, як частину військово-прикладної ФП, але й як незамінний засіб психологічного загартування, збільшення впевненості, сміливості й стійкості до бойового стресу.

**Федак С. С.,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

**Барков В. І.**

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПІДВИЩЕННІ БОЄГОТОВНОСТІ ВІЙСЬК У СУЧАСНИХ УМОВАХ**

З часів отримання незалежності нашої держави, ЗС України пройшли складний шлях трансформації від угруповань колишньої радянської армії до чітко сформованого елемента забезпечення національної безпеки України. Спочатку ЗС України сприймалися лише як обов'язковий атрибут державності, однак в умовах проведення АТО, стало зрозуміло, що без сучасної армії неможливо надійно забезпечити національні досягнення, зберегти мир і спокій

для свого народу.

Умови сучасної військово-професійної діяльності характеризуються значною інтенсивністю психічного напруження і значним різноманіттям ситуацій, які можуть привести людину у стан афекту, повної дезорієнтації у просторі й обставинах. У таких умовах дуже важливо вміти керувати емоціями й поведінкою, а командирам підрозділів – керувати підлеглим особовим складом, приймати адекватні рішення.

Поведінка військовослужбовців в бойовій обстановці, в умовах якої здійснювалися військами бойові завдання в локальних конфліктах та під час проведення АТО, дають змогу зробити висновок про те, що уміння користуватися зброєю і бойовою технікою, знання тактики ведення дій є далеко недостатніми для успішних дій військовослужбовця в бою. Формувати у особового складу уміння і навички долати несприятливі чинники, що супроводжують бойову діяльність потрібно ще до початку бойових дій. Це завдання має вирішуватися і в процесі спеціальної бойової і психологічної підготовки військовослужбовців. Швидкоплинність бойових дій, їх запеклий характер, виконання завдань в екстремальних умовах з реальною загрозою для життя не дозволяють сподіватися на те, що уміння і навички, які сформовані в мирних чи навчальних умовах поступово набудуть необхідної стійкості в процесі адаптації військовослужбовців до бойової обстановки.

Практика навчально-бойової діяльності показує, що ФП як важлива і невід’ємна частина навчання і виховання, разом з розвитком рухових якостей, вдосконаленням необхідних рухових навичок, зміцненням здоров’я і підтримкою працездатності військовослужбовців, має широкі можливості й величезний арсенал засобів вдосконалення навиків і умінь діяти в різних екстремальних умовах.

Дослідження вітчизняних науковців, що проводились протягом останніх років переконливо показали різнобічне значення ФП у підвищенні боєздатності й боєготовності військ, успішності військово-професійного навчання, для скорочення термінів і поліпшення якості підготовки військовослужбовців при оволодінні різними видами бойової техніки, для забезпечення надійності управління нею в складних умовах. Прогресивні зміни форм бойового застосування ЗС та способи їх комплектування зумовлюють перебудову всієї системи ФП.

Актуальним питанням є відповідність фізичних вправ вимогам професійної діяльності військовослужбовців. Через недостатню військово-прикладну спрямованість ФП неможливо якісно підготувати військовослужбовців до професійної діяльності в різноманітних умовах. Пропонується об’єднати фізичні вправи у комплекси і виконувати їх у складі відділень, екіпажів, груп. Крім того, для вдосконалення існуючої системи ФП ЗС України слід як можна повніше використовувати досвід її організації у провідних арміях країн НАТО.

*Цимбалюк Ж. О.*  
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*  
*Юр'єв С. О.*  
*Куцевол Р. В.*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ДО ПИТАННЯ ПРО ПІДГОТОВКУ АЕРОНАВТИЧНИХ БАГАТОБОРЦІВ**

Багатоборство – вид спорту або спортивна дисципліна, що включає в себе змагання в декількох дисциплінах одного чи різних видів спорту. В даний час в ряді держав прикладні багатоборства продовжують культивуватися. Так, військове п'ятиборство є невід'ємною спортивною дисципліною світових ігор (СІЗМ). Одним з його різновидів є аеронавтичне багатоборство, в якому мають право змагатися військовослужбовці льотних спеціальностей. Воно складається з таких конкурсів: льотний; спортивний (який включає змагання зі: стрільби; фехтування; плавання; а також баскетбольний тест; смуга перешкод; спортивне орієнтування).

Участь обов'язкова для коженного учасника команди у всіх видах спортивних змагань. Змагання проводяться за Міжнародними спортивними правилами.

Перед тренером команди з аеронавтичного багатоборства постає проблема відбору з курсантів найбільш перспективних спортсменів для комплектації збірної команди для участі в міжнародних змаганнях.

У зв'язку з тим, що аеронавтичне багатоборство є новим видом спорту в нашій країні, відсутні публікації щодо відбору та підготовки спортсменів у цьому виді спорту. Аналіз джерел розкриває лише історію, вимоги та правила проведення змагань.

Аеронавтичне багатоборство – військово-прикладний вид спорту, який не культивується серед дітей та підлітків. Відбір спортсменів до секції аеронавтичного багатоборства відбувається серед курсантів ВВНЗ. Враховуючи можливість участі в змаганнях лише військовослужбовців льотних спеціальностей, відбір до команд з аеронавтичного багатоборства доцільно проводити лише в єдиному військовому закладі – ХНУПС імені Івана Кожедуба.

Традиційно відбір та спортивна орієнтація в багатоборствах являють собою складний і тривалий процес багаторічної підготовки, що поділяється на етапи: початкова підготовка, початкова спеціалізація, поглиблене спортивне вдосконалення, вищі досягнення, спортивне довголіття. Кожен етап має свої цілі, тривалість і критерії відбору, які використовуються для подальшої підготовки спортсменів. Але враховуючи нетривалий термін навчання в ВВНЗ, тривалість кожного з етапів є значно коротшим, при цьому результати очікуються найвищі.

Першим і одразу успішним є виступ Збірної команди України з аеронавтичного багатоборства на відкритому Чемпіонаті Європи (Литва, Каунас, червень 2017 року). Команда посіла загальне III місце. Вона складалася

з курсантів ХНУПС імені Івана Кожедуба.

За результатами виступу зазначимо, що загальний результат складається з III місця серед чоловіків та III місця серед жінок. В особистій першості жоден з членів команди не посів призових місць. Зазначимо, що в окремих спортивних конкурсах

Але такі конкурси як стрільба та баскетбольний тест залишились не тільки без нагород, але були провалені (найкраще 6 місце, найгірше – 21). Представники команди, які посіли особисті призові місця, були непереконливими в інших спортивних конкурсах.

Аналіз результатів виступу команди продемонстрував виразну спортивну спеціалізацію членів команди. На подальшому етапі підготовки доцільно включення в тренувальний процес відразу всіх видів з індивідуальним розподілом часу на підготовку у кожного учасника команди всіх спортивних конкурсах. На етапі поглибленого спортивного вдосконалення необхідно визначити найбільш результативні показники спортсменів та зосередитися на їх покращенні.

З урахуванням часу та графіку тренувань, особливостей умов навчальної діяльності, організації спортивно-масової роботи курсантів льотного профілю розроблено програму з підготовки до баскетбольного тесту. Вона розрахована на весь навчальний рік, поділяється на три етапи з регулярним контролем результативності.

Враховуючи особливості умов навчальної діяльності, організації спортивно-масової роботи курсантів льотного профілю, правил проведення змагань були визначені цілі подальших етапів підготовки спортсменів з аеронавтичного багатоборства.

*Черепанова-Волкова Л. А.*

*Федерация гиревого спорта Украины*

## **РЕНЕССАНС ГИРЕВОГО СПОРТА КАК ВОЕННО-ПРИКЛАДНОГО И ЕГО ЕВРОАТЛАНТИЧЕСКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

Гиря – второй по популярности «славянский продукт» на Западе после АКМ-47. Та же фирменная славянская безотказность, простота и эффективность. Те же несложные правила использования и, главное, – убойная сила на выходе. Снаряд этот суровый и, без преувеличения, боевой. Ведь в прошлом это самое настоящее пушечное ядро, к которому приделали ручку. Как утверждает легенда, в 1704 году гири были созданы с одной-единственной целью – подготовить тело солдата к бою.

Когда меня спрашивают, почему гиревой спорт до сих пор не обрел статус Олимпийского, то я в шутку отвечаю, что в общеизвестном девизе Пьера де Кубертена «Быстрее! Выше! Сильнее!», не достает призыва «Выносливее!», а гиревой спорт, в первую очередь, воспитывает, как раз, физическую выносливость.

Особенно важна выносливость для десантника, диверсанта и мотопехотинца, так как им приходится много передвигаться, преодолевать различные препятствия, десантироваться с воздушных и морских судов, переплывать реки, совершать длительные лыжные переходы, рыть окопы и траншеи. То же самое можно соотнести и с правоохранителями и спасателями, которые ежедневно сталкиваются с необходимостью преодоления физической невозможности выполнить поставленную задачу.

Упражнения с гирями прививают навыки в переноске тяжестей в процессе учебно-боевой деятельности. Армия, даже оснащенная самой современной техникой, не исключает применения физической силы и проявления выносливости при выполнении различных задач. Тяжелая амуниция, оружие, боеприпасы – ко всему прикладывают свои руки военнослужащие. Ящики с боеприпасами, авиационные средства поражения (бомбы, ракеты и т. п.), артиллерийские снаряды, да и перекатка самих орудий без навыков обращения с тяжестями становятся непосильной нагрузкой во время занятий по боевой подготовке и в процессе самой боевой деятельности.

Кроме того, занятия с гирями полезны для:

- костно-мышечной системы, так как они положительно воздействуют на укрепление костей, вследствие усиленного роста кости за счет выработки кальция. Вместе с тем, укрепляется мышечный корсет вокруг позвоночного столба за счет сокращения мышц, расположенных около позвоночника, что достигается увеличением количества капилляров и повышенным снабжением клеток кислородом;

- системы кровообращения, так как во время упражнений мышечная ткань обильнее снабжается кровью; объем крови, выталкиваемой сердцем в сосуды, увеличивается; усиливается легочная вентиляция, то есть насыщение крови кислородом. Происходит увеличение объема циркулирующей крови, расслабление сердца становится более полноценным, улучшается питание сердечной мышцы, вырастает сократительная функция сердца;

- лимфатической системы, так как ускоряется ток лимфы, содействуя освобождению тканей от продуктов обмена веществ. Нормализуется течение обменных процессов в организме;

- нервной системы, так как при выполнении упражнений с гирями происходит значительное увеличение импульсов от проприорецепторов, что стимулирует нейроны центрального звена двигательного анализатора, вследствие чего усиливается тонизирующее влияние центральной и вегетативной нервной системы на скелетную мускулатуру и внутренние органы;

- пищеварительной системы, так как выполнение упражнений с гирей усиливает деятельность желез внутренней секреции, что сопровождается интенсивным выделением гормонов коры надпочечников и способствует выраженному повышению адаптивных возможностей организма.

Принципиальное преимущество гири в том, что она не симметрична. Поэтому удерживание гири включает в работу существенно большее количество мышц, нежели в тяжелой атлетике. Именно поэтому так много



людей во всем мире в последнее время отдают предпочтение гилям.

Сегодня наряду с латинской транскрипцией «girisport», в моду все больше входит американское «kettlebell». К примеру, на XXV Чемпионат Мира по гиревому спорту, где мне довелось стать четырнадцатикратной чемпионкой Мира, прибыли представители более, чем 20 государств, в том числе из таких евроатлантических стран, как Великобритания (Англия и Шотландия были представлены отдельными командами), Венгрия, Германия, Греция, Дания, Италия, Норвегия, Польша, США, а если к этому списку добавить сборные Австралии и Бразилии, так что география Международной федерации гиревого спорта расширилась уже на четыре континента планеты.

**Шкляр І. М.**

**Шкляр О. І.**

*Федерація спортивного туризму*

**Благій О. Л.**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Національний університет фізичного виховання та спорту України*

## **ВИКОРИСТАННЯ ПРИРОДНИХ ПОЛІГОНІВ НА ПРИКЛАДІ СЕМІНАРІВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ З ЗАЛУЧЕННЯМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Спортивний туризм є унікальним видом спорту з точки зору можливостей використання його напрацювань в системі ФП військовослужбовців й, особливо, в системі бойового виживання.

Спортивний туризм включає дев'ять основних видів: пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, автомобільний, вітрильний, спелеологічний та комбінований. З усіх видів спортивного туризму проводяться системні тренування, що сприяють підвищенню фізичних якостей, засвоєнню технічних прийомів та способів подолання перешкод, відпрацюванню взаємодії учасників спортивних груп.

Змагання з спортивного туризму проводяться за двома напрямками: очні змагання з техніки за видами спортивного туризму і заочні змагання туристських спортивних походів (за звітами). Розробляються маршрути походів та тактичні плани їх проходження й затверджуються у маршрутних комісіях. Спортивні походи проводяться в автономному режимі частіше у важкодоступних районах з наявністю складних природних перешкод [3]. В спортивному туризмі розроблена та відпрацьована система підготовки кадрів, а саме: підготовка туристських організаторів, учасників та керівників спортивних походів, інструкторів та тренерів спортивного туризму. Навчання проводиться у шкахл та на виїзних семінарах-зборах в районах концентрації різноманітних природних перешкод.

Аналіз літературних джерел свідчить, що військовослужбовці, які мають досвід спортивного туризму, значно легше адаптуються до умов проведення

бойових дій та спецоперацій і виявляють значно кращі показники виживання в екстремальних ситуаціях. В джерелах інформації фрагментарно представлено досвід використання засобів спортивного туризму для підготовки військовослужбовців ЗС України до виживання у екстремальних умовах природного середовища, що обумовлює актуальність проведення досліджень.

Аналіз спеціальної літератури [1, 2, 4] й документальних матеріалів дозволив виявити ті аспекти системи підготовки кадрів спортивного туризму, використання яких є раціональним в системі ФП ЗС України та інших силових структур. Нми запропоновано програму всеукраїнських експериментальних семінарів підготовки фахівців супроводу (Дзємброня, 2012 р.) та тренерів-інструкторів зі спортивного туризму з залученням слухачів з числа представників кафедр фізичного виховання військових вушів, навчальних спецчастин ЗС України, інших силових структур (Дзємброня, 2015, 2016 рр.). Проведене анкетування військовослужбовців-учасників семінарів дало можливість скорегувати програму.

Запропонована програма передбачає формування практичних навичок орієнтування в будь-яких умовах, в тому числі вночі; уміння долати броди та організувати інші переправи, лісові завали, пущі, болота; долати скелі, кригу, снігові схили, користуватися лижами снігоступами, гірським спорядженням, човнами, плотами; організувати бівуак у складних природних умовах (вітер, хуртовина, дощ, туман, мороз, спека) з використанням мінімуму спорядження та підручних засобів. Автономно працювати малими групами, взаємодіяти групами. Такі семінари-інтенсиви також дають можливість відбору кандидатів для спецпідрозділів силових структур.

Результати дослідження свідчать про ефективність проведення таких виїзних заходів як окремих блоків підготовки як у системі бойового виживання воїнів, так і у системі ФП військовослужбовців з використанням стаціонарних баз у гірській місцевості, де концентровано розташовані природні полігони для відпрацювання прийомів подолання перешкод, використання спеціального туристського спорядження [5] та виживання у складних умовах навколишнього середовища. Вважаємо за раціональне включення основ спортивного туризму до нових НФП у ЗС України та поновлення військового спортивного туризму на Україні.

#### Література

1. Благій О. Л. Засоби спортивного туризму в системі бойового виживання воїна / О. Л. Благій, І. М. Шкляр, В. І. Шкляр // Матеріали міжнар. наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн членів НАТО». – К. : НУОУ, 2016. – С. 289–290.
2. Петрачков О. В. Специфіка виживання в гірській місцевості / О. В. Петрачков // Матеріали наук.-метод. семінару «Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців». – К. : НУОУ, 2015. – С. 131–137.
3. Туристські кадри. Спортивний туризм: інфор.-метод. зб. Федерації спортивного туризму України / упорядники В. А. Соколов, І. М. Шкляр. – К.: ФСТУ, 2011 – 76 с.
4. Фіногенов Ю. С. Відбір та підготовка фахівців до підрозділів спецпризначення на курсах виживання в провідних країнах світу / Ю. С. Фіногенов, Г. О. Галашевський // Матеріали наук.-метод. семінару «Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова

особистої безпеки військовослужбовців». – К. : НУОУ, 2015. – С. 125–130.

5. Соколов В.А., патент України на корисну модель № 90527 «Альпеншток-кутомір», бюлетень № 10,2014, м.Київ

**Шлямар І. Л.**

*кандидат наук з фізичного виховання*

*Командування Сухопутних військ Збройних Сил України*

**Беловодов І. Ф.**

*Військова академія (м. Одеса)*

## **ЩОДО ПІДСУМКІВ ПРОВЕДЕННЯ АПРОБАЦІЇ ТА НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНДРТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Фізична підготовка має забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Досвід бойових дій показав, що ефективне виконання бойових завдань можливо тільки при достатньому рівні розвитку у військовослужбовців військово-прикладних фізичних навичок та вмінь. Тому актуалізується питання їх моделювання в ході занять з ФП. Одним з таких напрямів є відпрацювання стандартів ФП, але їхнє впровадження потребує експертного оцінювання щодо ефективності їх використання. Для цього, відповідно до технічного завдання Головного управління підготовки ЗС України в робочими групами Сухопутних військ ЗС України в період з березня по серпень 2017 р. проведена апробація розроблених стандартів ФП. Метою апробації було дослідження військово-прикладних та спеціальних фізичних вправ та дій стандартів щодо оцінювання їх ефективності в системі підготовки військ, а також визначення оптимальних нормативних показників та умов виконання вправ для пошуку оптимального рішення щодо подальшого впровадження стандартів в навчальний процес.

До апробації було залучено понад 500 військовослужбовців з Військової академії (м. Одеса), Національної академії сухопутних військ ім. Петра Сагайдачного (м. Львів), факультету військової підготовки імені Верховної Ради України Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», військові частини А0665 (сmt Десна), А3438 та А3783 (с. Красносілка). До складу робочих груп по апробації входили фахівці кафедр ФП ВВНЗ, начальники ФП і спорту військових частин, фахівці профілюючих кафедр за напрямом підготовки, офіцери родів військ (кого стосується стандарт), офіцери відділів бойової підготовки. Узагальнення результатів було здійснено науковими співробітниками науково-дослідної лабораторії (проблем фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки у ЗС України) Військової академії (м. Одеса).

Дослідження в ході апробації проводились в три етапи. На першому етапі робочими групами, за участю фахівців профілюючих кафедр за напрямом підготовки та офіцерів родів військ (кого стосується стандарт), здійснювалось теоретичне вивчення вправ стандарту на предмет їх ефективності щодо набуття

військовослужбовцями необхідних військово-прикладних фізичних навичок, якими необхідно володіти особовому складу відповідної спеціальності, а також відповідності нормативних показників вправ стандарту керівним документам, які регламентують бойову діяльність підрозділів. На другому етапі здійснювався аналіз та статистичне оброблення результатів практичного виконання особовим складом вправ, які передбачає стандарт. На заключному етапі проводилась робота з формування оптимальних нормативних показників, зауважень та пропозиції щодо умов виконання вправ для підвищення ефективності їх застосування в підготовці військовослужбовців.

Апробація вправ стандартів проводилась як курсантами ВВНЗ, так й штатними розрахунками підрозділів військових частин до складу яких входили військовослужбовці різних вікових груп. Для визначення оптимальних чисельних показників нормативів, що запропоновані до застосування в стандартах, враховувалось спроможність їх виконання військовослужбовцями старших вікових груп. З цією метою, для випадків, коли апробація здійснювалась тільки курсантами, проводилась корекція результатів за допомогою розробленої в НДЛ (проблем фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки у ЗС України) «Методики перерахунку результату вправ стандарту для старших вікових груп».

За результатами апробації та дослідження, учасниками робочих груп зроблено такі висновки:

відмічено, що практично усі вправи розроблених стандартів мають військово-прикладну спрямованість, добре модулюють професійну діяльність, а значить, без сумніву, будуть сприяти підвищенню професіональної підготовки військовослужбовців тих спеціальностей, для яких вони призначені;

за винятком окремих вправ відмічено простота підготовки навчально-матеріальної бази більшості стандартів;

виконання більшості вправ супроводжується високою емоційною наповненістю та сподобається особовому складу. Це мотивує особовий склад на досягнення, дає змогу значно краще переносити фізичне навантаження, що у свою чергу підвищує ефект від виконання вправ.

Але є низка питань, які потрібно допрацювати під час впровадження стандартів. Так, необхідно передбачити умовами стандартів виконання вправ військовослужбовцями-жінками з відповідними змінами щодо навантаження та нормативних показників. Є необхідність розробити систему поправок при ускладненні умов виконання вправ (в умовах високої, низької температури повітря, ожеледиці, тощо). Окремі стандарти потребують зміни послідовності виконання вправ для приведення у існуючий порядок згідно вимог Тимчасової НФП у ЗС України.

Врахувати вищезазначені зауваження необхідно закріпити юридичний статус стандартів в керівних документах ФП, а саме, в НФП у ЗС України та Керівництвах з ФП видів. У цих документах потрібно надати опис вправ стандартів та нормативні показники, а також детально прописати інші питання застосування стандартів в навчальному процесі.

### **III. ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ**

*Іващенко С. М.*  
*доктор медичних наук, професор*  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У СИЛОВИХ СТРУКТУРАХ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ ЯК ЕЛЕМЕНТ ДЕРЖАВНОЇ СИСТЕМИ ВІЙСЬКОВО- ПАТРІОТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НАСЕЛЕННЯ**

В більшості країн світу для забезпечення гармонійного фізичного розвитку представників різних категорій населення застосовуються спеціальні державні програми. Як правило, ці програми науково обґрунтовані, перевірені часом та враховують особливості характерних умов і стилю життя населення. За думкою провідних вчених, що працюють у сфері фізичного виховання і спорту Кеннет Хартман (Велика Британія), Людвиг Хольцвег (Німеччина), Рендела Вілбера (Сполучені Штати Америки) та інших, в більшості випадків спрямування державних програм ФП населення зводиться до вирішення 4-ох головних завдань, одним з яких є підготовка людського ресурсу для потреб державних силових структур. При цьому система ФП персоналу силових структур фігурує як важливий компонент загальної системи військово-патріотичної підготовки населення держави.

Дане дослідження було здійснено на основі вивчення документальних джерел інформації, в яких висвітлюється система фізичної і психологічної підготовки в силових структурах провідних країн світу. Дослідження проводилось в період з березня 2015 року до лютого 2017 року. В ході виконання роботи були застосовані такі методи: аналіз та узагальнення даних, отриманих з вітчизняних та закордонних джерел наукової інформації; соціологічні методи (анкетування, опитування, інтерв'ю); тести для визначення показників фізичної підготовленості осіб молодого віку; методи статистичної обробки отриманих даних.

В результаті проведення дослідження було підтверджено думку про те, що в тих країнах, де застосовуються державні програми фізичного виховання різних категорій населення, спрямування цих програм зводиться до виконання чотирьох надзвичайно важливих завдань. При цьому для реалізації кожного з цих завдань застосовуються відповідні групи методів і засобів фізичного виховання.

Так, наприклад, для досягнення успіху у вирішенні першого завдання застосовуються ті методи і засоби фізичного виховання, які сприяють загальному зміцненню здоров'я людини, підвищенню рівня опірності організму, стійкості до дії негативних чинників середовища, активізації імунних систем та оптимізації процесів реконвалесценції після перенесення тих чи інших захворювань. Для вирішення другого завдання застосовуються засоби фізичного виховання, що сприяють кращій адаптації людини до умов виробничої діяльності (перш за все у сфері різних галузей промисловості й сільського господарства). При цьому важливо розвивати ті фізичні властивості, завдяки яким забезпечується здатність до довготривалої ефективної діяльності

за визначеним фахом. Найбільш ефективними в цьому відношенні вважаються професійно-прикладні програми фізичного виховання. Третя задача є надзвичайно важливою з точки зору забезпечення захисту територіальної недоторканості будь-якої держави, інтересів її громадян, підтримання правопорядку та недопущення проявів тероризму. Для цього застосовуються засоби і методи фізичного виховання, що сприяють розвитку тих властивостей, які є необхідними для придатності до складної і відповідальної служби в лавах збройних сил, правоохоронних органів, формувань боротьби з наслідками надзвичайних ситуацій та державних спеціальних служб. Нарешті, четверте завдання потребує ретельного відбору серед широких верств населення особливо талановитих і перспективних у спортивному відношенні кандидатів, з числа яких за допомогою довготривалого процесу застосування особливих тренувальних програм та спеціальних засобів фізичного виховання можна сформувати, так званій, олімпійський резерв держави, тобто спільноту видатних спортсменів, які будуть захищати честь країни на міжнародних спортивних змаганнях найвищого рівня.

На основі результатів дослідження зроблено такі висновки:

1. Система ФП особового складу силових структур держави повинна розглядатися як надзвичайно важливий компонент загальної системи військово-патріотичної підготовки різних категорій населення.

2. Для успішного вирішення проблеми підготовки людського ресурсу для потреб силових структур держави необхідно поєднати процес ФП населення (починаючи з дитячого і підліткового віку) та процес професійно-прикладної ФП фахівців силових структур в залежності від специфіки їхньої діяльності.

3. Основою поєднання процесу ФП осіб молодого віку та процесу професійно-прикладної підготовки фахівців силових структур держави повинна бути загальна стратегія військово-патріотичної підготовки населення країни.

4. На сучасному етапі розвитку України як самостійної незалежної держави доцільними є обґрунтування сучасної стратегії військово-патріотичної підготовки населення країни шляхом поєднання зусиль провідних країн цивільної освіти в військових навчальних закладів та використанням потенційних можливостей державної системи вищої освіти.

*Абелес А.*

*доктор педагогічних наук, професор*

*Латвійська академія спортивної педагогіки*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У РЕСПУБЛІЦІ ЛАТВІЯ**

Спортивні досягнення сучасних спортивних змагань пов'язані з дуже значними, навіть екстремальними фізичними навантаженнями особистості спортсмена максимального рівня здібностей.

З цими великими вимогами фізичних, технічних і тактичних сфер з

підготовки життя спортсмена, зростає також психологічне навантаження.

Національні та соціальні проблеми, що виникають в ході участі та тренуваннях, становлять таку широку психологічну палітру, яка торкається успіху спортсменів. На сьогодні, тренери Республіки Латвії все більше звертаються до психологічної підготовленості та психологічної допомоги (супроводу) в питаннях спорту.

За останні десять років інтерес до психології як науки, так і спортивної психології як однієї з психологічних напрямів різко зріс в Республіці Латвії. Більшість досліджень у цій сфері підтверджує бажання систематизувати, скласти, встановити тенденції і закономірності.

Також слід визначити деякі конкретні чинники, які слід враховувати в роботі з молодими спортсменами. Перше, потрібно приділити більше уваги не домаганням спортсмена у власній спортивній кар'єрі, а його вмотивованості. По-друге, початкова спеціалізація у спорті, має вибиратися самою дитиною, керуючись власними інтересами.

На даний час ніхто не ставить під сумнів присутності психологічного компоненту в спортивних успіхах та невдачах. Спортивні психологи без сумніву здатні прискорити цей процес налаштування на психологічний успіх. Саме такі психологічні компоненти формуються починаючи вже з дитинства, в той час, коли отримують перші серйозні перемоги чи, навпаки, невдачі в спортивній школі, клубі, спортивній секції. Важливо зрозуміти, що діти не тільки ростуть, але й розвиваються. У цьому розвитку дітям допомагають тренери-педагоги, старші та більш досвідчені спортсмени.

**Бондаренко В. В.**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

**Решко С. М.**

*професор*

**Кримець О. І.**

*Національна академія внутрішніх справ*

## **СВІТОВИЙ ДОСВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ ПАТРУЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ**

Реформування правоохоронних органів передбачає пошук і запровадження нових підходів до професійної підготовки працівників поліції. Важливе теоретичне та практичне значення на цьому шляху має досвід навчання працівників поліції зарубіжних країн.

Створення нової патрульної поліції, розширення її функціональних обов'язків, потребує більш ґрунтовних наукових досліджень досвіду підготовки поліцейських розвинених країн світу. Врахування позитивного досвіду сприятиме ефективному вдосконаленню системи професійного навчання працівників Національної поліції України.

Аналіз спеціальної літератури дає підстави констатувати, що системи



підготовки поліцейських у різних країнах формувалися під впливом політичних, історичних, соціально-економічних та інших чинників. При цьому зміст поліцейської освіти має як спільні, так і відмінні риси й визначається роллю поліції в суспільстві, розвитком законодавства, науки, техніки та вимогами і службовими завданнями конкретної правоохоронної діяльності.

У розвинених країнах світу (США, Канада, Німеччина, Франція, Велика Британія та інші) найбільш чисельним підрозділом є патрульна поліція. Вона має гарантувати правопорядок і громадську безпеку. Функції патрульних різних країн різняться: реалізація профілактичних заходів, запобігання вчиненню правопорушень, регулювання та контролювання дорожнього руху, участь у розшуку злочинців, котрі втекли з-під варти чи переховуються від судових та правоохоронних органів, збирання інформації, необхідних для інших галузевих служб, надання допомоги громадянам у будь-яких екстремальних ситуаціях.

Кандидати в патрульну поліцію проходять жорсткий відбір в декілька етапів. Спочатку подають документи, які ретельно аналізуються з метою недопущення в поліцію осіб раніше засуджених чи осіб, які негативно характеризуються за місцем проживання. Після цього тестують розумові здібності, фізичну підготовленість і проводять співбесіду.

Заслуговує на увагу досвід підготовки кадрів патрульної поліції Великої Британії. За даними наукових джерел ще у 1920 році англійські фахівці констатували, що людина не може бути поліцейським, якщо вона не має розумових здібностей вище середнього рівня, розвинутої пам'яті та спостережливості, високих моральних і розумових якостей, які не є обов'язковими для представників інших професій.

Підготовка поліцейських кадрів Великої Британії передбачає такі етапи: 1) початкова підготовка для новобранців-констеблів (рядових поліцейських), яка триває протягом перших 2-х років служби; 2) спеціальна підготовка кандидатів для служб карного розшуку, дорожнього руху й низки інших; 3) підготовка сержантів та інспекторів поліції; 4) підготовка керівних кадрів поліції.

Початкова професійна підготовка британських поліцейських спрямована на те, щоб сформувати у майбутніх правоохоронців реальні практичні навички, що необхідні їм для виконання службових обов'язків, а не абстрактні, відірвані від життя теоретичні знання в тій чи іншій галузі права. Вона уніфікована для всіх поліцейських підрозділів і здійснюється за єдиною національною програмою. Теоретична підготовка триває 6-8 місяців і передбачає опанування тактики поліцейської діяльності, домедичної допомоги, основ правознавства, криміналістики та інших дисциплін. Півтора року з усього строку навчання відведено для самостійної патрульної служби, під керівництвом досвідчених наставників.

Належна увага приділяється підготовці працівників патрульної поліції США. Навчання триває від шести до дев'яти місяців. Після закінчення академії поліцейський розпочинає службу з патрулювання вулиць. Це є обов'язковою умовою для усіх працівників. Триває цей період близько трьох років. Подібні підходи до організації початкової підготовки поліцейських спостерігаються й в

інших розвинених країнах світу.

Таким чином, системі професійної підготовки працівників патрульної поліції зарубіжних країн притаманна низка спільних принципів і підходів, серед яких: раціональність, конкретність навчання; активність і професійне спрямування підготовки працівників поліції, чого досягають відтворенням на заняттях ситуацій, що виникають у поліцейській діяльності, проведенням виїзних занять безпосередньо до практичних підрозділів поліції; застосуванням в освітньому процесі передових наукових теорій, власних науково-практичних досліджень та практичного досвіду роботи в поліції інструкторів та викладачів; постійне здійснення «зворотного зв'язку» між навчальним процесом і практикою.

Для правоохоронних відомств зарубіжних країн притаманне високе технічне забезпечення патрульної служби, без чого її ефективна робота взагалі неможлива. Тому в навчальних програмах з підготовки фахівців для поліцейських служб чільне місце належить напрацюванню навичок роботи з технічними засобами. Не останню роль у підготовці кадрів патрульної поліції зарубіжних країн відіграє престиж правоохоронної діяльності, який підтримується, передусім, завдяки високому рівню соціальної захищеності поліцейського, а також створенню державою та ЗМІ позитивного іміджу правоохоронної системи. Матеріальне забезпечення спонукає поліцейського до відповідального виконання обов'язків, професійного зростання, що позитивно позначається на кадровій стабільності.

*Василенко В. А.  
Фатальчук А. В.*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **ОГЛЯД НОРМАТИВІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ КАНДИДАТІВ НА ВСТУП У ПІДРОЗДІЛИ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ**

Сучасний, оточуючий нас світ характеризується динамічністю й швидкоплинністю подій, постійним виникненням загроз як військового, так і терористичного характеру. З метою протидії цим загрозам, виконання інших не менш важливих і складних завдань, провідні країни світу створюють в складі своїх силових структур підрозділи спеціального призначення. Крім належного технічного оснащення, високих морально ділових якостей, вміння застосовувати будь-які види вогнепальної, холодної та іншої зброї, бійці цих підрозділів зобов'язані завжди підтримувати себе в відмінній фізичній формі. Тому, під час відбору кандидатів на вступ у лави спецпризначенців, впроваджено дуже «суворі» процедури перевірок, в ході яких, неабияку увагу приділяють саме рівню ФП.

Розглянемо основні вимоги з ФП, які висуваються до кандидатів на проходження служби в «елітних» спецпідрозділах таких країн, як Ізраїль,

Німеччина, Польща, США та Великобританія.

Підрозділ спеціального призначення «Ямам», країна – Ізраїль.

Бажаючи поповнити ряди підрозділу «Ямам», в ході контролю рівня ФП, пропонується виконати такі вправи:

- плавання під водою на відстань 50 м;
- плавання вільним стилем на швидкість – 50 м, не більше 35 с;
- плавання зі зв'язаними кінцівками – 50 м;
- віджимання в упорі лежачи з додатковою вагою на спині у кількості 100 разів;
- підтягування на перекладині – 25 разів;
- вправа на прес – 300 разів;
- кросовий біг зі спорядженням вагою 15-20 кг на відстань 8 км, за час, що не перевищує 38 хв;
- підйом по канату на висоту 7 м на час не більше 7 с.

Антитерористичний підрозділ спеціального призначення GSG-9, країна – Німеччина:

- підйом з переверотом у повному спорядженні – не менше 5 разів;
- плавання на 500 м – не більше 13 хв;
- марш-кидок на 7 км у повний викладці з додатковою вагою 25 кг – не більше 52 хв;
- подолання смуги перешкод не повільніше 1 хв 40 с.

Підрозділ спеціального призначення GROM, країна – Польща. Для вступу в GROM необхідно успішно виконати такі вправи:

- плавання під водою – 25 м;
- плавання на відстань 200 м не більше 4 хв;
- кросовий біг 3,5 км не повільніше 12 хв;
- підйом по канату без допомоги ніг на висоту 5 м, 2 рази підряд;
- жим лежачі штанги вагою власного тіла;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачі не менше 30 разів;
- підтягування на перекладині не менше 25 разів.

Спецзагін «Дельта», країна – США:

- віджимання від підлоги на час – 40 разів за 1 хв;
- присідання на час – 40 разів за 1 хв;
- подолання смуги перешкод 14,6 м за 25 с;
- кросовий біг на відстань 2 милі (3,2 км) не більше 16 хв;
- повзання на спині ногами вперед на час (20 м за 25 с);
- плавання в одязі та взутті без урахування часу на відстань 100 м.

SAS, країна – Великобританія:

- марш-кидок з повною викладкою на відстань 64 км та за час не більше 20 год;
- кросовий біг 2,5 км не більше 12 хв.

Таким чином, не дивлячись на деяку різницю у нормативних, часових і кількісних показниках виконання вправ, підготовка до вступу у лави «елітних» підрозділів спеціального призначення провідних країн світу вимагає від кандидатів застосування інтенсивного комплексного підходу удосконалення

своєї фізичної форми. Крім того, велика кількість військовослужбовців «відсіюється» вже після успішної здачі вступних випробувань, в ході перших етапів підготовки. Причиною такого явища, частіше за все, є неспроможність витримати надвелике фізичне та емоційне навантаження.

#### **Література**

1. Режим доступу до інтернет-ресурсу: <http://qoo.by/2U2z>

***Воронцов О. С.**  
кандидат педагогічних наук  
Служба безпеки України*

## **ВИМОГИ ДО РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАНДИДАТІВ ДО ПІДРОЗІДЛІВ СПЕЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ КРАЇН ЄВРОПИ**

Соціальні трансформації кінця ХХ – початку ХХІ століття, що відбулися у країнах Східної Європи, мали вплив на становлення і реформування їхніх спеціальних служб.

Ключовими чинниками цих процесів стала інтеграція країн Східної Європи до НАТО та ЄС. Водночас, моделі реформування сектору внутрішньої безпеки визначалися, у першу чергу, політико-правовими реаліями й історико-культурною традицією кожної із держав, що визначило різноманітні підходи до визначення компетенції спеціальних служб у східноєвропейських країнах.

Комплекс наявних загроз національній безпеці України, найбільш гострими з яких є агресія Російської Федерації та корупція в Україні, становить небезпеку для існування Української держави.

Водночас, ключовим чинником, який визначає необхідність реформування СБ України, є потреба у забезпеченні сталого розвитку українського суспільства, передумовою чого є дотримання верховенства права, у тому числі, у контексті діяльності спеціальної служби, що має служити народу України, захищати його права та поважати свободи, дотримуючись законності та рівноправного ставлення до громадян.

Метою реформування СБ України є створення ефективної, динамічної та гнучкої в управлінні спеціальної служби, укомплектованої високопрофесійними фахівцями, забезпеченої сучасними матеріальними і технічними засобами, здатної належним чином протистояти сучасним викликам і загрозам державній безпеці України.

Саме на СБ України покладено захист державного суверенітету, конституційного ладу, територіальної цілісності, економічного, науково-технічного і оборонного потенціалу України, законних інтересів держави та прав громадян від розвідувально-підривної діяльності іноземних спеціальних служб, посягань з боку окремих організацій, груп та осіб, а, також, забезпечення охорони державної таємниці.

Отже, для виконання визначених завдань військовослужбовці СБ України повинні володіти необхідним набором професійних (фахових) компетенцій,

мати відповідний освітній рівень та стан здоров'я, бути фізично готовими до виконання завдань військової служби.

Водночас, керівництво провідних країн світу однією із важливих умов збереження стабільності існуючого устрою та забезпечення національних інтересів своїх країн вважає наявність добре споряджених та боєздатних спеціальних служб. В свою чергу, результат діяльності спецслужб ставиться в пряму залежність від ділових та моральних якостей співробітників. Отже, головний принцип кадрової політики спецслужб – комплектування їх надійними, відданими та компетентними працівниками.

Елітою будь-яких спецслужб є їх підрозділи спеціального призначення. До осіб, які планують проходити службу в зазначених підрозділах, висуваються підвищені вимоги щодо їх морально-вольових якостей та рівня фізичної підготовленості.

Обов'язковим елементом відбору кандидатів, як в українські національні спецслужби, так і в провідних країнах світу, є перевірка рівня їхньої фізичної підготовленості.

Потрапити до підрозділу GSG 9 (Німеччина) можуть співробітники німецької поліції з досвідом роботи від 2-х років. Вони проходять 22-х тижневий курс навчання, який включає в себе 13 тижнів базової підготовки та 9 тижнів підвищення кваліфікації.

Курс підготовки в «Сайрет Маткаль» (Ізраїль) вважається одним із найбільш жорстких в світі. Перед зарахуванням в навчальний загін призовники (тільки ті, хто мають високі оцінки стану фізичного та психічного здоров'я) проходять «гібуш» («злагодження») – формування навчальних команд. В основному, підготовка ведеться по вивченню підривної справи, веденню ближнього бою та удосконаленню іноземних мов. Курс ФП завершується 100-км кросом у пустелі. Тільки ті, хто його витримав, стають солдатами «Сайрет Маткаль».

До спецпідрозділу SAS (Великобританія) відбираються тільки добровольці, які вже встигли пройти службу в інших підрозділах. Під час відбору кандидатів проводиться перевірка їхніх фізичних можливостей та вміння орієнтуватися на місцевості. Необхідно пробігти 2,4 км за 12 хв. Кожен день проводяться марш-кидки пересіченою місцевістю. Останній марш-кидок на 64 км з повною викладкою та обмеженням по часу в 20 годин. Також перевіряється здатність до виживання в умовах дикої природи та дії в екстремальних ситуаціях.

Вельми суворим є відбір кандидатів до Центру спеціальних операцій Служби безпеки України («Альфа»).

У кандидатів до підрозділу перевіряється рівень розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості). Для їх всебічної перевірки додатково виконується комплекс різноманітних вправ, спрямованих на визначення рівня силової витривалості. Також, перевіряється володіння прийомами рукопашного бою та кандидати беруть участь у боях-спарингах.

Відповідно фізичним й психологічним стандартам європейського рівня, з 10 претендентів, відібраних з усієї України, на службу зараховують одного-

двох. Тут служать справжні професіонали, включаючи класних фахівців парашутно-десантної, водолазної, альпіністської підготовки тощо.

Отже, для того, щоб стати бійцем елітного спецпідрозділу провідних країн світу, потрібно відповідати як високим вимогам до психологічної готовності, так і мати дуже високий рівень фізичної підготовленості.

*Гайдук О. В.*

*Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана*

## **ЗАВДАННЯ ТА ЦІЛІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ НІМЕЧЧИНИ (БУНДЕСВЕРІ)**

Фізичне виховання у ЗС Німеччини, у педагогічному сенсі, спрямоване на людину в цілому, головним чином на підвищення та підтримку досягнень солдатів. Воно сприяє розвитку їхніх природних фізичних якостей та врівноваженню слабких. Окрім того, фізичне виховання зміцнює почуття командної згуртованості та робить цінний внесок у здоровий спосіб життя та раціональну організацію вільного часу військовослужбовців.

Фізичне виховання у ЗС Німеччини, як важливий компонент освіти та навчання, також, надає можливість солдатам стати більш самостійними та відповідальними поза службою й регулярно займатися спортом після періоду проходження служби (наприклад, як резервіст) і тим самим зберегти свої досягнення у фізичному вихованні та спорті до більш старшого віку.

Фізичне виховання у Бундесвері – це, перш за все, масовий спорт, що тісно пов'язаний зі спортом у суспільстві. Воно суттєво пов'язане з організаціями масового спорту і, таким чином, є частиною поширеної в Німеччині, так званої, моделі «Спорт протягом життя».

Фізичне виховання у Бундесвері розвиває необхідне підґрунтя, за допомогою якого солдат може краще долати навантаження повсякденного військового життя. Воно створює фізичну та організаційну основу для додаткових військових навчально-виховних заходів і, таким чином, суттєво підтримує загальну підготовку солдатів.

Фізичне виховання у ЗС Німеччини має такі цілі:

покращити спортивні результати;

збільшити і підтримувати функціональну здатність організму витримувати максимальні навантаження;

сприяти збільшенню знань про фізичне виховання та спорт;

позитивно впливати на соціальну поведінку.

Ці цілі рівноцінні, взаємопов'язані й доповнюють одна одну.

Отже, фізичне виховання має різнобічний вплив на організм («функціональний компонент») і психіку («педагогічно-соціальний компонент») солдатів.

На тлі різко зростаючих «цивілізаційних» захворювань, таких, як надлишкова вага, гіпертонія та брак фізичних вправ, у німецькому суспільстві

набуває все більшого значення аспект зміцнення здоров'я. Тому, керівництво Бундесверу в цілому та викладачі фізичного виховання зокрема, потребують змістовної побудови освіти з фізичного виховання та спорту й на власному прикладі сприяти підтримці здоров'я та мотивувати до занять спортом протягом усього життя.

Структура фізичного виховання в Бундесвері.

Фізична підготовка в Бундесвері поділяється так:

- загальна військово-спортивна підготовка є обов'язковою для всіх солдат до виходу зі служби. Загальна військово-спортивна підготовка повинна проводитися регулярно за графіком, принаймні, 2-3 рази на тиждень тривалістю 90 хвилин. Це, у першу чергу, необхідно для виконання нормативів і для перевірки фізичної та спортивної працездатності в Бундесвері. Відхилення від цих вимог допускається лише за переконливих офіційних причин і на розсуд іншого вищого дисциплінарного керівника;

- фізичне виховання у позаслужбовий час, що знаходиться у сфері відповідальності Бундесверу, сприяє розвитку рекреаційних видів спорту та гарантує їх повне бюджетне забезпечення, у разі, якщо:

- на це є письмова згода компетентного дисциплінарного керівника, який відповідальний за питання дисципліни чи начальника служби;

- заняття з фізичного виховання із залученням різних видів спорту проводяться кваліфікованими викладачами;

- використовуються спортивні споруди та майно Бундесверу;

- фізкультурно-масові заходи (спортивні свята, змагання та турніри);

- спеціальна фізична підготовка – для провідних спортсменів (групи допомоги успішного розвитку спорту) та орієнтованих на високі досягнення військовослужбовців, за умови згоди компетентного дисциплінарного керівника та проведенні занять кваліфікованим викладачем;

- рекреаційний (оздоровчий) спорт. На думку керівництва бундесверу, додатково до професійно організованого обов'язкового фізичного виховання також необхідно сприяти й підтримувати рекреаційний спорт, цілями якого є: компенсація повсякденної служби, доповнення загальної фізичної підготовки, раціональне використання вільного часу.

Бундесвер забезпечує спортивних інструкторів, інфраструктуру та спортивне спорядження для таких видів спорту як: легка атлетика, плавання, порятунок на воді, загальний фітнес-тренінг, спортивна гімнастика, важка атлетика, дзюдо, спортивне орієнтування, бадмінтон, лижні гонки, високогірні лижні гонки, баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, оздоровче фізичне виховання.

Слід зауважити, що навчання стрільби з вогнепальної зброї, а також бойова підготовка не належать до фізичного виховання, навіть, якщо воно відбувається у формі змагань й оцінюються так само, як і у фізичному вихованні. Вони не мають проводитися у встановлений для фізичного виховання час.

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

## **ПІДВИЩЕННЯ ОСВІТНЬОГО РІВНЯ КЕРІВНИКІВ ВІЙСЬКОВО- ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ ЛИТВИ**

В одному з напрямів реформування системи фізичної підготовки, які визначені Концепцією розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗС України на період до 2020 року, наголошується на необхідності створення інституту фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій для підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації кадрів з фізичної підготовки і спорту. Зважаючи на це, та враховуючи необхідність поступового переходу ЗС України до сумісності зі стандартами підготовки військовослужбовців країн членів НАТО, особливої актуальності набуває вивчення досвіду іноземних армій.

Існуюча система військово-фізичної підготовки персоналу (далі – ВФП) дозволяє повною мірою забезпечити ЗС Литви кваліфікованими спеціалістами та інструкторами, виконання вимог законодавства литовської республіки щодо проведення заходів фізичного виховання і спорту тільки фахівцями в галузі фізичного виховання та спорту.

Процес підготовки кандидатів для призначення на відповідні посади здійснюється в Литовському університеті спорту (центрі підвищення кваліфікації), управлінні навчання та доктрин ЗС Литви (центр фізичної підготовки при Військовій школі імені Стасиса Раштикиса) та Військовій академії Литви.

Основним підрозділом відповідальним за підготовку персоналу ВФП є секція підготовки інструкторів та спеціалістів центру ФП при Військовій школі імені Стасиса Раштикиса (м. Каунас), яка організовує та проводить курси підвищення кваліфікації за 5-ма напрямками:

- курс інструктора з військово-фізичної підготовки (далі – ІВФП) – 7 тижнів (FRI);
- курс організації та планування військово-фізичної підготовки – 5 тижнів (FROR);
- курс інструктора з ближнього бою – 5 тижнів (KCSI);
- курс експерта з ближнього бою – 3 тижня (KKSE);
- курс інструктора з військового плавання – 2 тижня (KPI).

До педагогічного складу секції підготовки інструкторів та спеціалістів центру ФП входить 7 військовослужбовців, які забезпечують проведення упродовж року: 4-ох курсів з плавання (48 осіб); 3-ох курсів з підготовки інструкторів ВФП (90 осіб) та ближнього бою (54 осіб); по одному курсу з організації та планування ВФП (12 осіб) та експертів ближнього бою (7 осіб).

Крім покладених на них завдань щодо підготовки спеціалістів та інструкторів, керівництво центру організовує та проводить науково-методичні збори та семінари одно-двох денні з метою забезпечення зворотного зв'язку з



випускниками курсів, обговорення проблемних питань в системі підготовки, визначені перспективних напрямів та внесення своєчасних змін у зміст програм підготовки. Завдяки цьому процес навчання постійно оновлюється з урахуванням сучасних викликів та вимог, накопиченого досвіду підготовки військовослужбовців у військах.

#### Курс інструктора з військово-фізичної підготовки.

Мета курсу – підготувати інструкторів з ФП, які спроможні проводити теоретичні та практичні заняття з ВФП.

Основними завданнями курсу визначено:

ознайомити курсантів з системою фізичного виховання, основами анатомії, фізіології, спортивної медицини та психології людини;

знати та вміти застосовувати у практичній діяльності вимоги до заходів безпеки та попередження травматизму на заняттях, обов'язки інструктора, принципи, методи та прийоми навчання фізичним вправам, способи та форми організації занять, методика визначення рівня фізичної готовності військовослужбовців та моніторингу оцінки серцево-судинної діяльності організму.

До участі у курсах залучаються військовослужбовці, які займають чи є кандидатами на посади, що передбачають виконання функцій інструкторів ВФП, мають дозвіл лікаря та середню освіту, складають тест загальної фізичної підготовленості (не менш 70 балів за кожну вправу) та закінчений курс по наданню першої медичної допомоги.

Програма підготовки складає 280 год., серед яких: 47 год. – самостійної роботи та 233 год. занять та іспитів під керівництвом викладача. Розподіл часу в програмі навчання передбачає щоденне проведення теоретичних (2 год.) й практичних (4 год.) занять, послідовне відпрацювання навчальних питань за темами: методика (74 год.), спортивна фізіологія та медицина (20 год.), ЗФП (34 год.), військово-прикладна фізична підготовка (74 год.), іспити (31 год.).

Система перевірки рівня підготовленості курсантів передбачає здійснення поточного (щоденного та щотижневого) тестування та контроль теоретичних знань, упродовж останнього тижня, успішності виконання тестів з подолання смуги перешкод, ближнього бою (1 рівня), метання гранат, прикладного плавання, військового маршу та методичної підготовленості.

Проведення занять за визначеною програмою проводиться і в процесі викладання ФП у Воєнній академії Литви упродовж перших 2-х років навчання, що дає змогу кожному випускнику присвоїти кваліфікацію інструктора ВФП та допустити до проведення занять з підпорядкованим особовим складом.

#### Курс організації та планування військово-фізичної підготовки.

Мета курсу – підготувати спеціалістів з ФП, здатних організовувати, координувати, контролювати діяльність з ВФП у системі національної оборони країни, здійснювати теоретичну та практичну підготовку в галузі фізичного виховання. Основними завданнями курсу визначено:

ознайомити курсантів з метою та завданнями ФП, вимогами законодавства та керівних документів, плануванням, організацією та керівництвом ФП в підрозділах;

знати та вміти застосовувати у практичній діяльності вимоги до заходів безпеки та попередження травматизму на заняттях, обов'язки інструктора, методика визначення рівня фізичної готовності військовослужбовців та моніторингу оцінки серцево-судинної діяльності організму, методика навчання військово-прикладній ФП, вимоги та порядок оцінки (інспектування) занять з ФП, вимоги до розробки навчальних програм та стандартів.

До участі у курсах залучаються військовослужбовці, які займають чи є кандидатами на посади, що передбачають виконання функцій спеціаліста ФП, отримали дозвіл лікаря, складають тест загальної фізичної підготовленості (не менш ніж по 70 балів за кожну вправу), мають закінчений курс по наданню першої медичної допомоги та ступінь бакалавра спорту, кваліфікацію викладача фізичної культури чи тренера. Ступінь бакалавра спорту кандидати на навчання попередньо отримують в Литовському університеті спорту чи навчальних закладах інших країн. При чому, вартість навчання діючих військовослужбовців частково компенсується державою.

Програма підготовки складає 219 год., серед яких: 27 год. – самостійної роботи та 192 год. занять (37 год. – теоретичні, 155 год. – практичні заняття). Заняття проводяться за темами: методика планування та організації ФП (97 год.), ЗФП (13 год.), військово-прикладна ФП (82 год.).

Крім перевірки рівня підготовленості курсантів за тестами прикладної ФП (однаково з програмою підготовки інструкторів ВФП) майбутні фахівці ФП під час проведення екзамену презентують розроблені програми ФП, виконують методичні завдання з проведення теоретичних та практичних занять у повному обсязі та оцінюють якість їх проведення.

#### Курс інструктора з ближнього бою.

Мета курсу – підготувати інструкторів з ближнього бою, здатних проводити заняття з ближнього бою I та II рівнів. Основними завданнями курсу визначено:

ознайомити курсантів з документами, які регламентують відповідальність та законність застосування дій ближнього бою та використання спеціальних засобів;

принципами організації занять з ближнього бою в ЗС Литви, НАТО та країнах-партнерах;

завданнями та особливостями військового ближнього бою, принципами, методиками підготовки та навчання діям та вправам в межах програми;

медичними, анатомічними, фізіологічними особливостями, вимогами до заходів безпеки та методам виховання у військовослужбовців психофізичної підготовленості рішучості, вольових якостей та вмотивованості.

Крім того, по закінченню курсу військовослужбовець, повинен бути здатним проводити заняття та тестування з ближнього бою, застосовуючи принципи та методи навчання прийомам та діям, вимоги до заходів безпеки при їх реалізації.

До навчання на курсах допускаються військовослужбовці, які займають чи є кандидатами на посади, що передбачають виконання функцій інструктора з ближнього бою, отримали дозвіл лікаря, складають тест загальної фізичної

підготовленості (не менш ніж по 70 балів за кожну вправу) та тест ближнього бою I рівня (на 70%), мають закінчені курси з надання першої медичної допомоги та інструктора чи спеціаліста ФП.

Програма підготовки складає 195 год., серед яких: 3 год. – самостійної роботи та 192 год. занять та заліків (25 год. – теоретичні, 167 год. – практичні заняття). Заняття проводяться за темами: методика (56 год.); підготовка до ближнього бою (105 год.). На проведення заліку відведено 31 год., під час яких курсанти складають тести з теорії та методики проведення й контролю ближнього бою, оцінюються за тестом ближнього бою II рівня.

#### Курс експерта з ближнього бою.

Мета курсу – підготувати експертів з ближнього бою здатних планувати, організувати заняття та тести з ближнього бою I, II та III рівнів.

Після закінчення курсу випускник повинен:

знати: мету та особливості підготовки з ближнього бою; принципи планування та організації занять з ближнього бою, їх інтеграції у систему військової підготовки; документи регламентуючі ВФП та підготовки з ближнього бою; методи контролю функцій організму людини, фізіологічні та фізичні особливості оцінки діяльності під час підготовки з ближнього бою:

вміти планувати, проводити заняття та тести з військового ближнього бою (I, II та III рівнів), здійснювати контроль за підготовкою з ближнього бою у військовій частині, разом зі спеціалістом ФП готувати програми та методичні матеріали з військового ближнього бою для особового складу військової частини.

До навчання на курсах допускаються військовослужбовці, які займають чи є кандидатами на посади, що передбачають виконання функцій експерта з ближнього бою, отримали дозвіл лікаря, складають тест загальної фізичної підготовленості (не менш ніж по 70 балів за кожну вправу), тести ближнього бою I та II рівня (на 70%) та закінчили курси інструктора з ближнього бою. Крім того, під час проведення попереднього тестування оцінюється готовність засвоєння тестів II та III рівнів не менш ніж на 80%.

Програмний обсяг підготовки складає 120 год., серед яких: 10 год. – самостійної роботи та 110 год. занять та заліків (13 год. – теоретичні, 97 год. – практичні заняття). Заняття проводяться за темами: методика (51 год.); підготовка до ближнього бою (59 год.). Під час заліку оцінюються знання з теорії та методики, проводиться тестування за програмою ближнього бою III рівня.

У разі успішного закінчення курсів інструктора чи експерта ближнього бою військовослужбовцям присвоюються відповідні кваліфікаційні рівні та видаються нагрудні знаки (рис. 1).



Рис. 1. Нагрудні знаки інструктора та експерта ближнього бою

### Курс інструктора з військового плавання.

Мета курсу – підготувати інструктора з військово-прикладного плавання здатного проводити навчання та тести.

Випускник курсу повинен розуміти та виконувати вимоги безпеки при організації занять, знати методiku навчання, бути ознайомлений зі способами плавання, спроможним планувати, проводити заняття та тести з військово-прикладного плавання та особисто виконувати вправи та складати тест другого рівня.

До навчання на курсах допускаються військовослужбовці, які займають чи є кандидатами на посади, що передбачають виконання функцій інструктора з плавання, отримали дозвіл лікаря, мають закінчений курс інструктора чи спеціаліста з ФП та пройшли відбірковий тест з плавання.

В програму курсу (79 год.) входять заняття з методики навчання та організації занять з військово-прикладного плавання (24 год.), навчання плаванню різними стилями (9 год.) та вивчення вправ військово-прикладного плавання (24 год.). Наприкінці курсу проводиться контроль теоретичних знань та практичне виконання тесту з прикладного плавання №2.

Ознайомившись з вимогами до кандидатів на участь у курсах, метою та завданнями, програмами кожного з них стає зрозумілим, що створена система підготовки персоналу ВФП дозволяє забезпечити потреби військ кваліфікованими фахівцями різних напрямів підготовки, створити підготовлений кадровий резерв, умови для постійного підвищення кваліфікації (у свою чергу і службового зростання) та задовольнити вимоги законодавства щодо рівня освіти, осіб, що здійснюють фізкультурну діяльність.

*Канапінскіне А.*

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗПОДІЛУ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В РЕСПУБЛІЦІ ЛИТВА**

Весь цивілізований світ після Другої світової війни тішив себе ідеєю перемоги над фашизмом і закінченням війни, яка забрала мільйони людських життів, але країни Балтії втративши свою вольницю (незалежність) ще до війни відчували «солодкий присмак радянського раю», мали інші настрої. З того часу Литва розпочала свою власну війну за Батьківщину, спрямовану на відновлення незалежності держави.

Антитерористична операція (війна), яка триває 2014-2017 рр. вимагає від усіх людей, які там знаходяться: мужності, самовідданість і високого професіоналізму на захисті Української держави.

Фізична підготовка є важливою частиною будь-якої військової діяльності, саме завдяки фізичній підготовленості військовослужбовців захист держави набирає форми професійності, знижує рівень хаосу.

Не можливо бути мужнім, самовідданим і професійним військовим не

володіючи своїм тілом і духом.

Відповідно до керівних документів у ЗС Республіки Литви відбувається розподіл ВФП на:

- ЗФП, де визначають якості: сили, витримки, гнучкості, спритності, координації, рівноваги і спритності;

- військово-прикладні навиків: ближній військовий бій, військова смуга перешкод, військове плавання, метання гранати, військові марші.

Фізично підготовлений військовослужбовець має бути гармонійним сполученням загальних фізичних якостей та фізично-прикладних навиків, помножених на духовність і любов до своєї Батьківщини.

*Кербі Д.*

## **ОБЕРЕЖНИЙ ОПТИМІЗМ ДЛЯ «ОБ'ЄДНАНОГО СВІТУ БОРОТЬБИ»**

Боротьба завжди у всіх народів користувалася показовою популярністю, як один із найдавніших видів спорту на планеті Земля. Під боротьбою як видом спорту розуміють групу єдиноборств із прямою взаємодією партнерів метою дій яких є виведення суперника з рівноваги без застосування ударних дій.

«Об'єднаний світ боротьби» (анг. United World Wrestling) – міжнародна федерація греко-римської боротьби, вільної боротьби та жіночої боротьби, на сьогодні є олімпійським видом спорту.

Одне із головних завдань «Об'єднаного світу боротьби» – боротьба з расовою дискримінацією. З метою популяризації боротьби, досвідчені фахівці із різних країн для надання методичної та практичної допомоги, проводять спільні тренування, семінари, конференції для тренерів і спортивних суддів. В «Об'єднаному світі боротьби» акцентується увага на вдосконаленні правил боротьби, «чистоті» змагань.

Успіх борця полягає в тому, що він багато займається, щоб стати на п'єдестал пошани та бути елітним спортсменом. Все це відпрацьовується за допомогою різноманітних фізичних рухів та відпрацюванні до автоматизму навиків спортсмена. Лише після того, як цей фундамент буде закладений, для досягнення найвищого рівня розвитку елітного спортсмена потрібно багато років наполегливої праці, практики власних дій. Такий підхід підтримується «Шляхом до досконалості», який дає всеосяжну картину розвитку олімпійців, які змагалися впродовж останніх 35-40 років. Результати показують, що олімпійці починають свою спортивну кар'єру у середньому віці 12 років для чоловіків та 11,5 років – жінок.

Оскільки ми рухаємось вперед у розвитку спорту боротьби, ми маємо визнати цінність усіх наших борців, а не просто зосередити увагу на чемпіонах. Треба бути дуже обережними, щоб наші процеси ідентифікації та відбору талантів були належним чином розподілено.

На нашу думку, сьогодні дуже важливо розвивати такі сфери, як спортивне управління та спорт-маркетинг, педагогічні та психологічні основи

участі та утримання спортивного довголіття. Давайте навчимося і разом працювати для просування спортивної боротьби!

Ми повинні бути непохитними в нашій цілісності й етиці та не дозволяти підірвати фундамент нашого спорту, чи шляхом співучасті в негативі, чи іншим шляхом ігноруючи проблему. Давайте використати цей час й переосмислимо себе, щоб йти вперед у нашій боротьбі.

*Керимов Ф. А.*

*доктор педагогічних наук, професор  
Узбецький державний інститут фізичної культури*

## **ОСОБЛИВОСТІ ІНФОРМАЦІЙНОГО СУПРОВОДУ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ УЗБЕКИСТАНУ**

За роки незалежності Узбекистану поетапно здійснені практичні заходи, що забезпечують масового заняття спортом, активних форм відпочинку населення, особливо дітей та студентів молоді. У державній політиці Республіки Узбекистану питання подальшого розвитку фізичної культури та спорту в країні, виховання здорового покоління отримали першочерговий поштовх. Збудовані сучасні спортивні споруди, формуються нові види спорту, проводяться змагання та турніри всіх рівнів, які охоплюють різні верстви населення, спортсмени Узбекистану досягають високих результатів на міжнародних аренах. Створена правова база розвитку галузі, що включає Закон Республіки Узбекистан «Про фізичну культуру та спорт», Укази Президента Республіки Узбекистан, Постанови Уряду про розвиток різних видів спорту. Також слід відмітити, що особливістю розвитку галузі є програмний підхід до вирішення проблем фізичної культури та спорту.

Інформаційний супровід підготовки спортсменів різної кваліфікації – одне з складних компонентів науково-методичного забезпечення навчально-тренувального процесу – передбачає збір, накопичення, обробку та аналіз інформації про навчально-тренувальний процес з метою розробки практичних рекомендацій щодо корекції підготовки спортсменів.

На сьогодні у спорті практично не вдається створити повномасштабну інформаційну систему, що відповідає вимогам сучасного спорту і здатна успішно вирішити завдання з координації діяльності служб науково-методичного забезпечення підготовки висококваліфікованих спортсменів. У зв'язку з цим пошук перспективних напрямів та методів інформаційного супроводу навчально-тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів представляється актуальним для вдосконалення системи підготовки збірних команд Узбекистану.

В даний час існує безліч самостійних наукових дисциплін, що вивчають спорт (спортивну практику): біомеханіка, біохімія, фізіологія, педагогіка, теорія спорту та ін. Як всі наукові дисципліни, вони виокремлюють для дослідження окремих властивостей, відносин і сторін спорту та фізичного виховання. Кожна

з них розуміє спорт по-своєму, через призму свого предмета дослідження не дає цілісного уявлення про спорт. Тоді як будь-яка наука, наука про спорт має носити системний характер.

Системність – характерна риса теоретичного знання, свідчить про наявність внутрішньої логіки розвитку знань, про закономірний зв'язок складових його елементів. Успіх виступів спортсмена залежить від його обдарованості, досконалості методики тренування, ступеня кваліфікації тренера та наявності умов для тренувань та змагань. Виходячи з вимог системного підходу [], розроблена система управління процесом спортивного тренування висококваліфікованих спортсменів, що носить ієрархічний характер. В ньому описуються практично всі сторони підготовки спортсмена. Система включає три рівні:

I – змагальна діяльність (змагальна модель);

II – основні сторони підготовки спортсмена (модель спортивного майстерності);

III – система організму спортсмена (модель потенційних можливостей).

Співпідпорядкованість рівнів у такій ієрархії для підготовки висококваліфікованих спортсменів не викликає сумнівів.

Розроблена схема дозволяє досліднику орієнтуватися в різноманітні різних процесів спортивної підготовки та правильно ставити завдання майбутнього дослідження, а також цілеспрямовано здійснювати пошук наукової інформації про різні процеси спортивної підготовки.

Трьохрівнева система підготовки висококваліфікованих спортсменів. Прогрес фізичного руху багато в чому залежить від рівня організації науково-технічної інформації в даній області, від забезпечення керівного механізму вчасної та повної інформації.

Управління фізкультурним рухом не може ефективно здійснюватися без інформаційного супроводу. Від того, наскільки повна її організація, залежить якість управління. Постійна циркуляція інформації між різними підсистемами фізичної культури, між системою в цілому та навколишнім її середовищем є обов'язковим з'єднанням для управління. Наявність інформаційних процесів дозволяє системі зберегти свою цілісність, а також вдосконалюватися.

Спорт, як і будь-яка сфера діяльності людини в сучасному світі, була і залишається ареною змагальної (жорстокої) боротьби. Ось чому так гостро постає питання про престижу та пріоритеті Республіки Узбекистану на міжнародній спортивній арені. Найкращий доказ переваг Узбекистану в одній із галузі культурного будівництва – це яскраві, переконливі та абсолютні удари узбецьких спортсменів. Підвищення дієвості інформації, посилення її ролі як важливого чинника наукового керівництва спортивним рухом прямо залежить від того, наскільки вміло вона збирається, обробляється, аналізується і доноситься споживачу. В зв'язку з цим необхідно, щоб інформаційна діяльність була побудована на сучасних досягненнях комп'ютерних технологій. Поряд з інформаційним супроводом управління фізкультурним рухом надзвичайно важливе значення в сучасних умовах набуває науково-технічна інформація при проведенні науково-дослідних робіт по різним проблемам фізичної культури та

спорту.

Література

1. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. – М.: ВНИИФК. – 2003. – 196 с.

*Ким Н.*

*Национальный университет обороны Украины имени Ивана Черняховского*

*Шин Йонгхо*

*представитель Республики Кореи*

## **СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ СУХОПУТНЫХ ВОЙСК ВООРУЖЁННЫХ СИЛ РЕСПУБЛИКИ КОРЕИ**

Физическая подготовка является одним из основных способов развития личности будущего командира. Для этого необходимы теоретические знания в области физического воспитания, умения применить их на практике, способность руководить процессом физического воспитания своих подчиненных, а также личные физические качества и духовная сила. Все это можно приобрести во время обучения в Военной Академии Сухопутных Войск Республики Корея (РК) с помощью разработанных программ физической подготовки.

На регулярных занятиях по физической подготовке в Военной Академии СВ РК курсанты изучают следующие темы: управление физической подготовкой, педагогика физической подготовки, боевое искусство (тхэквондо, бокс, дзюдо). Кроме этого много времени выделяется на различные игровые виды спорта.

Каждый курсант по своему желанию выбирает тот вид спорта, который ему нравится. В течение учебного года он должен принимать участие в соревнованиях, которые организует спортивный комитет военной академии (например: футбол, гандбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и т.д).

Такие соревнования проходят почти каждую неделю между ротами курсантов (численность роты около 80-90 курсантов). Финальные соревнования с каждого вида спорта проходят в конце учебного года. К финальным соревнованиям допускаются курсанты, которые показали лучшие результаты.

Благодаря таким соревнованиям у курсантов формируется такие черты характера как воля, стремления к победе в честной игре. Для будущих офицеров очень важно показывать пример для своих подчиненных. Физическая подготовка и участие в различных соревнованиях дает им опыт и знание правил спортивных соревнований и норм поведения.

Во время спортивных игр командир имеет возможность влиять на своих подчиненных через коммуникацию и взаимодействие, расширяет круг их общения. Также большое значение имеет уровень военной дисциплины и



сплоченность коллектива. Девиз “Один за всех и все за одного” формирует из курсанта настоящего офицера-командира.

Обучение в Военной Академии СВ РК длится 4 года. Все курсанты должны сдать экзамен по физической подготовке до второго курса.

Экзамен по физической подготовке ВС РК включает три упражнения:

- 1) Сгибание, разгибание рук в упоре лежа;
- 2) Сгибание, разгибание корпуса;
- 3) Бег на 3 км.

В 2009 году для улучшения физической подготовки военнослужащих норматив для определения уровня выносливости с 1,5 км повысили до 3 км.

Нормативы по физической подготовке ВС Республики Корея (для военнослужащих мужского пола) отображены (в таб. 1).

Таблица 1

Вид	Уровень	Возраст												
		↓ 25	26-30	31-35	36-40	41-43	44-46	47-49	50-51	52-53	54-55	56-57	58-59	↑ 60
Отжимание	НУ	↑ 72	↑ 70	↑ 68	↑ 65	↑ 61	↑ 57	↑ 54	↑ 51	↑ 49	↑ 47	↑ 44	↑ 42	↑ 40
	1-у	64-71	62-69	60-67	57-64	53-60	49-56	46-53	43-50	41-48	39-46	36-43	34-41	32-39
	2-у	56-63	54-61	52-59	49-56	45-52	41-48	38-45	35-42	33-40	31-38	28-35	26-33	24-31
	3-у	48-55	46-53	44-51	41-48	37-44	33-40	30-37	27-34	25-32	23-30	20-27	18-25	16-23
	за 2м	Провал	↓ 47	↓ 45	↓ 43	↓ 40	↓ 36	↓ 32	↓ 29	↓ 26	↓ 24	↓ 22	↓ 19	↓ 17
ИВКТ за 2м	НУ	↑ 86	↑ 84	↑ 80	↑ 76	↑ 72	↑ 68	↑ 65	↑ 62	↑ 60	↑ 58	↑ 56	↑ 54	↑ 52
	1-у	78-85	76-83	72-79	68-75	64-71	60-67	57-64	54-61	52-59	50-57	48-55	46-53	44-51
	2-у	70-77	68-75	65-71	60-67	56-63	52-59	49-56	46-53	44-51	42-49	40-47	38-45	36-43
	3-у	62-69	60-67	57-64	52-59	48-55	44-51	41-48	38-45	36-43	34-41	32-39	30-37	28-35
	за 2м	Провал	↓ 61	↓ 59	↓ 56	↓ 51	↓ 47	↓ 43	↓ 40	↓ 37	↓ 35	↓ 33	↓ 31	↓ 29
Бег на 3 км	НУ	менее 12:30	менее 12:45	менее 13:00	менее 13:15	менее 13:30	менее 13:45	менее 14:00	менее 14:15	менее 14:30	менее 14:45	менее 15:10	менее 15:35	менее 16:00
	1-у	12:31-13:32	12:46-13:52	13:01-14:12	13:16-14:32	13:31-14:49	13:46-15:05	14:01-15:25	14:16-15:42	14:31-16:02	14:46-16:19	15:11-16:46	15:36-17:13	16:01-17:40
	2-у	13:33-14:34	13:53-14:59	14:13-15:24	14:33-15:49	14:50-16:07	15:06-16:26	15:26-16:51	15:43-17:09	16:03-17:34	16:20-17:52	16:47-18:23	17:14-18:51	17:41-19:19
	3-у	14:35-15:36	15:00-16:06	15:25-16:36	15:50-17:06	16:08-17:26	16:27-17:46	16:52-18:16	17:10-18:36	17:35-19:06	17:53-19:26	18:24-19:59	18:52-20:29	19:20-20:59
	за 2м	Провал	больше 15:37	больше 16:07	больше 16:37	больше 17:07	больше 17:27	больше 17:47	больше 18:17	больше 18:37	больше 19:07	выше 19:27	больше 20:00	больше 20:30

\* ИВКТ: Использование верхнего корпуса тела, 1-у: Первый уровень, НУ: Наилучший уровень

Для окончания Военной Академии СВ РК все курсанты должны сдать следующие виды экзамена:

- 1) Боевое искусство (тхэквондо с черным поясом);
- 2) Экзамен по физической подготовке (выше наилучшего уровня);
- 3) плавание (до 200 м).

## **РОЗВИТОК СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ США**

Основи ФП американської армії формувалися в період війн за незалежність наприкінці ХУІІ – початку ХІХ століть. Одним з перших, хто підняв питання ФП в американській армії, був пруський офіцер фон Штойбен. Саме він написав перший американський статут, який містив окремі положення з підтримання фізичного та психічного стану військ.

На початковому етапі свого становлення ФП в американській армії була складовою частиною бойової підготовки, а до її змісту включалися піші марші, стройові прийоми зі зброєю, навчання штиковому бою в піхоті, верховій їзді й діям з шаблею – в кавалерії.

Планові регламентовані заняття з ФП в американській армії стали проводитись в часи громадянської війни 1861–1865 років. Основним їх змістом були загальнорозвиваючі гімнастичні вправи, а ФП мала назву «військова гімнастика». Тоді ж у позаслужбовий час у військах стала проводитись спортивна робота. Її змістом, в основному, були різноманітні ігри.

При вступі США в Першу світову війну 30% призовників мали незадовільний фізичний стан і були непридатні до військової служби, що примусило командування негайно доповнити програми ФП атлетичними видами спорту і масовими іграми – регбі, американським футболом, що призвело до певного підвищення рівня фізичної підготовленості особового складу.

В 1936 році у США було видано «Основний польовий статут армії США». В ньому вперше були викладені принципові положення ФП американської армії. В статуті підкреслювалося, що «фізична підготовка має стати однією з найсерйозніших турбот усіх посадових осіб, яким ввірена підготовка армії».

В 1941 році був виданий перший самостійний статут з ФП «FM 21-20», яким визначались види занять з ФП – ранкові та післяобідні. На заняття відводилось 1,5 години щодня для рекрутів і не менше 30 хв – у лінійних частинах. Крім цього, статутом визначалось 8 різних груп фізичних вправ і нормативи випробувань фізичної придатності.

У Другу світову війну, як і в Першу, США знову вступили з невідповідним у фізичному плані особовим складом. 40% призовників до армії і біля 90% – до морської піхоти були визнані непридатними до служби з причини наявності у них різного роду фізичних вад, а значна кількість новобранців не могла виконати навіть мінімальні нормативи фізичної придатності. Командування було змушене вживати екстрені заходи для підвищення рівня фізичної підготовленості особового складу. З цією метою до ЗС були призвані декілька тисяч фахівців з фізичного виховання і спортивних тренерів, які, кожний по-своєму, стали здійснювати процес фізичного

вдосконалення мільйонів військовослужбовців. У цей час у ФП вперше стали використовуватись штучні смуги перешкод, а заняття з ФП проводились під гаслом «Більше поту – менше крові». Значна увага стала приділятися підготовці особового складу до ведення штикового і рукопашного бою. Це було обумовлено тим, що, в бойових діях з японцями, американці зіштовхнулися з противником, який чудово володів мистецтвом ведення цього різновиду ближнього бою.

Наприкінці 1942 року була розроблена і введена в дію нова програма ФП, яка відрізнялася від попередньої значно більшою військово-прикладною спрямованістю. Основна увага стала приділятися маршовій підготовці, навчанню воїнів плаванню, найпростішим прийомам боротьби. Нова програма передбачала проведення планових занять ФП щодня 1 годину у військах і 1,5 години у навчальних центрах.

В цей же час були розроблені спеціальні інструкції з підтримки фізичної придатності військ при їх знаходженні в районі бойових дій і на борту корабля при тривалому перевезенні військ морем.

Заходи, які були вжиті американським військовим командуванням щодо підвищення фізичної придатності своїх військ, дали позитивні результати. До бойових дій Другої світової війни на території Європи американські війська приступили фізично підготовленими. За твердженням генерала М. Риджуея, це сприяло підвищенню бойового духу американських солдат. Бойові дії Другої світової війни безперечно переконали американське військове командування в існуванні прямої залежності бойової і психічної готовності військ від їх фізичного стану. Зміни ставлення американського командування до ФП військ знайшло своє відображення в статуті ФП – FM 21-20 1946 року.

Однак, період прогресивного розвитку системи ФП в ЗС США тривав недовго. Під впливом стрімкого розвитку бойової техніки й озброєння, значної механізації й автоматизації військової праці увага до ФП стала знижуватись. Внаслідок цього людина стала розглядатися як придаток до техніки. Виникла навіть концепція «кнопкової війни».

Нові погляди на систему ФП військ знайшли відображення в концепції фізичної придатності військовослужбовців, яка була прийнята в армії США на початку 50-х років. У відповідності з цією концепцією фізичні якості й військово-прикладні рухові навички мали розвиватись і вдосконалюватись у процесі бойової підготовки, головним чином за рахунок виконання військово-професійних дій. Заняття спортом використовувалися виключно для проведення вільного часу і розваги військовослужбовців. І лише на початку бойових дій командування частин намагалося підвищити фізичну підготовленість особового складу. Але заходи, які для цього вживалися, носили стихійний, імпровізований характер і, в цілому, були малоефективними.

Бойові дії в Кореї (1950–1953 рр.) і В'єтнамі (1964–1973 рр.), що велись США в той період, показали неспроможність цієї концепції. Американські солдати виявились непередготовленими до інтенсивних бойових дій, здійснення тривалих маршів по важкопрохідній місцевості, до ведення рукопашних сутичок. Фізична непередготовленість солдат породжувала у них невпевненість у

власних силах, негативно впливала на їх морально-психологічний стан. Це знижувало їхню бойову ефективність, призводило до поразок і невиправданих втрат особового складу.

Фактична поразка американської армії у війнах в Кореї і В'єтнамі, а також досвід бойових дій армії в попередніх війнах примусили командування проаналізувати причини невдалих бойових дій та чисельних втрат особового складу в них. На урядовому рівні основними причинами були визнані незадовільна фізична та психологічна підготовка особового складу на початку кожної з війн. Такий висновок спонукав військове командування США знову кардинально переглянути своє ставлення до ФП як засобу забезпечення належного рівня бойової готовності військ у сучасних умовах їх існування. Це стало підставою для кардинального реформування всієї системи ФП військ.

*Мельник А. В.*

*Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського*

## **АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ЕТАПІВ МІЖНАРОДНОГО ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО РУХУ**

Міжнародне військово-спортивне співробітництво (Conseil International du Sport Militaire – CISM) сформувалося в процесі масового розвитку військового спорту в багатьох країнах світу та об'єднало спортсменів, тренерів, діячів науки, інших фахівців у сфері фізичної культури й спорту.

Основними етапами розвитку CISM є:

1-й етап (до 1918 року) – у сучасному розумінні був відсутній, однак представники ЗС брали участь у створенні різних спортивних суспільств, клубів, міжнародних федерацій. Військові визначали ідеологічний характер і діяльність цих спортивних організацій, направляючи свою діяльність на підготовку новобранців для армії;

2-й етап (1918-1945 рр.) – після першої світової війни військові розвинених капіталістичних країн стали приділяти велику увагу спорту. Цей період можна вважати роками зародження сучасного військово-спортивного співробітництва;

3-й етап (1945-1989 рр.) – відразу після закінчення другої світової війни ФП в арміях різних країн стали приділяти серйозну увагу. Це було наслідком підготовки більших контингентів для бойових дій і великих воєнних операцій під час війни і триваючої військової тенденції військових доктрин. Виникла об'єктивна необхідність реалізації потенційних можливостей військових спортсменів та їх перевірки в умовах змагань для виявлення недоліків у фізичній підготовленості військовослужбовців;

4-й (1989-1991 рр.) і 5-й (1991-2007 рр.) етапи характерні тим, що CISM набув міжнародного авторитету, і на 1994 рік нараховував 104 країни: Європа – 27, Азія – 20, Африка – 8, Америка – 19;

6-й етап (2007-2011 рр.) – кількість членів CISM становить понад 130 країн Європи, Азії, Африки і Америки. Уведено нові види змагань, у березні 2010 року вперше проведено зимові ігри CISM, а в жовтні 2010 року – перші ігри кадетів;

7-й етап (2011-2018 рр.) – сучасний етап. CISM продовжує стрімко розвиватися. Щорічно проводяться чемпіонати за 23 олімпійськими і 3 військовими видами спорту. Кожні 4 роки організуються Всесвітні військові ігри, що проводяться в різних країнах і збирають понад 6000 учасників.

*Мілюх Є. Г.*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ**

*«Виховання повинно стояти вище за освіту,  
вихованням не можна нехтувати навіть в тому випадку,  
якби на підготовку новобранця був тільки один день»  
генерал М. І. Драгомиров*

Важливим напрямом зовнішньої політики України є її євроатлантична інтеграція. Її необхідність обумовлена прагненням забезпечити надійний захист територіальної цілісності та суверенітету, недоторканість кордонів. Найпотужнішим військово-політичним союзом у світі є Організація Північноатлантичного альянсу (НАТО) [2].

НАТО – це альянс, покликаний захищати не тільки уряд тієї чи іншої країни, а й демократичні цінності, що є пріоритетними для країн, які є членами цього блоку. НАТО захищає не державний суверенітет або чийсь геополітичні інтереси, а певний тип людської культури і цивілізації [4]. Країни НАТО об'єднали свої зусилля для колективної оборони, збереження миру і безпеки. Основною метою Альянсу є забезпечення свободи й безпеки всіх його членів політичними та військовими засобами відповідно до принципів ООН. Ключовими країнами Альянсу є Сполучені Штати Америки, Німеччина, та Великобританія, Франція та інші. Своє дослідження акцентуємо на аналізі організації ФП саме в цих країнах.

Для досягнення належного рівня фізичної готовності контингенту командуванням американської армії були розроблені пріоритетні напрями організації процесу 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, долання 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 масозростового співвідношення і оптимального складу тіла.

У відповідність з діючою концепцією розвитку збройних сил США повна фізична готовність включає в себе фізичну придатність військовослужбовців до опанування і ефективного виконання відповідної військово-професійної діяльності, оволодіння наступними військово-прикладними руховими навичками [3]:

різноманітні способи пересування – подолання перешкод;

виживання у воді;

прийоми рукопашного бою;

оперативна фізична готовність до ведення бойових дій у конкретних кліматичних умовах.

У 1974 році в ЗС Великобританії була розроблена принципово нова система ФП військ, в якій є багато спільного з американською, оскільки вона має схожу концепцію – «фізичну готовність» військовослужбовців до бойової діяльності [1]. Мета ФП ЗС Великобританії – забезпечення фізичної здатності військовослужбовців виконувати бойові завдання. Основними завданнями ФП 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.

Винятковою особливістю системи ФП армії Великобританії є наявність фахівців «корпусу ФП», які підпорядковуються безпосередньо головному інспектору ФП. Для здійснення своїх функціональних обов'язків вони відряджаються до відповідних військових частин. До складу цих частин фахівці «корпусу ФП» не входять та їх командирам не підпорядковуються. Це дозволяє фахівцям бути незалежними від місцевого командування. На них покладаються обов'язки:

здійснення контролю за виконанням програм ФП у відповідності з вимогами керівних документів;

періодичне проведення перевірок рівня фізичної готовності особового складу;

розробка для командирів та інструкторів з ФП рекомендацій щодо удосконалення фізичної підготовки і спортивної роботи.

У ЗС Німеччини ФП проводиться у двох формах «службового» і «позаслужбового» спорту. До «службового спорту» входять такі види програм: загальна, особлива, перевірка та оцінка, масові змагання, підготовка спортсменів високої кваліфікації.

Аналіз системи ФП військовослужбовців Німеччини свідчить, що найбільш характерними її особливостями є:

чіткий організаційний поділ загальнорозвивальної та оздоровчої фізичної культури, спорту і військово-прикладної ФП, яка вважається самостійним предметом бойової підготовки;

компенсація відсутності штатних фахівців ФП 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).

Метою ФП військовослужбовців французького війська є сприяння ефективному оволодінню особовим складом військово-професійної діяльності й психофізичній підготовці його до участі у бойових діях. Виходячи із мети основними завданнями ФП військових Франції є:

розвиток основних фізичних та психологічних якостей;

зміцнення здоров'я та підвищення працездатності;

формування особистих навичок ведення бою та дії у складі підрозділів;

зміцнення дисципліни та згуртованості підрозділів.

Отже, ФП в провідних країнах світу розглядається як компонент бойової підготовки військ та головний фактор реалізації їх технічної та психологічної готовності. Тенденція підвищення військово-прикладної спрямованості ФП посилюється з кожним роком. В різних країнах існують свої стандарти, які залежать від конкретних умов цих країн, але рівень підготовки військовослужбовців повинен відповідати загальному стандарту НАТО для виконання спільних завдань. Вирішальним аспектом пошуку альтернативних шляхів удосконалення процесу ФП особового складу ЗС України є спрямованість на формування та закріплення усвідомленої, заснованої на глибоких знаннях та переконаннях мотивації до фізичного загартування, стійкої звички самостійно турбуватися про власне здоров'я.

Література

1. Проверка и оценка физической подготовки в вооруженных силах США и Великобритании : учеб. пособ. / В. Н. Утенко, В. А. Щеголев, Н. Г. Лутченко и др. – СПб. : ВИФК, 1996. – 32 с.

2. Стратегія національної безпеки України : указ Президента України №287 2015 від 26 травня 2015 // Офіційний вісник України. – 2015. – №43.

3. Утенко В. Н. Основные модели физической подготовки иностранных армий : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.07 / В. Н. Утенко. – СПб., 2003. – 456 с.

4. Штоль В. В. Роль и место НАТО в системе европейской и международной безопасности в условиях глобализации / В. В. Штоль. – М. : Изд. «Научная книга», 2005. – 353 с.

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА І СПОРТ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ І ЗГУРТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ АРМІЙ КРАЇН НАТО**

Військове командування ЗС країн НАТО величезне значення надає психологічній підготовці особового складу, вважаючи її найважливішим компонентом бойової готовності воїнів. Психологічний вплив пронизує усі сторони підготовки військовослужбовців.

Враховуючи вплив на людину ФП та спорту, в арміях країн НАТО на них покладені такі завдання морально-психологічного та соціально-психологічного характеру: підвищення стійкості до впливу бойового стресу; зміцнення дисципліни та згуртованості підрозділів; підвищення престижу ЗС серед населення, передусім молоді; залучення молоді на військову службу; стирання соціальних меж між військовослужбовцями всередині ЗС; зміцнення зв'язків з союзниками; вплив на армії країн, що розвиваються.

Найважливішими напрямками психологічного впливу на військовослужбовців засобами ФП і спорту військові фахівці армій блоку НАТО вважають підвищення стійкості воїнів до впливу бойового стресу і згуртування підрозділів.

Досвід ведення бойових дій переконливо довів, що їх ефективність перебуває в прямій залежності від рівня психологічної та фізичної стійкості особового складу до впливу бойового стресу, який складається з відчуття страху, невпевненості, надмірного напруження і втоми. Нездатність воїнів протистояти впливу бойового стресу призводить до втрат особового складу.

Світова статистика з бойових дій засвідчує, що втрати особового складу внаслідок бойового стресу мають стійку тенденцію до зростання. В часи Першої світової війни втрати особового складу з причин психічних розладів складала 6-10 випадків на 1 тис. осіб, в часи Другої світової війни ці втрати складала вже 5-7% усіх втрат, під час війни на Близькому Сході – до 25%, під час війни у В'єтнамі – 30-35%. В сучасних військових конфліктах із застосуванням звичайних видів озброєння бойові психічні травми складають в середньому 20%. В основі такої тенденції лежать два основних чинника – швидкоплинність і напруженість сучасних бойових дій, а також зниження стресостійкості сучасної людини.

Основними якостями, що забезпечують стійкість особового складу до бойового стресу, в арміях країн НАТО вважаються: впевненість, агресивність, фізична та психологічна витривалість і почуття групової згуртованості. В формуванні цих якостей значна роль відводиться ФП та спорту.

Під упевненістю розуміється інтегральна властивість особистості, яка передбачає наявність у людини сміливості, рішучості, настирливості, цілеспрямованості та ін. Дієвими засобами виховання впевненості вважаються подолання перешкод, рукопашний бій, а також інші дії в умовах небезпеки та ризику.



В системі бойової підготовки особового складу армій НАТО існує спеціальний розділ так званого «виховання характеру». Серед засобів цього розділу значне місце займають ФП та спорт, а також спеціально розроблені комплекси вправ і дій – «курс пригод» і «курс упевненості» – в армії США, «смуга ризику» – в армії Франції, «стежка Тарзана» – в армії Великобританії. Заняття на цих комплексах є обов'язковими для всіх військовослужбовців армій країн НАТО, наявність у солдат однакових рис характеру, рівня розвитку психічних і фізичних якостей сприяє згуртуванню підрозділів.

Однією з необхідних психологічних бойових якостей, за допомогою яких військові теоретики намагаються вирішити завдання виховання військовослужбовців, є групова агресивність і спорт є засобом не тільки визволення військової агресії, але і підготовки до війни.

Індивідуальна та групова агресивна поведінка розглядається як результат внутрішнього пробудження особистості, реакція на оточуючу дійсність. При цьому внутрішня напруга, яка постійно накопичується в особистості і групі, знаходить вихід у адекватній дії. Разом з тим, військові психологи розглядають спорт як засіб виходу агресивної напруги, запобігання можливих конфліктів між військовослужбовцями і у даному випадку спорт виступає як «клапан» для здійснення необхідної форми агресії – колективного військового ентузіазму.

Для формування агресивності служать заняття рукопашним боєм, різноманітними видами єдиноборств (боксом, дзюдо, карате), а також спеціальні комплекси фізичних вправ (спортивні ігри – американський і «бойовий» футбол, регбі та ін.). Також, з метою підвищення психологічної стійкості військовослужбовців до бойового стресу, зміцнення колективної бойової взаємодії, керівні документи країн НАТО вимагають наближувати умови проведення занять з бойової та ФП до реальних бойових дій, для чого використовують різноманітні засоби імітації: вогонь, дим, бойові шуми, макети, муляжі тощо. Наприклад, на заняттях з подолання перешкод, обладнуються ділянки, заповнені рідким болотом, які солдати долають перебіжками і переповзанням. Через дротове загородження іноді пропускають електричний струм, який є замалим, щоб убити людину, але цілком достатнім, щоб викликати больовий шок.

Значна роль у забезпеченні згуртованості підрозділів належить авторитету командира, який у значній мірі залежить від його особистої фізичної та спортивної підготовленості. Так, в керівних документах натовських армій підкреслюється, що командири підрозділів і частин повинні бути зразком для своїх підлеглих щодо фізичної готовності.

Таким чином, командування армій блоку НАТО розглядає спортивну роботу серед військовослужбовців як важливий засіб психолого-педагогічної дії на них.

## **РОЗВИТОК СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ ФРАНЦІЇ**

На думку французьких військових фахівців, в умовах бойової обстановки особовий склад буде піддаватися впливу таких різноманітних за складом та інтенсивністю чинників, які дуже складно прогнозувати і тим більше моделювати в процесі бойової підготовки. Вже заздалегідь відомо, що будь-яка реальна бойова діяльність вимагає від людини повної мобілізації всіх її фізичних та психічних ресурсів. Виходячи з цього, основним завданням бойової, фізичної та психологічної підготовки французьких військовослужбовців вважається виховання здібностей до мобілізації всіх сил для вирішення конкретних завдань. Основним засобом виховання таких здібностей, на думку французьких фахівців, є систематичні заняття спортом та участь у змаганнях. На відміну від західнонімецького бундесверу, де спортивна робота не має прямого зв'язку з бойовою підготовкою (принаймні формально), в армії Франції спорт служить військово-прикладним цілям.

Метою ФП військовослужбовців ЗС Франції є сприяння ефективному оволодінню особовим складом військово-професійної діяльності і підготовці його фізично та психологічно до участі у бойових діях.

Основними завданнями ФП керівними документами визначено:

- розвиток основних фізичних та психологічних якостей військовослужбовців, в першу чергу – здатності до повної мобілізації сил для розв'язання поставлених завдань;
- підвищення працездатності і зміцнення здоров'я військовослужбовців;
- формування навичок особистих та колективних дій;
- зміцнення свідомої дисципліни та згуртованості підрозділу.

Крім зазначених завдань у керівних документах вказується, що ФП і спорт у ЗС сприяють виконанню низки соціально-політичних функцій:

- зміцнення єдності ЗС та нації;
- підвищення престижу військової служби серед молоді;
- сприяння стиранню соціальної межі всередині ЗС;
- зміцнення зв'язків з союзниками;
- вплив на армії країн, що розвиваються.

Вирішення завдань ФП вимагало перегляду принципів організації, управління, змісту і методики ФП.

Основним принципом ФП була оголошена особиста мотивація кожного військовослужбовця у підвищенні і підтриманні високого рівня своєї фізичної готовності.

На відміну від ЗС США та Англії, де мотивація військовослужбовців-професіоналів забезпечується безпосередньо матеріальною зацікавленістю, у французькій армії ставка робиться на добровільне спортивне вдосконалення. Для того, щоб спрямувати цю добровільну діяльність у необхідному напрямі, в

ЗС Франції використовується ціла система організаційних заходів, пілґ і привілеїв. Наприклад, військовослужбовці, які виконують встановлені нормативи, звільняються від занять з ФП і займаються вдосконаленням в обраному виді спорту.

**Опенько П.В.**

*кандидат технічних наук*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ (СЛУХАЧІВ) УНІВЕРСИТЕТУ ОБОРОНИ ЗБРОЙНИХ СИЛ ЧЕСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ**

У сучасних умовах важливим чинником забезпечення боєготовності особового складу є його фізична підготовленість. Фахівці актуалізують питання дослідження впливу рівня фізичної підготовленості військовослужбовців на забезпечення їхньої особистої безпеки. У цьому аспекті дуже корисним, на наш погляд, є вивчення досвіду підготовки військовослужбовців іноземних армій.

Метою нашого дослідження є вивчення особливостей організації ФП курсантів (слухачів) Університету оборони ЗС Чеської Республіки (м. Брно).

У ході дослідження нами було проаналізовані навчальні програми дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт», проведене опитування фахівців за визначеною тематикою.

На сьогоднішній день у складі університету оборони Чехії є Центр фізичної культури і спорту. У штаті центру 11 доцентів, 6 інструкторів, 4 особи підрозділу забезпечення.

Для слухачів (студентів, курсантів) у кожному семестрі сплановано проведення 48 годин навчальних занять з ФП.

Для визначення фізичних здібностей, що набули й розвинули слухачі використовуються методи пізнання їх автентичності. Знання, уміння, навички слухачів перевіряються за допомогою систематичного тестування. Крім того, проводиться моніторинг зміни рівня фізичних здібностей. За результатами моніторингу оперативно вносяться корективи у навчально-виховний процес, зміст навчання. Це дозволяє ефективно управляти процесом фізичного вдосконалення курсантів (слухачів).

До основних форм ФП та видів навчальних занять під час вивчення дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» відносяться навчальні заняття (лекції, семінари, тренувальні заняття), спортивна робота та індивідуальна підготовка.

За семестр проводяться 2 лекції, що включають теоретичне введення до теми, ознайомлення з правилами і принципами техніки безпеки. Практичні заняття, призначені для формування основних спроможностей щодо пересувань та формування (розвитку) окремих фізичних якостей та навичок. Заняття проводяться на етапі базової підготовки за розділами гімнастика, атлетична й

лижна підготовки, плавання, спортивні ігри. В програму СФП входять вправи з подолання спеціальних та штучних перешкод, літнього та зимового виживання, військового плавання, військового альпінізму, маршової підготовки та рукопашного бою.

Індивідуальна підготовка та спортивна робота кожного слухача здійснюється шляхом відвідування індивідуальних тренувань відповідно до графіку за видами спортивної діяльності: їзда на велосипеді, баскетбол, хокей з м'ячем, футбол, хокей з шайбою, альпінізм, дайвінг, волейбол, теніс, рукопашний бій. Крім того, в університеті регулярно проводяться різноманітні змагання, спартакіади та спеціальні курси з високим компонентом фізичного навантаження.

Значної популярності набула програма підготовки курсантів (слухачів) за Моделлю X–STREAM. Вона призначена для підготовки командирів (менеджерів, лідерів, керівників) для виконання завдань у складних зовнішніх умовах та антикризового управління з використанням можливостей комплексного підходу та відповідної специфіки підготовки.

Для виконання програми X–STREAM задіяні підрозділи Університету оборони: Центр фізичної культури і спорту, кафедра військового управління на факультеті військового управління, відділ психофізичної й розумової діяльності наукової лабораторії проектування безпеки, а також Стрес-центр Ньютона коледжу Брно, приватного університету бізнесу та управління ЗС Чеської Республіки.

Програма X–STREAM використовується для слухачів університету оборони, військовослужбовців ЗС Чеської Республіки, Об'єднаної аварійно-пошукової та пожежно-рятувальної служби Чеської Республіки, командирів. Метою зазначеної програми є виявлення осіб, які відповідають певним вимогам та придатні для призначення на посаду командира чи посаду керівника-управлінця.

Програма X–STREAM складається із багаторівневих складних елементарно-експериментальних моделей-курсів, включаючи аспект розвитку і диференціювання, можливістю індивідуальної підготовки осіб чи невеликих груп, комплексного розвитку (особливо фізичного, психологічного, розумового, соціального і ситуативного характеру, управління кризовим проектами), методи та дисципліни спеціальної фізичної та спеціальної підготовки, кульової стрільби, методи індивідуальної та командної роботи, методи прийняття рішень, методи, спрямовані на діагностику та моделювання, зміну шаблонів у окремих осіб і груп при прийнятті рішення і можливостей проявити себе в різних умовах і варіантах.

При цьому проміжок часу з модулів варіюється від 3-х до 5-ти днів. За результатами участі слухачів в програмі кожному надається індивідуальний висновок.

Діагностика Програми X–STREAM передбачає заходи планування і спостереження, використання когнітивних тестів, формування професійних навичок. Проходження програми курсантами (слухачами) передбачає виконання ними планових заходів та дотримання певних умов, а саме:

- рух і орієнтування в полі 100-140 км,
- біг 22-30 км,
- рукопашний бій 8 год,
- сходження і подолання перешкод 8 год,
- надання першої медичної допомоги 3 год,
- курс виживання 10 год,
- військово-прикладне плавання 4,5 год,
- психологічна діагностика 6,5 год,
- діагностика протягом усього курсу,
- відпочинок (сон) 3-4 год/день,
- мінімум харчування,
- розвиток протягом усього курсу,
- спілкування англійською, чеською мовою.

Таким чином, ми спостерігаємо значну увагу керівництва Університету оборони Чеської Республіки до підвищення рівня рухової підготовленості курсантів (слухачів), підвищення рівня стійкості організму курсантів (слухачів) до факторів екстремальної діяльності та підтримання їхнього здоров'я.

*Павленко М.В.*

*Храпач Г.С.*

*Розумний О.Д.*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*

## **РОЗВИТОК СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ НІМЕЧЧИНИ**

Зародження системи ФП у ЗС Німеччини розпочалося наприкінці XVIII сторіччя і майже упродовж усього періоду їй надавалося велике значення як засобу, який не тільки покращує фізичні якості особового складу, а й підвищує дисципліну військ.

У самостійний предмет військового навчання ФП була введена у 1847 році під назвою «Військова гімнастика». В її основу була покладена шведська гімнастика Лінга і окремі елементи власної (турненської) гімнастики, яка виникла у Німеччині на початку XIX сторіччя.

Починаючи з 1910 року до складу ФП були включені футбол, теніс, плавання та деякі інші види спорту. Після поразки у Першій світовій війні спорт в Німеччині став використовуватися з метою масової підготовки резервів для відродження ЗС.

З приходом до влади, у 20-х роках минулого сторіччя, фашистів, спорт став розвиватися стрімкими темпами. Він став використовуватися для досягнення політичної та мілітаристської мети. ФП німецько-фашистських військ носила чітко виражений військово-прикладний характер і розглядалася командуванням як засіб підготовки міцних, спритних і сміливих бійців для

майбутніх битв. До ФП того періоду входили: біг і стрибки зі зброєю та спорядженням, подолання перешкод, метання гранат, марш-кидки зі стрільбою.

Для післявоєнного періоду існування ЗС Німеччини, як і для ЗС інших країн світу, характерним було зниження уваги до ФП. Але, якщо в інших країнах це відбувалося, в основному, з причин військового характеру, то в Німеччині до них додалися ще й причини політичного характеру. В країні проходила кампанія з демілітаризації спорту. З нього були вилучені усі військово-прикладні вправи. Поняття ФП в армії було замінено поняттям «спорт».

У 1974 році аналіз бойових дій армій США в Кореї та В'єтнамі, Франції в Індокитаї та Алжирі примусили командування змінити погляди щодо ФП особового складу як засобу підвищення боєготовності військ і вжити заходи для її вдосконалення. В результаті цього з'явилася нова концепція ФП, яка базується головним чином на засобах і методах спортивного тренування. Вона отримала назву «концепція фізичної придатності».

Згідно до нової концепції метою фізичної (спортивної) підготовки у бундесвері був «виховний вплив на цілісну особистість людини шляхом навчання рухам, зміцнення здоров'я і раціонального використання вільного часу». Основними завданнями спортивної підготовки вважаються розвиток фізичних навичок і підвищення спортивних результатів.

Незважаючи на серйозне ставлення бундесверу до ФП у ЗС проблемні питання все-таки виникають. Так, уповноважений бундестагу у справах бундесверу Райнхольд Роббе повідомив, що за даними 2007 року у німецьких військовослужбовців «кульгає» ФП. Більше 40% військовослужбовців бундесверу страждають від надмірної ваги. У 8,5% військовослужбовців – ожиріння. 27% особового складу німецької армії ніколи не займалися спортом, з них 52% палять. Близько 80% німецьких солдатів відносяться до групи ризику по захворюваннях серцево-судинної системи.

Відтак, система ФП ЗС потребує постійного аналізу, удосконалення та адекватного реагування на проблеми, що виникають. Несвоєчасне прийняття рішення щодо проблемних питань ФП військовослужбовців може призвести до неочікуваних наслідків.

*Павлюк М. Л.*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **ДОСВІД ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ФЕДЕРАТИВНОЇ РЕСПУБЛІКИ НІМЕЧЧИНИ**

Фізична підготовка армій провідних країн світу, здебільшого, має спільну мету – забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до діяльності в бойових умовах, до оволодіння зброєю і бойовою технікою та ефективного їх використання, до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях, а також сприяти вирішенню завдань

навчання і виховання. Втім, досягається вона, своїми, притаманними та традиційно сформованими підходами в кожній окремій країні.

Цікавим є досвід організації та проведення заходів ФП та спорту в ЗС Федеративної Республіки Німеччина (ФРН) – бундесвері, де вони є невід’ємною частиною навчання та виховання військовослужбовців, а до претендентів на проходження військової служби висуваються досить високі вимоги.

Основними керівними документами з організації ФП в ЗС ФРН є директива генерального інспектора бундесверу «Про підготовку та зміст індивідуальної фізичної витривалості військовослужбовців» та «Настанова з фізичної підготовки та спорту в бундесвері».

Основними формами організації ФП є: навчальні заняття, спортивно-масова робота, спеціальна спортивна підготовка, самостійна ФП, контрольні заняття, змагання тощо.

Військовослужбовці, у відповідності до вимог керівних документів, займаються ФП 2-3 рази на тиждень. Крім того, в залежності від виду (роду) військ командири підрозділів щотижня планують проведення 1-2 марш-кидків у складі роти (взводу) на 6 км в спортивній формі чи у військовій формі одягу у повному екіпіруванні зі зброєю. Ранкова фізична зарядка в бундесвері не передбачена.

За висновками німецьких медиків, навантаження на організм безпосередньо після підйому не приносить користі фізичному стану людини, а інколи є загрозою її життю і здоров’ю [1].

Основним видом перевірки ФП військовослужбовців бундесверу є основний фітнес-тест (BFT). Передумовою виникнення необхідності вдосконалення системи ФП військовослужбовців бундесверу стали статистичні дані, які свідчили про те, що понад 40% особового складу ЗС ФРН мали надлишкову вагу. Серед аналогічної вікової групи цивільного населення країни ця категорія сягає 35%. Більше того, до 10% військовослужбовців бундесверу страждали на ожиріння, близько 30% ніколи не займалися спортом, половина особового складу курить та більше 80% німецьких вояків відносяться до групи ризику щодо захворювання серцево-судинної системи [2].

Під час проведення основного фітнес-тесту перевіряються витривалість, сила, швидкість та координація рухів. Тестування проводиться при прийнятті на службу, на початку та наприкінці періоду навчання для усіх категорій військовослужбовців, а також в ході засвоєння загальної навчальної програми не рідше ніж раз на рік. Особовий склад бундесверу розподіляється на 5 вікових категорій. Крім того, є ще дві категорії військовослужбовців з фізичними обмеженнями, для яких передбачені полегшені нормативи.

Основний фітнес-тест складається із 3-ох вправ: спринт 11x10 м, вис на зігнутих руках на поперечині (Klimmhang) та вправа на велосипедному ергометрі на відстань 3000 м.

Тест-спринт проводиться за принципом човникового бігу, але з деякими особливостями. Вихідне положення: лежачи на спині, руки зчеплені за головою. Після команди інспектор запускає секундомір. Кандидат встає,

добігає до прапорця, оббігає його, повертається у вихідне положення, робить оплеск за спиною і стартує знову. Час на виконання – 60 с.

Klimmhaag. Стартова позиція: вис на поперечині зворотнім хватом, руки на ширині плечей. Потім займається таке положення: підборіддя над поперечиною, руки якомога більше зігнуті в ліктях. Військовослужбовець має протриматися на поперечині від 5 до 65 с.

Закінчується VFT обов'язковою перевіркою витривалості у вигляді вправи на велосипедному ергометрі подоланням відстані у 3000 м. Нормативний час на подолання 3-ох км – 6,5 хв.

Усі 3-и випробування необхідно пройти саме в такому порядку, як вказано вище. Основний фітнес-тест вважається пройденим, якщо виконані усі мінімальні вимоги до нього. Якщо військовослужбовець (кандидат) не склав будь-яку з вправ, то її можна перездати протягом наступних 6-ти місяців.

Індивідуальний фізичний потенціал оцінюється таким чином: «дуже добре», «добре», «задовільно» та «незадовільно».

Результати усіх перевірок та інших спортивних досягнень відображаються в атестаціях та заносяться в індивідуальну картку обліку військовослужбовця. Поряд з іншими характеристиками, результати складання основного фітнес-тесту є підставою для визначення рівня загальної готовності військовослужбовця, висування кандидата на вищу посаду, продовження терміну контракту тощо.

Слід відмітити, що для кожного виду (роду) військ бундесверу висуваються власні вимоги до ФП військовослужбовця. Так, кандидати до KSK (KommandoSpezialkräfte – війська спеціального призначення) виконують такі спортивні нормативи: 5-ть підйомів переворотом у повному спорядженні, подолання смуги перешкод (не більше, чим за 1 хв 40 с), марш-кидок по пересіченій місцевості на відстань 7 км в польовій формі одягу та наплічником вагою 20 кг (не більше ніж за 52 хв), плавання на 500 м (до 13 хв) [3].

Крім того, фахівці Бундесверу розглядають питання про можливості використання нового виду спорту – паркуру, сутність якого полягає у раціональному подоланні військовослужбовцями будь-яких перешкод (переважно переносних, спеціально виготовлених) із максимальною швидкістю під час занять зі спортивного вдосконалення [4].

З метою розширеної перевірки рівня ФП та витривалості додатково передбачене щорічне виконання військовослужбовцями нормативів «німецького спортивного значка Sportabzeichen» (аналог радянського значка ГТО), який має 3-и ступені: золотий, срібний та бронзовий.

Регулярні фізичні вправи, як частина служби є обов'язковими для військовослужбовців бундесверу. Для підготовки вояків також використовуються такі види спорту як гімнастика, легка атлетика, спортивне орієнтування, дзюдо, плавання, лижі, командні ігрові види спорту тощо. Велика кількість військовослужбовців ЗС ФРН, у позаслужбовий час, беруть активну участь в роботі цивільних спортивних клубів в якості спортсменів чи тренерів.

Таким чином, за результатами експертного оцінювання, із моменту запровадження описаного вище фітнес-тесту у ЗС ФРН спостерігається



позитивна динаміка. Відмічається нормалізація ваги та загального стану здоров'я військовослужбовців, покращення фізичної витривалості особового складу, що в комплексі з популяризацією фітнесу та здорового способу життя в Європі і в світі, в цілому, сприяє підвищенню рівня ФП вояків бундесверу. Ймовірно, деякі елементи німецьких інноваційних методів ФП та науково обґрунтовані підходи до її оцінювання можуть бути використані в процесі планування та реалізації заходів ФП військовослужбовців ЗС України, що у підсумку сприятиме зміцненню обороноздатності нашої держави.

#### Література

1. Физическая подготовка иностранных армий: метод. реком. / Т. Г. Коваленко, Р. В. Каганов, П. П. Мачулин. – Волгоград: Изд-во Волгоградского государственного университета, 1998. – 32 с.
2. Лойко О. М. Використання досвіду Збройних сил Північно-атлантичного альянсу в удосконаленні системи фізичної підготовки в Збройних силах України / Лойко О. М. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 277–379.
3. Андреев Ю. Командование сил специальных операций бундесвера / Ю. Андреев // Зарубежное военное обозрение. – 2007. – № 5. – С. 27–29.
4. Електронний ресурс режим доступу: <http://www.army.com/content/new-fitness-and-combat-readiness-tests>.
5. Романчук С. Фізична підготовка в сухопутних військах збройних сил провідних держав НАТО / Сергій Романчук, Віктор Романчук // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фізичної культури та спорту [за заг. ред. Євгена Приступи]. – Вип. 14: у 4-х т. – Л., 2010. – Т. 2. – 300 с.

*Погребняк Д. В.  
Галашевський Г. О.  
Цзе Чжан  
Хунфей Сяо  
Лінчжи Лі*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ КИТАЮ**

Збройні сили Китаю найбільші у світі, включаючи резерв – 40 мільйонів чоловік. Дефіциту в кадрах китайська армія не відчуває, як і війська спеціального призначення, служба в яких прирівнюється до вищої місії служіння країні. На підставі системного аналізу, готовність фахівців до бойової діяльності в сучасних умовах може бути забезпечена тільки у разі їх різнопланової підготовки. Відсутність фізичної готовності особового складу до успішного виконання ними бойових завдань, неможливо компенсувати високим рівнем розвитку у нього інших складових бойової готовності.

Фізична підготовка безпосередньо впливає на рівень професійної підготовленості та бойову готовність підрозділів. Таким чином, системоутворюючим фактором для організації фізичної підготовки особового складу є

вимоги бойової діяльності до фізичної готовності, яка визначається відповідним фізичним розвитком, оптимальним функціональним станом організму та рівнем розвитку військово-прикладних рухових навичок, необхідних для виконання бойових завдань.

На цей час актуальним стає питання підготовки військовослужбовців спеціального призначення до бойової діяльності, яка часто проходить в особливих та екстремальних умовах військової служби. Успіх виживання військових фахівців спрямований на збереження життя, здоров'я та працездатності в умовах автономного існування.

Виживання – це вміння вийти з критичної ситуації з мінімально можливими втратами. Виживанню в китайському спецназі приділяється особлива увага.

Підготовка кожного бійця включає базовий і професійний курс. Базовий курс – це єдиний для всіх підрозділів курс загальної підготовки.

Професійні курси – це курси адаптовані за місцем дислокації і бойового завдання кожного підрозділу. Одним із етапів підготовки є марш-кидки, які проводяться щотижнево. Кожен борець отримує автомат, каску, ніж, кілограм рису, п'ять одиниць печива, сіль і сірники. До групи входить 6 чоловік, які за тиждень повинні подолати 200-300 км, виконавши при цьому поставлене бойове завдання. Маршрут марш-кидка прокладається з такою умовою, щоб половину дороги солдати проходили в умовах високогір'я.

Курс фізичної підготовки китайського спецназу називають “дорогою в пекло”. Підйом 4.30 ранку, через півгодини – біг на довгі дистанції з вантажем (10 цеглин) по пересіченій місцевості 5 км тривалістю 25 хвилин. Курс фізичної підготовки включає вправу “залізна долоня”, в якому за один підхід борець завдає 300 ударів по мішку (спочатку з квасолею, потім – із залізною тирсою).

Окрім загальної фізичної підготовки кожен борець проходить курс диверсійної справи, радіо підготовку, освоює міно-вибухову справу, маскування, навички підводного плавання, а також вивчення іноземних мов.

Військовослужбовці спеціального призначення повинні володіти альпіністською і лижною підготовкою, вміти виживати в умовах відсутності води та їжі, а також в умовах кисневого голодування.

Проведений аналіз у даному напрямку свідчить про те, що в Збройних силах Китаю велика увага приділяється мотивації військовослужбовців до занять фізичною підготовкою та оздоровлення через заняття різними видами спорту та фізичними вправами.

*Романчук С. В.*

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор*

*Єна М. О.*

*Демків А. С.*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ОСВІТНІХ УСТАНОВАХ ІНОЗЕМНИХ АРМІЙ**

Одним з основних чинників, що впливають на ефективність ФП курсантів військово-навчальних закладів МО України, є недостатній рівень розробки теоретичних і організаційних основ фізичної культури. Аналіз змісту системи ФП провідних іноземних армій і врахування важливих положень її функціонування є основними аспектами наукового обґрунтування концепції освітнього процесу в ЗС України. У зв'язку з цим вивчалися концептуальні положення ФП фахівців іноземних армій у ВНЗ.

Встановлено, що цільовою спрямованістю ФП армій країн НАТО вважається готовність і придатність до військово-професійної діяльності, включаючи бойову; компенсація негативних наслідків цієї діяльності; мобілізація фізичних і психічних ресурсів для виконання поставлених завдань.

Спільними завданнями ФП при цьому є:

- 1) пріоритетний розвиток загальної (кардіореспіраторної) витривалості як основи високої фізичної працездатності й опірності наростаючому стомленню;
- 2) розвиток м'язової сили і витривалості, необхідних для підтримки правильної пози і виконання обов'язків протягом досить довгого періоду часу;
- 3) формування військово-прикладних рухових навичок: різних способів пересування та подолання природних і штучних перешкод, перенесення ваги, метання ручних гранат, прийомів рукопашного бою;
- 4) розвиток морально-вольових якостей, таких як сміливість, рішучість, агресивність, впевненість в своїх силах;
- 5) формування навичок масових колективних дій і керівництва групою, а також самоконтролю і самокорекції в умовах фізичного і психічного стресу;
- 6) забезпечення раціонального вагостового співвідношення і складу тіла.

Основними засобами реалізації цільової спрямованості й завдань служать військово-прикладні, аналітичні (гімнастичні), кондиційні, рекреаційні й оздоровчі вправи.

Таким чином, уточнення змісту та спрямованості ФП в освітніх установах іноземних армій дозволяє зробити висновок, що, по-перше, науково-методичний потенціал (концепції, завдання, моделі, педагогічний контроль, засоби, методика, організація) системи ФП має значну базу для підготовки професійних офіцерських кадрів; по-друге, керівництву ЗС України доцільно акцентувати увагу на посилення бюджетно-економічних характеристик спортивних баз вітчизняних споруд для повноцінної оздоровчо-тренувальної

підготовки військовослужбовців, яка за якісним рівнем зараз значно відстає від розвинених країн блоку НАТО.

Кадри початкової і середньої ланки із фізичної культури та спорту в США кожен вид ЗС готує на відповідних курсах при навчальних центрах та за контрактом у цивільних університетах. Під час навчання в академіях ЗС США, кожен офіцер має бути організаційно-методично підготовлений, спроможний планувати і проводити ФП в підрозділах і частинах. Підготовка фахівців з фізичної культури і спорту також здійснюється в цивільних вишах з подальшою перепідготовкою впродовж одного року на базі академії Вест-Пойнт чи в інших академіях за видами ЗС.

Основною базою навчання фахівців з ФП у ЗС Німеччини є спортивна школа бундесверу – Академія CISM, яка знаходиться в місті Зонткофен (заснована в 1957 р.). Починаючи з 1970 р. у Варендорфі працює її філія. Основним завданням спортивної школи є підготовка кадрів військових фахівців з ФП і спорту. Начальник школи здійснює керівництво через штаб і 3 відділи: навчально-спортивний, адміністративний і спортивної медицини. Викладацький склад – здебільшого цивільні фахівці. Навчальний план школи містить 22 програми, з них основні: програма підготовки спортивних керівників (20 навчальних днів); програма підвищення кваліфікації спортивних керівників (10 навчальних днів); програма підготовки тренерів з легкої атлетики, плавання, футболу, волейболу, гандболу та гімнастики (13 днів); програма підготовки тренерів з дзюдо (18 днів); програма підготовки тренерів з альпінізму і гірськолижного спорту (19 днів); програма ознайомлення командного складу бундесверу з теоретичними основами і практикою ФП військ (5 днів) та ін.

У британській армії навчання фахівців ФП здійснюється централізовано, у військовій школі, підпорядкованій головному інспектору «королівського корпусу фізичної підготовки» (Royal Physical Fitness Corps) та відбувається кількома етапами. Першою сходинкою є курси помічників інструкторів ФП тривалістю 9 тижнів у Алдершотській школі. З практичних дисциплін передбачені легка атлетика, плавання, футбол, баскетбол і бокс. Кращих випускників зараховують на 3-місячні курси підвищеної підготовки, де додатково вивчають гімнастику, дзюдо і проходять двотижневий «курс пригод» у навчальному центрі «Рипон». Другий ступінь навчання поділяється на два періоди тривалістю по 3 місяці. Протягом першого періоду навчання поглиблюють знання з анатомії, фізіології та методики тренування з практичних дисциплін. Другий період присвячений стажуванню сержанта як інструктора з ФП військової частини чи установи.

## **ДОСВІД ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДЛЯ ПРАВООХОРОНИХ ОРГАНІВ ДЕЯКИХ КРАЇН ЄС ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ЗАСТОСУВАННЯ В УКРАЇНІ**

Україна, перебуваючи на шляху до становлення правової, демократичної держави, спрямовує свою діяльність на впровадження європейського рівня правоохоронної діяльності. Ставить перед собою завдання підвищення рівня професійної підготовки кадрів для служби в органах Національної поліції, їх індивідуальної підготовки та забезпечення належного, професійного освітнього рівня.

Адже, в сучасних умовах реформування системи правоохоронних органів у нашій державі, важливим необхідно вважати вивчення досвіду Європи у цій сфері, зокрема, таких країн як США та Швеція [1].

Поліцейська освіта у країнах ЄС і поліцейська підготовка в США мають трирівневу структуру, завдяки якій здійснюються взаємодія із неспецифічними національними освітніми системами, а саме:

1) початкове навчання вступників на службу в поліцію в навчальних центрах, академіях й інших спеціальних навчальних закладах, як правило, здійснюється територіальними поліцейськими органами;

2) багатoproфільна підготовка поліцейських різних спеціальностей, середнього керівного складу поліції у відомчих освітніх установах чи навчальних центрах під керівництвом центральних (територіальних) органів поліцейського управління;

3) підготовка управлінських кадрів поліції, старших і вищих офіцерів у поліцейських академіях, навчальних центрах [2].

Ця система передбачає набуття професійних, теоретичних знань для правильної і точної кваліфікації дій в конкретних сферах поліцейської діяльності, навичок, умінь необхідних в службовій діяльності поліцейського.

В університетах Швейції передбачається системне навчання за різними напрямками спеціальної підготовки. Зокрема, для поліцейських-слідчих запропоновано курс «Шведське кримінальне право і правове регулювання кримінального розслідування», заснований на тому, що має відношення до відповідного напрямку професійної діяльності, який включає в себе й інші елементи, такі як судова медицина і судово-медична експертиза. Теоретичні матеріали з правових дисциплін, окрім слідчих, також викладаються для тих осіб, які набувають кваліфікації для роботи у дорожній поліції та навчаються за 3-ма послідовними рівнями:

- забезпечення дорожнього руху;
- огляд легких транспортних засобів;
- огляд важких транспортних засобів та контроль за інтенсивністю руху

[3, р. 331].

Акцентуємо увагу на тому, що професійна освіта в цій країні спрямована на формування у фахівців необхідних компетенцій, відповідно до специфіки професійної діяльності та займаної посади.

Тому опис посадових обов'язків та компетенцій співробітників Національної поліції різних рівнів був одним з перших кроків на шляху реформування поліції. Виходячи з цього, вважаємо за необхідне наголосити на тому, що досить перспективним шляхом удосконалення системи професійного навчання та службової підготовки поліцейських може бути:

1) міжнародне співробітництво з навчальними закладами та правоохоронними органами іноземних держав, що надають достатньо теоретичної та практичної бази;

2) взяття за основу новітніх програм, які застосовуються в діяльності поліції іноземних держав, що допомагають підвищення оперативності та швидкому реагуванню.

Відтак, українським науковцям необхідно відслідковувати зміни у підготовці фахівців для правоохоронних органів в країнах ЄС з метою їх своєчасного втілення в Україні.

Література

1. Кікоть В. Я. Юридична педагогіка : підруч. [для студ. вищ. навч.закл.] / В. Я. Кікоть, А. М. Столяренко. – Харків : Юніти-Дана, 2004. – 895 с.

2. Савченко А. Система підготовки поліцейських у США / А. Савченко [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://police-reform.org/articles/sistema\\_pidgotovki\\_policejskih\\_u\\_sshi](http://police-reform.org/articles/sistema_pidgotovki_policejskih_u_sshi).

3. Adang O. M. J. Reforming the Policing of Public Order in Sweden: Combining Research and Practice / J. M. J. Adang //Policing. – 2013. – Vol. 7, No.– Pp. 326–335.

*Хлонь С. Є.*

*кандидат історичних наук*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **ЗАГАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ**

Військове командування країн НАТО постійно вживає заходи для вдосконалення ФП у ЗС. Цей процес здійснюється шляхом інтенсифікації, уніфікації та посилення військово-прикладної спрямованості.

*Інтенсифікація* ФП здійснюється шляхом збільшення службового часу, що відводиться на заняття ФП (ФРН – до 4,5 год на тиждень, Франція і ВМС США – до 8 год на тиждень); використання позаслужбового часу для різноманітних оздоровчих і спортивних програм; стимулювання досягнення високих результатів у ФП у вигляді матеріальної зацікавленості чи залучення військовослужбовців до масового спорту; вдосконаленню системи планування ФП (проведення щоденних занять фізичними вправами тривалістю від 15 до 45 хв за умови 3 год. занять на тиждень); виділення найбільш прикладних розділів (рукопашний бій, додання перешкод, курси «Комmando», курс

амфібійної підготовки тощо) у самостійні предмети бойової підготовки; удосконалення матеріальної бази; застосування сучасних методів тренування під час занять з ФП; підвищення вимог і ускладнення контрольних нормативів й умов їх виконання (збільшення дистанції та кількості повторень).

*Уніфікація* ФП військ ЗС країн НАТО здійснюється як на рівні окремих країн, так і всього блоку. Основним засобом уніфікації є спорт, наприклад, чисельні змагання на першість ЗС блоку, що проводяться за єдиними правилами. Це сприяє формуванню єдиних вимог до змісту і, в певній мірі, до організації ФП.

Тенденція до уніфікації відображається і в наближенні контрольних-перевірочних тестів фізичної придатності видів ЗС, а також змісту ФП військовослужбовців-жінок до ФП чоловіків.

*Підвищення військової прикладності* ФП здійснюється за рахунок збільшення в програмах кількості військово-прикладних вправ і створення з них спеціалізованих комплексів. Зазвичай, ці комплекси розглядаються як самостійні розділи бойової підготовки, на які виділяється окремий час. Курс амфібійної підготовки в корпусі морської піхоти і сухопутних військах США проводиться впродовж тижня, а курс диверсійно-розвідувальної підготовки в армії Франції – впродовж 3-ох тижнів у спеціальних навчальних центрах.

При підвищенні військової прикладності ФП особлива увага приділяється розвитку найважливіших для виконання військово-професійних дій фізичних і психічних якостей – витривалості, стійкості, самовладання, сміливості, згуртованості тощо. Для розвитку вказаних якостей застосовуються вправи і дії, виконання яких пов'язане з небезпекою й ризиком, командні й індивідуальні види спорту (багатоборства, орієнтування, парашутний спорт, альпінізм тощо).

Для ФП ЗС НАТО останнім часом стало характерним посилення психологічної спрямованості. В усіх керівних документах і публікаціях військової преси підкреслюється тісний зв'язок між фізичною та психологічною підготовленістю військ. Обидва поняття застосовуються, зазвичай, сумісно.

Таким чином, ФП розглядається як один з найважливіших компонентів повної бойової готовності, як базовий фактор для реалізації технічної та психологічної готовності військ. Тенденція на інтенсифікацію, уніфікацію і підвищення військово-прикладної спрямованості ФП з кожним роком посилюється. В різних країнах вона проявляється по-різному в залежності від конкретних умов.

*Щербина І. А.*

*Центр оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України*

## **ОСОБЛИВОСТІ СТАНДАРТІВ, ПРОГРАМ ТА МЕТОДИК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ У ПОРІВНЯННІ ЗІ СТАНДАРТАМИ АРМІЙ ДЕРЖАВ-ЧЛЕНІВ НАТО**

Відповідно до вимог Воєнної доктрини України щодо поглиблення

співпраці з НАТО та досягнення до 2020 року повної сумісності ЗС України з відповідними силами держав-членів НАТО, наказу МО України «Про затвердження концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗС України на період до 2020 року», та наказу МО України «Про введення в дію Рішення колегії Міністерства оборони України» щодо впровадження стандартів підготовки армій держав-членів НАТО у підготовку ЗС України, актуалізується удосконалення системи підготовки військових частин (підрозділів) та створення національних стандартів та методик підготовки.

Зазначений пакет документів дозволяє проводити у ЗС України роботу щодо розроблення та впровадження стандартів, програм та методик ФП, підготовки військових частин та підрозділів за новими принципами, що визначають шляхи розвитку та удосконалення системи ФП з метою забезпечення належного рівня фізичної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням.

Основні нормативно-правові документи які визначають основу ФП армій держав-членів НАТО складають:

1) FM 7-22 «Тренування фізичної готовності в армії» (FM 7-22 «Army Physical Readiness Training», Headquarters Department of the Army, Washington, DC, 3 May 2013);

2) TC 3-22.20 «Тренування фізичної готовності в армії» (TC 3-22.20 «Army Physical Readiness Training» Headquarters Department of the Army Washington, DC, 20 August 2010);

3) FM 21-20 «Фізична підготовка» (FM 21-20 «Physical Fitness Training» Headquarters Department of the Army Washington, DC, 1 October 1998);

4) FM 3-25.150 «Ведення рукопашного та штикового бою» (FM 3-25.150 «Combatives» Headquarters Department of the Army Washington, DC February 2009);

5) FM 21-18 «Піші походи» (FM 21-18 «Foot marches» HEADQUARTERS DEPARTMENT OF THE ARMY Washington, DC, 1 June 1990);

6) T16-2 «Розвиток професійних фізичних якостей та оцінка (тест) солдат при діях з бойовою зброєю» (TECHNICAL REPORT T16-2 «DEVELOPMENT OF THE OCCUPATIONAL PHYSICAL ASSESSMENT TEST (OPAT) FOR COMBAT ARMS SOLDIERS» Military Performance Division U.S. Army Research Institute of Environmental Medicine Natick, MA October 2015);

7) AR 600-9 «Програма контролю ваги в армії» (AR 600-9 «The Army Weight Control Program» Headquarters Department of the Army Washington, DC 27 November 2006);

8) AR 40-501 «Стандарти медичної придатності» (AR 40-501 «Standards of Medical Fitness» Headquarters Department of the Army Washington, DC 14 December 2007);

9) AR 350-15 «Програма фізичної підготовки в армії» (AR 350-15 «The Army Physical Fitness Program», Headquarters Department of the Army Washington, DC 3 November 1989);

10) Dv 3/10 «Спорт в армії Бундесвера» (ZDv 3/10 «Sport in der Bundeswehr» DSK AF150100189 September 2004);



11) RTO-TR-HFM-080 «Оптимізація оперативної фізичної підготовки» (RTO-TR-HFM-080 «Optimizing Operational Physical Fitness» Published January 2009, Copyright © RTO/NATO 2009).

Офіцерами групи стандартів ФП здійснено часткове вивчення визначених документів та проаналізовано відмінності та сумісності стандартів, настанов, програм та методик ФП в ЗС України з системою ФП ЗС США (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння систем фізичної підготовки в ЗС США та України

ЗС США	ЗС України
Заняття з ФП в підрозділах організовують та проводять штатні сержанти (інструктори), яких навчають в навчальних центрах, допомагають лідери з ФП з числа солдат, часто особистим прикладом.	Заняття з ФП в підрозділах організовують та проводять командири рот, командири взводів, допомагають сержанти (рідко особистим прикладом).
Контрольні заняття (армійський тест фізичної готовності) в підрозділах організовують та проводять штатні сержанти (інструктора).	Контрольні заняття з ФП в підрозділах організовують та проводять начальники ФП і спорту, командири рот (взводів).
Кожний період підготовки має специфічні завдання, умови та стандарти ФП, для підтримання необхідних фізичних вимог до виконання конкретно визначених завдань.	Протягом навчального року умови проведення ФП незмінні.
Все навчання армії ґрунтується на принципі «Яким ти будеш у бою», тому, основне завдання тренувальної програми фізичної готовності виходить за межі лише підготовки до контрольних тестів.	Навчання, в основному, ґрунтується на принципі підготовки до успішної здачі контрольних занять.
В польових умовах спортивні ігри проводяться в реальних умовах та більш жорстко.	Спортивні ігри в польових умовах проводяться за спрощеними правилами та в полегшених умовах.
Основний армійський тест фізичної готовності складається з 3-х вправ, для всього особового складу армії (віджимання від землі, згинання-розгинання тулуба з положення сидячи, біг на 2 милі (3218 м), результати нормативів для нарахування балів відображені в 3-х таблицях (1 таблиця для 1 вправи на 1 сторінці).	Налічується близько 50 вправ, які мають нормативні показники та можуть бути застосовані як контрольно-перевірочні вправи, результати нормативів для нарахування балів та оцінювання відображені в 13-ти таблицях на 22 сторінках.
Для виконання тренувальної програми фізичної готовності передбачено: виконання вправ на тренажерах для всіх груп м'язів (близько 20 видів) та приблизно 60 підготовчих тренувальних вправ (за системою Кросфіт) для розвитку основних фізичних якостей (без виконання нормативів), кожна вправа описана.	Описання тренувальних програм щодо виконання фізичних вправ на тренажерах та описання підготовчих тренувальних вправ не передбачено.
Військовослужбовці з тимчасовими фізичними відхиленнями (до 3-ох місяців) після їх одужання повинні здавати регулярні тести фізичної готовності за 3-ма основними	Військовослужбовці, які віднесені до групи ЛФК чи звільнені за станом здоров'я, до перевірки і оцінки з ФП не залучаються, рівень їх фізичної готовності визначити

<p>вправами, військовослужбовці з тимчасовими фізичними відхиленнями великої тривалості (понад 3-ох місяців) можуть здавати альтернативні аеробні вправи, за участю медичного персоналу (плавання 800 ярдів (731 м), їзда на велосипеді чи велотренажері 6,2 милі (9992 м), ходьба 2,5 милі (4022 м). Після того, як термін лікування буде знятий, надається (не більше 90 днів) для підготовки до здачі регулярних (основних) 3-ох вправ тестів фізичної готовності.</p>	<p>неможливо.</p>
<p>Окремим документом AR 600–9 визначено «Програму контролю ваги в армії».</p>	<p>Контроль за вагою тіла у військовослужбовців ЗС України жодним документом не визначений.</p>
<p>Тренувальні вправи спрямовані на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей з метою досягнення визначених стандартів готовності, а також мають доцільність та практичну спрямованість під час виконання бойових завдань.</p>	<p>Фізичні вправи в основному спрямовані на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей та підтримання постійної фізичної готовності, їх доцільність та практична спрямованість під час виконання бойових завдань не визначена.</p>

Сумісність системи ФП армій держав-членів НАТО зі стандартами ФП ЗС України полягає у тому, що:

- навчання фізичним вправам за стандартами ФП виховує та формує у військовослужбовців колективне мислення. Відпрацювання стандартів ФП служить ефективним засобом згуртування особового складу, формування у військовослужбовців звички допомагати один одному заради вирішення завдань, що покладені на підрозділ;

- більшість спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ, які визначені в стандартах ФП ЗС України відповідають вимогам та умовам виконання спеціальних вправ армій держав-членів НАТО, наприклад такі як:

- комплексна вправа з човном;

- комплексна вправа з колодою;

- моделювання та відпрацювання дій під час нещасних випадків та евакуації поранених;

- моделювання та відпрацювання дій під час завантаження снарядів;

- метання гранат в складі підрозділу;

- марш-кидки по пересіченій місцевості зі зброєю та в бойовому спорядженні;

- військово-спортивні естафети та комплекси для перевірок спеціальної фізичної готовності;

- комплексна вправа з шиною;

- тросова доріжка;

- переповзання по горизонтальному канату без спорядження;

- переповзання по горизонтальному канату в спорядженні та зі зброєю;

- переповзання по-пластунськи без спорядження;

- переповзання по-пластунськи в спорядженні та зі зброєю;

- лаз з вузьким проходом (ділянка каналізації);

перенесення ваги (ящиків з боєприпасами);  
перенесення поранених;  
подолання перешкод в складі підрозділу;  
біг між колесами;  
піші переходи на довгі дистанції в повному спорядженні;  
швидкісно-координаційні вправи;  
комплексна спеціальна вправа для визначення рівня спеціальної фізичної готовності;  
пересування в брід;  
штовхання автомобіля;  
перетягування мішка;  
плавання з пірнанням у довжину та глибину з доставанням предмета з дна;  
пошук предметів на дні;  
метання рятувального круга на дальність та точність;  
плавання на воді та під водою на 50 м;  
затримка дихання під водою;  
стрибок з вишки та плавання в авіаційно-рятувальному жилеті;  
плавання з мінуванням та розмінуванням об'єкта;  
спеціальна вправа для підготовки водолазів в складі підрозділу;  
- в стандартах ФП ЗС України визначено 28 елементів перешкод для подолання тактичних, штурмових та спеціальних смуг перешкод, з яких 16 – обладнані та долаються за стандартами НАТО. Всі ці вправи сприяють успішній підготовці військовослужбовців до дій в складних умовах сучасного бою та під час пересування військ.

Таким чином, відпрацьовуючи стандарти ФП, військовослужбовці удосконалюють уміння та навички в діях з бойовою технікою, зброєю, спорядженням в умовах фізичних та психологічних навантажень, що являється надто важливим для підготовки особового складу до успішних дій в складних умовах сучасного бою. Все це свідчить про те, що впровадження та застосування стандартів ФП є одним із основних засобів підвищення бойової майстерності особового складу ЗС України.

***Шиповський В. В.  
Шапран О.О.***

*Національного університету оборони України імені Івана Черняховського*

## **ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ США ТА ВЕЛИКОБРИТАНІЇ**

Теперішній етап розвитку ЗС України має ґрунтуватись на досвіді провідних та найсучасніших армій світу. Кожен військовослужбовець повинен усвідомлювати, що особистий рівень фізичної розвиненості особистості є не тільки запорукою здорового тіла та тривалості життя, але й важливим елементом авторитету військовослужбовця, як перед командиром, так і перед

підлеглим особовим складом самого командира. Метою публікації є визначення основних напрямів організації процесу фізичного виховання провідних армій світу, на прикладі США та Великобританії, з історичними фактами, які стали рушійною силою цих напрямів, тому що, на нашу думку, армії зазначених країн, є найбільш просунутими у цьому питанні.

Військові дії, в яких брали участь війська США у Кореї (1950-1953 рр.) та у В'єтнамі (1964-1973 рр.) показали, що військовослужбовці американської армії мають низький рівень фізичної підготовленості, і тому часто не в змозі виконувати поставлені перед ними завдання у повному обсязі. Фізична невідповідність військових американської армії породжувала в них невпевненість у власних силах, що в свою чергу дуже негативно впливало на морально-психологічний стан військовослужбовців і підрозділів. Командуванням було недооцінено значення ФП у мирний час, тому було прийнято рішення покращувати рівень безпосередньо в ході бойових дій [3]. Для досягнення належного рівня фізичної готовності контингенту командуванням американської армії були розроблені пріоритетні напрями організації процесу 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 співвідношення маси тіла та зросту і оптимального складу тіла.

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

- різноманітні способи пересування – подолання перешкод;
- виживання у воді;
- прийоми рукопашного бою;
- оперативна фізична готовність до ведення бойових дій у конкретних кліматичних умовах [1].

Крім цього, повна фізична готовність передбачає наявність у військовослужбовців таких морально-вольових якостей, як сміливість, рішучість. 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 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 [2].

У 1974 році в ЗС Великобританії була розроблена принципово нова система ФП військ, в якій є багато спільного з американською, оскільки вона має схожу концепцію – «фізичну готовність» військовослужбовців до бойової діяльності. Мета ФП ЗС Великобританії – забезпечення фізичної здатності військовослужбовців виконувати бойові завдання [4]. Основними завданнями ФП 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.

Реформування системи ФП виправдало себе і дозволило значно підвищити боєздатність військ. Після закінчення війни на Фолклендських островах уряд Великобританії визнав, що перемога була досягнута, головним чином, завдяки значній фізичній і психічній перевазі англійських солдат над противником. При цьому було підкреслено, що висока фізична підготовленість була необхідна особовому складу всіх родів військ. Винятковою особливістю системи ФП армії Великобританії є наявність фахівців «корпусу ФП», які підпорядковуються безпосередньо головному інспектору ФП. Для здійснення своїх функціональних обов'язків вони відряджаються до відповідних військових частин. До складу цих частин фахівці «корпусу ФП» не входять та їх командирам не підпорядковуються. Це дозволяє фахівцям бути незалежними від місцевого командування. На фахівців покладаються обов'язки:

- здійснення контролю за виконанням програм ФП у відповідності з вимогами керівних документів;
- періодичне проведення перевірок рівня фізичної готовності особового складу;

- розробка для командирів та інструкторів з ФП рекомендацій щодо удосконалення ФП і спортивної роботи. Інакше кажучи, фахівці «корпусу ФП» ЗС Великобританії виконують роль контролерів і радників з усіх питань організації та методики проведення роботи з ФП і спорту. Така система керівництва і організації ФП, на думку англійського командування, створює найбільш ефективні передумови для діяльності фахівців ФП, спрямованої на забезпечення належного рівня фізичної готовності особового складу всіх родів військ [5].

Отже, підводячи підсумки – фізична підготовка в провідних країнах світу розглядається як компонент бойової підготовки військ та головний фактор реалізації їх технічної та психологічної готовності. Тенденція підвищення військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки посилюється з кожним роком. В різних країнах існують свої стандарти, які залежать від

конкретних умов цих країн, але рівень підготовки військовослужбовців повинен відповідати загальному стандарту НАТО для виконання спільних завдань. Вирішальним аспектом пошуку сучасних методик та шляхів удосконалення процесу фізичної підготовки особового складу Збройних Сил України є спрямованість на формування та закріплення усвідомленої, заснованої на глибоких знаннях та переконаннях мотивації до фізичного загартування (у тому числі – матеріального заохочення високих показників фізичного розвитку), стійкої звички самостійно турбуватися про власне здоров'я та, нарешті – виховання жаги до перемоги.

Література

1. <https://www.goarmy.com>;
2. <http://www.military.com/military-fitness/army-fitness-requirements/army-physical-fitness-program>;
3. [https://en.wikipedia.org/wiki/United\\_States\\_Army\\_Physical\\_Fitness\\_Test](https://en.wikipedia.org/wiki/United_States_Army_Physical_Fitness_Test);
4. <https://www.theguardian.com>;
5. <https://www.britmilfit.com>.

**IV. ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ОБҐРУНТУВАННЯ НОРМ  
ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАВАНТАЖЕННЯ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, РЯТУВАЛЬНИКІВ,  
ПРАВООХОРОНЦІВ ТА ФАХІВЦІВ ІНШИХ СПЕЦІАЛЬНИХ  
СЛУЖБ УКРАЇНИ ТА ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ**

## **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК НЕОБХІДНИЙ ЧИННИК ЇХНЬОЇ УСПІШНОЇ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

У сучасних умовах геополітичної ситуації в країні, військово-професійна діяльність військовослужбовців ЗС України супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, що підсилюють нервову напруженість і емоційну збудливість, спричиняють тимчасове зниження стійкості психічних і психомоторних процесів і, як наслідок, – погіршення їхньої бое- та працездатності.

Основна особливість військово-професійної діяльності військовослужбовців полягає в тому, що вона передбачає виконання ними професійних обов'язків в екстремальних умовах – бойових – з реальною вітальною загрозою, коли на них протягом тривалого часу впливає комплекс несприятливих соціально-емоційно-психологічних, кліматичних, географічних, фізичних та бойових чинників, різноманітних за природою походження, тривалістю й інтенсивністю впливу, що спричиняють значні фізичні й психологічні навантаження, викликають підвищену психоемоційну напруженість і розвиток психогенних порушень й негативний вплив на їхній функціональний стан, професійну працездатність і здоров'я.

Основною реакцією військовослужбовців на бойові події є бойовий стрес – адаптаційна активність людського організму в умовах бойової обстановки, що супроводжується напруженням механізмів реактивної саморегуляції й закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін військовослужбовця (О. Кокун).

Можливими наслідками стресу є такі:

1) суб'єктивні – тривожність, злість, втома, погіршення настрою, депресія, низька самооцінка тощо;

2) поведінкові – схильність до нещасних випадків, надмірне споживання їжі, куріння, алкоголізм, токсикоманія, емоційні спалахи, імпульсивна поведінка;

3) пізнавальні – порушення функцій уваги, зниження розумової діяльності тощо;

4) фізіологічні – розширення зіниць, підвищення частоти серцевих скорочень (ЧСС) та артеріального тиску (АТ), збільшення рівня глюкози у крові, почергове відчуття спеки й холоду;

5) організаційні – низька продуктивність, незадоволеність роботою,



абсентеїзм<sup>1</sup>, зниження організаційної старанності й лояльності (Т. Кокс).

В умовах стресу у військовослужбовця активізуються три основні типи адаптаційних механізмів, що забезпечують нормальне функціонування його організму: фізіологічні, біохімічні й психічні.

Якщо нині досить чітко визначено *критерії* стійкості особи щодо стресорів фізичної чи хімічної природи (висока чи низька температура, фізичне навантаження, токсичні речовини), то зробити це стосовно психічних стресорів набагато складніше (Г. Ришко).

Тому для військової теорії й практики особливо актуальним є *виявлення* психологічних умов ефективності й надійності професійної діяльності військовослужбовців під час ведення бойових дій. Так, проблемам бойового стресу у військовослужбовців, профілактики у них негативних психічних станів і посттравматичних стресових розладів, зумовлених впливом екстремальних чинників бойової діяльності присвячені дослідження О. Кокуна, Н. Агаєва та ін. Психологічні особливості «виходу з війни» військовослужбовців і працівників служби порятунку висвітлює О. Тімченком.

Проте проблеми прогнозування поведінки, функціонального рівня професійної діяльності військовослужбовців під час ведення бойових дій, особливо в зоні АТО, визначення критеріїв і показників психоемоційного навантаження в стресогенних умовах є недостатньо дослідженими, які наразі край важливі й актуальні.

Відтак, результатом існування проблеми бойового стресу у військовослужбовців є необхідність дослідження їхньої *стресостійкості* як критерію психоемоційного навантаження та чинника їхньої успішної військово-професійної діяльності в стресогенних умовах.

Аналіз основних наукових досліджень *стресостійкості* дає нам підстави стверджувати, що більшість дослідників розуміють її як *властивість* психіки, що відображає *здатність* військовослужбовця протистояти впливу стрес-факторів, витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, успішно здійснювати бойову діяльність у стресогенних умовах, зберігаючи при цьому стан психофізичної рівноваги й уникаючи шкідливих наслідків їх впливу на діяльність і власне здоров'я.

Особи з високим рівнем стресостійкості характеризуються високим рівнем урівноваженості. Це означає, що вони будуть стійкі до стресу, впевнені та активні, проявлятимуть емоційно-вольовий самоконтроль, низький рівень стресочутливості, особистісної й ситуативної тривожності, і в той же час – високі показники мотиваційної сфери, готовності до діяльності, загальної та професійної інтернальності, високий рівень функціональних можливостей нервової системи. Стресостійким особам властивий високий рівень асертивності, прояву активності, просоціальності, пошук соціальних контактів і підтримки інших осіб. У той же час особи з низьким рівнем стресостійкості проявляють зворотні закономірності – значно нижчий рівень різноманітних

---

<sup>1</sup> Абсентеїзм – ухилення від службових обов'язків, байдуже ставлення до виконання обов'язків, пасивний протест проти існуючої форми управління тощо.

показників стресостійкості, серед стратегій поведінки подолання стресу типовими в профілі є дії з уникненням, маніпуляцією та проявом агресії (В. Корольчук).

Найбільш важливими проявами стресостійкості є: спрямованість на подолання перешкод; актуалізація діяльності в екстремальних умовах; стабілізація внутрішніх механізмів емоційно-вольової саморегуляції; забезпечення здатності до постійного відтворення високого рівня професійної мотивації тощо.

Збереження й/чи підвищення стресостійкості військовослужбовця – це передусім пошук ресурсів, що допомагають йому у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Стресостійкість підтримують внутрішні (особистісні, професійні) і зовнішні (міжособистісні, групові) ресурси. Внутрішніми ресурсами є активна мотивація подолання, інтернальний локус контролю, впевненість в собі, позитивне та раціональне практичне мислення, емоційно-вольові якості, емоційний інтелект, досвід подолання стресових ситуацій, навички та вміння психологічної регуляції тощо. Основними зовнішніми ресурсами є міжособистісна і соціальна підтримка – підтримка близьких друзів, товарищів по службі.

Стресостійкість має дворівневу структуру (за В. Крайнюк). Первинний рівень стресостійкості ґрунтується на біологічній складовій, що забезпечує адекватне і стабільне функціонування особи в умовах стресу, а вторинний – на особистісних і професійних характеристиках, які є результатом досвіду, соціального та професійного впливу, професійного навчання. Незважаючи на те, що первинний рівень вважається базисним у формуванні стресостійкості особистості військовослужбовця, вирішальне значення належить особистісному, соціальному, поведінковому та професійному компонентам.

Отже, стресостійкість військовослужбовця можна формувати й розвивати у динаміці професійного становлення. Оптимізація стресостійкості і військово-професійної діяльності досягається, в першу чергу, формуванням у кожного військовослужбовця певних психічних якостей і функціональних можливостей, мотивації, підвищенням загальної й спеціальної тренуваності, спрямованих на розвиток професійних, психічних і фізичних функціональних можливостей; розвитком здатності до оптимальної мобілізації особистих можливостей та самоконтролю організму.

Таким чином, прогнозування стресостійкості військовослужбовців має значне наукове і практичне значення. Своєчасний прогноз стресостійкості, виявлення можливих відхилень у нормальному функціональному стані в окремих військовослужбовців і своєчасна реалізація корекційних заходів допоможуть їм зберегти здоров'я, оптимізувати функціональний стан й підвищити ефективність військово-професійної діяльності у стресогенних умовах.

*Безверхий А. В.  
Корчагін М. В.  
Куцевол Р. В.  
Лисак Г. Г.*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ВИЗНАЧЕННЯ КОМПЛЕКСУ ІНФОРМАТИВНИХ ПОКАЗНИКІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ- ОПЕРАТОРІВ**

Військовослужбовці-оператори командних пунктів Повітряних Сил ЗС України виконують завдання бойового чергування під впливом негативних чинників військово-професійної діяльності (гіподинамія, гіпокінезія, порушення природного ритму добової діяльності, замкнутий простір). За висновками дослідників операторської праці, ефективність і надійність діяльності фахівців тісно пов'язані з поняттям професійної працездатності. За твердженнями відомих фізіологів праці, працездатність оцінюється прямими і побічними показниками. Прямими показниками є якість, надійність і кількість праці, а побічними – показники функцій організму, тобто психофізіологічна ціна ефективної й надійної діяльності.

На думку багатьох дослідників, в реальних умовах бойового чергування складно здійснити оцінювання працездатності за допомогою прямих показників. Враховуючи це, загальна оцінка професійної працездатності в процесі бойового чергування може бути здійснена за допомогою комплексу непрямих показників професійної працездатності операторів.

У ході проведеного дослідження визначено, що інформативними показниками професійної працездатності військовослужбовців-операторів контрактної служби Повітряних Сил в умовах несення бойового чергування є: фізичний стан, психоемоційний стан, фізична працездатність, аеробна витривалість, статична витривалість м'язів спини, шиї та пресу, швидкість сприйняття інформації, оперативна пам'ять, концентрація та переключення уваги.

Для вивчення питання про залежність рівня професійної підготовленості військовослужбовців-операторів служби за контрактом Повітряних Сил ЗС України від інформативних показників професійної працездатності проведено дослідження 2-ох груп з різною середньою оцінкою професійної підготовленості.

Визначення професійної підготовленості військовослужбовців-операторів проводилось з допомогою вивчення індивідуальних оцінок за несення бойового чергування за 4-бальною шкалою та оцінок за виконання нормативів спеціальної підготовки.

Фізичний стан військовослужбовців-операторів визначався за методом О. А. Пирогової (індекс фізичного стану). Психоемоційний стан військовослужбовців-операторів оцінювався за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) шляхом анкетування. Для визначення фізичної

працездатності військовослужбовців-операторів використано спрощений варіант Гарвардського степ-тесту. Загальна витривалість військовослужбовців-операторів досліджувалась за виконанням вправи – біг 3000 м.

З метою оцінювання спеціальних фізичних якостей військовослужбовців-операторів, на підставі попередніх досліджень, визначено такі фізичні вправи: утримання тулуба у горизонтальному положенні та кут в упорі на брусах.

Дослідження швидкості сприйняття інформації проводилось визначенням латентного періоду простої сенсомоторної реакції оператора на сигнал за допомогою спеціально розробленої авторської комп'ютерної програми. Коефіцієнт успішності концентрації та переключення уваги визначався за допомогою таблиць Крепеліна. Для оцінювання успішності короткочасної пам'яті використано стандартні методики дослідження слухової пам'яті на числа.

За результатами аналізу інформативних показників професійної працездатності представників 2-ох груп з різним рівнем професійної підготовленості констатовано наявність достовірно гірших результатів у військовослужбовців-операторів із «задовільною» оцінкою професійної підготовленості у порівнянні з представниками групи з оцінкою «добре»:

- індекс фізичного стану – на 4,7% при  $t=2,60$ ;
- оцінка психоемоційного стану – на 8,5% при  $t=5,66$ ;
- фізична працездатність – на 5,5% при  $t=2,76$ ;
- аеробна витривалість – на 2,7% при  $t=2,97$ ;
- статична витривалість м'язів спини та шиї – на 6,1% при  $t=2,09$ ;
- статична витривалість м'язів пресу – на 9,5% при  $t=2,28$ ;
- час реакції на зовнішній сигнал – на 4,8% при  $t=2,24$ ;
- коефіцієнт успішності короткочасної пам'яті – на 7,9% при  $t=2,86$ ;
- коефіцієнт успішності уваги – на 10,2% при  $t=2,86$ .

Для підтвердження зв'язку успішності професійної діяльності від інформативних показників професійної працездатності визначено кореляційну залежність рівня професійної підготовленості військовослужбовців-операторів від: фізичного стану ( $r=0,58$ ), психоемоційного стану ( $r=0,51$ ), фізичної працездатності ( $r=0,34$ ), аеробної витривалості ( $r=0,59$ ), статичної витривалості м'язів спини та шиї ( $r=0,52$ ), статичної витривалості м'язів пресу ( $r=0,48$ ), простої сенсомоторної реакції ( $r=0,44$ ), короткочасної (оперативної) пам'яті ( $r=0,40$ ), концентрації та переключення уваги ( $r=0,46$ ).

Цей факт свідчить про можливість застосування комплексної характеристики показників психофізіологічних функцій організму фахівця для оцінювання динаміки та прогнозування професійної працездатності військовослужбовців-операторів Повітряних Сил в циклі бойового чергування.

**Благій О. Л.**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Національний університет фізичного виховання та спорту України*

**Ярмак О. М.**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

*Білоцерківський національний аграрний університет*

**Благій В. О.**

*Національний університет фізичного виховання та спорту України*

## **ВПЛИВ РУХОВОГО РЕЖИМУ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЮНАКІВ 17-19 РОКІВ**

Вивчення фізичного стану при різному обсязі рухової активності викликає інтерес науковців, оскільки його складові є ефективними індикаторами, що визначають потенційний рівень адаптації вегетативних функцій організму, які розвиваються під впливом рухової активності [3].

Незначна кількість наукових досліджень щодо виявлення специфіки взаємозв'язку обсягу рухової активності та показників фізичного стану юнаків і зумовило актуальність наукових досліджень у цьому напрямі.

Методами дослідження є аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні, антропометричні, фізіологічні, психофізіологічні та математичної статистики.

В експерименті взяли участь 362 юнака 17–19 років з різним рівнем рухової активності, зокрема 177 юнаків займалися 6 годин на тиждень (ЕГ<sub>1</sub>) і 185 юнаків займалися 2 години на тиждень спеціально організованою руховою активністю (ЕГ<sub>2</sub>). За результатами медичного огляду на початку навчального року вони віднесені до основної та підготовчої медичних груп. Основним критерієм для визначення вибірки реципієнтів було особисте бажання юнаків взяти участь у дослідженні.

Проведені дослідження свідчать, що у юнаків ЕГ<sub>1</sub> серцево-судинна система функціонує економніше, спостерігаються високі показники фізичної та розумової працездатності, уваги, пам'яті та координації рухів. Це підтверджується достовірно нижчими ( $p < 0,05$ ), чим у юнаків ЕГ<sub>2</sub> середньостатистичними результатами індексу маси тіла, ЧСС у стані спокою, індексу Руф'є, швидкості переробленої інформації та достовірно вищими ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,001$ ) середньостатистичними результатами обсягу короткострокової пам'яті, обсягу переробленої інформації, ускладненої проби Ромберга.

Спостерігається також достовірна різниця ( $p < 0,05$ ) між групами юнаків в рухових тестах, а саме: «біг на 100 м», «згинання рук в упорі лежачи», «піднімання тулуба в сід за 1 хв», «стрибок у довжину з місця».

Таким чином, результати проведених досліджень підтверджують дані спеціальної літератури [1; 2] в тому, що руховий режим являється необхідною умовою підтримки нормального функціонування всіх компонентів фізичного стану. Внаслідок низької рухової активності збільшується маса тіла та

погіршується функціонування багатьох систем організму юнака, особливо серцево-судинної і дихальної, що веде до зниження працездатності всього організму. Підтверджено, що обсяг рухової активності юнаків впливає на розвиток основних рухових якостей. Доповнено данні про негативну динаміку показників центральної нервової системи при низькій рухові активності, зокрема знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів, збільшується час розумових операцій.

Література

1. Леськів І. Я. Адаптаційний потенціал та функціональні резерви кровообігу у студентів з різним видом та об'ємом рухової активності / І. Я. Леськів, З. І. Коритко, О. О. Мисаковець // Експериментальна та клінічна фізіологія та біохімія. – 2013. – № 13. – С. 77–83.

2. Фіногенов Ю. С. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підруч. / Ю. С. Фіногенов, О. Л. Благій, С. І. Глазунов та ін. – К. : НУОУ, 2014. – 468 с.

3. Yarmak Olena. Screening system of the physical condition of boy saged 15-17 years in the process of physical education / Yaroslav Galan, Ihor Nakonechnyi, Anna Nakman, Yaroslav Filak, Blagii Oleksandra // Journal of Physical Education and Sport, 2017. – Vol. 17 (3). – Art 156. – P. 1017–1023.

**Вербин Н. Б.**

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **ПРОФЕСІЙНА ВИТРИВАЛІСТЬ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ: МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОМУ СКЛАДУ ЩОДО ЇЇ РОЗВИТКУ**

Важливим чинником підготовки майбутніх магістрів військового управління (далі – МВУ) щодо виконання завдань за призначенням на посадах офіцерів органів військового управління є розвиток професійної витривалості. Цей процес тісно переплітається з їхньою професійною підготовкою та здійснюється в умовах спеціально організованого педагогічного процесу. Тому, розвиток професійної витривалості у процесі підготовки майбутніх МВУ вимагає відповідної кваліфікації від науково-педагогічного складу НУОУ імені Івана Черняховського.

Окремі питання методичних рекомендацій науково-педагогічному складу щодо розвитку професійної витривалості майбутніх фахівців висвітлено у працях Є. Гаркавцева, С. Канішевського, О. Колісніченка, Н. Пенькової, Р. Раєвського, О. Шевченка та ін. Однак, поза увагою вчених залишилось розроблення методичних рекомендацій науково-педагогічному складу щодо розвитку професійної витривалості майбутніх МВУ у процесі оперативно-тактичної підготовки.

Проведений нами теоретичний аналіз проблеми розвитку професійної витривалості майбутніх МВУ у процесі оперативно-тактичної підготовки та результати експериментального дослідження уможливили розроблення таких методичних рекомендацій:

1. Враховування інтересів, потреб та мотивів до занять щодо розвитку професійної витривалості, результатів вхідного рівня розвиненості даної властивості. Так, високий рівень мотивації забезпечується за рахунок усвідомлення офіцерами професійної значущості з виконання цілеспрямованої роботи з розвитку професійної витривалості. Головні значення набувають різні методи та способи підтримки внутрішньої позитивної мотивації та стимулювання творчого підходу щодо розвитку даної властивості. Також, не менш важливим є створення модельних службово-бойових ситуацій, у вирішенні яких професійна витривалість відіграє значну роль.

2. В процесі розвитку професійної витривалості майбутніх МВУ слід дотримуватись загальнодидактичних та специфічних принципів.

3. Ставорення та підтримання суб'єкт-суб'єктних відносин. Викладачам важливо залучати слухачів у навчальний процес як його суб'єктів, для реалізації активно-пошукової діяльності, особливо при використанні нетрадиційних методів розвитку професійної витривалості для своєї вікової групи. Педагог має працювати над тим, щоб майбутній МВУ, як суб'єкт навчальної та професійної діяльності, самостійно керував процесом розвитку професійної витривалості, проектував модель розвитку професійної витривалості, співставляв себе з іншими суб'єктами навчально-виховного процесу, працював над розкриттям своїх можливостей, здійснював самооцінювання діяльності та її результати.

Важливим є усвідомлення офіцерами своїх інтелектуальних, психологічних та фізичних можливостей, тобто адекватна самооцінка, яка спонукає до розвитку компонентів професійної витривалості, виступає орієнтиром для сприйняття та рефлексії діяльності й відповідальності за результат.

4. Архітектоніка структури занять має будуватись таким чином: спочатку застосовувати методи та прийоми, спрямовані на засвоєння теоретичних знань щодо розвитку професійної витривалості, методики щодо її розвитку, способів подолання втоми та підвищення працездатності; потім – методи та прийоми, які спрямовані на розвиток необхідних умінь та навичок ефективного засвоєння раціональних рухів та прийомів при виконанні вправ, а також переносу досягнутих результатів у процесі навчання в університеті у повсякденну військово-професійну діяльність.

5. В організації розвитку професійної витривалості майбутніх МВУ важливе значення має розроблення навчально-методичних матеріалів в яких відображенні питання даної властивості.

6. Здійснення диференційованого розподілу слухачів за рівнем розвиненості професійної витривалості на дві-три підгрупи (високий, середній та низький). Склад під групи потрібно змінювати в процесі навчання, в залежності від результатів поточного контролю у майбутніх МВУ. Даний підхід дозволяє прослідковувати процеси адаптації організму слухачів до навантаження, що сприяють розвитку всіх систем організму та вносити корективи в модель розвитку професійної витривалості майбутніх МВУ.

7. Не слід забувати про підвищення емоційного фону, задля чого доцільно

широко застосовувати відповідні розділи фізичної підготовки військовослужбовців як спортивні та рухливі ігри, лижна підготовка та військово-прикладне плавання.

8. Розвиток професійної витривалості майбутніх МВУ не можливий без активізації самостійної роботи слухачів. Педагогам потрібно спонукати до самовдосконалення, спрямованого на актуалізацію майбутньої професійної діяльності та особистісного розвитку. Усвідомлення того, що після закінчення вишу, власний рівень їхньої підготовленості як в теоретичному, так і в практичному аспектах буде значно впливати на успішність військово-професійної діяльності.

Використання розроблених нами методичних рекомендацій науково-педагогічним складом щодо розвитку професійної витривалості майбутніх МВУ у процесі оперативно-тактичної підготовки сприятиме, на нашу думку, підвищенню ефективності їхньої професійної підготовки у військово-професійній діяльності.

**Золочевський В. В.**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

**Откидач В. С.**

**Яровий М. В.**

**Яцун А. В.**

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ПІДТРИМАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ В ЗОНІ АТО**

В зоні проведення АТО особовий склад механізованих підрозділів, відповідно до специфіки та умов військово-професійної діяльності, несе службу переважно у складі екіпажів бойових машин, на вогневих позиціях, командно-спостережних пунктах, блок-постах тощо.

Досвід участі в АТО показує, що військово-професійна діяльність особового складу механізованих підрозділів під час виконання бойових завдань в зоні проведення АТО супроводжується впливом на їхній організм несприятливих чинників військової служби на фоні надмірних психофізичних навантажень, що спричинені обмеженням рухової активності (неможливість відкритого пересування, перебування у засобах захисту: бронезилет, шолом балістичний); додатковим впливом фізичних і хімічних чинників при експлуатації військової техніки (шуму, вібрації, різноспрямованих прискорень, продуктів горіння паливно-мастильних матеріалів, порохових газів); постійним перебуванням у стані високої емоційно-психологічної напруги (загроза життю, підвищена відповідальність за виконання завдання, дефіцит часу при прийнятті рішень тощо). Несприятливі чинники військової служби та надмірні психофізичні навантаження спричиняють патологічні зміни фізіологічних функцій основних систем організму військовослужбовців, збільшують



стомлення, уповільнюють реакцію, знижують розумову та фізичну працездатність, що призводить до значного зниження боєготовності особового складу (К. Батрак (2014), Ю. Бородін, О. Піддубний (2006)).

Тимчасовою НФП в ЗС України 2014 року визначено, що для збереження розумової та фізичної працездатності, відновлення дефіциту рухової активності військовослужбовців у процесі служби застосовуються фізичні вправи.

Але в умовах бойових дій на фоні тривалих розумових і психофізіологічних навантажень неможливо повноцінно використовувати всі форми і засоби ФП військовослужбовців.

Необхідність подолання наявного протиріччя актуалізує потребу розробки комплексів фізичних вправ, які б за своїм змістом і спрямуванням забезпечували підтримання фізичної працездатності особового складу механізованих підрозділів у зоні проведення АТО.

Досвід участі військовослужбовців у сучасних бойових діях, зокрема в зоні проведення АТО та результати теоретичного аналізу спеціальної літератури (Н. Агаєв (2014), К. Батрак (2014) Ю. Бородін (2006), Є. Ігнашин (2007), В. Красота (2007), Р. Макаров (1981), В. Приходько (2003), О. Піддубний (2006), О. Ткачук (2015)) дають підстави стверджувати те, що зміст і методика фізичних тренувань військовослужбовців повинні розроблятися відповідно до професійного спрямування військових фахівців з урахуванням специфіки та умов несення військової служби в певній обстановці.

Виходячи з особливостей та специфіки несення військової служби особовим складом механізованих підрозділів в зоні АТО (тривале перебування в бронетехніці, обмеження рухової активності, статичні навантаження на опорно-руховий апарат, відсутність повноцінного відпочинку, хронічна нервово-психічна напруга, викликана реальною загрозою для життя тощо) розробка та конкретизація змісту комплексів фізичних вправ здійснювалась нами переважно на основі «Моделі організації спеціальної фізичної підготовки офіцерів-операторів в умовах бойового чергування» (В. Красота, О. Ольховий (2007)).

Фізичні вправи пропонується виконувати індивідуально у формі фізкультурної паузи (фізкультурної розминки) безпосередньо на службових місцях по 8–10 хв. кожні 2-3 год. Комплекс вправ включає 8–10 загальнорозвиваючих вправ, зміст яких підбирається залежно від специфіки та умов несення служби.

Так, для членів екіпажів бойових машин, які несуть чергування в бронетехніці, перебуваючи тривалий час в положенні сидячи, необхідно виконувати такі вправи: нахили голови, згинання та розгинання пальців рук, колові оберти кистей рук, захоплення обома руками плечових суглобів, розслаблення м'язів рук, повороти та нахили тулубу, почергове напруження та розслаблення м'язів ніг, почергове піднімання ніг навшпильки, повороти стоп, оберти стоп, повне розслаблення м'язів всього тіла.

Для військовослужбовців, які несуть бойове чергування на вогневих позиціях зі штатною зброєю в умовах обмеженої рухової активності, постійно перебуваючи в засобах захисту (бронежилет, шолом захисний) рекомендується

виконувати такі вправи як: нахили голови (вперед, назад, вліво, вправо), згинання та розгинання пальців рук, колові оберти рук в кистьових та ліктьових суглобах, згинання і розгинання рук в упорі стоячи (лежачі), розслаблення м'язів рук, повороти та нахили тулубу, розслаблення м'язів тулуба, ходьба на місці, піднімання навшпиньки на обох ногах та почергово на лівій (правій) нозі, почергові оберти та повороти стоп (вправо, вліво, на себе, від себе), напівприсіди, почергове розслаблення м'язів ніг.

Таким чином, систематичне виконання особовим складом механізованих підрозділів комплексів фізичних вправ, розроблених з урахуванням специфіки та умов несення військової служби в зоні бойових дій, сприятиме покращенню функціонального стану організму, відновленню дефіциту рухової активності, зняттю нервово-емоційної напруги та підтриманню розумової і фізичної працездатності військовослужбовців під час виконання завдань в зоні проведення АТО.

***Ковельська А. В.***

*кандидат біологічних наук*

***Горенко З. А.***

*кандидат біологічних наук*

***Очеретько Б. Є.***

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

## **ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ГЕМАТОЛОГІЧНИМИ ПОКАЗНИКАМИ КРОВІ У СПОРТСМЕНІВ- АМАТОРІВ**

Початок відновлення після тривалої перерви чи інтенсивні заняття у фітнес-клубі, незважаючи на їх безумовну користь, є стресом для невідготовленого до навантаження організму початківців-спортсменів і осіб, що займаються оздоровчою фізичною культурою. При проведенні комплексного медичного контролю велике значення приділяють тестуванню загальної фізичної працездатності, так як за її рівнем можна оцінити функціональні можливості, виявити слабкі ланки адаптації до навантажень і чинники, що лімітують її. Вивчення впливу систематичного сучасного спортивного тренування на фізичну працездатність та на різні ланки системи крові у осіб, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю, на сьогодні, є актуальним, особливо, враховуючи те, що, з одного боку, спортсмени-аматори часом досягають такої інтенсивності в тренуваннях, як кваліфіковані спортсмени, а з іншого – мають мало часу для освоювання своїх спортивних цілей, недостатньо відновлюються після тренувальних та змагальних навантажень, що може негативно позначитися на їх функціональний стан.

Метою є дослідження взаємозв'язків між основними показниками фізичної працездатності та їх зв'язок з гематологічними показниками у системі

оцінювання поточних змін функціонального стану організму спортсменів-аматорів.

Досліджено 79 фізично активних чоловіків – спортсменів-аматорів, які почали займатися триатлоном та стаєрським бігом по шосе. Реакцію кардіореспіраторної системи організму на фізичні навантаження аеробного і анаеробного характеру енергозабезпечення оцінювали в стандартних лабораторних умовах за допомогою швидкодіючого ергоспірометричного комплексу «OxiconPro» («Jaeger», Німеччина). Для оцінювання фізичної працездатності використовували тест з ступенезростаючим навантаженням. Тестування проводили до моменту «вольової втоми» (довільної відмови обстежуваного від продовження роботи) або до неможливості підтримки заданої швидкості руху в межах  $\pm 5\%$ . За результатами тесту визначали рівень максимального споживання кисню ( $VO_{2max}$ ,  $мл \cdot хв^{-1}$ ;  $VO_{2max} \cdot кг^{-1}$ ,  $мл \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$ ), абсолютну та відносну потужність роботи ( $W_{кр}$ , Вт;  $W_{кр} \cdot кг^{-1}$ ,  $Вт \cdot кг^{-1}$ ), максимальну частоту серцевих скорочень ( $ЧСС_{max}$ ,  $уд \cdot хв^{-1}$ ) та максимальний кисневий ефект серцевих скорочень чи кисневий пульс (« $O_2$ -пульс»= $VO_2 \cdot ЧСС^{-1}$ ,  $мл \cdot уд^{-1}$ ). Для класифікації клітин крові та визначення їх рівня чи вмісту, а також для визначення середнього вмісту гемоглобіну в еритроциті (MCH) і середнього об'єму еритроциту (MCV) використовували імпедансний метод. Рівень гемоглобіну (HGB) у периферичній крові визначали колOMETричним методом. Забір капілярної крові здійснювали до початку тестування. Усі особи були проінформовані про зміст тестів та дали свою згоду на проведення тестування. Для аналізу та інтерпретації даних використовувався пакет прикладної програми Statistica 10.0.

*Результати:* показано кореляційні зв'язки між основними показниками фізичної працездатності, а саме: отримано статистично достовірні кореляції між  $VO_{2max}$  та  $W_{кр}$  ( $r=0,45$ ;  $p<0,05$ ),  $VO_{2max} \cdot кг^{-1}$  та  $W_{кр} \cdot кг^{-1}$  ( $r=0,48$ ;  $p<0,05$ ); між  $VO_{2max}$  та « $O_2$ -пульс» ( $r=0,95$ ;  $p<0,05$ ),  $VO_{2max} \cdot кг^{-1}$  та « $O_2$ -пульс» ( $r=0,42$ ;  $p<0,05$ ); між  $W_{кр}$  та « $O_2$ -пульс» ( $r=0,49$ ;  $p<0,05$ ). Слід відмітити, що спостерігалось тенденція до взаємозв'язку  $W_{кр} \cdot кг^{-1}$  та « $O_2$ -пульс», але ця різниця була недостовірною ( $p>0,05$ ). Крім того, показано кореляційний зв'язок між  $ЧСС_{max}$  та « $O_2$ -пульс» ( $r=-0,33$ ;  $p<0,05$ ). Встановлено статистично достовірні кореляції між віком аматорів та  $VO_{2max} \cdot кг^{-1}$  ( $r=-0,28$ ;  $p<0,05$ ),  $ЧСС_{max}$  ( $r=-0,33$ ;  $p<0,05$ ), « $O_2$ -пульс» ( $r=-0,38$ ;  $p<0,05$ ).

При аналізі взаємозв'язків між основними показниками фізичної працездатності та гематологічними показниками крові спортсменів-аматорів показано кореляційний зв'язок між  $VO_{2max}$  та HGB ( $r=0,32$ ;  $p<0,05$ ), MCH ( $r=0,37$ ;  $p<0,05$ ). Отримано статистично достовірні кореляції між стажем тренувань спортсменів-аматорів та MCV ( $r=-0,27$ ;  $p<0,05$ ).

Таким чином, встановлено прямі кореляції між основними показниками фізичної працездатності, їх взаємозв'язок з віком та стажем спортивної підготовки спортсменів-аматорів, а також з деякими гематологічними показниками крові спортсменів-аматорів. Отримані дані, з одного боку, співпадають з виявленими раніше закономірностями у дослідженнях інших авторів щодо відмінностей реакції кардіореспіраторної системи осіб, які мають

різний стаж спортивного тренування та рівень адаптації до фізичних навантажень; з іншого, вказують не тільки на необхідність тестування рівня фізичної працездатності як початківців-спортсменів, так і осіб, що займаються оздоровчою фізичною культурою вже певний час, а і на застосування особливого методичного підходу до оцінювання картини крові, який, на відміну від клінічного, що базується на поняттях «норма» і «патологія», дозволяє виявити всередині діапазону норми різні функціональні стани організму, що дасть можливість для індивідуального підходу до формування режиму фізичних навантажень різної енергетичної спрямованості з урахуванням потреб і можливостей організму, а також спостерігати за динамікою функціональних показників, зокрема, у спортсменів-аматорів.

*Костів С.Ф.*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **ПСИХОЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ МАЙБУТНІХ ПРОФЕСІОНАЛІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

Аналіз наукових праць і літературних джерел свідчить, що професійна діяльність в умовах бойових дій військовослужбовців значною мірою впливає на погіршення їхнього здоров'я. Причому постійні нервові зриви, в тому відмічаються, як негативні чинники неефективної професійної діяльності військових фахівців.

В даний час значна частина військових професіоналів виконують обов'язки, які пов'язані з реалізацією бойових завдань, що супроводжуються суттєвими психоемоційними навантаженнями. Перебуваючи в цих умовах, недостатній розвиток психофізичних якостей військовослужбовців призводить до помилкових рішень, а у крайніх випадках – до паніки, неадекватної поведінки, що значно впливає на ефективність їхніх дій в екстремальних ситуаціях.

Найважливішою вимогою до психологічної підготовки є формування у особового складу емоційно-вольової стійкості – здатності протистояти небезпеці, витримувати негативну емоційну і фізичну дію на психіку військовослужбовців в бойовій обстановці, а також формування психіки, її стійкості до застосування різноманітних перешкод, розвиток здібностей зберігання активності та результативності професійної діяльності військових професіоналів в складних умовах бою [1, с. 95].

На емоційно-вольову стійкість впливають: надмірні психічні та фізичні навантаження; обмеження в часі на прийняття і виконання відповідальних рішень; ризик для життя і здоров'я, відповідальність за життя людей і збереження техніки; відсутність можливості діяти стереотипно, за завчасно заготовленим планом.

Загалом діяльність в екстремальних умовах висуває високі вимоги до нервово-психічної стійкості особистості, її емоційно-вольової сфери, бо однією

з головних умов раціональної поведінки є здатність протистояти ситуаціям стресу (термін “стрес” вперше вжив у 1936 році канадський фізіолог Ганс Сельє, який дійшов висновку про загальний адаптаційний синдром напруги, що виникає під впливом зовнішньої сили, діє на об’єкт і забезпечує його пристосування до умов середовища [2]), пов’язаним із великими розумовими навантаженнями, необхідністю швидкого вибору й прийняття рішень, реальною небезпекою, можливими помилками, відхиленнями від запланованої програми дій, високою відповідальністю за кінцевий результат діяльності.

Слід зазначити, що професіонал в різних галузях військової професійної діяльності, який має необхідні професійно важливі якості та кваліфікацію, залишається потенційно професійно ненадійним, якщо його фізичне та психічне здоров’я є нестабільним. Вплив різних чинників на психіку військовослужбовця – може бути викликаний несприятливими умовами виконання поставлених завдань (перенапруженням, перенавантаженням, психотравмуючими чинниками та ін.), що впливатиме на професійну деформацію фахівця та призвести до професійного захворювання з подальшою зміною роду занять чи завершенням професійної діяльності військовослужбовця.

Отже, щоб уникнути цього та підготувати професіонала з великої “букви” необхідно в процесі навчання в вищому навчальному закладі приділяти увагу розвитку професійно важливих психофізичних якостей, де на нашу думку, військові фахівці отримують недостатні знання. І тому, для покращення результату підготовки військовослужбовців обов’язковим є підвищення вимог до психофізичного розвитку офіцера, що залежить від наявності компетентних викладачів, а також удосконалення існуючих, розроблення та втілення нових методик навчання. Це свідчить про особливу значущість розвивати психофізичні якості в процесі військово-професійної діяльності майбутніх професіоналів військових управління.

Таким чином, ефективність діяльності майбутніх фахівців, їх закріплення на робочому місці, залежить від того наскільки вони будуть адаптовані до виконання своїх обов’язків в нешаблонних ситуаціях вже в стінах навчального закладу, тобто будуть застосовувати у професійній діяльності не тільки знання, але й навички і вміння, що виражатиме їх психоемоційну стійкість у нестандартних ситуаціях.

#### Література

1. Дончак А. М. Розвиток емоційно-вольової стійкості військовослужбовців в ході підготовки до ведення бойових дій / А.М. Дончак // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2015. – Вип. 17. – С. 89-102.
2. Сельє Г. Стресс без дистресса / Г. Сельє. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.

**Лысенко Е. Н.**

доктор биологических наук, профессор

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

**Томиак Т.П.**

доктор наук з фізичного виховання і спорту

Академия физического воспитания и спорта Гданска, Польша

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА К УСЛОВИЯМ НАПРЯЖЕННОЙ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Определение границ адаптации человека и резервных возможностей организма спортсменов – один из наиболее актуальных разделов спортивной физиологии. Относительно спортивной тренировки адаптацию рассматривают и как процесс направленного развития функциональных возможностей организма спортсменов. При решении этих вопросов в спортивной физиологии на первый план задач выходит установление физиологических факторов, которые обеспечивают эффективность спортивной деятельности и являются основой стойкого функционального состояния организма спортсмена, а также определяют его формирование и поддержку на протяжении продолжительных периодов времени – циклов спортивной подготовки.

*Цель исследований* – выделить основные направления исследования проблемы долговременной адаптации человека к условиям напряженной мышечной деятельности и основные подходы к оценке реализации функциональных возможностей организма человека (на примере спорта).

*Методы исследования* – теоретический анализ и обобщение, систематизация, анализ научной и научно-методической литературы.

*Результаты исследований и их обсуждение.* В спортивной педагогике процесс адаптации рассматривается на основе учета динамики прироста работоспособности спортсмена как интегрального показателя функциональных приспособлений организма, а также закономерностей динамики развития утомления и фазовости восстановления после напряженных спортивных нагрузок, тренировочных занятий и их серий, учитывается и преобладающая направленность нагрузок. При этом, анализ гомеостатичних механизмов адаптации в процессе достижения высокой специальной работоспособности спортсменов может основываться на представлениях о том, что процесс долговременной адаптации заключается в таком приспособлении структуры и динамических характеристик реакций функциональных систем (их скорости развертывания, пиковых уровней и стойкости), которые являются наиболее эффективными для реализации энергетических возможностей организма в конкретных условиях спортивной деятельности.

Было показано, что физиологическая сущность долговременной адаптации функциональных систем организма спортсменов заключается в оптимизации реактивных свойств систем, направленную на целевую реализацию функциональных возможностей организма. Из таких позиций,

физиологическая сущность адаптации понимается как достижение такого уровня функционального состояния организма, который характеризуется усовершенствованием механизмов регуляции, увеличением на этом основе физиологических резервов и готовности к их мобилизации. Системообразующим фактором при этом является приспособительный полезный результат – высокоэффективное, устойчивое и экономное энергообеспечение работы, что в наибольшей степени влияет на конечный спортивный результат [1].

Для такого анализа, особенно в спорте, важно то, что выраженность реакций организма в ответ на физическую нагрузку зависит как от уровня тренированности, так и, прежде всего, от индивидуальных особенностей человека. В настоящее время накопилось значительное количество сведений о том, что любая форма адаптационного реагирования организма к физическим нагрузкам обеспечивается комплексом различных по интенсивности и продолжительности физиологических реакций, которые могут комбинироваться в разнообразных сочетаниях и иметь индивидуальные черты [1]. Такого типа характеристики могут быть описаны в терминах, характеризующих физиологическую реактивность организма, как свойство живой системы реагировать на воздействие внешней среды.

Несмотря на очевидность того, что в основе долговременной адаптации функциональных систем организма лежит целесообразное для развития их функциональных возможностей изменение реактивности, целенаправленное изучение особенностей регуляции функций и механизмов оптимизации реактивности систем в процессе долговременной адаптации к напряженной мышечной тренировке не проводилось. Не определился теоретический подход к выработке таких оценок. Вследствие этого, имеет место неоднозначность и многочисленность существующих методов оценки степени адаптации функциональных систем, отсутствуют критерии ее оптимальности на разных этапах многолетней подготовки.

Имеются все основания считать, что изменения физиологической реактивности при ее комплексной характеристике с учетом, как вегетативных реакций, так и свойств нейродинамических функций, которые могут отражать функциональный потенциал и индивидуальный характер реализации энергетических возможностей организма в условиях напряженных физических нагрузок и взаимообусловлены с характером спортивной тренировки. Оценка функциональных возможностей организма спортсменов осуществляется, главным образом, по следующим четырем направлениям: 1) проявление физической работоспособности спортсменов; 2) реакции кардиореспираторной системы условиях тестирующих нагрузок разного характера; 3) особенности вегетативной регуляции физиологических функций организма; 4) особенности свойств нейродинамических функций у спортсменов, а также уровня их эмоциональной напряженности.

#### Литература

1. Функциональная подготовленность квалифицированных спортсменов: подходы к повышению специализированности оценки и направленному совершенствованию /

**Мельник В. О.**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Бродовський Р. В.**

*Командування Повітряних сил Збройних Сил України*

## **ВПЛИВ НАВЧАЛЬНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РІВЕНЬ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ**

Враховуючи події в державі та сучасні умови бойової (професійної) діяльності ЗС України, які вимагають від військовослужбовців високого рівня фізичної підготовленості та військово-прикладних навичок, постає необхідність більш якісної підготовки майбутніх офіцерів до професійної діяльності [5].

У роботах науковців С. В. Романчук (2012), І. Л. Шлямар (2015) зазначено, що основою професійної підготовки курсантів є не навчання в пунктах постійної дислокації, а набуття професійних (практичних) навиків під час польових виходів [3, 5].

Вчені [1, 2, 4] зазначають, що значні фізичні та психічні навантаження, які доводиться переносити особовому складу в процесі практичних занять з бойовою технікою та зброєю, призводить до нервово-емоційного напруження. Крім того, науковці стверджують, що діяльність курсантів під час польового виходу негативно впливає на рівень їхньої фізичної підготовленості.

Дослідження проводилось на базі 184 навчального центру (сmt. Старичі) в три етапи: 1-й – за 2 місяці до польового виходу в пункті постійної дислокації, 2-й – на початку польового виходу, 3-й – після повернення в пункт постійної дислокації. Тестування проводилось за обов'язковими контрольними вправами згідно Тимчасової НФП ЗС України, а саме: біг на 100 м, підтягування на перекладині та біг на 3000 м.

Результати тестувань показали, що стабільні показники і найменші зрушення середніх результатів військовослужбовці показують в бігу на 100 м. Так, на 1-му етапі дослідження середній арифметичний результат становив 14,6 с, на 2-му етапі – 14,5 с та в кінці дослідження 14,8 с. Порівняльний аналіз показав, що різниця між показниками 1-го і 2-го етапів дослідження має позитивні зміни та становить 0,1 с ( $t=0,66$ ;  $p>0,05$ ). Аналіз показників між 2-м і 3-м етапами засвідчив погіршення результату на 0,3 с ( $t=1,22$ ;  $p>0,05$ ). В цілому, дослідження показали, що на всіх етапах тестування відбулись зміни між показниками, але достовірної різниці не виявлено.

Дослідження показників в підтягуванні на перекладині курсантів на 1-му етапі показало, що середній арифметичний результат становив 13,5 разів. За результатами аналізу 2-го етапу (перед польовим виходом), встановлено, що показники курсантів порівняно з 1-м етапом покращились в 0,2 рази, але



достовірної різниці немає ( $t=0,25$ ;  $p>0,05$ ). Також визначено достовірне погіршення результатів досліджуваної групи після повернення з польового виходу в порівнянні з 2-м етапом в 1,6 рази ( $t=2,33$ ;  $p<0,05$ ).

За результатами аналізу результатів з бігу на 3000 м встановлено, що середнє арифметичне значення показників на 1-му етапі дослідження становить 813,6 с. На 2-му етапі дослідження показники достовірно не змінилися в порівнянні з 1-м етапом та різниця складає 11,3 с ( $t=0,73$ ;  $p>0,05$ ). Порівняльний аналіз результатів, які показали курсанти перед польовим виходом та після повернення показав, що наприкінці дослідження (3-му етапі) результати виконання вправи достовірно погіршилися на 40,1 с ( $t=2,55$ ;  $p<0,05$ ).

Вищенаведені результати тестування показали, що під час навчальної діяльності курсантів в пункті постійної дислокації показники загальної фізичної підготовленості достовірно стабільні ( $p>0,05$ ) на відміну від результатів перед польовим виходом та після повернення ( $p<0,05$ ). Напряом подальших досліджень вбачаємо в удосконаленні змісту супутнього фізичного тренування під час польових виходів курсантів.

#### Література

1. Афонін В. М. Фізична підготовленість майбутніх офіцерів Збройних Сил України / В. М. Афонін, М. О. Єна, П. В. Поцілуйко // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК, 2015. – Вип. 20. – Т.2. – С.
2. Пічугін М. Ф. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук, С. В. Романчук. – Житомир: ЖВІ НАУ. 2011. – 820 с.
3. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : [монографія] / С. В. Романчук. – Л. : АСВ, 2012. – 408 с.
4. Федак С. С. Спеціальна фізична підготовка як засіб адаптації до стрес-факторів навчально-бойової та бойової діяльності військовослужбовців / С. С. Федак, С. В. Романчук, О. І. Попович // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. – С. 88–91.
5. Характеристика фізичних навантажень, які переносять військовослужбовці механізованих підрозділів під час польового виходу / Шлямар І. Л., Яворський А. І., Романчук С. В. [та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 9. – С. 57–63.

*Палевич С. В.*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ЧИННИКИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ**

Одним з найбільш перспективних напрямів в СФП військовослужбовців в бігу на середні дистанції є вдосконалення методики цілеспрямованого розвитку швидкісно-силових здібностей. Результатами низки дослідження підтверджено, що оптимальний рівень розвитку зазначених здібностей сприяє досягненню високої результативності в бігу на середні дистанції. При чому ступінь реалізації швидкісно-силового потенціалу залежить, в основному, від двох

чинників.

По-перше, від етапу багаторічної підготовки, що пов'язано з проблемою перенесення тренуваності. В цьому плані етап спеціалізованої базової підготовки має перевагу в порівнянні з іншими етапами. На даному етапі величина переносу тренуваності найбільша, що зумовлюється тісним взаємозв'язком фізичних якостей, які проявляються в різних видах рухової діяльності. В цей період є можливість активно використовувати в процесі тренування військовослужбовців.

По-друге, від ступеня відповідності педагогічних впливів, що використовуються для підвищення рівня розвитку швидко-силових якостей, вимогам майбутньої діяльності.

Один з основних шляхів у вирішенні питання розвитку інтегральної підготовки є дослідження структури швидко-силової підготовленості військовослужбовців на середні дистанції. В даний час конкретні дослідження з цього питання щодо військовослужбовців практично відсутні.

Таким чином, покращення показників рівня розвитку вибухової та швидкої сили веде до позитивних зрушень показників силової витривалості. У свою чергу підвищення рівня розвитку силової витривалості забезпечує поліпшення результатів в бігу.

*Петренко С. П.*

*Мазенко Н. А.*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

## **ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ РІВНОСТІ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРАЦІВНИКА ОРГАНІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ**

В умовах сьогодення – розпалу нестабільної ситуації як в економічному, соціальному, так і політичному середовищі на теренах України, одним із вагомих важелів дисбалансу є проведення антитерористичної операції на сході України. Розглядаючи службову діяльність працівника органів НП України, простежується факт наявності психічних та фізичних навантажень на співробітника правоохоронного органу, що і дає право вважати дану професію з підвищеним рівнем небезпеки. Витримка фізичних та психічних навантажень є базисом успішного виконання своїх професійних обов'язків. Кропітка щоденна праця чи-то патрульного поліцейського, чи-то слідчого потребує постійного застосування фізичних здібностей, а також перевірку на міць психоемоційного стану.

Діяльність працівників органів НП України має здійснюватися лише на підставі, в межах повноважень та у спосіб, що передбачені Конституцією та законами України. А коли законодавчі норми не стикуються, суперечать одна одній, зрозуміло, що це впливає на психологічний та когнітивний стан працівників, призводить до стресових ситуацій та нервових зривів.

Досліджуючи проблеми психологічного впливу, науковці зауважують, що вплив на стан, думки, почуття та дії іншої людини відбувається виключно за допомогою психологічних засобів і, відповідно, протистояння чужому впливу – як опір впливу іншої людини теж має відбуватись за допомогою психологічних засобів. Діалог двох сторін, як рівноправних партнерів, можливий у випадку використання ними таких форм психологічного впливу, як переконання, прохання, імітація, навіювання, наслідування, стимулювання. І зовсім протилежний вплив, а, точніше, тиск на партнера справляють примус, маніпулювання, деструктивна критика.

На думку психологів щодо можливих форм поведінки правоохоронців в екстремальних ситуаціях та в умовах фізичної чи емоційної напруги, у працівників органів НП України найчастіше проявляється готовність до агресивно-захисних форм реагування у поєднанні зі зниженням швидкості та ефективності пізнавальних процесів, необхідних для успішної діяльності. Крім того, працівники визнають наявність зазначених реакцій на критичні інциденти, вже починаючи з перших днів практичної діяльності, тобто одразу після закінчення навчального закладу.

У концептуальному плані система професійної підготовки поліцейського відображає як об'єктивні вимоги практики та бажаний рівень підготовленості тієї чи іншої службової особи, так і реальні можливості та шляхи забезпечення його готовності до практичної діяльності, фізичні здібності тощо.

Особливу увагу необхідно приділяти проблемі формування психологічної готовності та своєчасного використання фізичних здібностей в процесі виконання службової діяльності. Як свідчить практичний досвід, ефективним засобом формування психологічної підготовленості до дій у складних ситуаціях із підвищеним рівнем небезпеки є тренування особового складу на спеціально обладнаному тактико-психологічному полігоні, що являє собою комплекс навчальних об'єктів і службових приміщень, де можна змодельовати різноманітні штатні та нештатні ситуації, відпрацьовувати виконання конкретних завдань, типових для практичної діяльності працівника поліції. Це усе потрібно для практичного відпрацювання навичок та перевірки на «досконалість» та витримку поліцейських.

Необхідно враховувати рівність психічних та фізичних навантажень під час виконання службових обов'язків, адже при перевищенні допустимих меж будь-якого з аспектів може виникнути кризисна ситуація, яка може призвести не лише до невиконання поставлених завдань, а й до «ступору», який може вартувати життя поліцейського.

**Пронтенко К. В.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту*

**Пронтенко В. В.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту*

*Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова*

**Андрейчук В. Я.**

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ КУРСАНТИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ**

Гирьовий спорт сьогодні – це популярний вид спорту, який активно розвивається у багатьох країнах світу. Завдяки широкій різноманітності силових засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню, гирьовий спорт входить до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового масштабів. Особливо популярним є гирьовий спорт серед військовослужбовців силових структур та ЗС України, зокрема курсантів ВВНЗ.

Тривала і систематична підготовка гирьовика приводить його організм до стану високої спортивної працездатності, тобто до піку спортивної форми, коли він здатний показати свої найкращі спортивні результати. Стан спортивної форми пов'язаний з повним узгодженням у діяльності різних органів і систем організму спортсмена: серцево-судинної, дихальної, обміну речовин, м'язової координації, точності розподілу силових зусиль під час виконання вправ тощо. До стану піку спортивної форми необхідно підводити гирьовика спеціальними заходами, основним серед яких є правильне дозування тренувального навантаження. Навантаження – це посилена діяльність органів і систем, викликана фізичною працею спортсмена, його психічними виявами. Швидкість адаптаційних перебудов в організмі гирьовиків, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації зумовлюються характером, величиною і спрямованістю тренувальних навантажень. Вибір навантажень, адекватних до конкретного стану організму спортсмена, – одне з основних питань ефективного тренування. Залежно від самопочуття і рівня розвитку фізичних якостей спортсмена підбираються такі тренувальні навантаження, які дають найвідчутніший ефект у покращанні спортивних результатів [2; 4; 6].

У В. М. Платонова та інших вчених [4; 5] зазначається, що за характером навантаження поділяються на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні, локальні, часткові та глобальні; за величиною – малі, середні, значні та великі; за спрямованістю – навантаження, що розвивають окремі рухові якості (силові, швидкісні, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їх компоненти (наприклад, анаеробні, аеробні можливості), вдосконалюють координаційну структуру дій, компоненти психічної чи тактичної підготовленості; за координаційною складністю – виконуються за стереотипними умовами (які не вимагають значної мобілізації координаційних здібностей) чи пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності;

за психічною напруженістю – навантаження, що висувають різні вимоги до психічних можливостей спортсменів. Необхідно також розрізняти навантаження окремих вправ, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро- і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Величину тренувальних і змагальних навантажень вчені [1; 2; 4] характеризують із зовнішньої та внутрішньої сторін. Зовнішня сторона навантаження визначається показниками сумарного обсягу роботи – загальним обсягом у годинах, кількістю тренувальних занять, змагальних стартів тощо. Для оцінки зовнішньої сторони навантаження також широко використовують показники його інтенсивності: темп рухів, швидкість їх виконання, час подолання тренувальних відрізків, кількість підходів, величина обтяжень, кількість підйомів [5; 6]. Найповніше навантаження характеризується із внутрішньої сторони, тобто реакцією організму на виконувану роботу: показники функціонального стану основних систем організму як під час роботи, так і відразу після її закінчення (час рухової реакції, величина зусиль, частота пульсу і дихання, споживання кисню та ін.). Вчений також рекомендує для оцінки внутрішньої сторони навантаження використовувати дані про характер та тривалість періоду відновлення. Зовнішні і внутрішні характеристики навантаження тісно взаємопов'язані: збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи сприяє вдосконаленню функціонального стану основних систем організму, призводить до виникнення та збільшення стомлення, уповільнення процесів відновлення. Величина і спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначається особливостями застосування та порядком поєднання таких компонентів, як: тривалість і характер окремих вправ, інтенсивність роботи під час виконання цих вправ, тривалість і характер пауз відпочинку між окремими повторами і вправами, кількість вправ у структурних утвореннях тренувального процесу (окремих заняттях, мікроциклах тощо). Варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження [4; 5].

У працях багатьох вчених із гирьового спорту [1; 2; 6] зазначено, що одним з найважливіших питань спортивної підготовки є питання про раціональне співвідношення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень. У практиці гирьового спорту застосовується оцінка обсягу навантаження за сумарною вагою, яку спортсмен підняв за тренування або цикл, за кількістю підходів та підйомів гир з урахуванням їх ваги. Щодо інтенсивності, то у спорті вона визначається, як кількість тренувальної або змагальної роботи за одиницю часу. Розглядаючи інтенсивність роботи як ступінь напруженості діяльності функціональних систем організму, що забезпечують ефективне виконання конкретної вправи, В. М. Платонов [5] відмічає великий вплив інтенсивності на: характер енергозабезпечення, включення до роботи різних рухових одиниць, формування координаційної структури рухів, що відповідають вимогам ефективної змагальної діяльності. Так, наприклад, інтенсивність навантаження, що становить 90 % і більше від максимального споживання кисню значною мірою пов'язана із включенням до

роботи анаеробних джерел енергії та охоплює швидкі м'язові волокна. А якщо інтенсивність навантаження не перевищує поріг анаеробного обміну, то в роботі беруть участь повільні м'язові волокна, що є вирішальним до розвитку витривалості до тривалої роботи. Так, інтенсивність підходу у гирьовому спорті доцільно визначати або за тривалістю виконання вправи у хвилинах, або за кількістю підйомів у відсотках від максимального результату, при цьому обов'язково враховувати вагу гир та темп виконання вправи; а до визначення інтенсивності заняття додати ще й показник частоти серцевих скорочень під час відпочинку між підходами.

До основних засобів спортивної підготовки, завдяки яким відбувається регулювання навантажень гирьовиків, належать загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Залежно від величини навантаження окремих занять визначається сумарне навантаження окремих мікроциклів, які у свою чергу, залежно від їх поєднання, визначають величину та спрямованість мезоциклів. Дозування навантажень протягом мікроциклу може спричинити як максимальне зростання тренуваності, так і незначний тренувальний ефект (чи його відсутність), а також призвести до перевтоми спортсмена. До перевтоми може призвести зловживання великими навантаженнями чи їх нераціональний розподіл у мікроциклі. В основі системи чергування навантажень у мікроциклі лежить концепція, яка передбачає виконання наступного тренувального навантаження у фазі суперкомпенсації після попереднього. У такому випадку ефект буде найвищим, а от повторні навантаження на фоні недовідновлення функціональних можливостей організму призводять до перевтоми і перетренування [4; 5; 6].

Таким чином, тренувальне навантаження спрямоване, в основному, на підвищення працездатності, розкриття потенційних можливостей спортсмена, підвищення його спортивних результатів. Кожен спортсмен – це індивід, тому до визначення тренувального навантаження (особливо під час підготовки спортсменів високої кваліфікації) слід підходити індивідуально, тільки тоді можна правильно встановити обсяг та інтенсивність тренувальних завдань.

#### Література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Борисевич С. А. Теоретические аспекты построения тренировки спортсменов-гиревиков : учеб.-метод. пособ. / С. А. Борисевич, С. Б. Толстов. – Тюмень : ТГСХА, 2005. – 40 с.
3. Галашко О. І. Система відбору й прогнозування успішності спортивної діяльності у силових видах спорту (армспорт, гирьовий спорт) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Галашко Олександр Іванович; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2013. – 20 с.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олим. лит., 2014. – 624 с.
6. Пронтенко В. В. Побудова тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 / Пронтенко Василь Віталійович; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2011. – 20 с. : рис., табл.

## **РОЛЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ФОРМУВАННІ ГОТОВНОСТІ ФАХІВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ В ОПЕРАТИВНО- СЛУЖБОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Виконання завдань оперативно-службової діяльності фахівцями Державної прикордонної служби України (далі – ДПСУ) є неможливим без їх готовності до застосування засобів фізичного впливу. Це досягається завдяки удосконаленню фізичної підготовки.

Як було з'ясовано у попередніх дослідженнях, підготовка до застосування заходів фізичного впливу є одним із завдань фізичної підготовки фахівців прикордонної служби, для ефективного його розв'язання вправи застосовуються відповідно до їх спрямованості на розвиток фізичних, спеціальних якостей та військово-прикладних рухових навичок.

Фізичні якості – це властивості організму, що забезпечують його рухову діяльність. Основними фізичними якостями, необхідними фахівцю прикордонної служби для застосування заходів фізичного впливу вважаємо витривалість, силу, швидкість і спритність.

Ми розуміємо фізичну підготовку як рівень розвитку рухових можливостей прикордонників, здобутий у процесі систематичного повторення фізичних вправ. Причому, фізична вправа – це руховий процес, який систематично повторюється, становить основний спосіб здійснення завдань фізичної підготовки.

Більшість авторів процес становлення і удосконалення оволодіння фізичними вправами і прийомами розділяє на три етапи: створення попереднього рухового уявлення про певну вправу чи прийом; початкове і поглиблене розучування вправи чи прийому; закріплення і удосконалення техніки виконання вправи чи прийому.

Процес навчання, як правило починається з постановки мети. Далі досліджується рухова і дидактична структура вправ чи прийомів. Усі учасники процесу навчання детально вивчають вправу чи прийом. Вивчаються як біомеханічні особливості вправи чи прийому, так і різні ситуації, які можуть виникнути в оперативно-службовій ситуації, враховуються індивідуальні й інші особливості особистості. Створення попереднього рухового уявлення про певну вправу чи прийом поділяється на такі під етапи: пояснення вправи; показ вправи; самостійне теоретичне вивчення руху.

Наступним етапом є створення ідеомоторних уявлень про дію. Задача прикордонників полягає у відображенні понять, які були одержані раніше, і “перетворенні” їх у відчуття. Військовослужбовці усвідомлюють дію в тісному зв'язку просторових, часових і силових параметрів. На цьому етапі значну роль відіграє рухова пам'ять, інтуїція військовослужбовця і особливо його здатність використовувати наявні уявлення про певну вправу для оволодіння більш

складними вправами, які мають спільну рухову структуру.

Далі настає період практичного ознайомлення з рухом. Уточнюючи і поглиблюючи свої теоретичні уяви, військовослужбовці формують ідеомоторні зображення рухів. На цьому етапі, на нашу думку, від дидактичної майстерності викладача залежить наскільки фахівці здатні будуть створити асоціації руховими завданнями та накопиченим руховим досвідом.

Як свідчить практика, у процесі навчання фізичним вправам недостатньо одержати необхідний об'єм різних теоретичних знань і практичних умінь. Потрібно ще розуміти їх діалектику, взаємозв'язки і взаємозалежності, їх роль для здійснення оперативно-службової діяльності, враховувати індивідуальний досвід. Тому вибудовуючи ознайомлення фахівців ДПСУ з вправами важливо пов'язувати відповідний теоретичний матеріал з його практичним призначенням. Не дивлячись на те, що на початкових етапах процесу навчання попередніх рухових уявлень військовослужбовці ще не зустрічаються з безпосереднім (практичним) розучуванням техніки фізичної вправи чи прийому, психомоторні реакції, що виникають при цьому, спрямованість свідомості і волі на виконання рухомої дії, створюють відповідний функціональний і психологічний настрій. Досягається це застосуванням різноманітних словесних та наочних методів, які забезпечують отримання інформації, необхідної для подальшого оволодіння технікою фізичної вправи чи прийому. Свідомість військовослужбовця в процесі розучування фізичної вправи або прийому відіграє велику роль у формуванні потреби вдосконалення їх готовності до застосування заходів фізичного впливу. Інтелектуалізація процесу навчання в фізичній підготовці не закінчується лише рамками саморегуляції рухових дій, вона дозволяє ліквідувати такий важливий недолік, як пасивна виконавська діяльність фахівців ДПСУ, повернувши її в розумову активність. Саме таке навчання дає можливість на високому рівні вирішувати завдання в оперативно-службовій діяльності.

*Шемчук В. М.*

*Інститут Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія»*

## **ДОЗУВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Для практичних занять з фізичного виховання та СФП притамана суворе регламентація діяльності. Фізичне навантаження – це певна міра впливу фізичних вправ на організм військовослужбовців. Як відомо, фізичні навантаження характеризуються певним обсягом та інтенсивністю. Обсяг навантаження визначається кількістю виконаних вправ, вагою вантажу, довжиною подоланої дистанції тощо. Інтенсивність навантаження характеризується часом виконання конкретної вправи. Зазначені характеристики – це зовнішні прояви навантаження. Вони визначаються під час



підготовки до заняття у вигляді конкретних кількісних величин і можуть уточнюватися (збільшуватись чи зменшуватись) у процесі його проведення.

Вплив фізичних вправ на педагогічні результати опосередкований фізіологічними і біологічними механізмами. Інакше, навантаження є причиною тих адаптаційних змін в організмі, від характеру і величини яких залежить результат.

За О. Ухтомським, малі навантаження збуджують організм, середні – закріплюють досягнутий рівень його функціонування, великі – підвищують функціональні можливості організму, надмірні – пригнічують їх [1]. Отже, за величиною фізичні навантаження можна поділити на активізуючі, закріплюючі, розвиваючі і такі, що пригнічують розвиток. Найціннішими для фізичного виховання майбутніх офіцерів є великі (тобто розвиваючі) і середні (закріплюючі) навантаження, використання яких дозволяє забезпечити практичну спрямованість занять і управляти фізичним розвитком курсантів з урахуванням вимог щодо їхнього всебічного вдосконалення.

Розуміння цього змусило нас переглянути колишні уявлення і підходи до питань навантаження на заняттях з ФП. Значне навантаження розглядається не тільки як умова досягнення високого рівня рухової підготовленості, а в першу чергу, як результат ставлення військового моряка до ФП та формування потреби до систематичних занять. Значні та належні навантаження викликають позитивні емоційні переживання, інтерес до «важких» занять, і, як результат, задоволення ними. Але при цьому для досягнення високого результату викладачу необхідно уважно стежити за індивідуальними реакціями кожного курсанта на фізичне навантаження, залежно від них добирати вправи, визначати інтенсивність і тривалість їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку і його характер.

Внутрішнім проявом навантаження є реакція організму як відповідь на виконану роботу. Таких реакцій багато. Інтегральним показником стану організму, як відомо з фізіології, є ЧСС. З наукової літератури відомо, що за максимального фізичного напруження у 10-річних дітей пульс досягає 220-230 уд/хв., у 20-річних – біля 200 уд/хв., а у 60-річних – приблизно 160 уд/хв.

Практика показує, що верхня межа ЧСС після інтенсивного навантаження для курсантів повинна складати 170-180 уд/хв., (для добре підготовлених – до 200 уд/хв). Роботою середньої інтенсивності слід вважати таку, за якої величина ЧСС становить 150-170 уд/хв, а низької – 120-140 уд/хв. На кожному занятті необхідно передбачити 2-3 коротких «піки навантаження» тривалістю до 15 хв. У процесі заняття, передусім тренувального, для формування витривалості, швидкості, сили буде корисним для військовослужбовців виконання навантаження з пульсом 160-180 уд/хв., протягом тривалого часу (10-15 хв. і більше).

Необхідно бути уважним до перших зовнішніх ознак втоми. За звичайної втоми спостерігається незначне почервоніння шкіри обличчя, потовиділення, часте, але рівне дихання, чітке виконання команд і розпоряджень, відсутні скарги на нездужання. Середня втома характеризується значним почервонінням обличчя, великою пітливістю (особливо обличчя), значно прискореним

диханням (із періодичними глибокими вдихами і видихами), порушенням координації рухів, болем у м'язах, серцебиттям, скаргами на втоми. За перевтоми спостерігається різке почервоніння, блідість чи «синюшність» шкіри обличчя, значна пітливість і виділення солі на шкірі, різке, поверхове, аритмічне дихання, порушення координації рухів, тремтіння кінцівок, скарги на шум у вухах, біль голови, нудота.

Інформативність зовнішніх ознак втоми можна вважати достатньою для регулювання навантаження на заняттях. Вони виявляються через певний час після початку виконання вправ і накопичуються протягом практичного заняття. За перших ознак перевтоми треба негайно знизити навантаження, якщо ж відсутні будь-які ознаки втоми, доцільно збільшити навантаження. У нашій практиці використовуються такі прийоми регулювання навантаження:

1. Кількість повторень вправи. Збільшення кількості повторень сприяє підвищенню навантаження, але цим прийомом можна користуватися, поки рівень підготовленості курсанта невисокий. Зі збільшенням тренуваності цей прийом стає неефективним, бо потребує значних витрат часу.

2. Амплітуда виконання вправ. Рухи завжди складніше виконувати з повною амплітудою, викладачі часто вдаються до її зменшення. Наприклад: у висі піднімати ноги вперед (для формування м'язів черевного пресу).

3. Зміна ваги вантажу, який підіймається. Крім ваги різноманітних снарядів (штанги, гирі, гантелі), використовуються й інші способи обтяження (шолом, бронезилет, зброя) чи зменшення «власної ваги», зокрема, підтягування через систему блоків.

4. Умови виконання вправ, наприклад, біг по твердому покриттю, по піску, в зоні морського прибою, вгору чи вниз, створює різне за величиною навантаження.

5. Опір партнера і самоопір. Перше досягається під час виконання вправ у парах, друге – під час самостійного виконання вправ. Прикладом вправ зі збільшенням самоопору, можуть бути стрибки з вишки, пірнання в довжину, плавання в одязі зі зброєю.

6. Швидкість виконання вправ. Підвищення швидкості збільшує навантаження і призводить до зменшення кількості вправ, що виконуються, але сприяє вихованню пружкості, швидкісної витривалості, швидкісно-силових проявів. Надмірне вповільнення деяких вправ веде до збільшення навантаження, сприяє розвитку сили, м'язового відчуття і, як результат, удосконалюється здатність курсантів свідомо управляти руховою діяльністю.

7. Час виконання вправ, наприклад: біг одного проміжку за визначений час. З кожним заняттям відстань збільшується, а час зменшується.

8. Тривалість перерв і зміна їхнього характеру перед виконанням наступного завдання.

9. Ускладнення вправ шляхом їхнього поєднання з іншими вправами (у різних варіантах).

10. Часткова зміна способу виконання вправ. Наприклад, силові вправи можна полегшити незначним махом.

11. Темп виконання вправ. Збільшення темпу до певної межі позитивно

впливає на організм, водночас надмірний темп порушує структуру вправи і негативно впливає на тренувальний процес.

12. Вихідне положення. Якщо виконується згинання і розгинання рук в упорі лежачи, і кожен раз змінювати положення ніг, піднімаючи їх на гімнастичну лаву, стіл тощо, то й навантаження в цих спробах буде різним.

Таким чином, загальна витривалість є необхідною передумовою високого рівня розвитку інших спеціальних видів витривалості. Немає радикальнішого способу підвищити витривалість організму, ніж систематичне стомлення. Якщо позбавити організм втоми, витривалість поступово згасає. Стомлюючи організм, ми стимулюємо відновлювальні процеси, в результаті чого підвищується витривалість.

Виконання вправ без відповідної інтенсивності та інтенсивність без достатнього обсягу навантаження не ведуть до адаптації та фізичного розвитку. Дозувати навантаження – це змінювати його обсяг та інтенсивність, і як результат, підвищується ефективність практичних занять з фізичного виховання та СФП в умовах ВВНЗ, що дозволить готувати висококваліфікованих та фізично підготовлених фахівців для ЗС України.

Література

1. Ухтомский А. Доминанта. – СПб.: Питер, 2002. – 448 с.

**V. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ТА УПРАВЛІНСЬКЕ  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА  
СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ,  
ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ, РЯТУВАЛЬНИХ ТА ІНШИХ  
СПЕЦІАЛЬНИХ СЛУЖБАХ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ  
АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ**

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБКИ СТАНДАРТІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ**

Фізична підготовка є одним з головних предметів бойової підготовки військ та безпосередньо впливає на рівень боєздатності ЗС України. Одним з важливих завдань в процесі підготовки фахівців ФП і спорту для ЗС України є розробка відповідних стандартів вищої освіти.

В сучасних умовах стандартизація вищої освіти має бути спрямована на вирішення таких пріоритетних завдань як:

прогностичне проектування моделі компетентного військового фахівця ФП і спорту, яка відповідає перспективним потребам ЗС України, задовольняє мінімальні вимоги до продуктивної професійної діяльності здобувача освіти;

забезпечення сталості та гнучкості освітніх стандартів;

вироблення системи мінімальних вимог, на основі яких держава і ЗС України регулюватимуть процеси соціалізації і професіоналізації військового фахівця ФП і спорту, його успішного особистісного, освітнього, професійного, кар'єрного розвитку, професіоналізації в умовах неперервної освіти.

Системний підхід до стандартизації передбачає єдність та узгодженість державних вимог щодо організації, здобуття, забезпечення якості вищої освіти на всіх рівнях відповідальності, в інтересах всіх зацікавлених сторін і для всіх суб'єктів освітньої діяльності.

Стандарт вищої освіти – це сукупність вимог до змісту та результатів освітньої діяльності ВНЗ і наукових установ за кожним рівнем вищої освіти в межах кожної спеціальності.

Нові стандарти вищої освіти є наступним поколінням стандартів і замінюють собою Галузеві стандарти вищої освіти, які розроблялись у 2002–2014 рр. відповідно до законодавства. Стандарти базуються на компетентнісному підході та філософії визначення вимог до фахівця, закладену в основу Болонського процесу та в міжнародному Проекті Європейської Комісії «Гармонізація освітніх структур в Європі» (Tuning Educational Structures in Europe).

Недоліками сучасних стандартів вищої освіти є:

некритичне запозичення застарілих західних розробок (модель компетентнісного проекту Tuning), настанови і рекомендації яких спрямовані на невиправдане спрощення кваліфікаційних вимог, нищення фундаментальних стандартів засад вищої професійної освіти;

непослідовність у розробці стандартів за рівнями освіти, брак основних програмних документів, нормативного забезпечення стандартизації освіти.

Вищий навчальний заклад на підставі освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми зажною спеціальністю розробляє навчальний план, який

визначає перелік та обсяг навчальних дисциплін у кредитах Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС), послідовність вивчення дисциплін, форми проведення навчальних занять та їх обсяг, графік навчального процесу, форми поточного і підсумкового контролю.

Розробка освітніх програм підготовки військових фахівців ФП і спорту має певні особливості. При формуванні варіативної частини освітньої програми слід враховувати положення наказу МО України № 216 від 25.04.2016 року «Про вдосконалення підготовки офіцерських кадрів тактичного рівня та сержантського (старшинського) складу у вищих військових навчальних закладах та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів». Так, до переліку навчальних дисциплін циклів загальної та професійної підготовки плану навчального процесу включаються окремі навчальні дисципліни військово-професійного спрямування.

Окремі навчальні дисципліни військово-професійного спрямування для підготовки військових фахівців для проходження військової служби за контрактом на посадах осіб офіцерського складу тактичного рівня всіх спеціальностей повинні забезпечити формування військово-професійних компетентностей за спеціальністю професійного стандарту вищої військової освіти (отримання знань, умінь, навичок необхідних для подальшої служби у військах, вирішення військово-професійних завдань тощо) та визначення професійної кваліфікації – офіцера військового управління тактичного рівня.

Окремі навчальні дисципліни військово-професійного спрямування для підготовки військових фахівців для проходження військової служби за контрактом на посадах сержантського (старшинського) складу всіх спеціальностей повинні забезпечити формування військово-професійних компетентностей за спеціальністю професійного стандарту вищої військової освіти для сержантського (старшинського) складу. Так, мінімальна кількість академічних годин / кредитів ЄКТС для навчальних дисциплін військово-професійного спрямування складає:

за ступенем вищої освіти «молодший бакалавр» – 1500/50 (41,7%);

ступенем вищої освіти «бакалавр» – 2295/76,5 (36,5%);

ступенем вищої освіти «магістр» – 465/15,5 (17,2%).

Все вищезазначене потребує врахування під час розробки стандартів вищої освіти військових фахівців ФП і спорту.

Перелік навчальних дисциплін циклу професійної підготовки військового фахівця ФП і спорту за спеціалізацією та їх зміст визначається в залежності від військово-облікової спеціальності, службових функцій за посадою. Ці навчальні дисципліни повинні забезпечити формування професійно-спеціальних компетентностей за спеціалізацією, що визначені у професійному стандарті вищої військової освіти відповідної військово-облікової спеціальності.

Формувати систему стандартів вищої освіти слід за інтегральним принципом з урахуванням комплексу ознак, які визначають сутність державних вимог (освітніх, професійних), їх спрямованість (особистісні, інституційні, громадські, державні), кількісно-якісні показники забезпечення освітнього процесу за спеціальністю, з врахуванням необхідності формування військово-

професійних компетентностей за спеціальністю професійного стандарту вищої військової освіти.

**Ольховий О. М.**

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор  
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

**Панченко В. Ф.**

*Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса  
Шевченка*

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ НАУКОВОЇ І НАУКОВО-ТЕХНІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРСЬКИХ КАДРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Одним з напрямів стратегії системи національної безпеки й оборони України (Стратегія сталого розвитку «Україна – 2020», № 5/2015 (12.01.2015)) є перегляд кваліфікаційних вимог і повна переатестація кадрів. Додатком до Стратегічного оборонного бюлетеня України (№ 240/2016 (6.06.2016)) передбачено завдання нагальної професіоналізації сил оборони. Очікуваним результатом цього є формування необхідного кадрового потенціалу ЗС України та інших складових сил оборони професійно підготовленими військовослужбовцями з високими морально-діловими якостями, які здатні якісно вирішувати складні військово-професійні завдання у мирний час та особливий період.

Аналіз публікацій і практичний досвід свідчать про значний обсяг проведених досліджень з проблемних аспектів організації наукової і науково-технічної діяльності (ННТД) в ЗС України. Частково теоретичну базу за напрямом організації ННТД у ЗС України, вирішення проблем національної безпеки в ході стратегічного планування створено вітчизняними вченими. Однак трагічні події, що відбуваються на сході України, актуалізують проблему професійної компетентності майбутніх військових фахівців. Наразі не вирішено проблему правового вдосконалення ННТД у ЗС України в частині підвищення ефективності професійної підготовки військових фахівців, наукових і науково-педагогічних кадрів. Це вимагає ретельного аналізу існуючого нормативно-правового забезпечення ННТД у ЗС України.

Вивчення комплексу документів, якими встановлено ННТД в Україні, дало змогу визначити перелік нормативно-правових актів (НПА) для цивільних та військових організацій, установ і закладів, що гармонійно пов'язані між собою, проте мають незначні розбіжності в тлумаченнях, характеризуються переважанням чисельних вимог, що встановлюють непоодинокі застарілі суперечливі питання в ході проведення наукових досліджень.

Так, ознайомлення з НПА з питань організації ННТД засвідчило, що регуляторним підґрунтям формування законодавства та впливу на якість реалізації державної політики у сферах освіти і ННТД є закон України «Про

освіту» (№ 2145-VIII (05.09.2017)). Ним встановлено основні правові, організаційні, фінансові засади поєднання освіти з наукою та виробництвом для підготовки конкурентоспроможного людського капіталу, для високотехнологічного та інноваційного розвитку країни, однак в ньому, по-перше, не враховано і потребує доопрацювання та внесення відповідних змін в частині дефініцій, принципів створення наукових парків у ВВНЗ, ВНП ВНЗ щодо захисту наукової та інтелектуальної власності; по-друге, не визначено підгрунтя обмежень щодо підготовки та проведення наукових досліджень за темами, що мають певні ознаки для включення до інформації з обмеженим доступом, а також захисту реальних і потенційних загроз національним інтересам у сфері науки, науково-технічної та інноваційної політики. Закон України «Про вищу освіту» (від 01.07.2014 № 1556-VII) серед інших засад створює умови для поєднання освіти з наукою та виробництвом. Однак ним: 1 – не визначено мотиваційні чинники для формування наукових товариств із числа контингенту тих, хто навчається; 2 – відсутній перелік мотиваційних чинників для власне наукової та інноваційної діяльності; 3 – не встановлено принцип добору в ці товариства найбільш обдарованих і талановитих здобувачів, натомість надано науковому товариству вкрай сумнівні адміністративні права як громадському самоврядуванню.

Законом України «Про ННТД» (№848-VIII (26.11.2015)) визначено правові, організаційні та фінансові засади функціонування та розвитку ННТД. Однак у ньому: 1 – обмежено права МО України щодо створення відомчих наукових закладів; 2 – не розкрито механізм залучення тих, хто навчається у ВНЗ до ННТД, (це визначено коротким змістом Закону України «Про вищу освіту» – прим. авт.).

Законом України «Про наукові парки» (№ 1563-VI (25.06.2009)) врегульовано правові, економічні, організаційні відносини, пов'язані зі створенням і функціонуванням наукових парків. Проте, розробники цього Закону уникнули від розкриття у його змісті площини військового напрямку.

Чинними Законами України «Про наукову і науково-технічну експертизу» (№51/95-ВР (10.02.1995)), «Про пріоритетні напрями розвитку науки і техніки» (№2623-III (11.07.2001)), «Про інноваційну діяльність» (№40-IV (04.07.2002)), «Про державне регулювання діяльності у сфері трансферу технологій» (№ 143-V (14.09.2006)), «Про науково-технічну інформацію» (№ 3322-XII (25.06.1993)), «Про основи національної безпеки України» (№ 964-IV (19.06.2003)), де визначено шляхи реалізації державної політики з питань наукової і інноваційної діяльності, ґрунтовних суперечностей щодо організації ННТД у ЗСУ не виявлено. Водночас організація ННТД у ЗСУ опирається на невелику чисельність НПА і загальну нормативно-правову базу для всіх (цивільних і військових) наукових установ, організацій і закладів .

Тих, хто навчається у ВВНЗ і ВНП ВНЗ практично не вмотивовано до участі у науковій роботі. Абсолютна більшість курсантів ВВНЗ здебільшого не приймають участі в науковій роботі воєнно-наукових товариств через значний брак на це часу, вкрай чітку регламентацію часу на самостійну підготовку, власного вільного часу, значний відрив на додаткові тренажі з різних видів



підготовки тощо. При цьому чинники, що визначені не випусковими кафедрами взагалі не здійснюють мотиваційного впливу на курсантів для участі в наукових пошуках не за обраною спеціальністю.

Невирішеною проблематикою проведення наукових досліджень у ВВНЗ і ВНП ВНЗ з питань покращення системи бойової підготовки військ, залишаються вимоги друку наукових результатів в закордонних виданнях. При цьому, у науковій періодиці України нами не виявлено прикладів друку військовослужбовцями збройних сил інших держав світу наукових досліджень щодо виявлених прогалин, що стосуються системи опанування предметів бойової підготовки, покращення підготовки кадетів, деталей організації оперативної, мобілізаційної підготовки та повсякденної діяльності військ (сил, штабів) під час проведення наукових досліджень у секторі безпеки і оборони інших країни світу.

Висновки.

1. Доцільним є врегулювання положень наказу МОУ (№346 (20.07.2015)) «Про затвердження Положення про особливості організації освітнього процесу у ВВНЗ МОУ та ВНП ВНЗ України», спільного наказу МОУ і МОНУ (№719/1289 (14.12.2015)) «Про затвердження Інструкції про організацію військової підготовки громадян України за програмою підготовки офіцерів запасу» з вимогами наказу МОУ (№ 85 (27.07.2016)) «Про затвердження Положення про організацію ННТД у ЗСУ».

2. Організація ННТД потребує конкретизації в НПА питань мотивації залучення тих, хто навчається у ВВНЗ (ВНП ВНЗ) до участі в воєнно-наукових товариствах.

3. Наукові результати не можуть бути оприлюднені у відкритій науковій періодиці, якщо досліджений матеріал пов'язано з питаннями покращення опанування предметів бойової підготовки, деталей організації оперативної, мобілізаційної підготовки та повсякденної діяльності військ (сил, штабів). Для цього, на базі фахових ВВНЗ чи факультетів, повинні бути створені періодичні видання з обмеженим доступом для фахівців певного напрямку та внесені зміни до НПА.

*Богуславський В. В.*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

## **ОСОБИСТА БЕЗПЕКА СПІВРОБІТНИКІВ СИЛ ОХОРОНИ ПРАВОПОРЯДКУ ЗА ДОПОМОГОЮ ІНФОРМАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

Однією з основних функцій усіх органів влади та місцевого самоврядування в межах їх компетенції є функція забезпечення охорони та захисту прав та свобод громадян України, але ж основну роль у виконанні такої функції все ж відіграють спеціально утворені органи та підрозділи охорони правопорядку.

Під час виконання своїх основних обов'язків працівники сил охорони правопорядку досить часто зазнають злочинних посягань на їх життя та здоров'я та стають об'єктами злочинів. В таких ситуаціях працівники сил охорони правопорядку можуть вступати в протисторова з порушниками закону, бувають випадки, коли посягання на працівників охорони правопорядку здійснюються з боку злочинців з метою заволодіння зброєю чи з метою помсти.

Особиста безпека працівників в діяльності сил охорони правопорядку одночасно є як метою діяльності так і умовою їхньої діяльності, оскільки ефективна охорона правопорядку можлива лише при власному неушкодженому стані здоров'я.

В останні роки існує тенденція до постійного зростання такого виду посягань на життя та здоров'я працівників охорони правопорядку [1, с. 128].

Основними завданнями адміністративно-правового регулювання інформаційного забезпечення особистої безпеки працівників сил охорони правопорядку є:

забезпечення здійснення належної кадрової роботи, що означає готовність працівників до можливого настання небезпеки з боку злочинців;

постійне навчання та підвищення рівня підготовки з метою швидкого реагування на злочинні посягання;

забезпечення збору інформації щодо динаміки змін програми підготовки працівників сил охорони правопорядку;

система обмеженого доступу до особистих відомостей про інших працівників.

Організаційно-правовий блок забезпечення особистої безпеки працівників сил охорони правопорядку включає в себе два основних напрями роботи: організаційно-управлінський та правовий.

Державна інформаційна політика в сфері забезпечення особистої безпеки працівників сил охорони правопорядку базується на Законі України «Про Концепцію державної інформаційної політики».

Основними формами адміністративно-правового регулювання інформаційного забезпечення особистої безпеки сил охорони правопорядку є такі: нормативне врегулювання; інформаційна політика для населення з теми караності за посягання на працівників сил охорони правопорядку; поінформованість працівників на тему практики не притягнення до відповідальності за правомірне застосування сили з метою відбиття нападу.

Необхідно зазначити, що адміністративно-правове регулювання інформаційного забезпечення особистої безпеки працівників сил охорони правопорядку може бути спрямовано як на інформаційне забезпечення, так і на досягнення більш глобальних цілей [2, с. 82].

Загалом, можливо виділити три основних напрями забезпечення особистої безпеки працівників сил охорони правопорядку:

- превентивний – доведення до відома невизначеного кола осіб інформації про те, що посягати на особисту безпеку працівників сил охорони правопорядку є загалом неможливим та недоцільним;

- превентивно-захисний – обмеження доступу до інформації про

залучення особи до діяльності з охорони правопорядку;

- захисний – надання працівникам інформації про потенційну та реальну загрозу їхній особистій безпеці, та інформації про заходи протидії таким посяганням [1, с. 130].

#### **Література**

1. Богуславський В. В. Форми адміністративно-правового регулювання інформаційного забезпечення особистої безпеки працівників сил охорони правопорядку / В. В. Богуславський // Право і суспільство. – 2017. – № 1, ч. 2. – С. 128–131.

2. Комісаров О. Г. Інформаційне забезпечення особистої безпеки працівників сил охорони правопорядку: сучасний стан проблеми / Комісаров О. Г., Богуславський В. В. // Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ: зб. наук. праць. – 2014. – № 3. – С. 82–89.

**Барков В. І.**

**Шемчук В.А.**

*кандидат педагогічних наук*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПІДВИЩЕННІ БОЄГОТОВНОСТІ ВІЙСЬК У СУЧАСНИХ УМОВАХ**

З часів отримання незалежності нашої держави, ЗС України пройшли складний шлях трансформації від угруповань колишньої радянської армії до чітко сформованого елемента забезпечення національної безпеки України. Спочатку ЗС України сприймалися лише як обов'язковий атрибут державності, однак в умовах проведення АТО, стало зрозуміло, що без сучасної армії неможливо надійно забезпечити національні досягнення, зберегти мир і спокій для свого народу.

Умови сучасної військово-професійної діяльності характеризуються значною інтенсивністю психічного напруження і значним різноманіттям ситуацій, які можуть привести людину у стан афекту, повної дезорієнтації у просторі й обставинах. У таких умовах дуже важливо вміти керувати емоціями й поведінкою, а командирам підрозділів – керувати підлеглим особовим складом, приймати адекватні рішення.

Поведінка військовослужбовців в бойовій обстановці, в умовах якої здійснювалися військами бойові завдання в локальних конфліктах та під час проведення АТО, дають змогу зробити висновок про те, що уміння користуватися зброєю і бойовою технікою, знання тактики ведення дій є далеко недостатніми для успішних дій військовослужбовця в бою. Формувати у особового складу уміння і навички долати несприятливі чинники, що супроводжують бойову діяльність потрібно ще до початку бойових дій. Це завдання має вирішуватися і в процесі спеціальної бойової і психологічної підготовки військовослужбовців. Швидкоплинність бойових дій, їх запеклий характер, виконання завдань в екстремальних умовах з реальною загрозою для життя не дозволяють сподіватися на те, що уміння і навички, які сформовані в

мирних чи навчальних умовах поступово набудуть необхідної стійкості в процесі адаптації військовослужбовців до бойової обстановки.

Практика навчально-бойової діяльності показує, що ФП як важлива і невід'ємна частина навчання і виховання, разом з розвитком рухових якостей, вдосконаленням необхідних рухових навичок, зміцненням здоров'я і підтримкою працездатності військовослужбовців, має широкі можливості й величезний арсенал засобів вдосконалення навиків і умінь діяти в різних екстремальних умовах.

Дослідження вітчизняних науковців, що проводились протягом останніх років переконливо показали різнобічне значення ФП у підвищенні боєздатності й боєготовності військ, успішності військово-професійного навчання, для скорочення термінів і поліпшення якості підготовки військовослужбовців при оволодінні різними видами бойової техніки, для забезпечення надійності управління нею в складних умовах. Прогресивні зміни форм бойового застосування ЗС та способи їх комплектування зумовлюють перебудову всієї системи ФП.

Актуальним питанням є відповідність фізичних вправ вимогам професійної діяльності військовослужбовців. Через недостатню військово-прикладну спрямованість ФП неможливо якісно підготувати військовослужбовців до професійної діяльності в різноманітних умовах. Пропонується об'єднати фізичні вправи у комплекси і виконувати їх у складі відділень, екіпажів, груп. Крім того, для вдосконалення існуючої системи ФП ЗС України слід як можна повніше використовувати досвід її організації у провідних арміях країн НАТО.

*Барашевський С. А.*

*Дзяма В. В.*

*Романів І. В.*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **МЕТОДИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЕФЕКТУ ЗАСОБАМИ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

На підставі сучасних тенденцій управління спортивним тренуванням (В. М. Платонов, 2015; Ю. В. Верхошанський, 2002) висунуто припущення щодо збереження ефекту занять лижної підготовки протягом проходження навчання у ВВНЗ. Це може бути досягнуто шляхом поетапного поглиблення спеціальної спрямованості вправ, які використовують, у взаємозв'язку із зростанням рівня підготовленості курсантів.

Нами було розроблено 4-и комплекси програм лижної підготовки, кожна із яких використовувалась під час навчання:

перший рік – вдосконалюємо загальні основи з лижної підготовки.

другий рік – застосовуємо традиційні засоби лижної підготовки, доповнені вправами, які мають зміст окремих елементів професійно-бойової

діяльності;

третій рік – використовуємо комплекси спеціально підготовлених засобів, до його складу увійшли вправи, які моделюють цілісні професійно-бойові дії;

четвертий рік – використовуємо спеціальні засоби, до їх складу увійшли вправи, які моделюють етапи професійно-бойової діяльності в цілому чи комбінації з окремими професійно-бойовими діями.

Перший рік навчання з лижної підготовки доцільно завершити проведенням марш-кідка на 5 км, II рік – на 8 км, III рік – на 12 км і четвертий – на 15 км із завданням виходу у визначений район, з подальшим розгортанням підрозділу в бойовий порядок і відпрацюванням призначених навчальних завдань.

Рекомендовано лижну підготовку протягом 4-ох етапів здійснити в обсязі 1 рік навчання – 50-60 км, 2 рік – 75-90 км, 3 рік – 100-110 км, 4 рік – 120-130 2 днів (3-4 навчальних годин практичних занять в день і 3-4 години теоретичних чи перегляд навчально-методичних фільмів тощо).

Таким чином, збереження тренувального ефекту засобами лижної підготовки забезпечується періодичною заміною використаних вправ на більш спеціалізовані у відповідності до зростання підготовленості військовослужбовців.

***Вікнянський В.М.***

*кандидат педагогічних наук, доцент*

***Ткачук О. А.***

***Гришко А. В.***

***Мелешенко О. В.***

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ВПРАВИ, ЩО РОЗВИВАЮТЬ СПЕЦІЛЬНІ ЯКОСТІ ТА ФОРМУЮТЬ НАВИЧКИ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ У СИСТЕМІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОВІТРЯНИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Фізична підготовка, як один з основних предметів бойової підготовки військовослужбовців, спрямована, в першу чергу, на забезпечення високого рівня їхньої професійної підготовленості та стійкої працездатності в складних умовах військової діяльності.

Узагальнення досвіду навчання та підготовки військ демонструє наявність досить тісних зв'язків між показниками фізичної підготовленості військовослужбовців та рівнем професійних навичок та умінь.

В багатьох випадках виявлення зв'язків між фізичною підготовленістю та успіхом у виконанні військово-професійних дій не потребує особливих зусиль, так як ці зв'язки чітко й явно виражені. Так, наприклад, виконання інженерних робіт за допомогою тільки шанцевого інструменту потребує від військовослужбовців гарного розвитку сили та силової витривалості, володіння

спеціальними руховими навичками.

Науково-технічний прогрес значною мірою вплинув на бойові та технічні характеристики військової техніки та озброєння, що, в свою чергу, висунуло нові вимоги до рівня розвитку й наявності рухових й психічних якостей військовослужбовців, багато з яких раніше не грали особливої ролі в військово-професійній діяльності.

Ускладнення бойової техніки та озброєння при одночасному скороченні строків навчання військовослужбовців поставило нові завдання перед ФП, що вимагає розробки питань її спеціалізації, щоб забезпечити найшвидше оволодіння військовою спеціальністю.

В результаті проведеного теоретичного аналізу виявлена певна невідповідність переліку діючих військово-прикладних вправ (ТНФП-2014) спеціальним задачам військовослужбовців різних спеціальностей. Так, встановлена відсутність вправ в програмі підготовки військовослужбовців:

- частин радіотехнічних військ: для формування здатності до збереження професійної працездатності в умовах гіподенамії, для розвитку стійкості до гальмування у ЦНС, для розвитку статичної витривалості м'язів спини й шиї, для формування навичок виконання інженерних робіт з фортифікаційного обладнання бойової позиції;

- технічного складу частин авіації: для розвитку здатності витримувати загальні напруження в умовах обмеженої рухової активності, для формування навичок переміщення та монтажу авіаційного обладнання і боєприпасів (піднімання та переноса важких елементів);

- військовослужбовців зетних ракетних військ: для формування стійкості до впливу шумів радіолокаційних засобів, дизельних установок РЛК, електромагнітних полів.

*Гапоненко С. Г.*

*Камянець-Подільський національний університет імені Івана Огієнко*

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Глобальні зміни, що відбуваються в світі та Україні зокрема, потребують адаптації сучасного суспільства до швидкоплинності процесів у всіх сферах людської діяльності. Натомість, система вищої освіти – це саме та гнучка, динамічна складова, що може значно полегшити можливість комунікації сучасної людини в соціумі. З цього приводу стратегія державної кадрової політики на 2012-2020 роки передбачає забезпечення всіх сфер життєдіяльності держави кваліфікованими кадрами, необхідними для реалізації національних інтересів у контексті розвитку України як демократичної, соціальної держави з розвинутою ринковою економікою [1].

Світова наукова спільнота не стоїть осторонь цих процесів. В

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

Результати аналізу законодавчої бази і наукових робіт вказують на активний пошук шляхів удосконалення управлінської компетентності фахівця взагалі. Разом з цим, не виявлено робіт, які б досліджували педагогічні умови формування управлінської компетентності саме фахівців фізичного виховання [2].

У зв'язку з цим вважаємо, що необхідно з'ясувати, обґрунтувати і практично протестувати педагогічні умови формування управлінської компетентності фахівців фізичного виховання. Під педагогічними умовами розуміється низка об'єктивних і суб'єктивних чинників, що будуть впливати на формування їхньої управлінської компетентності.

Відповідно до мети дослідження необхідно здійснити теоретичний аналіз досліджуваної проблеми у педагогічній теорії і практиці та визначити зміст поняття «управлінська компетентність майбутніх бакалаврів фізичного виховання», розробити модель формування управлінської компетентності майбутніх бакалаврів фізичного виховання та експериментально її перевірити, розробити та апробувати методіку формування їхньої управлінської компетентності, уточнити критерії оцінювання сформованості управлінської компетентності майбутніх бакалаврів фізичного виховання та конкретизувати їх показники, а також розробити та реалізувати методичні рекомендації щодо формування управлінської компетентності майбутніх бакалаврів фізичного виховання у процесі їх професійної підготовки.

Ураховуючи актуальність досліджуваної проблеми та її недостатню теоретичну обґрунтованість, об'єктивну потребу і практичну значущість, необхідності цілеспрямованого формування управлінської компетентності майбутніх магістрів фізичного виховання вважаємо за потрібне, в подальшому, розвивати цю тему наукового дослідження.

#### Література

1. Стратегія державної кадрової політики на 2012–2020 роки: Указ Президента України № 45/2012 від 01 лютого 2012 р. // Офіційний вісник України. – 2012. – № 10.
2. Про професійний розвиток працівників: Закон України від 12 січня 2012 року № 4312-VI. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/4312-17>.

*Гнип І. Я.*

*кандидат історичних наук*

*Чичкан О. А.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту*

*Флуд О. В.*

*Львівський державний університет внутрішніх справ*

## **ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ**

Сучасна діяльність працівника поліції при виконанні ним службових обов'язків ставить високі вимоги до курсанта – до його бойової майстерності, фізичної і психологічної підготовленості.

Кожен курсант, капрал та офіцер повинен досконало володіти сучасною технікою самозахисту та зброєю, у будь-яких обставинах діяти вміло, з максимальною ефективністю, що вимагає належного рівня фізичної і психологічної загартованості.

Фізична підготовка у підрозділах Національної поліції (НП) є складовою частиною фахової підготовки, важливою і невід'ємною частиною навчання і виховання особового складу.

Значним недоліком у процесі СФП курсантів ВНЗ МВС України, на нашу думку, є недостатнє застосування диференційованого підходу до курсантів під час проведення занять. Адже загальновідомо, що кожна людина володіє унікальною комбінацією біологічних, психологічних і соціальних особливостей, котрі визначають її індивідуальність. Люди відрізняються один від одного тілобудовою, індивідуальною реакцією організму в цілому і окремих його органів, систем тканин і клітин, особливостями перебігу психічних процесів та функцій, темпераментом. Все це зобов'язує індивідуалізувати процес фізичного вдосконалення. Основними завданнями індивідуалізації СФП курсантів є використання потенційних можливостей, особистих резервів, застосування найефективніших засобів та методів, персонально дозуючи способи впливу із урахуванням персональних особливостей.

Метою нашої публікації є висвітлення значущості диференційованого підходу до підготовки курсантів ВНЗ МВС України.

Ступінь індивідуалізації навчально-тренувальної роботи може бути різноманітним. Як свідчить досвід, чим вищий рівень підготовленості курсантів, тим більшою мірою застосовується індивідуальний підхід. Тому, індивідуалізація процесу ФП курсантів має відштовхуватися від типових форм педагогічного впливу на початкових етапах формування спортивної майстерності до індивідуально типових, все більш диференційованих засобів і методів підготовки на подальших етапах підготовки. Застосування індивідуального підходу до тих, хто займається, на думку Л. П. Матвеева (2010), створює умови для найбільшого розвитку їхніх здібностей.

Принцип індивідуалізації вимагає, щоб у процесі ФП ретельно



забезпечувалась відповідність зростання навантажень функціональним і адаптаційним можливостям організму із врахуванням індивідуальних відмінностей темпів розвитку тренуваності. Питання в тому, що одні й ті ж зовнішні навантаження можуть мати неоднакові наслідки.

Чотирирічний процес СФП курсанта ВНЗ МВС України умовно можна поділити на два етапи: попередньої підготовки (один рік – 1 курс); спеціалізованої підготовки (3-и роки – 2-4 курси).

Індивідуалізація процесу ЗФП на етапі попередньої базової пов'язана з необхідністю розвитку «сильних» якостей і з підтягуванням «слабих». Однак співвідношення обсягу засобів повинно на 10-15% зміщуватись на користь вправ, спрямованих на вдосконалення тих фізичних якостей, в яких курсант має перевагу, до максимального розвитку тих якостей, до яких він має природні задатки. Адже в протилежному випадку навчально-тренувальний процес буде спрямований не на виховання яскравої індивідуальності, а на підготовку гармонійно розвинутого «середняка».

На етапі попередньої підготовки під час вдосконалення фізичних якостей основним залишається метод групової індивідуальності. В той же час не можна забувати про гетерохронність (нерівномірність) розвитку фізичних якостей і періодично змінювати склад підгруп. Наприклад, один раз у квартал організовується тестування ЗФП, за результатами яких визначаються й уточнюються «сильні», «середні» та «слабкі» курсанти за рівнем розвитку тієї чи іншої фізичної якості.

На етапі спеціалізованої підготовки завершується формування основних характеристик і структурних компонентів індивідуального стилю досягнення перемоги, визначається індивідуальний комплекс тактико-технічних дій, диференціюється рівень ФП переважно до силової, темпової роботи, до вправ на витривалість чи до складно-координаційних дій.

Звичайно, ще зберігається задача всебічної ФП, розширення рухових навиків і техніко-тактичного арсеналу. Однак, дотримуючись в цілому програми, не можна забувати, що вона не може враховувати індивідуальні особливості й розрахована на «середнього» спортсмена. Її реалізація має бути максимально зорієнтована на конкретних курсантів у відповідності з принципом індивідуального підходу.

Тактична і технічна підготовка курсантів на етапі поглибленої спеціалізації має бути присвячена, головним чином, вдосконаленню елементів і структури індивідуального стилю досягнення перемоги.

В цілому, на цьому етапі рекомендується приблизно 75% тренувального часу приділяти вдосконаленню якостей, що визначають індивідуальний стиль досягнення перемоги, а 25% часу приділяти засобам, спрямованим на вдосконалення «слабих» якостей. Ефект застосування неспецифічних засобів, окрім загально-розвиваючих, сприяє ще і подоланню «монотонності» тренування та розвитку вольових якостей.

Отже, останнім часом з кожним роком спостерігається тенденція зниження фізичної підготовленості курсантів. Це проявляється у зниженні зацікавленості до занять фізичною культурою і спортом, негативному ставленні

до служби у ЗС. Саме тому, враховуючи високі вимоги до бойової майстерності, фізичної та психологічної підготовленості майбутнього правоохоронця, необхідно у його спеціальній професійно-прикладній підготовці застосовувати диференційований підхід.

Література

1. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты : учеб. для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – [5-е изд.]. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с.

*Зайцев С. В.*

*Громадська організація «Всеукраїнська федерація військово-спортивних багатоборств»*

## **БАГАТОРІВНЕВА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УКРАЇНИ**

Події останніх років показали, що настав час, коли необхідно переглядати концепцію армійського спорту і вводити багаторівневу систему ФП військовослужбовців. Саме призначення силових структур, їх цільові завдання свідчать про те, що просто спорт і спорт для військовослужбовців мають відрізнятися.

При організації спортивної діяльності в силових структурах потрібно виходити з того, що:

- види спорту, що культивуються в силових структурах, мають сприяти зростанню професійних навичок військовослужбовців, тому найбільш важливим, слід вважати, розвиток прикладних видів спорту;

- для підвищення рівня спеціальної ФП військовослужбовців необхідна комплексна багатоетапна система підготовки, яка починається ще в школі. Введення такої системи дасть можливість суттєво підвищити рівень підготовки не тільки майбутніх військовослужбовців, а й мобілізаційний потенціал країни в цілому.

Система комплексної підготовки має включати низку етапів, кожен з яких передбачає свою мету:

1-й етап (молодша та середня школа закладів середньої освіти) – головне завдання – фізичний розвиток дітей через планові заняття в школах і тренування в спортивних секціях, що мають прикладну спрямованість. На цьому етапі зусилля мають бути спрямовані на вироблення необхідних фізичних якостей, які в подальшому будуть використовуватися для освоєння прикладних умінь і навичок;

2-й етап (старша школа закладів загальної середньої освіти) – головне завдання – зменшення відмінності між рівнем підготовки військовослужбовців першого року служби і випускників закладів загальної середньої освіти, формування стійких прикладних навичок, які в подальшому будуть використовуватися в армії.

Це досягається як через планові заняття в школах (на предметах «Фізична

культура» та «Захист Вітчизни»), так і через тренування в спортивних секціях федерацій, що мають прикладну спрямованість. Крім того, дуже важливим є участь у військово-патріотичних заходах, що проводяться як на місцевому, так і на національному рівнях, на яких учні мають можливість продемонструвати рівень своєї військової-прикладної підготовки. Саме на цьому етапі представники силових структур повинні вести агітаційну роботу щодо залученню до служби найбільш підготовлених юнаків;

3-й етап (військовослужбовці й представники силових структур) – головне завдання – постійне зростання професійної майстерності через систему бойової підготовки та заняття видами спорту, які сприяють розвитку спеціальних прикладних навичок. При цьому, мається на увазі тісна співпраця з відповідними спортивними федераціями прикладного напрямку, які в свою чергу надають допомогу в організації тренувального і змагального процесів;

4-й етап (військовослужбовці й представники силових структур) – головне завдання – освоєння спеціальних прикладних навичок, що в повній мірі повторюють дії військовослужбовців під час виконання бойових завдань. Це вузькопрофільна підготовка, яка відрізняється для представників силових структур і призначена, виключно для них, згідно з видами їхньої діяльності.

Важливо, щоб освоєння цих навичок проходило як на заняттях з бойової підготовки, так і на відповідних спортивних змаганнях федерацій професійно-прикладної спрямованості та федерацій, види спорту яких, близькі до цього.

Важливо врахувати, що реалізація першого і другого етапів має проходити в тісній взаємодії з МОН України, спортивними федераціями, при цьому потрібно розуміти, що головною керуючою ланкою в цьому процесі є ЗС України, які формують перелік необхідних вимог до підготовки майбутніх військовослужбовців.

Керівним складом Федерації було визначено ступінь участі нашої організації в кожному із зазначених вище етапах.

На 1-му етапі, через укладені договори з міським управлінням освіти, ми відкриваємо спортивні секції для дітей школи та через тренування формуємо у них необхідні спортивні й прикладні уміння та навички.

На 2-му етапі, крім тренувань дітей в спортивних секціях і виступів на спортивних змаганнях, ми спільно з міським управлінням освіти проводимо військово-спортивну гру «Патріот», де учні демонструють прикладний та спортивний рівень. Цей захід ми проводимо вже протягом 14 років, який щорічно охоплює близько 3000 осіб тільки у місті Харків.

Другим, але вже національним заходом є «Всеукраїнська спартакіада допризовної молоді». Цей захід ми проводимо спільно з Міністерством Молоді та спорту України та ЗС України. Тут учні змагаються з 7-ми розділів військово-спортивних багатоборств, а саме, військово-прикладного семиборства.

З огляду на те, що наш вид спорту несе не тільки спортивну, а й, в певній мірі, прикладну спрямованість, то в наших змаганнях беруть участь і представники силових структур.

Особливо плідною є співпраця з ЗС України, зокрема, Харківським

національним університетом Повітряних Сил імені Івана Кожедуба та Національною Гвардією України. За останній час багато військових спортсменів отримали спортивні звання та спортивні розряди.

Для реалізації 4-го етапу нашими фахівцями була створена система всестильового бою, яка дозволяє військовослужбовцю вести бій виходячи з особливості екіпіровки сучасних військовослужбовців. Презентація даної системи була представлена на зборах представників силових структур, де отримала високу оцінку.

Система нами апробована й підтверджується результатами. Є необхідність впровадити її на всеукраїнському рівні.

*Капітоненко М.М.*

*Українська військово-медична академія*

## **ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ КРЕДИТНО-ТРАНСФЕРНОЇ СИСТЕМИ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС**

В Українській військово-медичній академії Програми навчальної дисципліни і робочі програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» розроблені відповідно до вимог керівних документів МО України.

Слід відзначити, що слухачі Академії здобувають другий (магістерський) рівень вищої освіти тактичного та оперативно-тактичного рівня очної та оперативно-тактичного рівня заочної форм навчання з 2-х річним і 3-х річним терміном навчання за 10 спеціалізаціями (60% слухачів – військовослужбовці-чоловіки, 40% – військовослужбовці-жінки). Головною проблемою, що вкрай негативно впливає на ефективність навчального процесу, є відсутність навчальної бази для занять фізичною підготовкою і спортом. Всі заняття проводяться на відкритій навчальній базі протягом всього навчального року.

На засвоєння навчальної дисципліни відводиться:

для слухачів з 2-х річним терміном навчання – 180 годин (96 год. – навчальні заняття; 84 год. – самостійна робота) – 4 кредити ЄКТС;

для слухачів з 3-х річним терміном навчання – 270 годин (144 год. – навчальні заняття; 126 год. – самостійна робота) – 6 кредитів ЄКТС.

Відповідно на кожний кредитний модуль (семестр) виділено 45 год. (24 год. – навчальні заняття і 21 год. – самостійна робота). Додаткового часу на проведення диференційних заліків і екзаменів не надається.

Кредити ЄКТС (кредитні модулі) повинні ґрунтуватися на навчальному навантаженні, яке необхідне слухачам для досягнення очікуваних результатів навчання. Очевидно, що слухачу виділено недостатньо навчального часу для завершення всіх видів навчальної діяльності (лекцій, семінарів, практичних занять, самостійної роботи, диференційованих заліків, екзаменів тощо) і досягнення очікуваних результатів навчання. Вважаю, що доцільно збільшити кількість годин на фізичну підготовку до 4 год. на тиждень, на увесь період

навчання.

Кожний кредит включає три змістових модулі: теоретичні знання з основ ФП, методична підготовленість, розвиток та вдосконалення основних фізичних, спеціальних якостей та військово-прикладних навичок.

Всі змістові модулі відпрацьовуються і оцінюються у відповідності з робочою програмою навчальної дисципліни та умовами організації ФП в Академії. Після вивчення логічно завершеної частини (змістового модуля) проводиться поточний модульний (рубіжний) контроль теоретичних знань, методичних навичок та нормативів фізичних вправ, передбачених робочими навчальними програмами.

У процесі навчання, відповідно до завдань та видів контролю оцінюються знання окремих теоретичних положень з питань фізичного виховання та СФП, рівень розвитку окремих методичних навичок і вмінь, а також рівень розвитку фізичних якостей та спеціальних (військово-прикладних) навичок та умінь за встановленими нормативами. Оцінка визначається за відповідь на окреме теоретичне питання, виконання певного методичного завдання та виконання окремих фізичних вправ, прийомів чи дій.

Слухач допускається до підсумкового модульного контролю (диференційованого заліку, екзамену), якщо до початку заліку, екзамену, сума балів, отриманих в ході поточного модульного контролю, складає не менше 36 балів від суми рейтингових (вагових) балів контрольних заходів протягом вивчення кредитного модуля, при умові отримання позитивної оцінки за опанування теоретичними знаннями, методичними навичками та виконання нормативів фізичних вправ.

Слухач, який набрав суму балів за поточний модульний контроль менше 36 балів, до диференційованого заліку (екзамену) не допускається. Він отримує оцінку F (незадовільно).

Підвищення рейтингової оцінки (в балах) слухача з кредитного модуля відбувається за рахунок часу відведеного на самостійну роботу.

Рейтингова система оцінювання успішності з кредитного модуля навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» доводиться слухачам на першому занятті.

Рейтингова оцінка (сума балів), яку слухач набрав з кредитного модуля за результатом всіх видів навчальних занять, доводиться до слухача на останньому занятті.

Для тих слухачів, які не склали підсумковий модульний контроль, по завершенню вивчення дисципліни передбачається термін для перескладання.

Рейтингова оцінка (в балах) кредитного модуля R за шкалою ЄКТС та національною шкалою визначається як сума балів за результатами поточного модульного контролю, яку слухач набрав протягом навчальних занять (R1), та рейтингового балу за результатами диференційованому заліку, екзамену (R2).

В подальшому при оформленні залікових і екзаменаційних відомостей рейтингова оцінка (в балах) кредитного модуля R додатково коригується за також за бальною системою діючої НФП у ЗС України. Пропоную на даному етапі перевірку ФП здійснювати згідно з вимогами діючої НФП в ЗС України.

Важливо зазначити, що для належного переходу до кредитно-модульної системи організації навчального процесу, для широкого впровадження рейтингових показників якості навчання, для посилення активності та самостійності слухачів, викладачами вищої школи має бути використаний багаторічний досвід застосування модульно-рейтингової системи.

*Кирпенко В. М.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Кондратюк В. І.*

*Щоголев М. І.*

*Шевченко О. С.*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ У СКЛАДІ ПІДРОЗДІЛУ**

Одним з головних напрямів у формуванні професійної майстерності курсантів є оптимальний підбір засобів і методів ФП. Це дає підставу визначити нормативну базу для вдосконалювання їхніх фізичних якостей, а концентрація й інтенсифікація навчального процесу забезпечили успішне оволодіння професійними вміннями і навичками. Для успішного навчання особового складу варто створювати гарну матеріально-технічну базу, забезпечувати навчальний процес відповідною інфраструктурою. Деякі фахівці вважають, що треба спочатку розвивати фізичні якості, а потім формувати професійні якості. За результатами дослідження вважаємо, що під час занять з ФП необхідно формувати навички виконання прикладних вправ разом із загально-розвиваючими вправами.

Аналіз вітчизняних і закордонних джерел свідчить, що ефективність професійних якостей забезпечується шляхом оптимального підбору засобів і методів навчання, вправ прикладного характеру.

Найбільш важливим аспектом у вихованні курсантів є навчальні заняття, які необхідно проводити комплексно з великим навантаженням та інтенсивністю у складі усього підрозділу, а не окремо з кожним військовослужбовцем. Комплексні заняття проводяться з метою підвищення фізичної підготовленості курсантів. У зміст занять включені вправи з різних розділів ФП у різних поєднаннях, заняття проводяться на двох і більше навчальних місцях з послідовним переходом з одного навчального місця на інше. В цьому випадку спочатку відпрацьовуються вправи на розвиток швидкості чи сили, спритності, прийому і дії пов'язані з координацією рухів, а потім вправи на витривалість. Варіанти вправ та дій визначаються викладачем, відповідно до періодів і завдань навчання, рівня фізичної підготовленості курсантів та матеріального забезпечення занять.

На початковому періоді комплексні заняття направлені на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та формування основних рухових дій.

Особливість проведення комплексних занять полягає в тому, що на них не вивчаються нові прийоми та дії, а багато разів повторюються найбільш ефективні, раніше вивчені, прийоми. Таким чином, курсантський колектив через деякий час усвідомлює, що разом їм вдається здійснювати набагато більшу кількість повторень.

Відомо, що дії в умовах несприятливих факторів викликають зміни у функціональному стані організму курсантів, що іноді приводить до погіршення показників професійності. Щоб компенсувати ці негативні явища, на заняттях необхідно моделювати дії, у яких курсанти виконували б вправи, наближені до реальних обставин.

Заняття з ФП необхідно проводити з високою інтенсивністю та концентрацією, щоб створити міцний динамічний стереотип формування рухових умінь і навичок, тобто професіоналізму. Створений динамічний стереотип у процесі систематичних, безперервних і цілеспрямованих навчальних занять сприяв виконанню курсантами головного завдання: у будь-який час доби й погоди, у кризових ситуаціях застосовувати свою майстерність.

Однак у навчанні з курсантами є багато невирішених проблем. До їх числа варто віднести максимальне підвищення рівня працездатності у складній обстановці. Треба відзначити, що фізичні вправи з формування умінь і навичок, виконані курсантами, які були раціональними, точними і ефективними в діях, повинні доводитись до автоматизму й досконалості. Важливою умовою у підвищенні професіоналізму курсантів є систематичні навчальні заняття, на яких вони відпрацьовують професійні дії, які наближені до реальних ситуацій.

З метою вдосконалювання професіоналізму зверталася особлива увага на підвищення злагодженої фізичної підготовленості, формуванню розумових здібностей і морально-вольових якостей. Відомо, що успіх у виконанні завдання залежить від фізичної й моральної підготовки курсантів. На наш погляд, перед курсантами у ході навчання стояли надзвичайно важкі завдання, до успішного рішення яких потрібна була висока організація проведення навчальних занять зі спеціальної ФП з елементами різнохарактерних вправ.

Основні вправи на злагодження колективу та досягнення колективом однієї мети: злагоджений біг на 1, 3, 5, 10 км з правильним розподілом курсантів у складі підрозділу; подолання смуги перешкод у складі підрозділу; марш-кидки у повному спорядженні з вказаним лімітним часом; виконання силових вправ результат яких підраховується за підрозділ.

Таким чином, ефективність формування фізичних якостей курсантів можна досягти за рахунок інтенсифікації колективної підготовки на основі застосування загально розвиваючих і прикладних вправ з переважним вдосконаленням злагодженості колективу.

*Колесник В. І.*

*кандидат технічних наук, старший науковий співробітник*

*Серветник Р. М.*

*кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник*

*Національний університету оборони України імені Івана Черняхівського*

## **ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СТУПЕНЯ ДОКТОРА ФІЛОСОФІЇ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

З набуттям чинності Закону України від 01 липня 2014 року № 1556-VII «Про вищу освіту» в державі започатковано новий ступінь вищої освіти – доктор філософії. За своїм змістом підготовка докторів філософії є новою формою підготовки науково-педагогічних і наукових кадрів вищої кваліфікації, що потребує розробки та введення в дію нових стандартів вищої освіти, стандартів освітньої діяльності та відповідних практичних і методичних рекомендацій щодо організації їх підготовки у ВНЗ.

Проблематика підготовки наукових і науково-педагогічних кадрів була і залишається предметом уваги широкого кола вітчизняних військових науковців, але всі вони базувались на нормативно-правовій базі, що діяла до прийняття Закону України «Про вищу освіту», і висвітлювали традиційні для пострадянських країн підходи.

Відповідно до Закону України «Про вищу освіту» «доктор філософії – це освітній і водночас перший науковий ступінь, що здобувається на основі ступеня магістра під час навчання в аспірантурі (ад'юнктурі) на третьому (освітньо-науковому) рівні вищої освіти, що відповідає дев'ятому кваліфікаційному рівню Національної рамки кваліфікацій».

Законом встановлюються норми, які здебільшого відповідають традиціям розвинених держав та розглядають підготовку докторів філософії, як фахівців освітньо-наукового рівня вищої освіти, що є новим. А сама освітньо-наукова програма підготовки доктора філософії поділяється на наукову та освітню складові, остання з яких становить від 30 до 60 кредитів ЄКТС (Європейська кредитна трансферно-накопичувальна система).

Ступінь доктора філософії присуджується спеціалізованою вченою радою ВНЗ чи наукової установи за результатами успішного виконання здобувачем вищої освіти відповідної освітньо-наукової програми та публічного захисту дисертації у спеціалізованій вченій раді.

Нормативний строк підготовки доктора філософії в аспірантурі (ад'юнктурі) становить чотири роки.

Протягом цього терміну передбачається здобуття особою теоретичних знань, умінь, навичок та інших компетентностей, достатніх для продукування нових ідей, розв'язання комплексних проблем у галузі професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності, оволодіння методологією наукової та педагогічної діяльності, а також проведення власного наукового дослідження, результати якого мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення.



Вищезазначені заходи окреслюють основні етапи підготовки доктора філософії, але для ад'юнктів мають бути враховані й інші аспекти.

Ці аспекти знайшли своє відображення в Особливостях підготовки здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії та доктора наук у вищих військових навчальних закладах (науково-дослідних установах) МО України, затверджених наказом МО України від 24 лютого 2017 року № 115 та зареєстрованих в Міністерстві юстиції України 21 березня 2017 року за № 383/30251 (далі – Особливості підготовки).

Згідно з пунктом 3, розділу II Особливостей підготовки ад'юнкти та докторанти звільняються від занять з індивідуальної підготовки, за винятком занять з фізичної, вогневої та стрійової підготовки.

Водночас на сьогоднішній день ад'юнкти та докторанти в своїх індивідуальних планах роботи не планують конкретну кількість часу на вищезазначені заняття.

На наш погляд, було б доцільно ад'юнктам та докторантам в своїх індивідуальних планах роботи планувати проведення занять з ФП відповідно до вимог Тимчасової НФП у ЗС України, затвердженої наказом ГШ від 11.02.2014 р. № 35. Заняття планувати та проводити два рази на тиждень в години самостійної підготовки під керівництвом начальника наукового відділу організації підготовки та атестації науково-педагогічних кадрів чи за його дорученням найбільш підготовленого офіцера з ФП із числа ад'юнктів.

Це дозволить підтримувати ФП ад'юнктів і докторантів – майбутніх науково-педагогічних та наукових працівників ВВНЗ у відповідності до вимог, що ставляться до офіцерів ЗС України.

*Куліковський В. В.*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **ЕКОНОМІКО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ УПРАВЛІНСЬКОГО ОБЛІКУ ВІЙСЬКОВОГО МАЙНА З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ АТО**

Військові частини, установи та організації ЗС України як складові державного сектору економіки мають свої особливості функціонування, виходячи із завдань, які вони виконують, що впливає на порядок організації і ведення у них бухгалтерського обліку.

Проте основні положення бухгалтерського обліку є єдиними (загальними) для всіх видів діяльності, в усіх галузях господарювання, у тому числі і у військових частинах.

*Управлінський облік* – це процес виявлення, відстеження, накопичення, аналізу та передавання інформації, яку використовує управлінська ланка для планування, оцінювання та контролю всередині військової частини.

Управлінський облік дає змогу отримати оперативну інформацію про рух військового майна, надходження та витрачання грошових коштів, стан дебіторської та кредиторської заборгованості, витрати на потреби військової

частини та доходи від усіх видів діяльності, обґрунтувати поточні і перспективні управлінські рішення, які приймаються в процесі господарювання.

Отже, управлінський облік є інструментом управління діяльністю військової частини, об'єднуючи практично всі функції управління – облік, планування, координацію, контроль, аналіз, прийняття рішень.

Відповідно до вимог, ст. 4 Закону України «Про правовий режим майна у Збройних силах України» – військові частини ведуть облік закріпленого за ними майна у кількісних, якісних, обліково-номерних та вартісних показниках і враховують по відповідних службах – продовольчій, речовій, квартирно-експлуатаційній, пально-мастильних матеріалів тощо.

Так, відповідно до «Положення про порядок обліку, зберігання, списання та використання військового майна у Збройних Силах», затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 4 серпня 2000 р. №1225 (зі змінами) військове майно зберігається з дотриманням вимог, передбачених документацією заводів виробників. Умови зберігання цього майна повинні забезпечувати збереження його належного якісного (технічного) стану, виключати можливість втрати. Експлуатація військового майна повинна здійснюватися відповідно до вимог документації заводів виробників. Порядок зберігання, використання і технічного обслуговування військового майна визначається статутами ЗС, зазначеним Положенням, нормативно-правовими актами і нормативними документами Міноборони та документацією заводів-виробників.

*Списання військового майна* – документальне оформлення процесу зняття військового майна з обліку у військовій частині у випадках: набуття непридатного стану; убування в межах затверджених норм; використання на виробничі, господарські та експлуатаційні потреби в межах установлених норм, у тому числі на підготовку зброї до зберігання чи застосування, виготовлення сумішей, проведення аналізу, виконання будівельних та будівельно-монтажних робіт; втрати чи нестачі військового майна за умови, що відновлення його є неможливим або економічно недоцільним; знищення чи приведення у непридатний стан за розпорядженням військового командування з метою запобігання загарбанню його противником чи з метою попередження та ліквідації епідеміологічних захворювань. Порядок списання майна проводиться за актами якісного стану, інспекторськими посвідченнями та за актами списання.

Разом з тим, на практиці, було виявлено низку недоліків та прогалин в діючому законодавстві з питань організації належного обліку військового майна в умовах особливого періоду, а фактично ведення бойових дій. Не врегульованим виявилось питання організації обліку майна, переданого до підрозділів ЗС України як волонтерська допомога. Потребувала значного уточнення діюча нормативно-правова база з питань своєчасного списання майна, знищеного чи втраченого в ході ведення бойових дій. Все вищевказане, в свою чергу, унеможливило здійснення належного державного контролю за наявністю, якісним станом і ефективністю використання військового майна, закріпленого за військовими частинами, з боку відповідальних посадових осіб

військових частин.

В ході проведення АТО, посадовими особами МО України та ГШ ЗС України, вивчалась та аналізувалась інформація щодо проблем, які виникають під час обліку, зберігання та списання витрачених чи втрачених матеріальних засобів, вживалися відповідні заходи щодо вирішення зазначених проблем. Так, замість застарілого наказу Міністра оборони України №165 від 21.06.1994 року «Про порядок списання з обліку матеріальних та грошових засобів у Збройних Силах України» було розроблено новий наказ МО України №17 від 12.01.2015 року «Про затвердження Порядку списання військового майна у Збройних Силах України». До нього було внесено такий термін, як АТО, визначено порядок списання майна втраченого чи знищеного в ході АТО. Також на підставі Постанови Кабінету України №1225 від 04.08.2000 року (з відповідними змінами) було збільшено максимальні розміри коштів, на які посадові особи МО України та Збройних Сил України мають право затверджувати: акти на переведення військового майна в останню (найнижчу) категорію, видавати інспекторські посвідчення та затверджувати акти на списання військового майна.

На жаль, ці зміни в нормативній правовій базі є недостатніми та існує нагальна потреба в їх постійному, періодичному уточненні та доповненні.

Так, з метою організації належного обліку військового майна, надійного зберігання, своєчасного списання та зняття з обліку майна знищеного в ході АТО пропонується:

1) внести зміни до існуючої нормативно-правової бази щодо запровадження в ЗС України електронного обліку військового майна, запровадивши відповідне програмне забезпечення (наприклад, 1С, з метою чіткого визначення матеріально відповідальних посадових осіб від моменту надходження матеріальних цінностей до військових частин до моменту їх списання та зняття з обліку);

2) внести зміни до існуючої нормативно-правової бази щодо організації належного обліку та зберігання майна переданого до підрозділів ЗС України, як волонтерська, благодійна допомога;

3) в наказі Міністра оборони України №17 від 12.01.2015 року «Про затвердження Порядку списання військового майна у Збройних Силах України»:

- чітко прописати алгоритм погодження документів (поетапно) на списання втраченого чи знищеного військового майна посадовими особами МО України з чітким визначенням строків розгляду даних документів цими посадовими особами;

- зазначити в ньому конкретно щодо списання грошових коштів по аналогії із відмінним наказом МО України № 165.

Література

1. Закон України «Про правовий режим майна у Збройних Силах України» від 21 вересня 1999 р. // Відомості Верховної Ради України. – 1999. – № 48. – Ст. 407.

2. Закон України «Про Збройні Сили України» від 6 грудня 1991 р. // Відомості Верховної Ради України. – 1992. – № 9. – Ст. 108.

3. Положення про порядок обліку, зберігання, списання та використання військового

майна у Збройних Силах. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 4 серпня 2000 р. // Офіційний вісник України. – 2000. – № 32. – Ст. 1366.

4. Положення про інвентаризацію військового майна у Збройних Силах. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 3 травня 2000 р. № 748 // Офіційний вісник України. – 2000. – № 18. – Ст. 751.

*Лотоцький І. Р.*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРИ ПЕРЕБУВАННІ В РАЙОНАХ БОЙОВИХ ДІЙ**

Досвід бойових дій показав, що успіх виконання бойового завдання багато в чому залежить від того, наскільки організовано і ретельно проведена підготовка і спеціальне тренування військовослужбовців. У цій підготовці значне місце займає фізичне тренування, спрямоване на вдосконалення якостей військовослужбовця і бойових фізичних навиків, необхідних йому при виконанні певного завдання.

Фізична підготовка військовослужбовців при знаходженні в районах бойових дій має бути спрямована на підтримку їхньої фізичної готовності до виконання бойових завдань за призначенням, психологічну реабілітацію і проводитись з урахуванням умов обстановки і забезпечення безпеки військовослужбовців.

Фізична підготовка в умовах безпосереднього зіткнення з противником (при знаходженні в окопах взводного чи ротного опорного пункту 1-ї лінії оборони чи на бойовому чергуванні, спостережному пункті), як правило, проводиться у формі самостійного фізичного тренування чи під керівництвом командирів підрозділів в час, коли це є можливим, у вільній від бойового чергування, час.

Основними завданнями ФП цих військовослужбовців є: підтримання певного рівня спеціальної й загальної фізичної підготовленості, вміле таємне й швидке пересування по різній місцевості й вправне долаття штучних та природних перешкод і загороджень, ефективне виконання прийомів рукопашного бою зі зброєю та без, підтримання готовності до значних і тривалих фізичних і психічних навантажень, а також підтримання швидкості, стрімкості, ініціативності, сміливості й зухвалості у всіх діях при атаці та обороні на рівні готовності до виконання бойового завдання.

Самостійне фізичне тренування військовослужбовців, які знаходяться в зоні бойових дій в першій лінії оборони у взводному чи ротному опорних пунктах, є одним з резервів підвищення ефективності їхньої військово-професійної діяльності. Оптимально організоване регулярне самостійне фізичне тренування є засобом підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників, зміцнює нервову систему, сприяє узгодженості рухових і вегетативних функцій.

Зміст самостійного фізичної тренування складають: ранкова та індивідуальна гімнастика та гімнастика в парах, оздоровчі біг і ходьба, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи на гімнастичних снарядах, тренажерах, вправи з вагами (за присутності необхідної матеріальної бази). Навантаження обирається відповідно самопочуттю таким чином, щоб після заняття відчувався приплив бадьорості та енергії. Військовослужбовець має контролювати самопочуття, пульс, ступінь втоми та інші показники до і після заняття. Регулювання фізичного навантаження протягом тижня має відповідати поставленим завданням. Тренування не повинно носити розвиваючий характер, тривалість й інтенсивність навантаження не повинні стрімко зростати. При утриманні досягнутого рівня тренованості навантаження має бути відносно стабільним. Заняття бажано та доцільно проводити в один і той же час. Відновлювальне тренування має проводитися кілька разів на день.

*Малєєв В. В.*

*Курченко К. О.*

*Національна академія внутрішніх справ*

## **ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАХОДІВ БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Чисельні факти злочинних зазіхань на життя і здоров'я працівників НП України під час виконання ними службових обов'язків потребують теоретичного аналізу і детальної розробки обґрунтованих науково-практичних рекомендацій щодо забезпечення їх особистої безпеки [1].

На думку науковців «Особиста безпека – це система організаційно-правових, фізичних і тактико-психологічних заходів, які дозволяють забезпечити збереження життя та здоров'я працівника органів внутрішніх справ і підтримувати високий рівень ефективності його професійних дій. Особиста безпека, перш за все, базується на достатньому рівні професійно-психологічної готовності працівника» [2].

Особисту безпеку працівника поліції також розглядають як комплекс основних та допоміжних заходів, спрямованих на зниження рівня небезпечних факторів до реально-можливого мінімуму, що дозволяє гарантувати збереження життя і здоров'я, нормального психічного стану і дієздатності працівника під час виконання функціональних обов'язків, професійних завдань як у буденних, так і в екстремальних ситуаціях [3].

Напруженість й екстремальність є обов'язковою умовою діяльності працівників правоохоронних органів. За даними вітчизняних та зарубіжних досліджень, професійна діяльність поліцейського за стресогенністю посідає 2-е місце після професії шахтаря в переліку 35 найпоширеніших ризиконебезпечних спеціальностей і оцінюється в 7,7 бала за 10-бальною шкалою. Для порівняння: стресогенність роботи пожежного оцінюється в 6,3 бала, військовослужбовця – в 4,7 бала.

Важливо зацентувати увагу на заходи безпеки під час проведення занять та самостійної підготовки курсантів та діючих працівників поліції. Офіцерський та сержантський склад повинен знати заходи запобігання травматизму та володіти навичками надання допомоги. При навчанні цим прийомам необхідно детально роз'яснити правильну техніку їх виконання, звернути увагу на можливі помилки. Під час безпосереднього навчання прийомам страхування і допомоги необхідно: показати та пояснити вихідне положення того, хто виконує страхування (його місце біля снаряду чи перешкоди, правильну стійку); показати та пояснити спосіб захоплення і дій помічника як при вдалому виконанні вправи, так і у випадках виконання вправи з помилками; практично відпрацювати прийоми допомоги й страхування.

У масовій спортивній роботі та під час навчальних занять з ФП керівники повинні навчати виконавців прийомам страхування й допомоги, а також самострахуванню, оскільки сам керівник не спроможний забезпечити страхування при проведенні занять у декількох підгрупах [3].

Поряд із забезпеченням заходів безпеки, викладач повинен звертати особливу увагу на правильність виконання курсантами прийомів самострахування. Самострахування – це здатність виконавця самостійно виходити із скрутних, небезпечних положень за рахунок припинення виконання вправи, чи змінення її з метою упередження травм. Самострахування полягає також й у дотриманні заходів безпеки. При відпрацюванні прийомів самозахисту можливі пошкодження, пов'язані з ударами й уколами зброєю, падіннями під час виконання кидків, розтягненнями під час відпрацювання больових прийомів. Причинами пошкоджень є: недостатній технічний рівень і тренуваність курсантів та працівників, втому, чи перетренованість; недотримання санітарно-гігієнічних вимог, поганий стан обладнання й інвентарю.

Попередження травматизму під час проведення занять спрямованих на формування умінь застосування заходів фізичного примусу, забезпечується дотриманням правильної організації і методики проведення занять, послідовності у виконанні прийомів, високої дисципліни; правильним застосуванням прийомів страхування і самострахування, больових прийомів невеликої сили й їх негайним припиненням за сигналом партнера, а також тільки позначенням ударів ножем чи рукою.

Озброєність працівників поліції знаннями про заходи безпеки та дотримання їх сприятиме зниженню травматизму та підвищенню ефективності їхньої професійної діяльності.

#### Література

1. Ануфрієв М. І. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : [навч. посіб.] / М. І. Ануфрієв, С. Є. Бутов, О. Ф. Гіда, С. М. Решко. – К., 2003. – 336 с.

2. Андросюк В. Г. Адаптація випускників вищих навчальних закладів МВС України до службової діяльності : псих.-пед. реком. / В. Г. Андросюк, Л. І. Казміренко, І. Г. Кириченко. – К. : НАВСУ, 2001. – 46 с.

3. Баишев И. И. Педагогическое сопровождение физической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов / И. И. Баишев // Теория и практика физической

**Мартишко А. Ю.**

*кандидат юридичних наук, доцент*

**Рябуха О.С.**

*Національна академія внутрішніх справ*

## **ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТАКТИКИ САМОЗАХИСТУ ТА ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ**

Виконання службових обов'язків працівниками поліції пов'язане з постійними контактами з різними верствами населення, непоодинокі випадки зіткнень з агресивно налаштованими громадянами, які перебувають у стані алкогольного сп'яніння, під дією наркотичних речовин тощо. Ефективно діяти в таких умовах можуть лише психологічно та фізично підготовлені працівники із сформованими навичками самозахисту. Формування необхідних умінь та навичок відбувається у процесі занять ФП.

Керівними документами передбачено, що навчання з ФП передбачає формування та вдосконалення в поліцейських: рухових якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій; витривалості, швидкісних та силових якостей, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та надають перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод; навичку самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ [1].

Положенням з організації службової підготовки працівників НП України передбачено такі складові ФП: ЗФП й тактики самозахисту та особистої безпеки. Загальна ФП опановується поліцейськими самостійно. Заняття із тактики самозахисту проводяться з метою формування навичок самозахисту, обеззброювання та затримання осіб, що порушують громадський порядок, спрямовані на виховання сміливості, рішучості, ініціативності та впевненості у власних силах [1].

Численними дослідженнями доведено, що необхідною умовою ефективного проведення занять з ФП є дотримання основних методичних принципів [2]. До найголовніших методичних принципів належать такі: доступності та індивідуалізації, безперервності та регулярності, поступовості підвищення навантаження, єдності загальної та спеціальної ФП.

Процес оволодіння прийомами фізичного впливу здійснюється відповідно до основних закономірностей, притаманних процесу формування рухових навичок, і проводиться в три етапи: ознайомлення, вивчення та вдосконалення.

Ознайомлення – це створення попереднього і, головне, правильного уявлення про рухову дію та чіткого усвідомлення її структури. Ознайомлення з прийомами здійснюється на практичних заняттях із ФП, під час консультацій з

фахівцями, а також шляхом вивчення техніки їх виконання за допомогою літературних джерел, перегляду відео- чи кінофільмів, відвідування змагань з рукопашного бою, боксу та боротьби.

Вивчається техніка прийомів для формування вміння виконувати прийом у цілому чи в окремих деталях з дотриманням правильної форми та ритму. На цьому етапі відбувається постійна перевірка правильності створеного уявлення та його коригування, вирішуються завдання оволодіння елементами рухової дії та виконання прийому в цілому. Вивчення прийому відбувається за допомогою підвідних, імітаційних вправ, а також методом виконання вправ по частинах і в цілому з використанням різноманітних методичних прийомів.

Основна мета етапу вдосконалення – формування вміння вищого ступеня. На цьому етапі домагаються надійного і варіативного виконання прийому в умовах, що постійно змінюються, в умовах максимальних фізичних навантажень і психічної напруженості, завершується робота над відпрацюванням індивідуальної техніки.

Постійне вдосконалення прийомів фізичного впливу надає можливість відпрацювати техніку виконання його деталей, визначити раціональне співвідношення фаз напруження і розслаблення, поширити обсяг тактичних варіантів його використання тощо.

Одним із напрямів підвищення якості володіння прийомами фізичного впливу є наближення навчальних вправ до умов реального двобою, надання їм психічної та фізичної напруженості. Навчально-тренувальні поєдинки і є таким способом, який вимагає, з одного боку, прояву сили, спритності, швидкості, спеціальної витривалості, досконалого володіння технікою прийомів, психічної готовності до бою, тактичної освіченості, а з другого, якраз і виховує всі ці якості в єдності.

Виділяють кілька видів навчально-тренувальних поєдинків, які застосовуються на різних етапах навчання та відрізняються навчальними завданнями, що вирішуються при їх виконанні: повністю зумовлені, частково зумовлені та вільні поєдинки. Кожен з цих видів має певні організаційні та методичні особливості, які слід враховувати при плануванні та проведенні занять, спрямованих на оволодіння прийомами тактики самозахисту та особистої безпеки.

#### Література

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

2. Ануфрієв М. І. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : [навч. посіб.] / М. І. Ануфрієв, С. Є. Бутов, О. Ф. Гіда, С. М. Решко. – К., 2003. – 336 с.



## **ПЕРЕВАГИ ВИКОРИСТАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ДРОБИН В ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ**

Однією з головних завдань, які вирішуються в процесі ФП майбутніх правоохоронців є забезпечення оптимального розвитку їхніх фізичних якостей. Як відомо, фізичними якостями є вроджені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, що отримує свій повний прояв в доцільній руховій діяльності [1, с. 3]. До основних фізичних якостей людини традиційно відносять швидкість, силу, витривалість, спритність і гнучкість. Безумовно, всі вони важливі для фізичного розвитку людини, проте, враховуючи особливості службової діяльності майбутніх правоохоронців, яка пов'язана переслідуванням правопорушників, можливим силовим протистоянням при їх затриманні, подоланням природних та штучних перешкод, тривалим часом несення служби, особливого значення, на нашу думку, набувають питання розвитку саме сили, швидкості і витривалості, як базових фізичних якостей майбутніх правоохоронців. Діяльність працівників правоохоронних органів реалізується у ситуаціях, що неочікувано виникають, вимагає проявів швидкості реакції, здібності до концентрації і переведення уваги, точності рухів, їх раціональності. Останнім часом в науковій літературі та практичній педагогічній діяльності все більшої уваги приділяється пошуку нових методів і засобів розвитку фізичних якостей у людей різного віку, у тому числі і студентської молоді. Одним із таких нових засобів розвитку зазначених вище фізичних якостей, на нашу думку, є координаційна дробина, яка вже тривалий час використовується в професійному спорті, однак належного використання в розвитку фізичних якостей студентської молоді, у тому числі майбутніх правоохоронців, на жаль, не отримала.

Координаційна дробина є сучасним тренажером, призначеним для розвитку швидкісних навичок при виконанні рухів на коротких дистанціях, а також для розвитку маневреності, сили, витривалості, координації (контроль балансу тіла) рухів та для синхронізації рухових навичок.

На користь використання координаційних дробин в освітньому процесі під час проведення навчальних занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей майбутніх правоохоронців свідчать такі переваги:

*організаційні переваги:*

- зручність і компактність дозволяють використовувати координаційні дробини як у ігровому залі, так і на відкритих майданчиках;
- цінова доступність і простота у використанні;

*функціональні переваги:*

- їх можна використовувати як для особистих, так і для групових занять;
- при використанні координаційних дробин можна регулювати рівень

навантаження, що дозволяє займатися на них абсолютно всім бажаючим;

- застосування координаційних дробин можливе на різних етапах проведення навчального заняття як під час розминки, так і для тренування певної фізичної якості, використовуючи при цьому спеціальні вправи;

- існує безліч вправ для роботи з координаційними дробинами, причому є вправи як спеціально спрямовані на розвиток тієї чи іншої фізичної якості, так і на підвищення ЗФП;

- координаційні дробини опрацьовують глибокі м'язи, які найважче тренувати;

- можна повторювати аналогічні вправи з раз у раз, нарощуючи темп, досягаючи стабільного прогресу;

*педагогічні переваги:*

- використання координаційних дробин під час проведення навчальних занять створює хороший емоційний фон, підвищує інтерес до навчальних занять з фізичного виховання,

- дозволяє відійти від стандартних традиційних методів і засобів проведення занять, урізноманітнити процес навчання.

Таким чином, використання координаційних дробин, перш за все, позитивно впливає на розвиток таких фізичних якостей, як швидкість, витривалість, координація, які є необхідними складовими фізичного розвитку майбутніх правоохоронців.

Література

1. Теоретико-практические основы развития физических качеств : [учеб. пособ. к практ. занятиям по дисциплине «Физическая культура»] / сост. В. С. Попов; Шахтинский ин-т (филиал) ЮРГТУ (НПИ). – Новочеркасск: ЮРГТУ, 2009. – 82 с.

**Моргунов О. А.**

*кандидат юридичних наук, доцент*

*Харківський національний університет внутрішніх справ*

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ ВНЗ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ**

Конституція України, як основний закон нашої держави закріплює її основним обов'язком збереження генофонду Українського народу, охорону та захист здоров'я громадян України. В той же час державна політика у сфері фізичної культури і спорту нації вимагає особливих підходів до фізичної підготовленості деяких категорії державних службовців, чільне місце серед яких посідають працівники Національної поліції України [1, 2].

Організація ФП поліцейських усіх категорій є найбільш актуальним питанням формування якісного складу правоохоронної системи. Умови сьогодення вимагають застосування нових (інноваційних) підходів та методик організації ФП майбутніх працівників поліції. Така теза обумовлена необхідністю формування в них стійких вмінь та навичок, які вони будуть

застосовувати здійснюючі практичні заходи із забезпечення публічної безпеки та громадського порядку.

Підкреслимо, що завдання, які вирішуються з допомогою засобів ФП направленні на формування у курсантів ВНЗ із специфічними умовами навчання необхідних в повсякденній роботі поліцейського фізичних якостей, координаційно-рухомих навичок, стресостійкості, готовності до перенесення значних психофізичних навантажень, здатності вирішувати різноманітні завдання службової діяльності в екстремальних ситуаціях.

Вважаємо, що на сьогодні необхідна розробка та внесення до навчальних планів та робочих навчальних програм по ФП більш ефективних професійно-орієнтованих вправ, направлених на комплексне формування фізичної та психологічної готовності випускників ВНЗ МВС України до реальних умов несення служби [3].

Слід акцентувати увагу на тому, що на теперішній час засоби ФП направленні на підвищення індивідуальної фізичної підготовленості курсанта, але такий підхід суттєво обмежує можливості пов'язанні з вирішенням завдань, що потребують колективних дій під час виконання завдань службової діяльності. Такий стан справ знов таки вказує на необхідність застосування засобів ФП та формування спеціальних знань та умінь сучасного правоохоронця у суміжних галузях знань: тактико-спеціальній, вогневій та інших видах підготовки.

Опитування працівників національної поліції свідчить про те, що застосування поліцейських заходів примусу (фізичної сили, спеціальних засобів, вогнепальної зброї) в більшості випадків проходить після значного фізичного та психологічного навантаження, пов'язаного з переслідуванням правопорушника та силового протистояння з ним (подолання перешкод, канав, заборів, ям, вузьких отворів, біг по сходовим прольотах, біг на короткі відстані – 50, 100 м; прискорене пересування по вузьким опорам висотою до 2,5 м тощо).

Таким чином, можемо окреслити фізичні якості та здібності якими повинен володіти працівник поліції при виконанні своїх службових обов'язків: швидкість, сила (швидкісно-силові, силові якості), витривалість (анаеробна, силова), координація (спритність, відчуття рівноваги, володіння прийомами боротьби / рукопашного бою) [4].

Таким чином, раціональна організація планування, проведення ФП, направлена на підвищення різнобічної фізичної підготовленості курсантів ВНЗ із специфічними умовами навчання та вдосконалення професійно необхідних якостей, буде сприяти оволодінню ними необхідними професійними навичками, як в звичайних умовах, так і в умовах обмеженого часу виділеного на підготовку правоохоронців та забезпечить підвищену працездатність в екстремальних умовах виконання поставлених перед поліцейським завдань.

Література

1. Конституція України // Відомості Верховної Ради. 1996. – № 30. – Ст. 16.
2. Закон України «Про Національну поліцію» Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/580-19>

3. Моргунов О. А. Методика подготовки будущих сотрудников Национальной полиции Украины к применению мер полицейского принуждения / О. А. Моргунов, О. А. Ярещенко // Подготовка полицейских в условиях реформування системи МВС України : зб. матеріалів / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ., Каф. спец. фіз. підготовки. – Харків : ХНУВС, 2017. – С. 106–112.

4. Оптимізація навчально-методичного забезпечення підготовки поліцейських : пропозиції та рек. за результатами проведення круглого столу (16 груд. 2016 р., м. Харків) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ., Каф. спец. фіз. підготовки. – Харків : ХНУВС, 2017. – 16 с.

*Муштатов Ю. В.*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ САМОСТІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ**

Навчити слухача Національному університеті оборони України імені Івана Черняхівського якісно організувати індивідуальне фізичне тренування (навантаження) є одним з важливих завдань педагога кафедри фізичного виховання, спеціальної ФП і спорту.

Проблемами особистісної орієнтації військовослужбовців у самостійній підготовці за останній час займалися такі фахівці, як Ю. Приходько, Ю. Твердохвалова, а в області фізичного виховання, СФП – А. Возний, С. Жембровський, С. Романчук та інші.

Традиційно педагог доводить (передає) знання та вміння до слухача, а також пояснює способи та методи розвитку фізичних якостей. Враховуючи специфіку НУОУ імені Івана Черняхівського, як ВВНЗ, у якому навчаються слухачі віком від 27 до 47 років та, які вже проходили службу на посадах командирів (начальників, керівників) різних рівнів, необхідно, у першу чергу, мотивувати кожного слухача до підвищення особистого рівня фізичної підготовленості, що уможливить реалізацію функції допомоги кожному слухачу у проектуванні індивідуальної роботи з гармонійного фізичного розвитку та підтримки його у вирішенні будь-якого складного завдання з вдосконалення особистої фізичної підготовленості.

В умовах використання особистісно-орієнтованих технологій навчання усі складові навчальної діяльності спрямовують на стимулювання та підтримання процесу самореалізації кожним слухачем себе як особистості. На підставі індивідуальних результатів підготовленості та функціонального стану слухача педагог забезпечує відповідність навчального процесу з фізичного вдосконалення потребам конкретного слухача. Необхідно не просто “скеровувати” слухача, а створити умови для забезпечення самоуправління процесом з фізичного вдосконалення самим собою. При цьому створюється атмосфера доброзичливості та довіри, стимулюючи у кожного слухача почуття задоволення від фізичного самовдосконалення, відчуття успіху від особистісних досягнень у цьому процесі.

На первинному рівні взаємодії педагога разом зі слухачем визначають особистісну мету фізичної підготовки, а потім – її зміст, вирішують спільними зусиллями всі проблеми. Обов'язковою вимогою є формування свідомого ставлення до фізичного самовдосконалення, як умови високого рівня життєдіяльності та професійної працездатності. Процес навчання необхідно організувати від простого до складного, від пізнання до наслідування (копіювання) і, далі, до – творчих дій, самостійних занять. При цьому важливо допомогти слухачу обрати свій темп навчання (розвиненості). Одним із найважливіших чинників є не підвищення середніх показників навчання всіх слухачів, а моніторинг динаміки (змін, зростання) фізичного розвитку кожного слухача, коли для педагога буде важливим визначати всі його невдачі чи досягнення, для допомоги, а не лише для оцінювання.

Викладання та рівень навчальних завдань з ФП мають бути доступними для кожного слухача (відповідно до рівня підготовленості). Під час конструювання і реалізації навчального процесу виявляється суб'єктний досвід кожного слухача. Цього можна досягти тільки завдяки діяльності викладача, в основі якої активний діалог, взаєморозуміння, які передбачають створення та забезпечення педагогом суб'єктних взаємин. Взаєморозуміння передусім передбачає спілкування, співпрацю, рівність позицій, емпатію. Через діалог слухач здобуває не лише «готові» знання з основ фізичного виховання, а й вчиться ставити запитання, шукати відповіді, визначати важливі для нього зв'язки між ФП та успіхом у професійній діяльності, між здоров'ям та працездатністю, фізичним розвитком та гармонічною особистістю та ін., робити та виправляти помилки. Індивідуальна допомога слухачам надається на навчальних заняттях та на консультаціях, під час яких викладач допомагає вирішувати методичні, технологічні та практичні питання з ФП.

Відтак, роль викладача в особистісно-орієнтованому навчальному процесі з фізичного виховання полягає в спільному зі слухачем визначенні його інтересів, цілей, можливостей і шляхів подолання перешкод (проблем), які заважають йому досягати позитивних результатів у цьому процесі.

*Петрук А. П.*

*Романчук С. В.*

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор*

*Людovic Т. В.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ КУРСАНТАМ З ПІДГОТОВКИ ДО  
ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА  
ПІДГОТОВКА»**

З усіх форм ФП військовослужбовців провідне місце займають навчальні заняття. Вони організовуються і проводяться з усім особовим складом

ЗС України.

Навчальні заняття поділяються на теоретичні і практичні.

Теоретичні заняття спрямовані на оволодіння військовослужбовцями необхідними знаннями, передбаченими програмою навчання, і проводяться у формі лекцій і семінарів. На лекціях закладаються основи знань з фізичного виховання, розкриваються педагогічні закономірності функціонування системи ФП військовослужбовців в інтересах підтримання постійної бойової готовності підрозділів і військових частин.

Практичні заняття є основним видом навчальних занять з ФП. Вони спрямовані на розвиток і вдосконалення фізичних, спеціальних та психологічних якостей, оволодіння прикладними і методичними навичками і вміннями. Практичні заняття проводяться за розділами ФП чи комплексно.

При підготовці до практичних занять необхідно:

привести до ладу зовнішній вигляд і форму одягу, відповідно до Статуту внутрішньої служби (для занять з подолання перешкод і рукопашного бою форма одягу військова № 3, № 4 польова зі знаками розрізнення, для занять з легкої атлетики та прискороного пересування – спортивна, зі знаком Академії, кросівки і шкарпетки, футболка повинна бути не тісною і бавовняною, для занять з лижної підготовки необхідно мати лижний інвентар: лижі і лижні палиці (довжина відповідно до зросту курсанта), форма одягу спортивна утеплена (нижня білизна бавовняна, зверху – теплий светр і кальсони), в кросівки рекомендується надягнути шкарпетки з бавовни). На всіх практичних заняттях забороняється носіння ланцюжків, браслетів, перстенів, годинників, мобільних телефонів;

повторити попередні теми заняття, техніку виконання вправ, простудіювати нюанси техніки вправ, чітко вивчити заходи безпеки при проведенні навчально-тренувального заняття, загальні та спеціальні. До загальних заходів безпеки належать: дотримання структури заняття, проведення розминки для підготовки організму до майбутньої роботи, виконання страховки при виконанні вправ на снарядах, чітке виконання вимог керівника заняття.

Для більш якісної підготовки до занять необхідно підходити диференційовано до кожної теми практичних занять.

Заходи попередження травматизму на занятті досягаються:

- дотриманням високої дисципліни;
- чітким виконанням вимог керівника заняття;
- надійною допомогою і страховкою при виконанні стрибків і фізичних вправ на снарядах;
- виконанням підготовчої частини УТЗ (розминки);
- перевіркою технічного стану спорядів (розтяжок, карабінів, стопорних пристроїв тощо).

Надання допомоги (страховки) на заняттях (на прикладі з гімнастики).

На перекладах – стояти під поперечиною, уважно стежити за хватом кистей у момент витягування тіла вперед, руками супроводжуючи тіло того, кого страхують. У разі зісковзування (скользіння) попередити падіння, якомога раніше утримуючи того, кого страхують.

На брусах – стояти збоку (ззаду збоку) того, хто навчається, тримаючи витягнуті руки під жердинами, в разі зриву підхопити товариша.

На гімнастичному коні – стояти збоку спереду від снаряда в готовності підхопити того, кого страхують, при падінні чи малій швидкості.

Робота на самостійній підготовці складається з:

1) повторення щойно вивченого матеріалу (вправи); 2) застосовувати на практиці в повсякденній діяльності раніше отримані знання, навички та вміння (супутнє фізичне тренування); 3) щоденно повторювати і тренувати раніше вивчені прийоми і дії, доводячи до автоматичного виконання; 4) удосконалення методичної підготовки проводити в групі мінімум з трьох осіб, де особливу увагу звертати на правильну, гучну і чітку подачу команд; правильне ознайомлення вправи з тими, кого навчають: назвати, зразково показати, виділити головне в техніці, сказати, де застосовується; правильний вибір методу навчання окремого прийому (елемента): в цілому, за частинами, за розподілом, за допомогою підготовчих вправ; 5) підтримувати на належному рівні фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, спритність. Щодня фізично вдосконалюватись; надавати допомогу тим, хто відстає.

Під час проведення самостійних тренувань необхідно проводити самоконтроль. Він сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу, визначення ступеня фізичного розвитку, рівня тренуваності і стану здоров'я.

Самоконтроль включає: 1) самопочуття (хороше чи погане), при появі млявості, слабкості, інших неприємних відчуттів, пов'язаних із втомою, необхідно знизити інтенсивність і обсяг тренувань; 2) перевтому ознакою якої є безсоння, підвищена сонливість, що також вимагає корекції тренувального процесу; 3) вага тіла не повинна значно змінюватись, якщо вона різко змінюється необхідно звернути увагу на режим та раціон харчування, дозування; 4) оперативним засобом самоконтролю є пульс (ЧСС). Тривалість відновлення ЧСС свідчить про наближення перетренованості: до 125 уд./хв – низьке навантаження, 125–145 уд./хв – середнє навантаження (відновлювальний біг), 145–170 уд./хв (тренувальний режим) – високе навантаження, понад 170 уд./хв – максимальне навантаження (тренувальний режим).

*Піддубний О. Г.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Бриксін І. О.*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ УМІНЬ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Перевірка та оцінювання теоретичних знань і методичних умінь – складова частина процесу фізичної та спеціальної підготовки курсантів ВВНЗ.

Від того, як здійснюються перевірка і оцінювання досягнень курсантів багато в чому залежить дисципліна на заняттях, ставлення курсантів до навчання, самостійної роботи і формування таких найважливіших якостей особистості військовослужбовця, як самостійність, ініціатива, працьовитість.

Різномісна значимість педагогічної оцінки під стать складній діяльності педагога, що оцінює результати навчання. З введенням Тимчасової НФП в ЗС України ускладнилася система оцінювання та перевірки методичної підготовленості військовослужбовців. Виникли протиріччя між критеріями оцінки, що склалися давно, та запропонованими. Це розкрило недоліки застосування контролю та оцінювання під час проведення практичних занять.

Для експертної оцінки проблемності в ситуації оцінювання методичної підготовленості військовослужбовців за вимогами попередньої та діючої настанови з фізичної підготовки та Програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» було задіяно 6 досвідчених викладачів Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба.

Основою для оцінювання успішності курсанта є підсумки (результати) контролю. Враховуються при цьому як якісні, так і кількісні показники роботи курсантів. У НФП-2009 кількісні показники фіксувалися переважно в балах (оцінка рівня фізичної підготовленості) чи відсотках (при оцінюванні військового підрозділу), а якісні – в оціночних судженнях типу «добре», «задовільно» тощо (при оцінюванні методичної та ФП). Кожному оціночному судженню приписується певний, заздалегідь узгоджений (встановлений) бал, показник (наприклад, оціночному судженню «відмінно» – бал 5).

Виконання методичного завдання оцінювалося за такими показниками: зовнішній вигляд, вимогливість, вміння чітко, ясно подавати команди, вимагати їх виконання, управляти групою; зразковий показ техніки виконання; правильність вибору місця; володіння дзеркальним показом; знання термінології, відповідність методів і методичних прийомів завданням навчання, вміння визначати стан тих, хто навчається, виявляти й усувати причини появи помилок, вміння класифікувати, своєчасно і правильно виправляти помилки; своєчасність допомоги і страховки.

З введенням Тимчасової НФП в ЗС України оцінювання методичної підготовленості військовослужбовців здійснюється згідно організаційно-методичним вказівкам щодо критеріїв оцінювання якості проведення методичного завдання, і складається з оцінок, одержаних ними за відповіді на теоретичні питання та виконання методичного завдання і визначається:

«методично підготовлений», якщо отримав дві позитивні оцінки «володіє теоретичними основами фізичної підготовки» і «виконано»;

«методично не підготовлений», якщо отримав одну негативну оцінку «не володіє теоретичними основами фізичної підготовки» або «не виконано».

Показники оцінювання якості проведення методичного завдання залишилися також самі.

У розділі порядку перевірки та оцінки програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка» додатково визначено



порядок оцінювання завдань, що пов'язані з визначенням сформованого рівня педагогічних умінь та документуванням. Вони оцінюються за принципом негативного суддівства.

Для визначення домінуючого рівня проблемності в ситуації оцінювання методичної підготовленості військовослужбовців за вимогами попередньої та діючої настанови з фізичної підготовки та програми державного екзамену з дисципліни авторами запропоновано експертам опитувальник.

Оцінка середнього ступеня узгодженості думок всіх експертів ( $W$ ,  $\chi^2$ ) говорить про наявність задовільною ступеня узгодженості думок експертів при заданому рівні значимості  $\alpha = 0,05$ .

За усіма показниками порядок перевірки та оцінювання, що визначено у програмі навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт», на думку експертів, найкращий.

*Піддубний О. Г.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Палевич С.В.*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана*

*Кожедуба*

## **СТАНДАРТИЗАЦІЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ВІЙСЬКОВИХ ВИПРОБУВАНЬ ВПРАВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

В умовах ведення гібридної війни на сході країни актуалізується проблема розроблення ефективних механізмів реалізації бойового досвіду при підготовці військових фахівців через впровадження нових стандартів у підготовку й урачування нових форм та способів застосування військ [1].

Актуальність дослідження посилюється необхідністю виконання вимог Закону України від 5.06.2014 р. № 1315-VII «Про стандартизацію» і положень Указу Президента України від 24.09.2015 р. № 555/2015 «Про нову редакцію Воєнної доктрини України» [2].

Метою публікації є обґрунтування актуальності стандартизації методики розробки, організації та проведення військових (дослідних) випробувань, визначення кількісних характеристик критеріїв оцінювання якості стандартів ФП військовослужбовців ЗС України.

Першочергове значення для державного управління якістю має стандартизація документів щодо керівництва та організації ФП у ЗС України. Стандартизація – це діяльність, що полягає в установленні положень для загального та неодноразового використання стосовно наявних чи потенційних завдань і спрямована на досягнення оптимального ступеня впорядкованості в певній сфері [3].

Каталізатором процесу стандартизації ФП є також потреба у досягненні центром оперативних стандартів і методики підготовки ЗС України (група стандартів ФП) критеріїв відповідності стандартам ФП ЗС країн-членів НАТО

[4].

У ЗС держав НАТО стандартизація процесу організації ФП викладено у польових статутах та програмах.

Необхідно зазначити, що розробка загальної методики організації та проведення військових випробувань, визначення кількісних характеристик критеріїв оцінювання якості стандартів ФП сприятиме вирішенню проблеми можливості їх використання для визначення критеріїв оцінювання запланованих програмних результатів навчання СФП військовослужбовців та підрозділів видів, родів військ та військових спеціальностей ЗС України.

Зміст стандарту включає передмову, вступ, сферу застосування, нормативні посилання, визначення, скорочення та умовні позначення, загальні положення.

У розділі «Організація та проведення військових випробувань» надано порядок визначення обсягу військовослужбовців, що підлягає випробуванням з урахуванням необхідних умов для одержання обґрунтованих висновків; перераховано основні заходи щодо організації випробувань. Вказано, що є підставою для проведення військових випробувань, на підставі чого складається План проведення дослідних випробувань.

Для організації та проведення випробувань у визначеній військовій частині наказом командира військової частини призначається комісія.

Дослідження стандартів оцінювання СФП, як правило проводиться у порівнянні з вправами, які використовуються для перевірки найбільш важливих за проявами елементів моторики навчально-бойової діяльності військовослужбовців, професійно-важливих та спеціальних якостей, що відображаються в спеціальних завданнях ФП.

Члени комісії, які беруть участь у випробуваннях, оцінюють результати випробувань нових стандартів у порівнянні з традиційними, за такими показниками:

- кількісна характеристика об'єктивності результатів анкетування військовослужбовців, що взяли участь у випробуваннях;
- індекс складності ( $I_c$ ) тестових завдань;
- індекс диференціюючої здатності ( $I_d$ ) тестових завдань;
- середня арифметична величина –  $\bar{X}$ ;
- основні статистичні параметри міри дисперсії розподілу тестових балів – стандартного чи середньоквадратичного відхилення –  $\sigma$ ;
- кількісна характеристика надійності (коефіцієнт кореляції –  $R$ ) між результатами тестування після першого іспиту і після його повторення на тому ж самому контингенті курсантів;
- кількісна характеристика валідності (коефіцієнт валідності –  $V$ ) стандарту ФП.

При проведенні випробувань стандартів, що пропонуються для зміни існуючих, валідність стандарту визначають за показниками:

- виконання норм бойової підготовки (там, де вони є) чи динаміки непрямих показників працездатності;

– факторна інформативність тестів.

За результатами випробувань комісія складає звіт. Підсумковий звіт направляється в орган військового управління.

Таким чином, актуальність створення стандарту при проведенні військових випробувань контрольних вправ з ФП для військовослужбовців та підрозділів ЗС України доведена потребою у досягненні критеріїв відповідності стандартам ФП ЗС країн-членів НАТО. Відсутність нормативної бази, що стосується вимог до розробки стандартів ФП, ускладнює організацію та виконання НДР з розробки нових стандартів ФП для ЗС України і може привести до невідповідності кількісних характеристик критеріїв оцінювання якості стандартів, що розробляються, вимогам до фізичної готовності військовослужбовців.

Література

1. <http://www.president.gov.ua/documents/2402016-20137>
2. Про стандартизацію. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1315-18>. – Назва з екрану. – (Закон України від 5.06.2014 р. № 1315-VII).
3. Камінський В. Ю. Напрями та принципи вирішення проблем стандартизації у сфері оборони / Камінський В. Ю., Коротков Б. В. // Стандартизація, сертифікація, якість. – 2002. – № 3. – С. 23–27.
4. Концепція підготовки Збройних Сил України затверджена наказом Міністра оборони України від 22.02.2016 № 95.
5. Годик М. А. Спортивная метрология / М. А. Годикю. – М. : Физкультура и спорт. – 1998. – С. 17–36.
6. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія и практичні аспекти [Текст]: підруч. / Л. П. Сергієнко. – К.: КНТ, 2010. – 773 с.

*Погребняк Д. В.*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*

## **ЗМІСТ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТА В СТРУКТУРІ ФАХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НАЧАЛЬНИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ВІЙСЬКОВОЇ ЧАСТИНИ**

Нині у зв'язку з високою потребою підвищення фізичного, психічного та соціального здоров'я нації, що викликано також проведенням АТО на сході України, особливо актуальною є проблема підготовки висококваліфікованих військових фахівців та їхньої мотивації до успішної військово-професійної діяльності.

Сучасне українське суспільство й, особливо ЗС України потребують значної кількості фізично підготовлених, здорових і мотивованих військовослужбовців. Важливу роль у процесі їх підготовки займає начальник фізичної підготовки та спорту військової частини. Його фахова компетентність, соціальна активність, творчий підхід, а, особливо, мотивація до професійної діяльності є визначальними для підготовки військовослужбовців до виконання функціональних обов'язків у будь-яких умовах діяльності.

У свою чергу здійснений аналіз наукових праць, присвячених проблемі мотивації професійного самовдосконалення особистості, дозволяє стверджувати, що її розробкою займаються психологи та педагоги різних наукових шкіл, починаючи з біхевіоризму й до гуманістичної, особистісно орієнтованої педагогіки. Мотиваційний компонент є предметом досліджень таких видатних вчених як О.О. Бодальов, С.С. Занюк, Є.П. Ільїн, О.Б. Орлов, В.О. Сластьонін та ін.

Метою публікації є обґрунтувати й охарактеризувати зміст мотиваційного компонента в структурі фахової компетентності начальника ФП та спорту військової частини.

Підставою для ретельного розгляду мотиваційного компоненту слугувало те, що, на думку С. О. Микитюка, успішність або результативність особи у певній діяльності залежить не тільки від її здатностей, а також від розвиненості мотивації до неї. Автор наголошує на тому, що за умов наявності високого інтересу фахівця до діяльності, в дію вступає компенсаторний механізм, і недолік здатностей у результаті заповнюється розвитком мотиваційної сфери, що забезпечує досягнення успіху в діяльності [1, с. 178].

Досліджуючи психологічні аспекти мотиваційних процесів, С.С. Занюк виділяє процесуальний і результативний компоненти мотивації. Перший полягає в тому, що сенс діяльності може бути знайдений у самій діяльності, у процесі діяльності, у тому, щоб виявляти фізичну й інтелектуальну активність. Відповідно, коли суб'єкт відчуває потребу у здійсненні діяльності, а не спонукається її результатами, мова йде про наявність процесуального компонента мотивації. Результативний компонент передбачає наявність окреслених далеких перспективних цілей і прийняття їх особою у самій діяльності, а також намірів, які визначають кінцеві і проміжні завдання діяльності [2, с. 8-9]. Ця складова мотивації відіграє особливо важливу роль у випадку, якщо її процесуальний компонент (сам процес діяльності), особливо в екстремальних умовах діяльності, наприклад, у зоні АТО, викликає негативні емоції.

Мотивація безпосередньо пов'язана із сутністю процесу цілепокладання. Мета, що ставиться особою самостійно, підсилює мотивацію, створює позитивний настрій й утримується довше. Відповідно мета, яка задається ззовні, викликає меншу активність людини, має меншу спонукальну силу. Для того, щоб зовнішня мета була прийнятою суб'єктом діяльності, необхідна його участь не тільки в постановці мети і завдань, але й в плануванні, аналізі, обговоренні умов їх досягнення [2, с. 17], оскільки у такому випадку військовий фахівець є не пасивним виконавцем, а активним суб'єктом військово-професійної діяльності.

Так, В. В. Ягупов у ході визначення сутності та специфіки мотиваційного компонента професійної компетентності, виокремлює зовнішні (соціальні) та внутрішні (особистісні та професійно-пізнавальні) мотиви [3, с. 16]. Зовнішні мотиви: 1) загальні соціальні мотиви (обов'язок, відповідальність, розуміння соціального значення військової служби, прагнення ефективно адаптуватися й утвердитися у військовому середовищі; мотиви самоствердження як суб'єкта

військово-професійної діяльності); 2) вузькі соціальні мотиви (прагнення досягти успіху у військово-професійній діяльності, отримати визнання, схвалення керівництва, колег, близьких; 3) мотиви соціального співробітництва (орієнтація на полісуб'єктність, мотиви ідентифікації себе з іншими суб'єктами навчальної і військово-професійної взаємодії).

До основних внутрішніх мотивів відносимо такі: 1) особистісні мотиви (задоволення від здійснення військово-професійної діяльності у співробітництві з іншими суб'єктами, мотиви досягнення); 2) широкі професійно-пізнавальні мотиви (задоволення від результатів своєї військово-професійної діяльності, орієнтація на ерудицію); 3) вузькі професійно-пізнавальні мотиви (орієнтація на отримання додаткових знань і вмінь в організації полісуб'єктної навчальної взаємодії); 4) мотиви самоосвіти та військово-професійного вдосконалення (мотиви саморозвитку та самовдосконалення).

Мотиваційний компонент відображає основні інтереси, потреби, мотиви, цінності та мотивацію їх фахової діяльності а також дає можливість з'ясувати їх ціннісне ставлення до свого фаху. Він змістовно складається з таких складових:

фахові інтереси (зацікавленість фахом начальника фізичної підготовки та спорту військової частини, сучасними технологіями, методиками та засобами фахової діяльності);

фахові мотиви (усвідомлення своїх потреб у діяльності як начальника фізичної підготовки та спорту військової частини, свідоме виконання функціональних обов'язків, прагнення розвивати фахові знання, досягти високого рівня фахового зростання, задоволення інтелектуальних, духовних, фахових та особистісних потреб, бажання стати військовим професіоналом);

фахові цінності (прагнення реалізувати в фаховій діяльності професійні та особистісні настанови та цінності);

фахове ставлення (позитивне ставлення до фаху начальника фізичної підготовки та спорту військової частини та намагання стати справжнім суб'єктом фахового буття).

Виділення мотиваційного компонента в структурі фахової компетентності начальника ФП та спорту зумовлено тим, що мотивація забезпечує передумови для реалізації інших компонентів його фахової діяльності. Він пов'язаний з усвідомленням необхідності ведення здорового способу життя, стійкої потреби в проходженні служби за фахом, у професійному зростанні як суб'єкта фахової діяльності.

Таким чином, компетентність начальника ФП та спорту військової частини можна представити у вигляді взаємодіючих і взаємопроникаючих утворень, структура яких обов'язково передбачає наявність мотиваційного компонента, який наповнений конкретними мотивами, ставленнями начальника фізичної підготовки та спорту.

Література

1. Микитюк С. О. Ресурсний підхід до професійної підготовки майбутнього вчителя: [монографія] / С. О. Микитюк. – Харків: Монограф, 2012. – 342 с.
2. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посіб. / С. С. Занюк. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
3. Ягупов В. В. Мотивація навчальних дій як дидактичний принцип / В. В. Ягупов //

**Попов Ф. І.**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

**Одінаєв О. К.**

**Сіяно О. В.**

*Харківській національній університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ІНДИВІДУАЛЬНЕ ФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ-ЛЬОТЧИКІВ**

Професійна підготовка льотного складу – складний і багатогранний процес навчання, що належить до тих компонентів авіаційної системи, у яких приховується велика кількість небезпечних чинників, своєчасне виявлення яких становить сутність безпеки польотів через удосконалення індивідуального фізичного тренування курсантів-льотчиків.

Втрата льотчиком просторового орієнтування, за даними зарубіжної преси, є причиною 35% аварій і катастроф в авіації. Цей рівень не знижується протягом останніх 25 років. Вміння льотчика зберегти орієнтування в просторі має виключно важливе значення для успішного виходу з аварійної ситуації, що виникла з інших причин, наприклад, через відмову авіаційної техніки. Поряд із підвищенням надійності авіаційної техніки – уміння льотчика орієнтуватися в повітряному просторі у складній обстановці набуває все більшого значення для забезпечення безпеки польотів (Р. Макаров, 2007).

У маневреному польоті діяльність льотчика носить більш складний, поєднаний характер і відбувається в умовах значного дефіциту часу, швидкої зміни висот і швидкостей польоту. У цих умовах, завдяки поліпшеним характеристикам літака, у льотчика виникає відчуття легкості оцінки ситуації, що за певних умов призводить до льотних пригод. Зниження професійної працездатності на цих літаках найчастіше відбувається під впливом пілотажних перевантажень, вестибулярних подразників, перепадів барометричного тиску (В. Кирпенко (2013), Р. Макаров (1981, 2007), Ф. Попов (2004, 2017)).

Необхідність забезпечення стійкості нервово-психічних процесів, підвищення загальної працездатності, адаптації до несприятливих чинників польоту льотного складу потребує вдосконалення змісту індивідуального фізичного тренування вестибулярної стійкості курсантів-льотчиків на етапах льотного навчання.

На етапах льотного навчання індивідуальні заняття курсантів-льотчиків фізичною підготовкою організовуються і проводяться в таких формах:

- фізичні вправи безпосередньо перед польотом;
- фізичні вправи безпосередньо після польоту;
- фізичні вправи у дні, вільні від польотів;
- фізичні вправи в період відпусток.

Індивідуальні заняття *безпосередньо перед вильотом* проводяться з метою активізації функцій організму, сприяють швидкому налаштуванню організму на льотну діяльність. Фізичні вправи виконуються за 10-20 хв перед польотом, вони забезпечують необхідне настроювання систем організму до майбутнього польоту. Індивідуальні заняття включають в себе фізичні вправи, які виконуються в приміщенні, а також ходьбу до місця стоянки літака.

У приміщенні виконуються такі вправи: ходьба на місці (15 хв), ходьба з високим підніманням колін і широкою амплітудою рухів рук (30-40 с), нахили і обертання головою (10-12 разів), нахили і повороти тулуба (16-18 разів), рухи рук у сторони, вгору, вперед, назад з різною швидкістю і амплітудою (20-30 разів), обертання тазом (8-10 разів), присідання і випади (10-12 разів), стрибки на місці (16-18 разів). Виконання вправ поєднується з глибоким ритмічним диханням. Комплекс фізичних вправ займає 5-7 хв.

Індивідуальні заняття *безпосередньо після польоту* є необхідною умовою професійної діяльності льотного складу. Фізичні вправи після польоту вирішують завдання: зняття емоційної напруги після польоту, нормалізації діяльності серцево-судинної і дихальної систем, заповнення рухового дефіциту всього організму та окремих м'язових груп, що перебували у стані тривалої гіподинамії, ліквідації застійних явищ в окремих органах і системах організму, профілактики надмірної ваги.

Комплекс фізичних вправ після польоту має різнобічно впливати на організм. Зміст індивідуальних занять після польотів складають: ходьба від місця стоянки літака, загальнорозвиваючі вправи в добре провітреному приміщенні, вправи на активізацію дихання, розслаблення і струшування м'язів.

Комплекс фізичних вправ виконується протягом 5-7 хвилин.

Індивідуальні заняття з фізичної підготовки *в дні вільні від польотів*, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, підвищення працездатності, підтримання на оптимальному рівні нервово-психічної системи, а також служать засобом активного відпочинку та профілактики надмірної ваги льотного складу.

Індивідуальні заняття з фізичної підготовки проводяться за типовою схемою навчального заняття зі спортивних і рухливих ігор (волейбол, теніс, міні-футбол, баскетбол тощо), легкої атлетики (оздоровчій біг, човниковий біг 10x10 м), плавання (перекиди під водою, перевороти, пірнання в глибину та довжину), гімнастики (акробатичні вправи та складно координаційні вправи на гімнастичних снарядах). Тривалість заняття – 35 хв.

Індивідуальні заняття з фізичної підготовки *в період відпусток* проводяться комплексно з кросової підготовки, загальнорозвиваючих вправ, спортивних ігор, гімнастики, плавання у різному їх поєднанні.

Таким чином, проведення систематичного індивідуального фізичного тренування вестибулярної стійкості курсантів-льотчиків на етапах льотного навчання сприятиме забезпеченню стійкості нервово-психічних процесів, підвищенню загальної працездатності та адаптації організму до несприятливих факторів польоту особливо до захитування та перевантажень.

*Романчук В. М.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор*

*Боярчук О. М.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова*

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ**

Для розробки методики оцінювання педагогічної діяльності викладачів кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту (ФВСФПіС) необхідно обґрунтувати та відібрати адекватні критерії. Розробляти методику оцінювання необхідно на основі чітких та конкретних критеріїв оцінювання діяльності педагогів. Основу діяльності викладача кафедри ФВСФПіС становить навчально-виховна, методична та науково-дослідна роботи. Найголовнішим обов'язком педагогів кафедри є проведення на високому методичному рівні навчально-виховної роботи. Важливість навчальної і методичної роботи науково-педагогічних працівників (НПП) кафедри ФВСФПіС обумовлена необхідністю постійного оновлення змісту навчання та підвищення якості викладання відповідно до вимог військової практики та наукових досягнень. Основу цієї роботи складає написання текстів лекцій з усіх теоретичних тем навчальної програми, навчально-методичних посібників, усього комплексу завдань курсантам та слухачам для самостійних занять. Важливим обов'язком викладачів кафедри ФВСФПіС є проведення наукових досліджень та впровадження їх результатів у навчально-виховний процес. Специфікою діяльності викладачів кафедри ФВСФПіС ВВНЗ є також і те, що їм доводиться виконувати багато видів робіт, які виходять за межі навчально-виховної, методичної та наукової роботи. До них відносяться: організація і проведення навчально-тренувальних занять в спортивних командах (секціях); організація та проведення міжнародних змагань, чемпіонатів України та ЗС України, спортивних змагань на першість ВВНЗ, міста, області; участь та суддівство міжнародних змагань, чемпіонатів України та ЗС України, спортивних змагань на першість ВВНЗ, міста, області; удосконалення та розвиток навчально-матеріальної бази для занять з ФП та спорту. Пропонуємо застосовувати рейтингову систему оцінювання НПП для проведення щорічної атестації для прийняття відповідних рішень керівництвом кафедри. Визначення рейтингу НПП ( $R_{\text{нпп}}$ ) пропонуємо проводити за бальною системою шляхом сукупності елементарних закінчених видів роботи, які включені до відповідних напрямів діяльності. Вагомість кожного показника визначати його оцінкою в балах. Рейтинг НПП визначати за результатами навчального року з урахуванням окремих видів виконаної роботи та підрахунку показників оцінювання за такими напрямами діяльності: навчальна, методична,



наукова (науково-дослідна), організаційна, а також додаткових заохочувальних балів, які надаються НПП, за окремі особливі досягнення в навчальному році. Пропонуємо встановити величину показника рейтингу ( $R_{\text{нпп}}$ ), за яким здійснювати відповідні рішення та рекомендації щодо НПП: потребує покращення показників роботи за відповідними напрямками діяльності; відповідає посаді; заслуговує заохочення, просування по посаді. Розрахунок балів по визначенню показника рейтингу за виконання всіх видів діяльності НПП здійснювати за нормами оцінювання за формулою:  $R_6 = \sum R_1 + \sum R_2 + \sum R_3 + \sum R_4 + \sum R_5$ , де:  $R_6$  – індивідуальний сумарний бал викладача;  $R_1$  – бали за виконання навчальної діяльності,  $R_2$  – бали за виконання методичної діяльності,  $R_3$  – бали за виконання наукової (науково-дослідної) діяльності,  $R_4$  – бали за виконання організаційної діяльності;  $R_5$  – заохочувальні бали.

*Оцінювання навчальної діяльності:* проведення всіх видів навчальних занять та контрольних заходів з курсантами; прийом вступних, семестрових та державних іспитів; проведення навчально-тренувальних занять.

*Оцінювання методичної діяльності:* видання одноосібно/у співавторстві: підручників; посібників, конспектів (курсів) лекцій, навчально-методичного забезпечення для проведення всіх видів навчальних занять, самостійної роботи курсантів; розроблення (удосконалення) програми (робочої програми) навчальної дисципліни; розроблення програми підготовки спортсменів у секціях з видів спорту; проведення показових, інструкторсько-методичних занять; проведення педагогічних експериментів і впровадження їх результатів у навчальний процес тощо.

*Оцінювання наукової діяльності:* захист (наявність наукового ступеня) докторської дисертації; кандидатської дисертації; отримання (наявність) вченого звання: професора, доцента; наукове керівництво ад'юнктом, наукове консультування докторанта; виконання НДР та впровадження результатів у навчальний процес; підготовка та видання наукової статті; доповіді на наукових заходах із публікацією матеріалів та тез; опонування дисертацій; керівництво науково-дослідною роботою курсантів.

*Оцінювання організаційної діяльності:* робота в складі приймальної комісії; виконання обов'язків головного секретаря, головного судді, судді міжнародних та всеукраїнських змагань; керівництво спортивною делегацією; робота у складі організаційного комітету, суддівського корпусу; організація та проведення міжнародних змагань, чемпіонатів України та ЗС України, спортивних змагань на першість ВВНЗ, міста, області; виконання оперативних завдань кафедри (розробка рекомендацій, інструкцій тощо).

*Оцінювання додаткових заохочувальних балів:* підготовка спортсменів-розрядників, кандидатів у майстри спорту України; підготовка спортсменів вищої кваліфікації: майстер спорту України, майстер спорту України міжнародного класу, заслужений майстер спорту; керівництво курсантом, який став призером Всесвітньої та Всеукраїнської Універсиади, чемпіонату світу, Європи, етапів Кубка світу та Європи, чемпіонату України тощо; підготовка спортсменів та команд-призерів чемпіонатів ЗС України.

Запропоновані критерії оцінювання діяльності викладача потребують доопрацювання та сприятимуть покращанню роботи кафедр фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ВВНЗ.

*Романюк О. А.*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*

## **ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ВІЙСЬКОВИХ ЧАСТИНАХ (ПІДРОЗДІЛАХ) ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ В АНТИТЕРОРИСТИЧНІЙ ОПЕРАЦІЇ**

На даний час застосування форм ФП у військових частинах ЗС України здійснюється відповідно до вимог наказу начальника Генерального штабу – Головнокомандувача ЗС України від 11.02.2014 року №35 «Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки у ЗС України» та організаційно-методичних вказівок з питань ФП на 2017 рік та залежить від специфіки виконання завдань військовою частиною, а саме:

### *1. Під час відновлення боєздатності:*

1.1. На етапі переміщення частини в район відновлення боєздатності (у район виконання бойових завдань):

- навчальні заняття (далі НЗ): не проводиться;
- ранкова фізична зарядка (далі РФЗ): не проводиться;
- фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності (далі ФТ в ПНБД): кожні 3-4 години руху транспорту тривалістю до 10 хв шляхом виконання стандартів ФП;
- «посадка на автомобіль та висадка з нього на місці та в русі» тощо;
- спортивно-масова робота (далі СМР): не проводиться;
- самостійна підготовка (СП): не проводиться.

### 1.2. На етапі доукомплектування, відновлення ОВТ, поповнення МТЗ:

- НЗ (до 4 годин на тиждень): шляхом набуття та удосконалення військово-прикладних навичок: виконання комплексів прийомів рукопашного бою, подолання елементів тактичної чи спеціальної смуг перешкод в комплексі з виконанням прийомів рукопашного бою, перенесення пораненого різноманітними способами, здійснення марш-кидків на 5 та 10 км;

- РФЗ (до 30 хв): шляхом виконання вправ загального розвитку для м'язів рук, тулуба і ніг, виконання комплексів вільних вправ;

- ФТ в ПНБД: шляхом виконання стандартів ФП у ході занять з основних предметів бойової підготовки: біг на 1000 м з переповзанням, метанням гранати та перенесенням пораненого; пересування по місцевості перебіжками та переповзанням тощо;

- СМР (до 2 разів на тиждень по 1 годині): спортивні ігри за спрощеними правилами;

- СП: шляхом індивідуальних фізичних тренувань: виконання силових тренувань з власною вагою та силових вправ з підручними засобами; вдосконалення загальних фізичних якостей.

1.3. На етапі підготовки в складі підрозділів:

- НЗ: не проводиться;

- РФЗ: не проводиться;

- ФТ в ПНБД: шляхом виконання стандартів ФП у ході злагодження підрозділів: посадка та висадка на БТР (БМД) десантним способом; швидкісно-координаційна вправа зі зброєю, подолання загальновійськової смуги перешкод в складі підрозділу в спорядженні зі зброєю на відстань 400 м тощо;

- СМР: не проводиться;

- СП: шляхом індивідуальних фізичних тренувань: виконання силових тренувань з власною вагою та силових вправ з підручними засобами; виконання комплексів відновлювальної гімнастики.

2. Під час виконання завдань у визначених районах:

2.1. На лінії зіткнення сторін:

- НЗ: не проводиться;

- РФЗ: не проводиться;

- ФТ в ПНБД: не проводиться;

- СМР: не проводиться;

- СП: шляхом виконання комплексів фізичних вправ в умовах несення бойового чергування.

2.2. На 2-му оборонному рубежі (в базових таборах):

- НЗ (до 4 годин на тиждень): шляхом набуття та удосконалення військово-прикладних навичок;

- РФЗ (до 30 хв тільки у світлий час доби): біг, комплекси вільних вправ, комплекси прийомів рукопашного бою, вправи в парах;

- ФТ в ПНБД: шляхом виконання стандартів ФП у ході занять з основних предметів бойової підготовки: комплексна вправа з колодою; метання навчальних гранат по цілях з різних положень; прискорення до бліндажу (окопу, перекритій щілини) та заняття місця в укритті, тощо;

- СМР (до 2 разів на тиждень по 1 годині): спортивні ігри за спрощеними правилами;

- СП: шляхом індивідуальних фізичних тренувань.

3. Під час заходів підготовки в пунктах постійної дислокації:

- НЗ (до 4 годин на тиждень): шляхом набуття та удосконалення військово-прикладних навичок: виконання комплексів прийомів рукопашного бою, подолання елементів тактичної чи спеціальної смуг перешкод в комплексі з виконанням прийомів рукопашного бою, здійснення марш-кидків на 5 та 10 км;

- РФЗ (до 30 хв): вправи на гімнастичних снарядах, тренажерах, комплекси прийомів рукопашного бою;

- ФТ в ПНБД: шляхом виконання стандартів ФП у ході занять з основних предметів бойової підготовки: швидкісно-координаційна вправа зі зброєю; посадка на бойові (спеціальні) машини та висадка з них; прискорення до бліндажу (окопу, перекритій щілини) та заняття місця в укритті тощо;

- СМР (до 2 разів на тиждень по 1 годині): спортивні ігри за спрощеними правилами;
- СП: шляхом індивідуальних фізичних тренувань.

**Федак С. С.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту*

**Федак Г. О.**

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **СУЧАСНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИПУСКНИКІВ КАФЕДР ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ ЗАПАСУ**

Аналіз комплектування ЗС України доводить, що у останні роки збільшилася частка посад, які займають випускники кафедр підготовки офіцерів запасу. Професійна діяльність офіцерів висуває нові вимоги, з якими випускники кафедр підготовки офіцерів запасу раніше не стикалися в повсякденному житті. Головне з них, це постійна готовність виконувати своє професійне призначення в будь-який час і за будь-яких умов, у тому числі й при безпосередньому ризику для життя, що само по собі викликає постійне психологічне напруження.

Науковці В. М. Романчук (2012), А. І. Яворський (2016) доводять, що військово-професійна діяльність офіцера – це діяльність пов'язана з підготовкою до участі в бойових діях, керування діяльністю військового колективу, виховання й навчання особового складу підрозділу, постійне вдосконалення своїх професійних навиків і знань.

Разом з тим низка фахівців визначають, що в будь-якій діяльності зміна ситуації спричиняє початок роботи адаптаційних механізмів, які засвідчують пристосування до умов, що змінюють діяльність. Тому в процесі професійної підготовки необхідно формувати ті особисті якості, які обумовлюють успішність діяльності, особливо в екстремальних умовах.

Вчені доводять, що особливе значення при адаптації до військової служби мають заходи, які базуються на педагогічних основах ФП офіцерів – збільшення тренувань і стійкості до несприятливих факторів, забезпечення здорового способу життя і оптимального фізичного стану.

Однак, аналіз праць провідних науковців свідчить, що технологія формування професійної адаптації у ЗС України не враховує можливості ФП щодо пришвидшення готовності офіцерів до виконання завдань за призначенням і, в першу чергу, даний факт стосується офіцерів випускників кафедр підготовки офіцерів запасу.

Показники фізичної підготовленості є важливою складовою структури природних задатків людини до різного виду діяльності, в тому числі й до військової діяльності. Слід зазначити, що ефективність у навчальній та бойовій діяльності військовослужбовців значною мірою визначається саме рівнем та особливостями фізичної підготовленості, ступенем розвитку прикладних

фізичних якостей.

Згідно документів щодо підготовки офіцерів запасу, їхня фізична підготовленість формується під час занять фізичним вихованням у базовому ВНЗ, в змісті яких не передбачено застосування вправ військово-прикладного характеру. Відповідно, не формується механізм адаптації офіцерів запасу до професійного та фізичного навантаження, до якого випускників ВВНЗ готують впродовж усього періоду навчання.

Таким чином, для практичної реалізації професійної адаптації актуальним питанням є формування інструментарію ФП, який дозволить оптимізувати процес пристосування випускників кафедр підготовки офіцерів запасу до умов військової діяльності.

*Куликовська С. М.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

*Делбані Х.*

*кандидат наук фізичного виховання і спорту*

*Вища школа тренерів, Ліван*

*Сінапіос М.*

*Федерація плавання, Кіпр*

## **ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНА ОРІЄНТАЦІЯ МОЛОДІ ЩОДО ПРОХОДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ**

Останнім часом проблема професійного відбору майбутніх фахівців є однією з найактуальніших як в області інженерної, загальної, клінічної, соціальної психології, так і в межах спеціальних галузей знань, що стосуються екстремальних видів діяльності.

Вибір професії є однією з найважливіших подій у цілісному життєвизначенні людини, що залежить від індивідуально значимої сукупності факторів. Серед таких об'єктивно існуючих факторів можна виділити потреби суспільства в тих або інших фахівцях, характер соціального оточення (батьки, учителі, однолітки і т.п.), інформація про світ професій і т.д. Об'єктивно існуючі фактори вибору професії є лише можливістю, а ті, які з них і в якій комбінації вплинуть на реальний процес вибору, залежить від конкретної особистості. Велике значення має суб'єктивний образ ситуації вибору, що може істотно відрізнятись від об'єктивної картини.

Поняття патріотичного обов'язку перед Батьківщиною повинно закладатися у свідомість батьками, школою, громадою врешті-решт. Патріотична складова – це базова вимога для професійної армії, і суспільство повинно це усвідомлювати.

Військово-професійна орієнтація молоді – це соціально-економічна, медико-фізіологічна та психолого-педагогічна проблема, яка є складовою державної системи професійної орієнтації населення. Вона включає: військово-професійну інформацію; військово-професійну консультацію; військово-професійний добір; військово-професійний відбір; військово-професійну

адаптацію.

Військово-професійна інформація – система заходів щодо накопичення та розповсюдження відомостей про: військову професію, зміст і перспективи військових спеціальностей; вимоги, що ставляться до особи, яка бажає набутти військову спеціальність; форми і умови оволодіння різними військовими спеціальностями; можливості професійно-кваліфікаційного розвитку, формування професійних інтересів, намірів та мотивацій особи.

На підготовчому та першому етапах основними виконавцями заходів щодо професійної орієнтації взагалі та військово-професійної орієнтації, зокрема, у плані професійної інформації, є батьки, вчителі навчально-виховного закладу. Військові комісаріати здійснюють методичну допомогу.

Військово-професійна консультація – система дій психолога-профконсультанта щодо особи, яка потребує допомоги у виборі військової професії та спеціальності, на основі вивчення її індивідуально-психологічних характеристик, професійних інтересів, нахилів, стану здоров'я та особливостей життєвої ситуації. Вона проводиться на другому етапі в навчальному закладі (15-18 років) і вимагає участі в цьому процесі військових фахівців: соціологів, психологів, психофізіологів, що володіють військовими знаннями, тематикою, термінологією, досвідом. На цьому етапі основними виконавцями повинні бути військові фахівці з військових частин, військових комісаріатів і, перш за все, психологи та викладачі допризовної підготовки навчальних закладів. Особливу увагу на цьому етапі слід привернути до військових ліцеїв та ліцеїв з посиленою ВФП, військово-патріотичних шкіл та підготовчих курсів при військових навчальних закладах.

Військово-професійний добір – це система профдіагностичного обстеження особи, яка спрямована на визначення конкретних військових спеціальностей, найбільш придатних для їх оволодіння. Здійснюється, перш за все, в інтересах комплектування військових частин.

Військово-професійний відбір – це система профдіагностичного обстеження особи, спрямована на визначення ступеня її придатності до окремих видів профдіяльності відповідно до їх нормативних вимог. Військово-професійний добір та відбір проводиться за безпосередньою участю військової частини в ході професійного психологічного відбору, на зборах, підготовчих курсах, у школах юного військовика, військових ліцеях та ін. На цьому етапі проводиться уточнення уявлення, яку має кандидат про обрану професію, спеціальність, оцінюється ступінь відповідності особистих якостей кожного кандидата та вимогам, які висуває військова служба до людини, визначається придатність кандидата до військової служби. Під час проведення професійного психологічного відбору здійснюється вивчення психологічних особливостей та мотиваційної спрямованості особистості, уточнення уявлень, які має кандидат про військову службу та обрану військову спеціальність, оцінюється ступінь відповідності індивідуальних психологічних якостей кандидата до вимог, що висуває військова служба до людини, зокрема, до її нервово-психічної стійкості, визначається придатність кандидата до успішного виконання службових обов'язків.

Військово-професійна адаптація – комплексна система заходів, покликана сприяти процесу пристосування особи до психологічних та організаційно-технічних особливостей професійної діяльності військовослужбовців.

Головною метою військової професійної орієнтації є надання майбутньому кандидату для проходження військової служби за контрактом допомоги у виборі відповідної до його психологічних та професійно-важливих якостей, що оцінюються у процесі психологічного обстеження, військової спеціальності, яка сприятиме найефективнішому виконанню службових обов'язків.

*Худякова Н. Ю.*

*Кубрак К. В.*

*Національна академія внутрішніх справ*

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПРАЦІВНИКАМИ ПОЛІЦІЇ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ПРИМУСУ**

У сучасних умовах держава спрямовує свою діяльність на побудову громадянського суспільства, за якого людські цінності є найголовнішими, а їх охорона набуває першочергового значення.

Одним з органів, діяльність якого спрямовано на захист життя, здоров'я, прав і свобод громадян, власності, природного середовища, інтересів суспільства й держави від протиправних посягань, є поліція як державний озброєний орган виконавчої влади. У процесі реалізації покладених на неї завдань, поліція має право застосовувати заходи фізичного примусу у випадках і порядку, передбачених чинним законодавством України. Правовою основою застосування заходів фізичного примусу є Закон України «Про Національну поліцію» [1].

Для припинення правопорушень, подолання протидії законним вимогам поліції, якщо інші способи не забезпечили виконання покладених на неї обов'язків, працівники поліції мають право застосовувати заходи фізичного впливу, в тому числі, прийоми рукопашного бою. Під заходами фізичного впливу слід розуміти дії працівника поліції, що виявляються в застосуванні мускульної сили та механічного впливу на будь-який орган, частину тіла чи весь організм правопорушника без допомоги спеціальних засобів і вогнепальної зброї, щоб припинити правопорушення, затримати порушника та відвести небезпеку, що загрожує життю й здоров'ю громадян. До прийомів рукопашного бою слід віднести кидки, удари, захоплення, больові прийоми, звільнення від захоплень та охоплень, прийоми поверхневої перевірки, конвоювання та інше.

Вид засобу фізичного впливу та інтенсивність його застосування кожний співробітник поліції визначає самостійно, оцінюючи обставини, що склалися. Технічна підготовленість працівників поліції полягає в упевненому, ефективному та швидкому виконанні прийомів рукопашного бою. Основними складовими технічної підготовленості, що мають бути сформованими в процесі

навчання, є: знання основних теоретичних положень і принципів застосування прийомів рукопашного бою; вміння пересуватися і займати правильне положення з метою збереження рівноваги; вміння виконувати удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії; вміння захищатися від нападу озброєного та неозброєного правопорушника тощо.

Наприклад, кожен удар в рукопашній сутичці повинен мати мету. Зазвичай удари наносяться в уразливі, больові точки на тілі супротивника. Слід враховувати, що головні життєві центри розташовані уздовж центральної лінії тулуба і включають в себе лоб, верхню губу, сонячне сплетіння і статеві органи. Другі, за ступенем важливості для життєдіяльності людини центри знаходяться на лініях скронь (сонні артерії, вуха, місця під пахвами). Треті, за важливістю частини тіла людини, розташовуються на прямих, що знаходяться між головою і другими за важливістю горизонтальними лініями (ребра, селезінка, нирки, живіт). Стосовно до конкретної больової точки вибирається напрям удару: скроня – збоку; перенісся – прямо; щелепа – збоку; сонна артерія – збоку; гортань – прямо; підборіддя – прямо, знизу вгору; очі – прямо; ключиця – зверху вниз; сонячне сплетіння – прямо; підребер'ї (печінка) – прямо, збоку; низ живота – прямо, знизу вгору; пах – знизу вгору; коліно – прямо; гомілка – прямо; підйом стопи – зверху вниз; основу черепа – знизу вгору; верхній шийний хребець – прямо; нирки – прямо; куприк – прямо; колінний згин – прямо, зверху вниз; литкові м'язи – прямо, зверху вниз. Залежно від того, яка мета ставиться перед початком атаки, і оцінки фізичного стану супротивника вибираються відповідні вразливі для ударів точки на тілі правопорушника.

Застосуванню сили має передувати попередження про намір їх використання, якщо є можливість. Без попередження фізичну силу можна застосовувати тільки в тому разі, якщо виникла безпосередня загроза життю чи здоров'ю громадян чи працівників поліції.

Заборонено застосовувати заходи фізичного впливу до жінок з явними ознаками вагітності, осіб похилого віку чи з вираженими ознаками інвалідності та малолітніх, крім випадків вчинення ними групового нападу, що загрожує життю та здоров'ю людей, працівників поліції.

Якщо не можна уникнути застосування сили, вона має не перевищувати міри, необхідної для виконання покладених на поліцію обов'язків, і повинна зводити до мінімуму можливості заподіяння шкоди здоров'ю правопорушників та інших громадян. При заподіянні шкоди поліцейські забезпечують надання необхідної допомоги потерпілим у найкоротший термін.

Про поранення чи смерть, що сталися внаслідок застосування фізичного впливу, а також про всі випадки застосування зброї працівник поліції зобов'язаний негайно письмово повідомити свого безпосереднього керівника для сповіщення прокуророві. Перевищення повноважень із застосування сили за собою відповідальність, встановлену законодавством України.

Література

1. Про Національну поліцію : закон України. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2015. – 104 с.



**VI. ПЕДАГОГІЧНА ІННОВАТИКА У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННИХ  
ОРГАНІВ, РЯТУВАЛЬНИХ ТА ІНШИХ СПЕЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ В  
СВІТЛІ ІНТЕГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ УКРАЇНИ**

**Ягунов В. В.**

*доктор педагогічних наук, професор*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

**Бекірова А. Р.**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Інститут ПТО НАПН України*

## **ОБҐРУНТУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ВИМОГ СУБ'ЄКТНО- ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ ДО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СУБ'ЄКТНОСТІ ПЕДАГОГІВ**

Актуальність проблеми дослідження полягає у тому, що педагоги працюють з учнями, студентами, слухачами різних віків, коли вони несвідомо та свідомо активно проявляють свою суб'єктність, прояви якої бувають різними, а інколи й неочікуваними. Адекватно розуміти і сприйняти ці їх суб'єктні прояви здатний тільки такий педагог, який, з одного боку, є справжнім суб'єктом педагогічної діяльності, а з іншого – його професійна суб'єктність як педагога сприймається іншими, насамперед тими, хто набуває певну освіту. Отже, смисл їх педагогічної діяльності полягає у тому, що тактовно проявляючи свою педагогічну майстерність, вони мають цілеспрямовано сприяти поступовому переходу несвідомої суб'єктності тих, хто вчиться, у площину свідомої суб'єктності – соціальної, навчальної та професійної [4]. Власне їм необхідно подолати основний недолік системи освіти, яка є «безлюдною»: «у дидактичних системах є місце для будь-яких обґрунтувань, де, мовби, все науково вірно, правильно і виважено. Але в них немає найголовнішого – людини – особистості учня...» [6, с. 161].

Аналіз і систематизація наукових джерел показує, що науковці в якості основних характеристик суб'єкта виокремлюють творчу активність, рефлексивність і самодетермінацію, а високий рівень розвиненості суб'єкта характеризується самостійністю, відповідальністю та автономністю в життєдіяльності. Особистість стає суб'єктом тоді, коли вона, на думку С.Л. Рубінштейна, виступає центром самоорганізації, саморегуляції та самоактуалізації [1], а ми додаємо – самодетермінації.

Педагогічний аспект суб'єкта та суб'єктності безпосередньо пов'язаний з проблемою людини, яка не може бути розв'язана поза формуванням різних видів її суб'єктності та суб'єктним розвитком у навчально-виховному процесі. У зв'язку з цим ми наголошуємо, що існує необхідність створення спеціального напрямку наукових педагогічних пошуків – педагогіки суб'єктності. Відповідно, поняття «професійна суб'єктність» і його сутність є фундаментальними у сучасній професійній педагогіці для розуміння системи підготовки майбутніх фахівців, у тому числі й педагогів. Мається достатня кількість наукових праць, в яких містяться різні аспекти проблеми професійного розвитку особи як фахівця і суб'єкта діяльності, а також проявів суб'єктності педагогів (Г.І. Аксенова, Л.І. Бершадова, В.А. Бодров, О.М. Волкова, Л.Г. Діка, В.В. Желанова, Є.Ф. Зеєр, Є.О. Клімов, В.Г. Кущов, Г.М. Мешко, О.І. Мешко, В.І. Осьодло, В.А. Петровський, С.М. Пелипчук, Ю.П. Поваренков, О.Я. Савченко,

І.В. Сиромятніков, В.В. Ягупов та ін.) [4-6].

Так, В.В. Желанова професійну суб'єктність майбутнього педагога трактує «як інтегровану професійно важливу якість» [2, с.24], а В.В. Ягупов виокремлює такі її провідні характеристики: ціннісна мотивованість дій, вчинків, поведінки і в цілому діяльності; активність; здатність до рефлексії та найголовніше – до саморефлексії; усвідомлена модальність; варіативність [5, с.325].

Для розв'язання проблеми формування професійної суб'єктності педагогів згідно з провідними ідеями і положеннями суб'єктно-діяльнісного підходу доцільно визначити його *педагогічні вимоги*.

*Першою такою вимогою* є формування ціннісно-мотиваційної сфери педагогічної діяльності у процесі його професійної підготовки в ВНЗ. Тут слід мати на увазі такий вирішальний аспект: важливо не тільки його включеність у педагогічну діяльність, а її смисл і ціннісний аспект, мотивація, бо імпульс внутрішнього спонукання до формування своєї професійної суб'єктності та її розвитку в процесі отримання педагогічної освіти насамперед зосереджений у системі цінностей і мотивів майбутньої педагогічної діяльності студента. Така система безпосередньо пов'язана з його професійним самовизначенням як суб'єкта педагогічної діяльності. Система цінностей його майбутньої педагогічної діяльності має включати такі цінності: самоцінність; творчий характер педагогічної діяльності; наявність позитивної волі до педагогічної дії; здатність до вільного волевиявлення у педагогічній діяльності; самопроектування майбутньої педагогічної діяльності; орієнтованість на реалізацію запланованого; відповідальність перед собою й іншими; усвідомлення та сприяння самоцінності іншої людини, насамперед тих, хто вчиться; прагнення до знаходження загального смислу буття в майбутній педагогічній діяльності.

*Другою педагогічною вимогою* є стимулювання і підтримання активного суб'єктного ставлення майбутніх педагогів до себе, інших осіб, навчальної і майбутньої педагогічної діяльності та найголовніше – до тих, хто вчиться. «...суб'єктність педагога постає як особлива форма прояву й організації його активного ставлення до себе як суб'єкта відносин з оточенням, ставлення до учнів як унікальних суб'єктів, до професійної діяльності як креативної й інноваційної» [3, с. 170]. Це пов'язано з тим, що його професійна суб'єктність проявляється та реалізується через активне ставлення до себе, інших осіб і педагогічної діяльності, стимулювати творчий прояв суб'єктних якостей.

*Третя педагогічна вимога* пов'язана зі створенням суб'єктного простору їх професійного розвитку та саморозвитку в ВНЗ. Основними завданнями такого простору є: сприяння усвідомленню студентами образу самого себе як суб'єкта педагогічної діяльності; сприяння їх самоідентифікації в педагогічному середовищі як суб'єктів педагогічної діяльності; формування здатності бути, насамперед, самим собою, як суб'єкту педагогічної діяльності, та протистояти руйнівним впливам соціокультурного середовища; створення умов для проявлення суб'єктної активності студентів у різних видах

квазіпрофесійної та інших видах діяльності в процесі професійної підготовки; набуття первинного досвіду суб'єктної поведінки в педагогічній діяльності.

*Четверта педагогічна вимога* стосується наявності в процесі професійної підготовки майбутніх педагогів ролі значимого іншого, насамперед науково-педагогічного працівника в їх професійному становленні як суб'єктів педагогічної діяльності, оскільки суб'єктність, на думку С.Л. Рубінштейна, виявляється не тільки і не стільки в пізнавальному ставленні людини до світу, скільки у ставленні до інших людей [1, с. 20].

*П'ята педагогічна вимога* є продовженням четвертої, оскільки педагоги мають бути значимими іншими для тих, хто набуває певну освіту, що є безпосереднім проявленням їх професійної суб'єктності як педагогів. «Мірою ефективності процесу виховання стає досвід у сфері суб'єктності» [9, с. 46]. У них слід цілеспрямовано формувати культуру суб'єктного буття як педагога. Для цього вони можуть реалізувати різновиди відносин «Я – педагог» – «інший – учень», які мають як позитивні моменти, так негативні прояви.

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

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

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

Література

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

2. Желанова, В. В. Теорія і технологія контекстного навчання майбутніх учителів початкових класів: Дис. ...д-ра пед. наук за спеціальністю 13.00.04 – Державний заклад „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”. – Луганськ, 2014. – 640 с.

3. Мешко, О. І. Суб'єктність майбутнього вчителя як важлива складова його професійної позиції / О. М. Мешко, Г. М. Мешко // Освіта регіону. Український науковий журнал. – 2010. – №2. – С. 169–173.

4. Ягупов В. В. Обучающийся в профессиональном учебном заведении как субъект педагогического процесса / В.В. Ягупов // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. : Педагогічні та психологічні науки, Хмельницький, 2014. – № 4. – С. 365-377.

5. Ягупов Василий. Субъектность и профессиональная субъектность педагога как интегральный показатель сформированности его профессиональной компетентности / Василий Ягупов // Розвиток сучасної освіти: теорія, практика, інновації : зб. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., Київ, 25–26 лютого 2016 р. – Київ, Міленіум, 2016. – С. 324-325.

6. Ягупов, В. В. Суб'єктність як основна детермінанта неперервної професійної освіти людини / В. В. Ягупов // Проблеми освіти: [науково-метод. зб.] / кол. авт. — 2002. — Вип. 27. — С. 160–170.

7. Stasiak, M. K. Refleksje wokół pojęcia podmiotowości / M.K. Stasiak M.K. // Civitas Hominibus. Rocznik filozoficzno-społeczny. – Łódź: Wyd.WSHE, 2006. – Cz. 1. – S. 5–8.

*Арабули З. Ш.  
Федерация Хаду*

## **ПРИМЕНЕНИЕ ГИМНАСТИКИ ХАДУ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Во все времена в обеспечении боевой готовности войск важнейшее внимание уделялось ФП. Высокий уровень технического оснащения современной армии не снизил требований предъявляемых к физическому состоянию воина. Более совершенное и технологичное вооружение потребовало более разнообразных, точных навыков и знаний. Постоянно увеличивается объем информации, с которым приходится иметь дело. В результате значительно возросла общая интеллектуальная и психо-эмоциональная нагрузка, особенно в сферах требующих принятия ответственных решений. Поэтому наряду с традиционными физическими требованиями появились требования психологического плана такие, как: эмоциональная устойчивость, память, умение концентрироваться, способность переключаться, скорость реакции при выборе решения и так далее. Опираясь на психофизиологическое единство человеческого организма, можно развивать эту сферу деятельности через совершенствование ФП.

Традиционно ФП подразделяют на общую и специальную. Мы не можем вмешиваться в специальную подготовку, где сумму и качество развиваемых необходимых навыков определяют условия выполнения задачи. Но мы можем в рамках общей ФП использовать гимнастику Хаду. Благодаря особенностям данной гимнастики можно значительно улучшить функционирование всех физиологических систем организма: опорно-двигательного аппарата, обмена

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

Необходимо упомянуть о главных отличительных качествах гимнастики Хаду. Это силовая тренировка без использования снарядов и тренажеров прорабатывающая все мышечные группы. Внешняя нагрузка (отягощение или эспандер) заменяется напряжением противодействующих мышечных групп. То есть, мышцы-антагонисты напрягаются одновременно и тренируют друг друга в замедленном движении. Биомеханика гимнастики такова, что весь опорно-двигательный аппарат развивает удвоенный перегрузочный запас прочности. Такой же запас прочности развивается у обмена веществ и нервной системы. Комплексы упражнений Хаду созданы с учетом физиологии человека, что повышает эффективность занятий. Методика занятий в целом и каждое упражнение в отдельности отработаны в процессе регулярных занятий на тысячах практикующих Хаду.

В нашей стране есть Федерация Хаду, которая располагает профессиональными Инструкторами и Мастерами Хаду. Мы уже имели возможность представить Хаду на площадках Национальной академии Государственной пограничной службы Украины, Национальной академии сухопутных войск имени Петра Сагайдачного, Военной академии (г. Одесса), Национального университета обороны Украины имени Ивана Черняховского, полигонах (Широкий Лан, Десна, Святогорск), а также – на междисциплинарных сборах и курсах.

С учетом нового опыта был отработан комплекс упражнений, который представлен в руководстве «Гимнастика Хаду в полевых условиях». Придет время, когда присутствие Хаду в ФП школьников, студентов, спортсменов и военнослужащих будет правилом хорошего тона. А сейчас Украина первая, и при должной поддержке мы можем внедрить эту технологию на благо страны.

## **ОСОБЕННОСТИ КРОССФИТА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО**

ISFF – Международная федерация стрельбы и силового фитнеса, первоначально создана для специалистов правоохранительных органов и военнослужащих. Переход к выполнению практических упражнений для стрельбы, в то время как спортсмен полностью расслаблен и не уставший, является обычным подходом для многих профессионалов в области правопорядка и спортсменов-стрелков. Стрельба по бумажной цели с нормальным сердечным ритмом и достаточным временем для стабилизации оружия, дает наилучшие шансы попасть в цель и сможет подготовить к действиям в реальном мире. Вот почему создана спортивная лига ISFF.

«Улучшенная ФП может привести к повышению производительности при стрессе и более точной стрельбе из пистолета/карабина».

ISFF – это спорт, который является быстрым, динамичным, сложным и одним из самых быстро развивающихся спортивных состязаний сегодня в мире. На соревнованиях и этапах участнику приходится выполнять многие аспекты, которые встречаются в более традиционных дисциплинах стрельбы, таких как: быстрое движение и интенсивная тренировка стрелка, перемещение целей, несколько целей. И все это приходится выполнять на фоне большой физической нагрузки!

Основными видами прикладного спорта, которые развивает федерация являются практическая стрельба и кроссфит.

Кроссфит – это круговая тренировка (то есть, упражнения постоянно повторяются, как бы замыкаясь в цепочку), которая заключается в выполнении определенного комплекса упражнений за минимальное время. Цель занятий: развить силовые качества, улучшить работоспособность сердца, сосудов, дыхательной системы, научить организм быстро адаптироваться к смене нагрузок.

Перечислим основные плюсы этого популярного спортивного направления:

развитие силы воли: нельзя бросать занятия на полпути, не закончив тренировку. Начатый круг упражнений (комплекс) нужно обязательно закончить, а желательно еще и побить вчерашний рекорд;

умение перебороть себя, сделать невозможное;

максимум эффекта за короткое время;

возможность занятий как в группе, так и индивидуально;

развитие выносливости и силы.

никаких ограничений по возрасту. Заниматься кроссфитом можно и после 50-ти, главное, чтобы позволяло здоровье. Спортсменов такого возраста вполне свободно допускают до соревнований.

В комплексах используются нагрузки, направленные на развитие сразу

нескольких физических качеств, таких как сила, выносливость и ловкость. В связи с этим, подготовку по системе кроссфит обычно делят на 3-и составные части: тяжелая атлетика, гимнастика и кардио.

В тренировках не используют изолированных упражнений как на тренажерах, так и со свободным весом, как это делается в бодибилдинге. В кроссфите тренировки максимально функциональны. Нужно быть готовым выполнять тяги, жимы, рывки, толчки, подъемы на грудь и комбинации этих упражнений с гирями, штангами и гантелями. Так же включают упражнения с собственным весом (брусья, турник, кольца, прыжки, выпрыгивания, выпады) и упражнения на выносливость – это бег, скакалка, плавание, велосипед.

В кроссфите не существует соревновательных упражнений. На турнирах спортсмены могут выполнять разные упражнения и их сочетания. Подготовка строится на проработке различных физических качеств в разные дни тренировок, например, такое сочетание: сила и ловкость, выносливость и ловкость, выносливость и сила.

Тренировочную концепцию кроссфита можно назвать одной из лучших в развитии общей ФП. По оборудованию и размерам залы для кроссфита не имеют особенных требований. Но при желании использовать канат, высота потолка должна быть 6 м.

Самый простой комплекс, который можно также использовать и для тестирования личного состава на силовую выносливость заключается в том, чтобы выполнить максимальное количество повторений за 10 минут: 5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний.

Упражнения выполняются по кругу, отдых между подходами должен быть минимальным. Этот комплекс так же не требует от организаторов никаких специальных приспособлений или специфического оборудования.

**Булгакова І. В.**  
**Коломієць В. В.**

*кандидат технічних наук, доцент*

*Навчально-науковий професійно-педагогічний інститут Української  
інженерно-педагогічної академії*

## **СТВОРЕННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ МАСОВИХ ВІДКРИТИХ ОНЛАЙН- КУРСІВ З ДИСЦИПЛІН**

В сучасному інформаційному суспільстві важливу роль має інформація, доступ до якої здійснюється за допомогою глобальної мережі Інтернет, тому було обрано специфікацію: розробка та впровадження масового відкритого онлайн курсу з дисципліни «Web-дизайн та презентація результатів інтелектуальної діяльності».

При розробці відеоматеріалу багато уваги приділено інтеграції відеоряду та аудіального супроводу зі структурою та змістом навчального матеріалу. Були взяті матеріали загального характеру та записи практичного використання



навиків. Після визначення навчального матеріалу, який буде використовуватися, слід визначитися з низкою складових розробки загального концепту (жанр відео, анімаційна складова, програмне середовище розробки).

Даний стиль використовує чимало методичних прийомів і правил побудови відеоряду, анімації, структури. Також ці особливості залежать від програмного середовища. Використання After Effects є провідною програмою для створення відеороликів в операційній системі Windows. Для виконання роботи, використовується переважно середовище програмного забезпечення від компанії Adobe, а для монтажу окремих елементів використовувалася програма Pinnacle Studio 16. Такі програми, як Photoshop, After Effects, виконують низку завдань, при цьому маючи тісну програмну інтеграцію.

Першим етапом є проектування загальної стилістики для відеороликів, яка буде унікальна і пізнавана. Використання готових шаблонних відео, в які слід вставляти текст і зображення, загальної концепції дисциплін.

Для комплексу навчальних відеоматеріалів з дисципліни була обрана основна колірنا палітра з 3-х «теплих» кольорів та 2-х «холодних». В якості додаткового нейтрального кольору використовується чорний та білий.

Не меншу роль у дизайні виконує шрифтова гарнітура. Для даної роботи використовувалося два шрифти: a\_LCDNovaObl і Times New Roman.

Проектування концепту, який буде у подальшому використовуватися у форматі відео, був виконаний у програмі Adobe Photoshop 6, що дозволяє домогтися таких результатів: концепт можна змінювати в розмірах без втрати якості; швидка й гнучка зміна складових елементів; роботу можна експортувати в інші програмні забезпечення для подальшого редагування; інтеграція з основною програмою відео дизайну Adobe After effects. На другому етапі створюється вступне відео, яке буде повторюватися на початку навчальних відеоматеріалів. Відповідно до сучасних тенденцій дизайну, був повторений логотип дисципліни з прототипу, з повною її анімацією. До складу вступного ролика увійшло: Анімація з назвою курсу, анімований значок плей, фірмовий перехід між сценами. Перехід розділяє логічні сцени заняття. Наступним етапом, на основі лекційного матеріалу, весь відеоролик був поділений на сцени, у кількості окремих підтем заняття. Не весь матеріал був використаний для створення відеоролика, оскільки основні тези лекції озвучені і дублюються текстом, весь навчальний матеріал занадто збільшить тривалість відеоматеріалу, що погіршить увагу навчального. Решту тексту студент засвоїть на лекційному матеріалі, у разі дистанційної роботи, з методичного матеріалу. Тривалість кожної сцени варіюється залежно від матеріалу, але триває близько 1 хв. Це час найбільш сприятливий для концентрації уваги тих, що навчаються. Для запису звуку використовувався спеціалізований мікрофон з системою шумозаглушення (SVEN MK-490), а для обробки і конвертації звуку – програмне забезпечення Adobe Audition. Система багатотрекового запису дозволяє проводити запис на різних рівнях звукового потоку.

Весь відео курс розподілено на шаблонні сцени, які допоможуть більш гнучко варіювати навчальний матеріал. Модульність дозволить у разі потреби міняти місцями матеріал, доповнювати застарілий і виправляти помилки. У

Adobe After Effects, дані сцени є складовою елемента композиції (англ. Composition). У першу чергу створюється проект (англ. Project), після чого створюється основна композиція, у якій задаються параметри тривалості часу, розміри відеоряду, частоти кадрів у секунду, колір фону. Базова композиція, складатиметься з композицій складових окремих підтем уроку, а також таких композицій, як переходи сцен. Всі дані сцени одного уроку будуть об'єднані в одній папці, оскільки всі створені композиції, перебуватимуть у спільному проекті.

Після того як всі тематичні частини готові, час з'єднати їх за допомогою програми Pinnacle studio 16. Готові проекти можна експортувати в безліч форматів, включаючи відео для веб, DVD, Blu-ray, HD відео тощо. Надалі, згідно спланованого сценарію, необхідно розташувати відео та аудіо матеріали. Після того як монтаж та редагування завершено, обираємо опцію виводу відео. Далі вибираємо пункт налаштування, де є можливість оптимізації параметрів виводу відео.

Інтерпретація результатів експерименту дозволила зробити висновки про ефективність та дієвість використання відеокурсу на лекційних і самостійних заняттях. Систематичне використання розробленого педагогічного програмного продукту на заняттях дає можливість відзначити підвищення інтересу до матеріалу, у зв'язку з акцентом відеоролика на більш складні особливості html розмітки, його візуального уявлення; сучасний відеоряд анімаційного дизайну застосовує асоціативні навички студентів, що стимулює їх ставити більше запитань; більше проводити часу за лекційним матеріалом під час самостійного навчання; можливість завантаження відео до MOOC платформ, прибирає необхідність використовувати проміжні засоби передачі матеріалу від лектора до студентів, та необхідності зберігати цю інформацію на носіях інформації.

В результаті апробації навчального комплексу відеоматеріалу, виявили що його впровадження у процес навчання є доцільним, та має позитивний вплив на результати навчання.

У ході подальшої роботи планується глибоке дослідження успішних зарубіжних моделей навчальних матеріалів, розширення комплексу відеоматеріалів з дисципліни.

*Дідковський В. А.  
Національна академія внутрішніх справ*

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ**

Пріоритетними напрямками державної політики щодо реформування органів внутрішніх справ є підвищення якості поліцейської освіти, впровадження педагогічних інноваційних технологій у систему професійної підготовки правоохоронців, що буде сприяти формуванню механізмів творчого

розвитку особистості, підвищенню пізнавальної активності курсантів у процесі вивчення професійних дисциплін.

Під педагогічними умовами доцільно вважати сукупність вимог, додержання яких дає змогу успішно реалізувати основне завдання професійної освіти – підготовка висококваліфікованого, конкурентоздатного фахівця відповідно до вимог та запитів суспільства. У широкому тлумаченні поняття «педагогічні умови» означає умови, за яких відбувається процес навчання.

До таких педагогічних умов ми відносимо *створення інноваційного навчального середовища*, спрямованого на забезпечення самореалізації особистості. Під освітнім інноваційним середовищем ми розуміємо навчальне середовище, в якому науково-педагогічний склад, керуючись важливим методологічним принципом про те, що орієнтиром у навчанні повинні бути вимоги, які висувуються до курсанта сьогоднішнім, подальшим проходженням служби, повинен активізувати навчання, направляючи його на зближення з реальною практикою. Протиріччя між процесом навчання і практичною діяльністю зникає, якщо навчання розуміється, як єдиний процес накопичення знань і оволодіння способами їх реалізації. Адже освіта не лише озброює сумою знань чи виховує певні навички, а й відкриває людині саму себе, виявляє й розкриває її здібності, формує потреби й інтереси до майбутньої професії [1, с. 10].

Ще однією педагогічною умовою ефективного застосування інноваційних технологій навчання на заняттях з ФП є *розвиток професійної технологічної компетентності викладачів*, як процесу поглибленого ознайомлення з науковими основами різноманітних інноваційних технологій та розвитком спеціальних вмінь для використання даних технологій у практичній діяльності. Це, на думку В. І. Загвязинського, не тільки ідеї, підходи, методи, технології, які ще не висувались, або не застосовувались, а й той комплекс елементів, чи окремі елементи педагогічного процесу, які несуть в собі прогресивний початок, який в умовах і ситуаціях, що змінюються, дозволяє достатньо ефективно (у всякому разі ефективніше, ніж раніше) вирішувати задачі виховання і навчання [2, с. 91].

Наступна педагогічна умова ефективного застосування інноваційних технологій навчання нами визначена як *розвиток пізнавальної активності курсанта*. Адже, розвиток пізнавальної активності курсантської молоді, високий рівень якої впливає на формування інтересу до навчання, озброює курсантів прийомами розумової діяльності з мобілізації та накопичення професійних знань для вирішення навчальних проблем, розвиває ініціативу у творчому пізнанні.

Чинники активізації пізнавальної діяльності, за твердженням дослідників взаємодіють за допомогою прямих і зворотних зв'язків, що має діалектичний характер. Зокрема, на останню групу чинників усі інші групи прямо не впливають, а зворотні зв'язки існують. Наприклад, висока кваліфікація викладачів приводить до появи нових, більш досконалих засобів навчання. У зворотному зв'язку позитивного емоційного ставлення курсантів до навчання з іншими умовами активізації та пізнавальної діяльності спостерігається вияв

пізнавального інтересу (прагнення до знань і готовність до активної діяльності, самооцінка) [3, с. 118].

Створюючи спеціальні умови систематичного стимулювання активності курсантів в навчальній діяльності, виникає можливість в управлінні активністю як якістю особистості. Зважаючи на складність пізнавальної активності, у структурі якої ми виокремлюємо мотиваційний, змістово-операційний та емоційно-вольовий компонент, а також залежність її розвитку від багатьох чинників, вважаємо, що ефективність процесу розвитку даного феномена не може задовольнити одна чи декілька умов, які не пов'язані безпосередньо істотними зв'язками. Тому необхідний певний комплекс педагогічних умов, який відображає їх єдність і взаємообумовленість.

Розглядаючи дані педагогічні умови, можна стверджувати, що вирішення певних проблем удосконалення фізичної підготовки правоохоронців можливе завдяки інтенсивному реформуванню її відповідно до вимог часу. Важливо усвідомити, що постійне удосконалення освітніх технологій дозволить більш ефективно організувати навчально-виховний процес, підтримувати професійну підготовленість правоохоронця на рівні, який забезпечує необхідний стан постійної готовності до виконання оперативно-службових завдань.

Література

1. Джура О. Д. Освіта в системі факторів професійного самовизначення особистості: автореф. дис. ... канд. філософ. наук : 09.00.03 / О. Д. Джура. – К., 2004. – 17 с.
2. Загвязинский В. И. Основы дидактики высшей школы / В. И. Загвязинский, Л. И. Гриценко. – Тюмень: ТГУ, 1978. – 91 с.
3. Вальчук О. А. Системно-технологічні основи формування пізнавальної активності курсантів засобами курсу вищої математики / О. А. Вальчук, І. В. Гащук // Збірник наукових праць. – Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2002. – № 19. – С. 116–120.

*Духовний Л. Ф.*

*кандидат педагогічних наук*

*Навчальний експериментальний заклад-загальноосвітня середня школа № 201*

## **ІННОВАЦІЙНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ-ДОПРИЗОВНИКІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ, ЛЦЕЇВ, КОЛЕДЖІВ, ПТУ ДО СЛУЖБИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» для фізичної військово-професійної підготовки учнів-допризовників – майбутніх воїнів ЗС України є, на нашу думку, інтегральною дисципліною в формуванні їхньої культури здоров'я, високої якості спеціальної ФП. У зв'язку з цим нами розроблено експериментальну програму фізичного виховання для підготовки учнів до майбутньої військової служби в ЗС України, методiku цієї підготовки з урахуванням, з одного боку, вимог освітньої військово-професійної програми, а з іншого – авторських експериментальних підходів до військово-професійної

підготовки учнів з урахуванням особливостей майбутньої діяльності під час військової служби. Вона орієнтована на вирішення таких педагогічних завдань:

- формування ціннісного ставлення учнів до здоров'я, ФП та майбутньої військової служби;
- забезпечення військово-прикладної ФП та оптимальний підбір методів, форм і засобів;
- залучення різних видів спорту для формування культури здоров'я та якісної ФП у майбутніх солдатів;
- організація фізкультурно-оздоровчої діяльності в ЗСШ.

Інтегральним результатом реалізації цієї програми має бути якісна ФП і сформована у учнів як майбутніх суб'єктів військово-прикладної діяльності культура здоров'я. Для цього при обґрунтуванні її змісту ми орієнтувалися на виховання, формування і розвиток таких фізичних якостей і здібностей:

- загальної витривалості, сили і силової витривалості;
- швидкісної витривалості й швидкості;
- емоційної стійкості, сміливості, рішучості;
- ініціативності, винахідливості й наполегливості;
- здатності діяти точно і вправно в умовах фізичного і психічного напруження;
- здатності до успішної діяльності в умовах обмеженої рухливості, наполегливості і стійкості до перевантажень;
- стійкості до закачування, перегрівання;
- здатності до широкого розподілу уваги і швидкому його переключенню, просторового орієнтування.

Методика також включає вправи професійно-прикладного характеру спрямовані на розвиток уваги, статичної витривалості, силової витривалості, сили волі, сміливості, рішучості тощо.

Оцінювання професійно-військової прикладної фізичної підготовленості учнів ЗСШ, ліцеїв, коледжів та ПТУ має проводитися з використанням низки фізичних тестів, а саме: човниковий біг 10x10 м; подолання перешкод «Лабіринт» 15-20 м, пролізання по підземному окопу (15 м) з ящиком патронів, подолання перешкоди «Паркан» 2м 20 см, ходьба на руках по «Гімнастичних брусах» 15-20 м, біг по «розривній гімнастичній колоді» і гладкий біг з гвинтівкою (макетом) тощо. Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» як основа військово-професійної ФП учнів у навчальних закладах України, має, першорядне значення при підготовці якісного резерву молодого поповнення українського війська. Військово-патріотичне виховання відіграє велику роль у підготовці молоді до служби в ЗС України. Показником результативності шкільного військово-патріотичного виховання є психологічна й фізична готовність випускників до виконання громадянського обов'язку – служба в ЗС, а також добросовісне опанування військовою справою. Військово-прикладну професійну спрямованість навчання й виховання забезпечують фізична та військово-професійна підготовки. На заняттях ми використовуємо досить різноманітні форми фізичних вправ з числа тих, що є базовими у фізичній культурі і спорті, а також вправи, удосконалені і спеціально

змодельовані відповідно до особливостей конкретної військово-професійної діяльності (як спеціально-підготовчі). Основні засоби професійно-військової прикладної ФП допризовника пов'язані з основними видами ФП і спорту: гімнастика, атлетична гімнастика, пауерліфтинг, загально-розвиваючі вправи з предметами (гімнастичними палицями, набивними м'ячами, гантелями, міні-штангами, середніми та великими штангами, іншими вагами) і без предметів, парні вправи, вправи на тренажерах і нестандартних гімнастичних снарядах (багато комплектних і навісних гімнастичних перекладин, подовжені викатні бруси), зі спеціальними пристосуваннями для атлетичної гімнастики, силового триборства, легка атлетика, кросовий біг, стрибки, спортивні ігри, гандбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс, елементи туризму і туристичні походи. Так, засобами атлетичної гімнастики, пауерліфтингу, силового триборства, вирішуються завдання розвитку м'язової системи організму, розвитку сили, загальної витривалості, силової витривалості, швидко-силової витривалості тощо, а засобами гімнастики – завдання розминки, загальної рухової підготовки (зміцнення і розвитку м'язової системи, розвитку фізичних якостей, координації рухів), виховання постави, правильних і красивих форм рухів; формування необхідних знань і навичок з гігієнічної та спеціальної гімнастики до виконання програмних вимог по інших розділах (легкої атлетики, лижної підготовки, плавання та ін.), розвитку спеціальних якостей професійно-військового прикладного характеру. Засобами легкої атлетики, кросової підготовки забезпечуються оволодіння технікою прикладних вправ з бігу, стрибках і метаннях; виховання фізичних якостей відповідно до програмних вимог; рішення оздоровчих і професійно-прикладних задач, засобами лижної підготовки і плавання – формування життєво необхідних, військово-прикладних навичок в пересуванні на лижах і плаванні, рішення загальноосвітніх та професійно-військових прикладних задач. Засобами різноманітних спортивних ігор – виховання фізичних якостей і формування рухових навичок, а також насиченість занять фізичними вправами. Специфічні засоби професійно-військової прикладної ФП допризовників використовуються переважно для виховання фізичних якостей і здібностей, які необхідні для моделювання особливостей їх майбутньої трудової або військової діяльності. При цьому буває доцільно відтворювати й істотні моменти координації рухів допризовників, що входять до складу їх професійної чи військової діяльності, але за умови, якщо відповідні вправи можуть дати освітній, розвиваючий чи підтримуючий ефект тренуваності як діючі засоби реалізації завдань професійно-військової прикладної ФП. Головним чином, в силу таких особливостей професійної діяльності, склад засобів професійно-військової прикладної ФП допризовників і набуває свою специфіку. Значна частина вправ, використовуваних як засоби професійно-військової прикладної ФП, являє собою прикладні вправи. Такими правомірно вважати ті вправи допризовників, за допомогою яких формуються рухові вміння і навички, що знаходять застосування в звичайних чи екстремальних умовах професійної діяльності. Природно, що особливе місце безпосереднє прикладні вправи займають у професійно-військової прикладної ФП тоді, коли вони пристосовані до

військово-професійної діяльності допризовників, а також, коли для адекватних дій в екстремальних ситуаціях військово-професійної діяльності потрібні спеціалізовані складні рухові навички (навички туризму, лазіння на висоті, навички силових єдиноборств: силового триборства, атлетичної гімнастики, вправ на багато комплектному нестандартному гімнастичному і тренажерному обладнанні, прикладної гімнастики тощо). Все це, вже багато років, нами організовується під час навчальних і самостійних занять з учнями коловим методом тренування. Ми програмуємо заняття до 300 варіантів, маємо понад 5000 карток-завдань й задаємо алгоритм занять з різною складністю, що дає змогу самостійно здобувати знання, формувати фізичні навички і вміння, удосконалювати основні фізичні якості. Цільова спрямованість комплексів колового тренування дозволяє вирішувати *три завдання загального, спеціального та військово-професійно прикладного* характеру, одночасно і взаємопов'язано у відносно короткий проміжок часу, а головне з великою ефективністю для учнів, особливо допризовників. При програмуванні комплексу вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, важливо пам'ятати, що організм підлітка добре пристосовується до швидкісних напружень і їм значно більше треба тренувати вправи з навантаженням, що вимагають прояву витривалості й сили.

*Жук П. В.*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*

## **МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КРОСФІТУ В СПЕЦІАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПІВРОБІТНИКІВ СПЕЦПІДРОЗДІЛІВ**

Сучасний етап розвитку України характеризується посиленням її ролі на міжнародній арені як сильної й самостійної держави, незалежної в прийнятті рішень від диктатури ззовні, що не завжди імпонує іншим державам-лідерам. Разом з тим, загальні обставини в світі та на території держави можна оцінювати як тривожні, це обумовлено багатьма загальновідомими суспільно політичними, економічними і, навіть, культурними чинниками, а також ускладненням ситуації на сході країни. Ця проблема охопила всі сучасні розвинені країни. Для захисту своїх громадян в кожній з них створені спецпідрозділи, які покликані захищати та оберігати своїх громадян від терору.

Спеціальні підрозділи займаються здійсненням силових акцій проти терористів, вони повинні бути підготовлені до прийняття рішень в екстремальних ситуаціях, пов'язаних з політичними, економічними, дипломатичними та іншими задачами.

Особливо важливу роль в підготовці співробітників спеціальних підрозділів для протидії тероризму відіграє ФП. Вона має пріоритетне значення, для успішного виконання, покладених на них, завдань щодо боротьби з терористичними загрозами як на території, так і за межами країни. При цьому особливу роль в специфіці їх діяльності має розвиток швидкісно-силових

здібностей, що впливають не тільки на виконання службово-бойових завдань, а й на підвищення шансів бійців на виживання.

Гостра необхідність підвищення обороноздатності країни і, відповідно, рівня ФП військовослужбовців актуалізує пошук більш ефективних методів, систем тренувань в процесі ФП. Це зумовило те, що традиційно зарекомендовані вправи, запропоновані НФП та стандартна практика їх реалізації потребує змін з урахуванням досвіду практичного застосування військ в сучасних умовах та з появою нових напрямів у фізичній культурі. При цьому потрібно враховувати наявний досвід ФП під час проведення спеціальних операцій на території АТО та дії спецпідрозділів інших країн.

Відповідно до актуальних загальних тенденцій, в якості можливого вирішення завдання підвищення рівня швидко-силових здібностей бійців спецпідрозділів України з використанням інноваційних засобів на заняттях боксом, де швидко-силові здібності є провідними, впровадити елементи кросфіта.

Основні компоненти ФП в кросфіті спрямовані на розвиток кардіо-респіраторної системи, витривалості, м'язової сили і м'язової витривалості, гнучкості, швидкості, спритності, рівноваги, координації і точності.

Кросфіт має на меті розвиток за такими напрямками: працездатність серцево-судинної і дихальної систем; витривалість; силова міць; гнучкість; швидкість; координація; швидкість адаптації до зміни навантажень; баланс та точність, тобто це ті властивості, які важливі для бійців спеціальних підрозділів при виконанні службово-бойових завдань.

Безсумнівно, позитивною стороною є те, що кросфіт дає більш виражену універсальність. Відповідно, цей вид тренінгу є більш пристосованим до реальних життєвих ситуацій, на відміну від інших видів спортивної діяльності.

Таким чином, ми можемо говорити про те, що кросфіт може успішно застосовуватися в процесі ФП бійців спеціальних підрозділів, здійснюючи істотний вплив на розвиток значущих для успішного виконання службово-бойових завдань, здібностей даного контингенту.

*Зайцева Т. В.*

*Громадська організація «Всеукраїнська федерація військово-спортивних багатоборств»*

## **ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ СИСТЕМИ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Загальноосвітні заклади системи загальної середньої освіти це той первинний щабель, де закладається основа знань і умінь, що дозволить майбутнім громадянам України стати активними і цілеспрямованими особистостями. Від того наскільки правильно обрана виховна мета педагога, наскільки він може мотивувати дітей, залежить їхнє професійне самовизначення.



Випускник школи – це патріот України, який знає її історію, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, дотримується здорового способу життя.

Не виняток, що наша мотивація дітей спрямована на те, щоб вони пов'язали своє професійне життя з силовими структурами тому дуже важливо виховання психологічної стійкої особистості, розвинутої фізично, з формуванням навичок, які необхідні майбутнім військовослужбовцям.

Наш багаторічний досвід співпраці з учнями загальноосвітніх закладів середньої освіти (початкової, середньої, старшої шкіл) показав, що вихованню майбутніх захисників батьківщини необхідно приділяти щоденну увагу.

Створена система, дозволила досягти хороших показників в підготовці по військовому напрямку. Свідоцтвом цього є багаторазові перемоги моїх учнів на міських та регіональних військово-патріотичних спортивних заходах. А також велика кількість учнів, які стали військовослужбовцями.

У цій роботі я виходила з того, що потрібно на кожних заняттях з предметів «Захист Вітчизни» і «Фізична культура» створювати атмосферу, яка сама б стимулювала дітей на глибоке вивчення військової справи.

Мої спостереження показали, що діти початкової школи з великим задоволенням навчаються основам стройової підготовки і всіляким стройовим вправам, якщо застосовувати ігрові та змагальні методи роботи. І в подальшому при правильно підібраній мотивації інтерес не пропадає, а стає необхідним атрибутом кожного заняття.

Як правило, при такому підході учні середньої школи опановують не тільки стройову підготовку, а й елементи прикладних вправ, які пізніше з'єднуються в військово-прикладні навички.

Для учнів старшої школи розроблено військово-спортивні ігри, які дозволяють дітям повністю самовиразитися і показати оточуючим свій рівень військово-прикладної підготовки. Це дуже важливо для дітей так як ці навички показують їх мужність та волю.

Найчастіше, ці діти надалі пов'язують своє життя з силовими структурами. Іншими словами, ми в школах намагаємося зменшити розрив у фізичному розвитку між випускниками загальноосвітніх закладів освіти і військовослужбовцями.

Дуже важливо, щоб у цій роботі брали участь, і ті для кого ми готуємо учнів, тобто, представники силових структур і відомств.

Для більш ефективної роботи потрібно внести зміни в саму методику викладання предметів «Захист Вітчизни» і «Фізична культура», додати кількість годин, пов'язаних зі спортивною і військово-прикладною спрямованістю.

Міністерству оборони України бажано провести аналіз програм навчання загальноосвітніх закладів середньої освіти з предметів «Захист Вітчизни» і «Фізична культура». Перевірити на скільки навчання за даними програмами спроможне підготувати майбутнього воїна. Крім того необхідно прискіпливо проаналізувати всі заходи, що мають військово-патріотичну спрямованість.

На жаль, зараз склалася ситуація, що деякі військово-прикладні конкурси

не мають нічого спільного не тільки з тим, що викладають в школах, але і з тим, що потрібно ЗС України.

Підсумовуючи вищезазначене, скажу, що найскладніше позаду тому, що знайдена система, яка дає задовільний результат. Залишилося тільки застосовувати її.

*Зубченко Л. В.*

*кандидат педагогічних наук*

*Голик В. А.*

*Донецький юридичний інститут Міністерства внутрішніх справ України*

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЕЗ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ КРОСФІТ**

Однією з важливих складових у підготовці висококваліфікованого працівника НП України є ФП. Згідно наказу МВС України №50 від 26.01.2016 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України», основними завданнями ФП є: підвищення всебічної фізичної підготовленості шляхом розвитку та вдосконалення фізичних якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій; розвиток витривалості, швидкісних та силових якостей, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод; формування навичок самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ, практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу; виховання психологічної стійкості, упевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, ініціативи і винахідливості, витримки і самовладання; зміцнення здоров'я, загартування, гармонійний фізичний і духовний розвиток та ведення здорового способу життя [4].

Під час підготовки курсантів для підрозділів НП України для подальшого проходження служби у практичних підрозділах велике значення має мотивація до занять з ФП.

Мотивація до занять з ФП розглядається як один з видів психічної регуляції, що керує й організує діяльність людини, інтегрує спонукання в цілісні мотиваційні установки, що детермінують поведінку, діяльність у певній ситуації. Мотивація – це один з важливих чинників підвищення ефективності діяльності усього колективу [1, 2, 3].

Загально відомо, що досягнувши необхідного рівня ФП, курсант іноді втрачає інтерес до занять та припиняє регулярні тренування, тим самим погіршує стан власного здоров'я та рівень особистої фізичної підготовленості [2, с. 6]. Тому, для формування мотивації курсантської молоді на заняття з ФП,

викладачами кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання було використано елементи кросфіту (силового фітнесу) як одного з нових напрямів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Даний вид фітнесу прийшов в Україну із США. Перші офіційні змагання з кросфіту відбулися в окрузі Корсон (США) в 2007 році. Змагання стали потужним фактором популяризації кросфіту серед власників клубів і різних спортивних фірм. Щорічно проходить велика кількість турнірів з кросфіту, в тому числі чемпіонати Світу та Європи [5, с. 15].

Кросфіт – це колове тренування, сутність якого полягає у виконанні певного комплексу вправ за мінімальний час. Тренування включають в себе елементи з інтервальної роботи високої інтенсивності, в комплексі використовуються навантаження, спрямовані на розвиток одразу декількох фізичних якостей, таких як сила, витривалість і спритність.

Тому у режим відпочинку курсантів Донецького юридичного інституту МВС України для стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності, формування мотивації до занять з ФП, було включено змагання з кросфіту. Такі змагання проводяться регулярно, починаючи з травня 2017 року на спортивному майданчику біля навчального корпусу, де мають змогу взяти участь всі навчальні взводи. Кожен взвод повинен був представити команду у складі 4-х юнаків та 3-х дівчат. Сутність змагань полягає в тому, що за певний фіксований час необхідно виконати якомога більшу кількість повторень вправ: хлопці – підтягування на перекладині й, одночасно, дівчата – вис на прямих руках. Виграє та команда, яка зробить найбільшу кількість повторень за одну хвилину.

Після виконання програми всі курсанти відмітили основні переваги кросфіту: а) універсальність – змагання-тренування сприяли розвитку як сили, так і силової витривалості; б) доступність – змагання не потребують спеціалізованих спортивних залів; в) різноманітність та варіативність – кросфіт включає максимальне розмаїття вправ, причому не лише за наявності снарядів і тренажерів, але й зі своїм власним тілом. Можна включати додатково будь-які спеціалізовані навантаження (наприклад, такі як скакалка, біг); г) оздоровлення – за допомогою кросфіту можна скласти помірну програму тренувань в стилі ЗФП, яка ніколи не зашкодить здоров'ю; за одне тренування спалюється до 1000 ккал, що сприяє схудненню; д) колективізм – кросфіт вимагає співпраці у злагодженому колективі, створення змагального духу у взводі, що мотивує до регулярних занять фізичними вправами і сприяє покращенню спортивного результату.

Таким чином, по-перше, стає очевидним, що використання засобів кросфіту при мотивованому ставленні курсантів до занять новим видом спорту, які проводяться на високому емоційному рівні, є дуже ефективними, а також різний зміст занять в кожній серії створюють адекватні режими рухової активності та позитивно впливають на темпи розвитку основних фізичних здібностей курсантів.

Література

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.

пособ. / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.

2. Зарічанський О. А. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів ВНЗ освіти I–II рівня акредитації МВС України: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Зарічанський Олег Анатолійович. – Тернопіль, 2002. – 165 с.

3. Камаев О. И. Спортивный стиль жизни как основа профессиональной подготовки современных полицейских / О. И. Камаев, В. В. Колесников // Особенности подготовки полицейских в условиях реформирования системы МВС Украины: зб. наук. пр. – Харків: ХНУВС, 2016. – С. 133–136.

4. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 // Офіційний вісник України. – 2016. – № 22.

5. Руководство по тренировкам CrossFit: учеб. /Greg Glassman, пер. Е. Богачев, И. Карягин. – М., 2012. – 115 с.

*Іванов О. Л.*

*кандидат педагогічних наук*

*Інститут Служби зовнішньої розвідки України*

## **БОЙОВИЙ КІКБОКСИНГ – ОСНОВА РУКОПАШНОГО БОЮ І БАЗОВА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПЕЦПРИЗНАЧЕНЦІВ ДЛЯ ЗОНИ АТО**

Указом Президента України від 8 квітня 2017 року № 103 затверджено Річну національну програму під егідою Комісії Україна–НАТО на 2017 рік, якою передбачено, що пріоритетним завданням органів СБО є досягнення повної сумісності з відповідними органами держав-членів НАТО. Це безпосередньо стосується і спеціальної ФП, що забезпечує підвищення рівня готовності спецпризначенців для зони АТО з використанням досвіду і можливостей держав-членів Північноатлантичного альянсу.

Аксіоматичним є те, що кожний спецпризначенець має бути бійцем з відповідним рівнем рукопашної підготовки, який дозволяє ефективно виконати бойове завдання. Зброя – це продовження удару рукою. Не завжди вона може опинитися під рукою чи спрацювати. Спецпризначенець сам має бути досконалою зброєю.

У рукопашній підготовці неабиякого значення набуває антиципація, яка базується на вірогіднісному прогнозуванні та упередженні дій противника, а також емоційна стійкість, яка забезпечує орієнтування спецпризначенця в просторі та часі.

На нашу думку, основою рукопашного бою й базовою складовою ФП спецпризначенців може бути бойовий кікбоксинг. Науково й практично доведено, що саме бойовий кікбоксинг є оптимальним для спецпризначенців (О. Іванов, дисертація на тему «Методика навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів»).

Слід зазначити, що однією з найбільш досконалих навчально-тренувальних систем країн НАТО є система спеціальної підготовки військовослужбовців Туреччини, яка базується на бойовому кікбоксингу.

Бойовий кікбоксинг – це синтез ударної техніки, борцівської техніки, техніки бою зі зброєю, техніки захисту, тактики двобою та групового бою, який ставить за мету повне чи часткове знешкодження супротивника в залежності від поставленого бойового завдання.

Рукопашний бій буде вестися переважно ударною технікою, борцівська техніка знадобиться фрагментарно – для визволення від захватів, обеззброєння супротивника чи його конвоювання.

Основним критерієм оцінювання підготовленості спецпризначенців до рукопашного бою має стати умовний чи вільний бій, а не тільки демонстрація прийомів.

Майстерність у бойовому кікбоксингу полягає у вмінні дозувати рівень контакту відповідно до поставленого бойового завдання і в межах розумної достатності.

Підготовка спецпризначенців за системою бойового кікбоксингу нерозривно пов'язана з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різностороннім фізичним розвитком, зміцненням здоров'я.

Безпека на заняттях з бойового кікбоксингу – одне з головних завдань. У процесі навчань і тренувань не повинно бути травм, які загрожують здоров'ю спецпризначенців. Для цього необхідно, перш за все, оволодіти техніко-точнісними параметрами рухів (біомеханікою), а потім вдосконалювати їх швидко-силові параметри. Травматизм на заняттях з бойового кікбоксингу зведено до мінімуму – порівняно, наприклад, зі спортивними іграми. Навчально-тренувальні бої рекомендується проводити у лайт-контакті, основний акцент робити на техніку «очі, горло, пах, коліна» (удари тільки позначаються), що зрівнює можливості сторін, як винахід полковника Кольта.

На цих заняттях спецпризначенці тільки фізично навчаються долати опір супротивника, створюють власний алгоритм поведіння в екстремальних умовах, подолання страху, але і вчать застосовувати у бойових умовах психологічні техніки розвитку рівноваги, спокою духу та концентрації на основі набутих бійцівських навичок.

З урахуванням викладеного, вважаємо за доцільне включити до відповідних планів бойової підготовки спецпризначенців для зони АТО заняття з бойового кікбоксингу тричі на тиждень, через день (завершений тижневий мікроцикл: два дні – навчально-тренувальні заняття, третій день – бойова практика, день між заняттями – на відновлення). Система рукопашної підготовки на основі бойового кікбоксингу апробована в Службі зовнішньої розвідки України.

## **КРЕАТИВНИЙ ПІДХІД ДО ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Наша армія тільки починає відроджуватися. Попереду ще багато роботи. Зараз основна зброя та перевага наших військових – самовідданість та патріотизм.

Розвитку системи підвищення фізичних якостей військовослужбовців ЗС є значним внеском до могутності армії. В сучасному світі існує велика кількість методів підвищення фізичних якостей військовослужбовців, які сприяють розвитку здібностей кожного, хто навчається, розвитку особистості з урахуванням її інтересів, мотивів, ціннісних орієнтацій, розбіжностей в інтелектуальній, емоційно-вольової і дієво-практичній сферах, особливостей фізичного і психічного розвитку кожного військовослужбовця.

Однією з методик, що включає комплекс заходів щодо підвищення та вдосконалення фізичних якостей військовослужбовців, спрямованого на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, вихованню морально-вольових і психологічних якостей в системі ФП військовослужбовців є кросфіт. Як програма посиленої спортивної підготовки, кросфіт вже довів свою ефективність. За останні декілька років кількість військових підрозділів Сполучених Штатів Америки, Канади, Данії та інших країн, що беруть кросфіт за основу для підготовки бійців, невпинно зростає. Багато фахівців вважають, що саме кросфіт з його різноманітними навантаженнями може допомогти у ефективній ФП військовослужбовців.

Кросфіт є програмою вправ на силу та витривалість, до складу якої входять переважно добірки аеробних вправ, зарядки та важкої атлетики. Методика описує свою програму як «попередово різноманітні функціональні рухи, виконані на високому рівні інтенсивності протягом різних часових проміжків та модальних доменів», та декларує за мету удосконалення фітнесу, який, в свою чергу, визначає як «робочий потенціал протягом різних часових проміжків та модальних доменів». Годинні заняття зазвичай містять розминку, сегмент розвитку навичок, денне високоінтенсивне тренування та період самостійних чи групових розтягувань. Результати кожного денного тренування часто оцінюють та/або додають до рейтингу для заохочення змагальної складової та відстеження індивідуального прогресу.

Кросфіт-зали містять знаряддя з різних дисциплін, в тому числі штанги, гантелі, гімнастичні кільця, перекладини, скакалки, гіри, лікарські м'ячі, пліо-боксы, гребні тренажери та різноманітні мати.

Перекид шини: рух, що деколи можна зустріти у кросфіт-тренуваннях.

Кросфіт не є спеціалізованою програмою, а є свідомою спробою оптимізувати фізичний розвиток військовослужбовця за десятьма визнаними доменами. Такими доменами є: серцево-судинна та дихальна витривалість,

опірність, сила, гнучкість, міцність, швидкість, координація, спритність, рівновага та точність, що необхідно для фізичного розвитку військовослужбовців.

Теоретизують, що кросфітне поєднання опору та аеробних вправ може позитивно вплинути на розмір м'язів та рівень кортизолу, що впливає на зменшення жирової тканини у людини.

Стверджується ця методологія є порівняно безпечною навіть за невмілого виконання. Також ризик травмування можна зменшити шляхом адаптації та масштабування тренувань. Після визначення параметрів фізичного стану організму, до кожного можна підібрати необхідний індивідуальний комплекс вправ, що надає змогу підвищити рівень фізичних якостей.

Тренування кросфіту просувають і як філософію фізичних вправ, і як змагальний вид спорту. До них входять елементи високоінтенсивного інтервального тренування, важкої атлетики, пліометрики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, зарядки, стронгмену та інші вправи.

Отже, кожен військовослужбовець повинен активно займатись спортом. Завдяки впровадженню кросфіту у військові підрозділи відбудеться покращення фізичних якостей та розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та службової активності; забезпечення професійного довголіття та стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища та військово-професійної діяльності; збереження життя і здоров'я військовослужбовців.

*Кузнецов М. В.*

*Логінов Д. О.*

*Музика Н. О.*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

В останні роки в нашій країні спостерігається зростання небезпеки зі сторони сусідніх держав. Поряд зі збільшенням числа терористичних актів в їхньому характері відзначається посилення професіоналізму, організованості та озброєності. Все частіше розвідувальні групи держави-агресора чинять активний опір співробітникам Сил спеціальних операцій (ССО), в зв'язку з чим збільшується число співробітників ССО, які загинули під час виконання службово-бойових завдань. Аналіз результатів оперативно-службової діяльності та надзвичайних подій, пов'язаних із загибеллю і пораненнями співробітників, свідчить про те, що професійно-прикладна фізична підготовленість особового складу ССО не відповідає поставленим вимогам. Багато співробітників не готові ефективно виконувати бойові завдання за

призначенням в зоні АТО, невміло діють в екстремальних ситуаціях, виявляються нездатними протистояти банд формуванням, поступаються їм фізично та психологічно. Це пояснюється як нерішучістю в застосуванні табельної зброї, так і відсутністю навичок застосування бойових прийомів боротьби, слабкою фізичною, технічною та психологічною підготовленістю.

Діяльність співробітника ССО пред'являє високі вимоги до його спеціальної працездатності. У процесі пошуку, переслідування, силового затримання терористів спецназівцю необхідно виконувати своєчасні й точні складно-координаційні рухові дії в різних екстремальних умовах. Дослідження службової діяльності працівників силового сектору довели необхідність підвищених вимог до рівня розвитку рухових, в тому числі координаційних, здібностей, умінь і навичок. Тому високий рівень координації рухів – найважливіший фактор, що сприяє успішному виконанню співробітником ССО завдань оперативно-службової та службово-бойової діяльності.

Професійно-прикладна ФП як один із напрямів системи фізичного виховання, покликана формувати певні прикладні знання, рухові якості, вміння і навички, що сприяють об'єктивній готовності курсантів навчальних закладів ЗС України до ефективного виконання ними службових обов'язків в якості співробітників елітних підрозділів ЗС України.

Багато фахівців наголошують на необхідності суттєвого вдосконалення системи професійно-прикладної ФП курсантів освітніх установ ЗС України. Це викликано, перш за все, тим, що рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості випускників вишів ЗС України заходить у суперечність із вимогами сучасної службової діяльності.

Успішне вирішення даного протиріччя доцільно пов'язувати з підвищенням науково-методичного рівня професійно-прикладної ФП на основі впровадження останніх досягнень і рекомендацій науки та практики.

В даний час посилилася увага вчених, тренерів, викладачів фізичної культури до такого фактору досягнень в спорті, як координаційно-рухове вдосконалення, ядром якого є координаційні здібності людини. Однак координаційне тренування досі залишається найменш розробленим розділом теорії і методики фізичного виховання. Разом з тим, багато фахівців в галузі фізичної культури і спорту говорять про необхідність визначення самостійної ролі, завдань і змісту координаційної тренування ВВНЗ ЗС України в процесі професійно-прикладної ФП.

На нашу думку, вдосконалення координаційних здібностей курсантів вишів ЗС України оптимізує процес навчання руховим умінням і навичкам, підвищить рівень їхньої професійно-прикладної фізичної підготовленості за умови:

- а) цілеспрямованого вдосконалення специфічних координаційних здібностей відповідно до передбачуваної рухової діяльності курсантів;
- б) виявлення та наукового обґрунтування комплексу тестів, які відображають основні сторони координаційної підготовленості курсантів;
- в) виявлення найбільш ефективних засобів і методів вдосконалення координаційних здібностей курсантів і оптимального їх поєднання з іншими



видами підготовки (фізичної, техніко-тактичної).

*Куліш О. Ю.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

## **КРОСФІТ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІЙЦЯ**

Світова військова наука в галузі загальної фізичної підготовки (ЗФП) стрімко вдосконалюється. Проте в Україні досі використовуються застарілі програми ФП, з мінімальною кількістю знань з ФП.

При розробці сучасної програми ЗФП, окрім початкової ФП та загального стану здоров'я бійця, необхідно враховувати середній вік українських військовослужбовців. Це необхідно для того, щоб використовувати в програмі ЗФП сучасні спортивні напрями та статистичні дані з фізичної підготовленості. Одним з ефективних та сучасних спортивних напрямів є «кросфіт», який є багатофункціональним тренінгом чи функціональним багатоборством.

Переваги кросфіт-підготовки бійців ЗС України:

мінімальний час для проведення повноцінного тренування (мін 30 хв.);

відсутність коштовного спортивного інвентарю для занять;

можливість тренуватися як групою, так й індивідуально;

тренування адаптовані для стаціонарного їх проведення, не виключаючи бігу;

можливість адаптування програми з функціонального багатоборства та загалом ЗФП під специфіку конкретного виду військ ЗС України;

чітка шкала екзаменування для виявлення рівня фізичної підготовленості військовослужбовця.

*Маляренко А. П.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

## **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ДЕСАНТНИКІВ З ПЕРЕВАЖНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА**

На сучасному етапі розвитку українського суспільства, провідні військові теоретики все більше зосереджують увагу на високій значущості та зростанні ролі і впливу фізичної та функціональної підготовленості на боєздатність військовослужбовців зокрема, та бойову готовність війська загалом [1–5].

Вдосконалення озброєння і бойової техніки викликає все більш глибокий розподіл військової праці, народжує нові військово-технічні спеціальності, веде до появи нових видів фізичних і нервово-психічних навантажень, особливо в жорстких умовах бойових дій. Вони вимагають здатності військовослужбовців

до надшвидкої реакції, оперативного опрацювання великих обсягів інформації, стійкості до тривалої та інтенсивної роботи, високої та тривалої концентрації уваги [1; 3; 5].

В умовах сьогодення, наша країна переживає важливі часи змін стандартів та потреб. Значну частину в цьому процесі займає підвищення рівня боєздатності української армії. Разом з наближенням безпеко-оборонного сектору України до стандартів Північноатлантичного альянсу, підвищенням потреб матеріально-технічного оснащення збільшуються вимоги до професійно-прикладної підготовки українських військовослужбовців. Зокрема, велика увага приділяється рівню фізичної підготовленості та загальному стану здоров'я солдата [1; 4; 5]. Це обумовлено тим, що спеціальна фізична підготовленість військовослужбовця – є важливим чинником якості виконання тактичних та оперативних завдань, оскільки вся діяльність військових у бойових умовах обумовлена саме цими чинниками.

Питанням загальної та професійно-прикладної ФП військових присвячена значна кількість робіт як вітчизняних, так і закордонних авторів (К. Пронтенко (2008), О. Шевченко (2010), В. Афонін (2014), І. Шлямар (2016)), в яких розглядаються питання загальної та спеціальної ФП у системі бойової підготовки військових фахівців; у роботах О. Петрачкова (2009), М. Пічугіна (2011), В. Кирпенко (2014) досліджено основні критерії ефективності професійно-прикладної підготовки військ та особливості ФП у ЗС. Науково доведено, що вправи на розвиток сили та силової витривалості мають бути пріоритетними для підготовки десантників сухопутних військ (В. Климович, С. Романчук, 2013).

На сьогоднішній день недоліком ФП є використання, переважно, застарілих вимог та засобів ФП, ігнорування появи нових видів спорту та рухової активності, які з'явилися за останні десятиріччя та активно реалізуються у ФП військовослужбовців НАТО. На сьогодні виникла проблема невідповідності змісту професійно-прикладної ФП військовослужбовців та її значущості для боєздатності ЗС України (ЗСУ) [2; 4].

До видів спорту, які стрімко розвиваються і є популярними серед різних верств населення у світі, відноситься функціональне багатоборство. Основні методологічні засади цього виду спорту були запозичені з одного з поширених напрямів фітнесу – кросфіт, який було засновано в 2000 році у США, що згодом переріс у комерційний проект. У функціональному багатоборстві використовуються багатосуглобові, енергоємні рухи, які об'єднуються в безперервний комплекс вправ, із залученням власної ваги, вільної ваги і циклічних вправ. Заняття функціональним багатоборством ґрунтується на принципах функціональної варіативності й непередбачуваності виконуваних фізичних завдань, що, як результат, дає підставу змагальним шляхом виявити найбільш фізично підготовлених людей [1; 2; 5].

Саме такого новітнього та сучасного підходу потребують регламентовані заняття з професійно-прикладної ФП військовослужбовців-десантників. Так, наявність проблемного поля у системі ФП військовослужбовців загалом, та військовослужбовців-десантників зокрема, відсутність науково-методичного

обґрунтування системи фізичної та функціональної підготовки бійців тощо, зумовлює актуальність обраного напрямку наших наукових досліджень.

#### **Література**

1. Афонін В. М. Історія підготовки військово-педагогічних кадрів фізичного виховання для збройних сил / Афонін В. М., Лойко О. М. // Сухопутні війська Збройних Сил України: історія, сучасність, розвиток (до 20-річчя Збройних Сил України) : матеріали доп. наук.-практ. конф., 24 лист. 2011 р., м. Львів. – Львів : АСВ, 2012. – С. 153–156.

2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.

3. Ольховий О. М. Теоретико-методичні засади системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів : автореф. дис. ... д-ра. наук з фіз. вихов. і спорту : 24.00.02 / Олег Михайлович Ольховий; – К., 2013. – 40 с.

4. Приступа Є. Н. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України / Є. Н. Приступа, С. В. Романчук // Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 5. – С. 223–230.

5. Романчук С. В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : дис. ... д-ра наук з фіз. вихов. і спорту / Сергій Володимирович Романчук; – Львів : ЛДУФК, 2013. – 540 с.

*Марущак С. М.*

### **ТЕОРЕТИЧНО-ПРИКЛАДНЕ НАВЧАННЯ У ВИГЛЯДІ ГРИ «КОМАНДНО-ТАКТИЧНЕ ЄДИНОБОРСТВО «А ЛА ГЕР КОМ А ЛА ГЕР» («НА ВІЙНІ ЯК НА ВІЙНІ»)»**

В часи активної розбудови новітнього війська та правоохоронних органів в умовах динамічної зміни військово-політичних тактик та стратегій є нагальними нестандартні та фінансово-заощадливі рішення щодо інтенсивної та ефективної підготовки військовослужбовців та правоохоронців.

«Командно-тактичне єдиноборство «А ла гер ком а ла гер» («на війні як на війні»)» (далі – Єдиноборство) – це унікальна вітчизняна розробка зі стратегічним задумом для підготовки військових – «універсальний солдат», вид інтелектуальної й фізичної активності, науково-творче поєднання логіки видозмінених шахів і бойового мистецтва. Але, якщо в шахах можна спрогнозувати результат ходів фігурами, то у Єдиноборстві, за право зайняти потрібну клітину (позицію) необхідно ще поборотися.

Єдиноборство – гра з двох команд суперників, учасники яких ведуть рукопашно-контактні, тактичні, психологічні та інші поєдинки за наказами командирів команд у визначеній черзі та за спеціальними правилами, щоб заблокувати командира суперників за певний фіксований, однаковий для кожної команди, час. Матч триває 3 год., тобто по 1,5 год. без перерви для кожної команди. В надмірні спеку чи мороз – норматив часу зменшується вдвічі. Програє та команда, командир якої виявився заблокований суперниками, чи у якої закінчився ліміт часу на ігрові дії.

Бої Єдиноборства відбуваються на полі (40x40 м). (Більш детально

ознайомитися з правилами – основними положеннями Сценарію Єдиноборства, стати учасником Гри в режимі он-лайн, її глядачем, можливо після реєстрації на сайті <http://www.alaguere-u-a.com.ua>). Метою теоретично-прикладного програмного навчання «Командно-тактичного єдиноборства «А ла гер ком а ла гер (на війні як на війні)» є комплексне вирішення завдань фізкультурно-масової, спортивної, бойової, морально-психологічної, виховної підготовки. Наприклад, виконання завдання командира по цільовому знешкодженню супротивника в рукопашному бою на заданій території Поля Єдиноборства (за максимально швидкий час (до 5 хв) незалежно від вагової категорії та зросту супротивника; цільове знешкодження попаданням в нього тенісним м'ячем на відстані (елемент «лапти»); виконання завдання командира по цільовому знешкодженню супротивника (противник добровільно здається в полон) методом морально-психологічного тиску на конкретного супротивника, виконуючи для нього танець (до 5 хв, у команді чоловіків виконує жінка – «агентурна робота») (елементи спортивного танцю, художньої гімнастики); виконання завдання командира по цільовому знешкодженню супротивника методом попадання на його територію (площа 5x5 м) футбольним м'ячем на відстані (елемент футболу); тренування загальної фізичної витривалості; тренування логічного мислення щодо переміщення членів команди Єдиноборства по Полю Єдиноборства в процесі Єдиноборства; тренування вміння швидкого оцінювання ситуацій та швидке знаходження правильних рішень. Тренування холонокровності в кризових ситуаціях. Особливо важливими в Єдиноборстві є його унікальні характерні властивості: «Комбінаторика гри», «Мілітарність Єдиноборства».

Апробація Єдиноборства можлива в навчальних центрах та підрозділах високомобільних десантних військ ЗС України, сухопутних військ, ВВНЗ на базі спортивної інфраструктури (спортмайданчики, стадіони тощо)

*Миколайчук Р.А.*

*доктор технічних наук, доцент*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Сучасні тенденції розвитку освітніх технологій, а також основні напрями державної політики у цій сфері, які визначені Національною стратегією розвитку освіти України на період до 2021 року, потребують спрямування зусиль на розвиток дистанційного навчання у ЗС України як одного з дієвих інструментів реалізації моделі безперервного навчання. Також слід зауважити, що відповідно до оперативної цілі 5.2 Стратегічного оборонного бюлетеня України, введеного в дію Указом Президента України від 6 червня 2016 року № 240/2016, передбачається впровадження технологій дистанційного навчання

(ДН) в освітній процес з метою удосконалення системи військової освіти та підготовки кадрів.

Метою доповіді є визначення шляхів використання технологій дистанційного навчання для підвищення рівня ФП військовослужбовців.

На поточний момент у ЗС України проводяться заходи щодо завершення впровадження ДН в освітній процес, з урахуванням тих напрацювань та здобутків, що були отримані ВВНЗ та військовими навчальними підрозділами ВНЗ протягом останніх років.

Попри поширені думки щодо неможливості використання технологій ДН в процесі ФП військовослужбовців, розвиток сучасних інформаційних технологій значно розширює діапазон тренувальних методів та підходів.

Зокрема, останнім часом набули поширення різноманітні пристрої для контролю поточного стану спортсменів (пульсометри, вимірювачі потужності тощо) та виконаного обсягу навантаження (спортивні годинники, велокомп'ютери тощо). У поєднанні з доступністю у всесвітній мережі Інтернет інформації щодо організації тренувального процесу, а також появою спеціалізованого програмного забезпечення для запису фізичної активності в реальному часі, – створюються передумови для впровадження технологій ДН з метою підвищення рівня ФП військовослужбовців.

Розглянемо варіант підготовки спортсмена-аматора з велосипедного спорту (шосе) з використанням дистанційних технологій. В даному випадку сучасні технології дозволяють забезпечити віддалену взаємодію спортсмена та його тренера. До функцій тренера належать: створення та корегування тренувального плану, дистанційне оцінювання результатів тренувань та функціональної діагностики, спілкування та консультації з використанням мережевих технологій (у тому числі безпосередньо під час тренування) тощо. Основними завданнями спортсмена при цьому будуть: виконання тренувального плану та дистанційне надання результатів тренувань чи функціональної діагностики, записаних за допомогою сучасних електронних пристроїв із відповідним програмним забезпеченням. За умови достатньої мотивації спортсмена-аматора, зазначений підхід може принести непогані результати щодо підвищення рівня його ФП.

Таким чином, використання технологій ДН дозволить поряд з підвищенням якості освіти за допомогою новітніх технологій знизити витрати на військову освіту за рахунок суттєвого зниження потреби у навчальних аудиторіях та відповідному обладнанні, зменшення термінів та кількості відряджень особового складу до місць проведення навчання, мінімізації необхідної кількості друкованих видань тощо.

## **ПЕДАГОГІЧНА ІННОВАТИКА У РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО МИСЛЕННЯ ОРГАНІЗАТОРІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Приклад древніх показує, що у всякій країні хороші солдати створюються навчанням [1, с. 211]. У солдата повинно бути міцна шия, мускулісті руки, довгі пальці, втягнутий живіт, повні стегна, худі ноги; така людина буде спритною та сильною – дві якості, які у солдата ціняться перш за все [1, с. 217]. Протягом тисячоліть існування людства та ведення ними війн вимоги до підготовки воїнів у фізичному відношенні актуальні і на даний час.

Фізична підготовка і спорт у ЗС України – один із основних предметів бойової підготовки, як у військових частинах і підрозділах, так і у ВВНЗ. Фізична підготовка є важливою й невід’ємною частиною військового навчання і виховання військовослужбовців.

Мета ФП полягає в забезпеченні необхідного рівня фізичної підготовленості військових до ефективного виконання поставлених завдань бойового призначення.

Під педагогічною інновацією можна розуміти будь-які зміни, нововведення з метою на вдосконалення і розвитку навчально-виховної системи в ЗС України. Вони мають бути спрямовані на оптимізацію взаємин між внеском у навчально-виховний процес та отриманим результатом внаслідок впровадження в нього педагогічних ідей [3, с. 338].

Інноваціями можуть бути удосконалені нові освітні дидактичні моделі, зміст освіти, освітні технології, методи, форми, засоби навчання і виховання, розвитку особистості, педагогічні прийоми, системи управління та забезпечення діяльності навчальних закладів [2, с. 99].

Педагогічна інноватика полягає у постійному пошуку і впровадженні нових максимально ефективних технологій навчання і виховання, результатом яких має бути формування високоадаптованої до змінних умов, активної діяльної, творчої особистості, яка вміє аналізувати, долати будь-які труднощі, бо вона ще в юному віці з допомогою вчителя пізнала, створила себе, навчилася володіти собою. Орієнтація на нове, пошук і впровадження нового не є самоціллю педагогічної інноватики. Передусім вона спрямована на забезпечення адекватності навчально-виховного процесу і його результатів вимогам суспільства. А в динамічно змінюваному соціумі це спонукатиме до постійного оновлення змісту і форм навчання та виховання, максимально уважного і водночас критичного ставлення до всього нового.

Основу і зміст інноваційних освітніх процесів становить інноваційна діяльність, сутність якої полягає в оновленні педагогічного процесу, внесенні новоутворень у традиційну систему, що передбачає найвищий ступінь педагогічної творчості. Суб’єктом, носієм інноваційного процесу є, насамперед, педагог-новатор.

У широкому розумінні до педагогів-новаторів належать усі педагоги, які

працюють творчо, професійно мислять, прагнуть до оновлення дидактичних і виховних засобів.

До основних принципів інноваційних процесів у системі освіти відносять такі:

1. Принципи управління інноваційними змінами стану системи освіти, що орієнтують педагогів на необхідність свідомої діяльності при переході від одного стану системи освіти до іншого. Центральною проблемою інноваційного процесу є зміна стану системи, в якій відбуваються інноваційні процеси.

2. Принципи переходу від стихійних механізмів до свідомо керованих, тобто принципи реформування системи освіти. Їх реалізація передбачає визначення та апробацію ефективних механізмів свідомого управління зміною змісту чи організаційних форм освіти.

3. Принципи інформаційного, матеріально-технічного і кадрового забезпечення інноваційних процесів. Вони передбачають облік усіх наукових аспектів забезпечення інноваційних процесів.

4. Принципи прогнозування і незворотних структурних змін в інноваційному соціально-педагогічному середовищі. Вони враховують закон незворотної дестабілізації в інноваційному середовищі, а також цілість інноваційного соціально-педагогічного середовища і його адаптивні можливості.

5. Принципи посилення стійкості інноваційних процесів, які характеризуються ефективністю організації і механізмом реалізації інноваційних процесів.

Сучасному етапу модернізації системи освіти властиве посилення уваги до особистості, спрямування зусиль педагогів на розвиток творчого потенціалу та професійного мислення всіх учасників навчально-виховного процесу.

На думку дослідників, нове у педагогіці – це не лише ідеї, підходи, методи, технології, які у таких поєднаннях ще не висувалися або не використовувалися, а і той комплекс елементів чи окремі елементи педагогічного процесу, котрі несуть у собі прогресивне начало, що дозволяє у змінених умовах і ситуаціях достатньо ефективно вирішувати завдання виховання та освіти [3, с. 335-336].

Така діяльність у сучасній психолого-педагогічній літературі отримала назву інноваційної й передбачає створення та поширення новацій у системі освіти на всіх її рівнях.

Отже, інноваційна діяльність – це створення нового (оригінальних прийомів, цілісних педагогічних концепцій), що змінює звичний погляд на явище, перебудовує суспільно-педагогічні відносини.

Продуктами інноваційної діяльності є нововведення (новоутворення, новації), які позитивно змінюють систему фізичної підготовки, визначають її розвиток і характеризуються новим чи вдосконаленим змістом, засобами навчання, виховання, освітніми моделями та адекватними їм системами управління, зафіксованими у формах, придатних для апробації, розповсюдження та освоєння.

У науковій літературі нововведення визначається як цілеспрямовані зміни, які вносять в середовище впровадження нові стабільні елементи, що спричиняють перехід системи від одного стану до іншого. У педагогічній діяльності нововведення – це комплексний процес створення, поширення та використання нового педагогічного засобу для якісно кращого задоволення вже відомих суспільних потреб, процес його впровадження в окремому навчальному закладі з метою підвищення результативності освітньо-виховної діяльності.

Для забезпечення позитивного результату нововведення має:

- бути засобом вирішення актуальної проблеми;
- формуватися у конкретних умовах та орієнтуватися на вирішення чітко окреслених педагогічних задач;
- проходити попередньо експериментальну перевірку, яка супроводжується не лише контролем з боку педагогів, а й обов'язково контролем з боку медичних працівників, психологів, соціологів (комплексний експеримент);
- бути технологічно забезпеченим і орієнтованим на прояв індивідуальних якостей, професійних умінь і навичок педагогів.

Формування готовності педагогів до інноваційної діяльності передбачає процес цілеспрямованого розвитку в умовах післядипломної освіти всіх сторін і якостей особистості, які становлять готовність до цієї діяльності.

Суть процесу формування готовності педагогів до інноваційної діяльності необхідно трактувати як зміну станів у розвитку готовності від нижчого до максимально можливого рівня в конкретних умовах.

Отже, під готовністю до інноваційної діяльності необхідно розуміти інтегральну якість особистості, яка характеризується наявністю та певним рівнем сформованості мотиваційно-орієнтаційного, змістовно-операційного і оцінно-рефлексивного компонентів у їх єдності, що проявляється в прагненні до інноваційної діяльності і підготовленості до її здійснення на професійному рівні.

Література

1. Макиавелли Никколо. Государь. Искусство войны / Никколо Макиавелли. – М. : Издательство «Э», 2016. – 448 с.
2. Науково-методичні засади професійної підготовки кваліфікованих робітників в умовах євроінтеграції / автори: Л. Нестерова, П. Лузан, В. Манько, Т. Герлянд, О. Слатвінська, М. Шимановський; за заг. ред. Л. Нестерової. – К.: ПТО НАПН України, Педагогічна думка, 2012. – 160 с.
3. Ягупов В. В. Військова дидактика: навч. посіб. / В. В. Ягупов. – К.: Видавничо-поліграфічний центр “Київський університет”, 2000. – 400 с.
4. Ягупов В. В. Педагогіка: навч. посіб. / В. В. Ягупов. – К.: Либідь, 2002. – 560 с.



*Олійник Л. В.*

*кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник  
Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **ТЕХНОЛОГІЯ ЯК ОСНОВА ПІДГОТОВКИ СУБ'ЄКТІВ НАВЧАННЯ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Взаємодія між особистістю, природою і суспільством переходить на рівень стійкої гармонізації з самим собою, іншими людьми, навколишнім світом природи, яка розуміється як стрункий відповідний взаємозв'язок окремих компонентів в єдине ціле – здоров'я особистості, суспільства, нації. З'являється потреба в трансляції своїх умінь і навичок ведення здорового способу життя. Знання і переконання носять творчий, перетворюючий характер, направлені на примноження не тільки особистісного здоров'я, але й навколишніх людей, оздоровлення природного середовища.

Актуальність впровадження технології формування спрямованості на здоровий спосіб життя полягає в необхідності: вирішення завдань технологічного забезпечення освітнього процесу; реалізації підготовленості фахівців до професійної діяльності на основі наявності в них визначених стандартами здоров'язберігаючої компетенції; можливість експертного проектування технологічних методів, організаційних форм суб'єкт-суб'єктної взаємодії, яка забезпечує гарантовані результати здоров'язберігаючої компетенції.

Технологія формування здорового способу життя реалізується: розробленням проектів направлених на формування спрямованості на здоровий спосіб життя педагога; створенням сприятливого педагогічного середовища для пошуку і власної творчої діяльності; розумінням педагога, що технологія формування спрямованості на здоровий спосіб життя – це проект (модель) освітнього процесу у навчальному закладі, який визначає структуру та зміст освітньої діяльності; визначення й обґрунтування мети як центральної ланки технології спрямованості на формування здорового способу життя; визначення навчально-виховних заходів, які сприяють створенню цілеспрямованого, доцільно організованого, передбачуваного впливу на формування і розвиток особистості.

Критеріями технологічності здоров'язберігаючої діяльності суб'єктів навчання можуть бути такі: діагностично задана мета, а саме, формування здоров'я особистості, тобто коректно вимірні поняття, операції, діяльність суб'єктів навчання, очікуваний результат виховання і способи його діагностики; достатньо жорстка логіка етапів виховної роботи; система способів взаємодії на кожному етапі учасників виховного процесу; особистісно-мотивоване забезпечення діяльності суб'єктів навчання (вільний вибір, креативність, змагальність, життєве і професійне значення).

Особистісний, валеологічно направлений компонент змісту виховання не можна реалізувати в звичайній програмно-інструктивній формі. Такий зміст виховання може бути заданий на основі моделей ситуацій, які вимагають

прояву особистісних функцій. Основною процесуальною характеристикою особистісно-розвиваючого валеологічно-орієнтованого виховання є виховна ситуація, яка актуалізує особистісні якості суб'єктів навчання.

Як перший елемент технології виховання спрямованості на формування здорового способу життя є валеологічно-орієнтована психолого-педагогічна діяльність, яка ґрунтується на тому, що будь-який матеріал, що вивчається, представляється у вигляді системи завдань, що забезпечує збереження і розвиток здоров'я як такого.

Як другий технологічний елемент валеологічно направлено виховання виступає навчальний діалог як невід'ємний компонент, внутрішнього змісту будь-якої особистісно-орієнтованої технології виховання.

Як третій елемент технології особистісно-орієнтованого валеологічно-направлено навчання і виховання є система імітаційних та ігрових ситуацій.

Виходячи з цього, ми вважаємо органічним доповненням до технологічних прийомів «Завдання», «Діалог», «Гра» четвертий елемент – вправа. Вправи – це виконання засвоєваних дій на основі наявних знань з метою розвитку умінь і навичок.

П'ятий елемент – тренування. Тренування – це багаточисельне виконання вправи з метою її вдосконалення і доведення до автоматизму. В результаті тренування уміння і навички стають автоматизованими компонентами свідомої діяльності, стають внутрішнім, підсвідомим змістом особистісного досвіду.

Шостим елементом технології виховання спрямованості на формування здорового способу життя є змагання.

Згідно концепції особистісно-орієнтованої освіти, будь-які виховні технології реалізуються в освітньому середовищі. Середовище навчання, що складається як найближче оточення суб'єкта навчання в процесі навчальної діяльності, – об'єктивна реальність, важливий чинник становлення його особистості, виступає як педагогічний інструмент трансляції валеологічного досвіду викладача.

Для ефективного виховання суб'єктів навчання необхідно вводити в освітній процес питання, які були б спрямовані на здоровий спосіб життя. Необхідно розглядати технологію виховання спрямованості на формування здорового способу життя як таку, завданням якої є розкриття не тільки негативних явищ відсутності здорового способу життя, а й розглядалися би проблеми та стани позитивного способу життя.

Отже, за своїм професійним і соціальним статусом суб'єкти навчання є носіями загальнокультурних норм, зразком поведінки, стилю життя, реалізації важливого суспільного завдання – становлення здорового покоління на основі технологічного підходу.

## **ІННОВАТИКА У ДЕЯКИХ ФОРМАХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ В АНТИТЕРОРИСТИЧНІЙ ОПЕРАЦІЇ**

Важливою складовою організації змістовного дозвілля військовослужбовців ЗС України в ході виконання завдань АТО є участь у проведенні спортивних та військово-спортивних змагань, що, в свою чергу, є складовою частиною такої форми ФП як спортивно-масова роботи та має на меті не тільки удосконалення різних фізичних і спеціальних якостей, рухових навичок військовослужбовців, виховання у них таких морально-психологічних якостей, як почуття колективізму, прагнення перемогти, рішучість, ініціатива та кмітливість, але й забезпечує зняття нервово-психічних напружень після виконання завдань.

Враховуючи специфіку виконання завдань на території АТО та обмеження у можливостях одночасного залучення особового складу, використання наявних спортивних майданчиків тощо, впроваджено проведення інноваційних особистих та особисто-командних змагань, а саме:

– *маст реслінг*: склад команди – 6 військовослужбовців. Два військовослужбовця сідають один проти одного, упираючись ступнями в дошку, і прагнуть перетягнути коротку дерев'яну палицю на свою сторону. Виграють ті, хто має сильні руки, сильні пальці і міцний хребет. Поєдинок може тривати дуже довго, все залежить від завзятості суперників. Кожна зустріч проходить до 2 перемог і може складатися з 2 чи 3 сутичок. Змагання проводяться в особистому заліку;

– *гирьовий хортинг*: змагання проводяться з гирями 24 кг у вагових категоріях – до 60 кг, до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг, понад 90 кг. Склад команди – 5 військовослужбовців. Змагання проводяться з обраних вправ: 1) жим гирі (дозволяється зміна рук), 2) присідання з гирею (гиря на спині); 3) махи гирею; 4) вистрибування з гирею. Вправи підбираються в залежності від наявної навчально-матеріальної бази. На виконання кожної вправи дається 1 хв, результати виконання кожної вправи додаються. Особисті та командні місця визначаються за найбільшою сумою виконаних разів. Залік за 4 кращими результатами. Особисті місця визначаються за найбільшою сумою з усіх вправ. Загальне командне місце зайнятих за найменшою сумою місць. У разі коли сума місць однакова, перевага надається команді, яка має більше перших, других тощо особистих місць;

– *боротьба на поясах*: склад команди – 6 військовослужбовців. Боротьба на поясах є вертикальним видом боротьби. Форма одягу військова, на пояс одягають ремінь, за який супротивники мають постійно тримати один одного. Суперники хапають один одного за пояс та намагаються зробити кидок супротивника на спину, при цьому дозволяється проводити кидки, підніжки, підсікання, звалювання та активні накриття з положення стійки при захваті

двома руками за пояс супротивника. За кидки нараховуються 1 бал. Перший з учасників, який набере 6 балів, стає переможцем;

– *корфбол*: склад команди – 6 військовослужбовців. Для гри необхідний майданчик, поділений на дві зони. Крім того, потрібні один стовп висотою 3,5 м, з кошиком, м'яч та дві команди – по 6 військовослужбовців у кожній. Один суддя. Гра досить проста. Очко здобувається закиданням м'яча до кошика. Після здобуття двох очок наступає зміна зон: захисники стають атакувальними гравцями, а атакувальні гравці – захисниками. Після першої частини гри команди міняються зонами – незалежно від результату. Особисті навички та вміння тут важливі, однак це колективна гра – дриблінг та переміщення з м'ячем заборонені. Отримавши пас в русі слід спершу зупинитися та передати м'яча іншому гравцю. Кожна команда намагається здобути очки реалізувавши заплановану тактику команди. Це неконтактна гра, блокування, штовхання і утримання суперника заборонені. Забороняється доторкатися руками до стовпа та кошика;

– *перекидання колеса*: склад команди – 8 військовослужбовців. Дистанція 30 м. Військовослужбовці вишикувані в колону по одному на лініях з обох сторін дистанції. Вправа виконується військовослужбовцями почергово в обидві сторони на час. Перемагає та команда, в якій найкращий час виконання.

– *перетягування колеса*: дистанція 30 м. Військовослужбовець одягає пояс, який прикріплений до колеса, по команді судді-стартера починає перетягування колеса на вказану дистанцію за максимально короткий час. Переможцем стає той військовослужбовець, у кого найкращий час.

– *штовхання машини*: склад команди – 12 військовослужбовців. Дистанція 50 м. Військовослужбовці розмішуються по боках та позаду машини, по команді судді штовхають машину вперед на вказану відстань. Перемагає та команда в якій найкращий час виконання.

Таким чином, впровадження вищеперелічених змагань під час проведення спортивно-масової роботи забезпечує вирішення таких завдань:

підвищення функціональних можливостей організму військовослужбовця при виконанні інтенсивної фізичної роботи в умовах високої психологічної напруги;

виявлення рівня морально-вольової, психологічної, фізичної, технічної і тактичної підготовленості команд та окремих гравців;

підвищення спортивної майстерності тих, хто займається і визначення кращих гравців і команд;

популяризація змагань з різних видів серед особового складу;

організація здорового, культурного та активного відпочинку військовослужбовців.

*Пилипчак І. В.*

*Лойко О. М.*

*кандидат історичних наук, доцент*

*Лесько О. М.*

*кандидат фізичного виховання і спорту, доцент*

*Національна академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВВІЗ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ**

Кросфіт досить молодий вид фітнесу. Першим, хто визначив основні положення тренувальних методик кросфіту у 80-х, був Грег Гласман. Система кросфіт – це комбінація важкої атлетики, гімнастики, бігу, гирьового спорту, вправ з власною вагою тіла, плавання, веслування. Ця система дає широкий спектр різних тренувань на кожен день і підвищує інтерес та ефективність тренувального процесу.

Ідея кросфіту полягає в об'єднанні силового і кардіо тренування, виконання навантаження в групах. Під час тренування спортсменам доводиться піднімати важкі ваги, з великим числом повторень за короткий проміжок часу. Програма завдяки своїй ефективності та спрямованості знайшла практичне застосування в різних сферах діяльності від військових до побутових. Особливість кросфіту полягає в тому, що немає вузької спеціалізації в порівнянні з іншими видами спорту, такі як «культуризм» і «пауерліфтинг» (робота на силу), «марафонські забіги» (робота на витривалість) тощо.

Підхід до тренувань за системою кросфіт для курсантів має проходити під контролем досвідченого тренера з урахуванням не тільки результатів тренувань, а й медичних показників, таких як: тривалість відновлення після виконання денного комплексу; реакцію організму на виконання різних вправ одного комплексу (пульс, тиск).

Програма кросфіт доповнює основну систему тренувань курсантів-єдиноборців і спрямована на опрацювання слабких сторін. Позитивними сторонами системи кросфіт при застосуванні на тренуванні з єдиноборств є: універсальність, різноманітність, здоров'я.

По-перше, комплекс вправ для курсантів, які займаються єдиноборствами, підбирається індивідуально під кожного спортсмена. По-друге, зміна вправ в комплексі залежить не від часу їх виконання (4–6 тижнів), а від реакції організму курсанта.

На практиці програма може змінюватися щотижня і поділяється не на дні виконання, а на фактори, які відпрацьовуються: сила, вибухова сила, витривалість, швидкість.

У кросфіті тренування на силу має трохи незвичний підхід, так як відпочинок між виконанням вправ складає 2–5 хв. Це дуже важливо під час занять на силу і м'язову масу. Вправи виконуються протягом 1–1,5 хв: станова тяга; жим штанги від грудей; ривок з гантелями на біцепс; силовий ривок штанги вгору; підтягування широким хватом; прес на перекладині.

Тренування на швидкість у кросфіті виконуються так: 30 с інтенсивного виконання й 1 хв відпочинку між вправами. Виконувати по 2–4 кола: стрибки зі скакалкою на швидкість; кидок м'яча у підлогу (м'яч після удару потрібно зловити і повторити вправу); махи гири вгору від підлоги на витягнутій руці.

Тренування на вибухову силу у кросфіті виконуються за принципом тренування на швидкість, тільки перерви між вправами становлять не менше 1–2 хв. Вправи: викид штанги вгору; викид штанги вперед; поштовх гири вгору; вибухові віджимання; вистрибування з присіду.

Тренування на витривалість проходять за принципом – відпочинок тільки після цілого кола, але не менше 2-3 хв. Всі вправи виконуються на швидкість: підйом по канату, 1-5 разів за коло; гребля, 0,5-1,5 хв; крокуючі випади зі штангою, 10-20 разів за коло; перенесення ваги на відстань 10-20 м за коло.

Кросфіт може бути корисний не тільки для курсантів, а й для спортсменів-професіоналів. Адже, що важливо для спортсмена єдиноборця - сила, витривалість, вибухова сила і швидкість, а саме це і є основною метою системи кросфіт.

Оскільки в єдиноборствах різноманітні фізичні навантаження (силові, швидкісні, гімнастичні – потрібна гнучкість, «розтяжка», витривалість) і вони інтенсивно змінюються, то кросфіт (crossfit) ідеально підходить для курсантів, які відвідують секції з різних видів єдиноборств. Наприклад, під час боксерського поєдинку потрібно швидкісна витривалість, а безпосередньо в рукопашному й універсальному бою потрібна швидкісна й силова витривалість, із застосуванням ударної техніки, боротьбі в стійці (клінч) і боротьбі лежачи на килимі (партер).

Ця система ідеально підходить для курсантів, які займаються змішаними бойовими мистецтвами, так як вона моделює фізичне навантаження, яке спортсмен отримує під час ведення поєдинку.

*Рахімов В. В.*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **ВИСОКОІНТЕНСИВНЕ ІНТЕРВАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК ОДИН ІЗ ВИДІВ ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

З прийняттям нової редакції «Воєнної доктрини України» від 2 вересня 2015 року одним з ключових завдань створення умов для відновлення державного суверенітету та територіальної цілісності України є розвиток ЗС України за західними стандартами та досягнення сумісності із збройними силами держав-членів НАТО. Тому слід вивчати та впроваджувати на заняттях з ФП західні методики тренувань.

Однією з таких методик є високоінтенсивне інтервальне тренування (ВІІТ; англ. High-intensity interval training, НІІТ), основною характеристикою якого є зміна короткотермінових інтенсивних анаеробних вправ менш

напруженими ще коротшими періодами відпочинку. Зазвичай ВІТ тривають не більш ніж півгодини, загальний час залежить від рівня ФП виконувача. Звичайне тренування у стилі ВІТ протягом 12 хв дорівнює бігу протягом 45 хв. ВІТ сприяє покращенню фізичного стану організму, зокрема вуглеводного обміну. Головним завданням тренінгу ВІТ є швидке спалювання жиру.

Зазвичай при бігу середньої інтенсивності задіяні переважно м'язові волокна повільного типу, що використовують в якості енергії – жир. Однак ВІТ з періодами максимально високої інтенсивності змушують організм використовувати і швидкі м'язові волокна. Оскільки основним джерелом енергії для швидких м'язових волокон є глюкоза, при ВІТ організму доводиться постійно «перемикатися» з глюкози на жир – саме це забезпечує прискорення метаболізму і потужну просушку м'язів.

Як і кругові тренування, ВІТ призводять до підвищення рівня гормону росту. Необхідно відзначити, що всупереч назві, у дорослих людей цей гормон відповідальний зовсім не за збільшення зростання тіла, а, швидше, за спалювання жиру і набір сухої м'язової маси.

Причиною для подібних процесів стає активне «вимивання» запасів глікогену з м'язів під час інтервалів з максимальною активністю. Після того, як глікоген закінчується, організму не залишається іншого вибору, як починати спалювати жир, а для цього доводиться виробляти гормон росту.

Ключовою перевагою ВІТ є прискорення обміну речовин і активізація процесів спалювання жиру за рахунок додаткового збільшення споживання кисню різними тканинами організму. По суті, підвищується рівень аеробної витривалості [4]. Також тренування ВІТ позитивно впливають на метаболізм глюкози, знижуючи чутливість жирових тканин до інсуліну. Важливо й те, що кількість калорій, що спалюються при такому тренуванні, вище, ніж при звичайному кардіо чи силовому тренінгу, оскільки задіяний і пост-тренувальний період.

ВІТ є досить ефективною методикою тренувань. Тому, хто ніколи не займався активними видами спорту, не варто починати з ВІТ, оскільки різкі навантаження можуть бути небезпечні як для серцево-судинної системи, так і для суглобів і зв'язок. Даний тип тренінгу категорично не рекомендований людям з різними захворюваннями серця і серцево-судинної системи, оскільки в процесі тренувань зазвичай підвищується рівень кров'яного тиску. Крім іншого, тренування ВІТ протипоказані діабетикам.

Загального правила для періодів в ВІТ не існує, оскільки вони залежать від виду фізичної активності. Зазвичай при силових тренуваннях 20 с активності чергуються з 10 с відпочинку, при кардіо – 15-20 с спринтерського бігу чи швидкого крутіння велосипеда з 30-40 с ходьби [1]. Перед тренуванням ВІТ уникайте прийому жироспалювачів, що містять кофеїн чи інші стимулюючі речовини. Подібні препарати підвищують кров'яний тиск і збільшують частоту серцебиття, що може викликати негативні наслідки для здоров'я.

Під час тренування не рекомендується вживання спортивних енергетичних напоїв. Після інтервального тренування слід утриматися від

відвідування сауни, оскільки високі температури негативно позначаються на пост-тренувальному обміні речовин. Холодний душ, навпаки, поліпшить метаболізм, знизивши при цьому частоту серцебиття.

Доречним є згадати засновників цього руху та їх підходи.

Метод Пітера Коу. Провідний тренер з легкої атлетики Пітер Коу, за часи тренування у 1970-х свого сина, легкоатлета Себастьяна Коу, впроваджував короткі сесії пробіжок на 200 м, з лише 30-секундними періодами відпочинку між ними [2].

Метод Табата. 1996 року робота професора Ізумі Табата була застосована у програмі тренування японської ковзанярської олімпійської збірної [3]. У своїх дослідженнях професор Табата застосовував 20-секундні ультра-інтенсивні вправи на велотренажері з доведенням максимального споживання кисню до 170 %, після яких був період відпочинку впродовж 10 с. Вправи постійно повторювалися протягом 4 хв (загалом – 8 циклів вправ та періодів відпочинку). У межах цього дослідження спортсмени тренувалися за таким методом 4-и рази на тиждень та один раз – за стандартними методами. У результаті група спортсменів, що тренувалася за таким режимом мала таке саме підвищення рівнів споживання кисню, що й у спортсменів, що тренувалися звичайними способами усі 5 разів на тиждень. Але група Табата починала з нижчими рівнями споживання кисню, тобто, у порівнянні з іншою групою, мала більшу різницю у показниках споживання кисню.

Метод Гібали. Дослідження 2010 року професора Університету імені Макмастера Мартіна Гібали, що проводилося на студентах, які виконували розігрівальні вправи протягом 3 хв, потім виконували від 8 до 12 циклів інтенсивних (до 95 % максимального споживання кисню) вправ протягом 60 с, кожна з 75 с відпочинку між ними. Студенти, що займалися цим методом тренування 3 рази на тиждень, мали саме такі показники, що зазвичай очікуються від тих, хто займається стандартним тренуванням (з 50-70 % максимального споживання кисню) 5 разів на тиждень.

Метод Зунія. Доцент кафедри з фізичної культури Крейтонського Університету (Омаха, Небраска, США) Хорхе Зунія вирішив знайти спосіб, за яким можна досягнути максимального обсягу споживання кисню та фізичного навантаження у найкоротший час. Він виявив, що 30-секундні інтервали вправ з застосуванням 90 % від максимальної потужності та 30-секундними періодами відпочинку між вправами призводять до найбільшого обсягу споживання кисню. Альтернативним методом є застосування 100 % потужності у вправах впродовж 30 с та 30 с відпочинку та 90 % потужності впродовж 3 хв.

Таким чином, вивчення особливостей ВІТ, його плюсів та мінусів, дає підстави для висновку про те, що для вдосконалення та розвитку ФП та спорту ЗС України необхідно впроваджувати методи фізичних тренувань західних партнерів.

#### **Література**

1. <https://www.forbes.com/forbes/welcome/?toURL=https://www.forbes.com/2008/10/20/exercise-workout-shorter-forbeslife->
2. Coe, Sebastian (2013). *Running My Life*. Hodder. с. 38, 39. ISBN 978-1-444-73253-5.



3. Interview with the founder of the world-renowned Tabata Protocol. Ritsumeikan University.

4. <https://www.forbes.com/2008/10/20/exercise-workout-shorter-forbeslife>

**Рябченко В. О.**

*Коледж Національного фармацевтичного університету*

## **ПЕДАГОГІЧНА ІННОВАТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ НАЦІОНАЛЬНОГО ФАРМАЦЕВТИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Сьогодні, коли йдуть глибокі реформи у Державі, суспільстві, силових структурах, Збройних Силах України, як ніколи гостро стоїть питання вдосконалення системи фізичної та моральної підготовки молоді.

Інтенсифікація освітнього процесу у коледжі, активізація самостійної роботи, збільшення психічних навантажень, зумовлюють впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту. Саме це відіграє важливу роль у формуванні молодого покоління, зміцненні його здоров'я, підготовці до майбутньої професійної діяльності та захисту Батьківщини.

У студентському віці закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації. Дослідники, (І. Єфімова, 2006; Т. Круцевич, 2008), зауважують, що низька фізична підготовленість молоді зумовлена зниженням рівня рухової активності, що прогресує з кожним роком. У зв'язку з цим упровадження новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій є важливим моментом організації освітнього процесу. Кросфіт, як сучасний вид спорту, може стати таким потужним стимулом до регулярних занять студентської молоді фізичною культурою та спортом.

Метою публікації є обмін досвідом із впровадження елементів кросфіту, як інноваційної технології на заняттях з фізичного виховання у Коледжі НФаУ.

З метою підвищення фізичної підготовленості студентів, покращення емоційного фону занять, вдосконалення фізичних якостей та рухових навичок на заняттях з фізичного виховання, у Коледжі НФаУ впроваджуються комплекси фізичних вправ з елементами кросфіту.

Кросфіт – це колове тренування, сутність якого полягає у виконанні певного комплексу вправ за мінімальний час. Заняття вимагають використання обладнання з різних видів спорту: штанги, гантелі, перекладини, скакалки, гирі, медбол тощо.

У комплексі використовуються навантаження, спрямовані на розвиток одразу декількох фізичних якостей (сила, витривалість, спритність), але не використовуються ізольовані вправи як на тренажерах, так і з вільною вагою. Кросфіт-тренування складаються з загальної розминки, функціональних рухів, що постійно змінюються та виконуються в різних часових інтервалах, що забезпечує навантаження максимальної кількості м'язових груп, розвиваючого блоку необхідних навичок і 10-20 хв високо інтенсивного тренінгу. Вправи

включають жими, ривки, присідання, тяги, трастери з гантелями, подвійні стрибки на скакалці та інше. Різноманітність рухів сприяє зміцненню нейронних зв'язків, що у свою чергу підвищує розумову діяльність студентів. Рухи виконуються в різних напрямках, що розвиває високу координацію, яка необхідна під час виконання різноманітних задач. Заняття з елементами кросфіту проводяться зі значною інтенсивністю та значним обтяженням, м'язи виконують одночасно декілька задач, що призводить до позитивних неврологічних і ендокринних адаптацій, сприяє розвитку сили, витривалості, координації, балансу, спритності та точності.

Використання засобів кросфіту у коледжі НФаУ при мотивованому ставленні студентів до занять новим видом спорту, які проводяться на високому емоційному фоні, є значно ефективнішими, ніж ті, які проводяться за традиційними методиками. Це, у свою чергу, позитивно впливає на темпи розвитку основних фізичних здібностей, допомагає студентам не тільки повірити у свої сили, зміцнити здоров'я, а й підготуватись до належного виконання своїх професійних обов'язків, формує готовність до захисту незалежності та суверенітету Держави.

**Саєнко В.**

*доктор хабілітованих наук, професор*

*Вища школа менеджменту та адміністрування в Опольє, Польща*

## **ОСОБЛИВОСТІ ТХЕКВОНДО ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОПРИЗОВНИКІВ**

Особливістю тхеквондо у фізичному вихованні допризовників – реалізація можливості оптимального фізичного розвитку, всебічного розвитку фізичних якостей, виховати духовні і моральні якості суспільно активної особистості, і на базі цього, забезпечити підготовленість до продуктивної праці та інших суспільно важливих видів діяльності, яким являється служба у збройних силах.

Тхеквондо, за визначенням генерала Чхе Хон Хі, означає систему духовних тренувань і техніку самооборони без зброї, поряд зі здоров'ям, а також кваліфікованим виконанням ударів, блоків та стрибків, виконанням голими руками та ногами для ураження одного чи декількох суперників (противників).

*Тхеквондо* – одночасно і вид спорту і корейське бойове мистецтво, характерною особливістю якого є активне використання ніг в бою, як для ударів, так і для блоків. Тхеквондо складається із слів: “тхе” – топтати (нога), “квон” – кулак (рука), “-до” – мистецтво, шлях тхеквондо, шлях до удосконалення (шлях руки та ноги).

Особливістю допризовного віку мають свою специфіку фізичного виховання, а саме займання фізичними вправами, де зростає значення контролю і самоконтролю в їх життєдіяльності.

Особливе значення фізичного виховання допризовників має надаватися впровадженню фізичної культури (та спорту) як в наукову організацію праці,

так і в побуті, більш ефективному використанню її засобів для підвищення продуктивності праці, зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, зміцнення дисциплінованості.

Виокремимо, наступні напрями використання засобів фізичної культури в житті (позаробочого і робочого часу):

- загальнопідготовчий – ЗФП в формі планомірних секційних, групових або індивідуальних занять;

- спортивний – спеціалізовані заняття спортом в секціях або індивідуально. Система занять в даних напрямках будується відповідно до загальних закономірностей фізичного виховання чи закономірностей спортивного тренування;

- військово-прикладна ФП, розрахована на допризовників і військовослужбовців.

Заняття тхеквондо є дієвим засобом зміцнення м'язів, збільшення їхньої еластичності та силової (загальної) витривалості, покращення рухливості в суглобах. Бойове мистецтво тхеквондо – фундамент хорошого самопочуття, оптимістичного настрою, високої працездатності. Заняття тхеквондо за структурою та змістом відповідають вимогами сучасної теорії та методики оздоровлення.

Література

1. Гончаров С.М. Тактика подинка в тхэквондо / С.М. Гончаров, В. Г. Саенко // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології : Зб. наук. праць І Всеукраїн. науков.-практич. конф. – Кременчуг : КДПУ, 2008 – С. 83–89.

2. Саенко В. Г. Розвиток фізичних якостей у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / В. Г. Саенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотація, зміст та допоміжнеї індекси. Вип. 11 : У 5-и т. Львів: НФВ “Українські технології”, 2007. Т.3. – С. 177.

**Сидорченко К. М.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Військова академія (м.Одеса)*

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА КОНТРОЛЮ НА ЗАНЯТТЯХ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ЗА БОЙОВОЮ АРМІЙСЬКОЮ СИСТЕМОЮ**

Удосконалення професійної підготовленості військовослужбовців завжди було і є головною метою підготовки військових фахівців. Посилена увага до проблем покращення професійної й ФП військовослужбовців для виконання бойових завдань пов'язана з потребою розв'язання суперечностей між потребами бойової практики в добре підготовлених військовослужбовців, спроможних виконувати бойові завдання, і недостатньою розробленістю технологій, які формують такий рівень підготовленості.

Фізична підготовка у ЗС України спрямована на вирішення загальних та спеціальних завдань ФП відповідно до специфіки військово-професійної

діяльності і відображається у переліку вправ, вимог, особливостях організації та методики проведення. Військовослужбовці ЗС України оволодівають визначеним переліком фізичних вправ з урахуванням їх спеціальної спрямованості.

Результати наукових досліджень і досвід бойової підготовки свідчать, що важливий і найбільш ефективний засіб виконання завдань СФП військовослужбовців – це застосування фізичних вправ найбільш наближених за структурою рухів і характером фізичних навантажень до військово-професійної діяльності військовослужбовців.

Бойова армійська система «БАРС», що була затверджена в ЗС в якості комплексної підготовки бійця відрізняється не лише змістом вправ, що входять до неї, але й організацією та забезпеченістю навчально-тренувального процесу. В свою чергу, результати педагогічного експерименту на базі Військової академії свідчать про високу ефективність розробленої системи професійної й ФП військовослужбовців до дій в умовах локальних озброєних конфліктів. Об'єктивним показником високої ефективності розробленої системи професійної та ФП слугували результати виконання комплексних професійних завдань, що моделюють діяльність у різних бойових обставинах під час проведення спеціальних операцій.

Сучасний бій характеризується високою маневреністю, швидкістю, різкими змінами обстановки. Значно зріс просторовий розмах бою, різко збільшилися кількість важливих об'єктів та їхня мобільність. З одного боку збільшився обсяг завдань, що вимагають постійного вдосконалення системи підготовки, а з іншого – скорочення часу на їх виконання. Військовослужбовець повинен відповідати вимогам, визначеним сучасними особливостями ведення бойових дій в умовах локальних конфліктів. Його вирізняють, передусім, фізична витривалість, сила, швидкість, точність, надійність дій в умовах дефіциту часу й відсутності допоміжної інформації.

Водночас аналіз військової практики під час виконання бойових завдань в умовах локальних конфліктів виявило недостатній рівень фізичної й професійної підготовленості військовослужбовців. Посилена увага до проблем удосконалення професійної та ФП військовослужбовців для виконання бойових завдань пов'язана з потребою створення спеціальних прикладних вправ, що дає змогу адекватно розвивати потрібні фізичні та спеціальні якості, формувати важливі військово-прикладні навички, удосконалювати професійні прийоми й дії, виховувати моральні та психічні якості військовослужбовців.

Потреби БАРС з професійної й ФП військовослужбовців вимагають збільшення методів навчань для комплексного розвитку в них професійних і рухових здібностей та створення системи контролю та оцінки засвоєних рухових умінь та навичок.

Залишається ще недостатньо вивченою проблема організації навчально-тренувального процесу з елементами «БАРС» в умовах військової частини, його особливостей впливу на якість засвоєння навчальної програми з предмету «Фізична підготовка».

Таким чином, виникла необхідність у створенні певних контрольних

вправ, тестів та їх системи оцінювання задля перевірки рівня засвоєння рухових умінь та навичок, а також визначення рівня розвитку загальних та спеціальних якостей на заняттях зі спеціалізованої фізичної підготовки за БАрС.

*Турчинов А.В.*

*кандидат педагогічних наук*

*Національна академія Національної гвардії України*

## **ДУХОВНО–МОРАЛЬНЕ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ КУРСАНТА В ПРОЦЕСІ ЙОГО ВИХОВАННЯ У ВВНЗ**

Останні роки характеризуються радикальними змінами в структурі, житті й діяльності Національної гвардії України (НГУ). Розширено правова база, створені нові підрозділи, зросла штатна чисельність військовослужбовців, більше уваги стало приділятися соціально-правовому захисту особового складу.

Однак ці та інші зміни не супроводжуються необхідним підвищенням ефективної діяльності НГУ. Не вдалося поліпшити якість кадрового складу, знизити його плінність, зміцнити службову дисципліну й законність. Це свідчить про обмеження в економіко-правовій системі, системі виховної роботи з військовослужбовцями, слабкою її опорі на вивчення, аналіз і узагальнення впливу різних чинників, властивих в даний час соціально-педагогічним процесам суспільства.

Суттєвими факторами, які вимагають підвищення рівня виховної роботи в НГУ, сьогодні є: великі моральні, психоемоційні і фізичні навантаження на військовослужбовців, різко посилюється вплив на них з боку протиправних елементів; деформована моральність, низька духовна культура окремої частини військовослужбовців, що негативно впливають на стан службово-бойової діяльності, дисципліни і законності; проведення виховної роботи в НГУ в екстремальних умовах, коли в країні стала ідейна розбіжність, невизначеність і розмитість моральних ідеалів, ціннісних орієнтацій, особливо у молоді; формування в молодіжному середовищі нігілістичного ставлення до вітчизняної історії, духовності та патріотизму.

Проблема духовно-морального становлення особистості курсанта НГУ тіснопов'язана як з характером сучасних перетворень у соціальній сфері суспільства, так і з формуванням ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців НГУ. Організаційно-педагогічне розв'язання цієї проблеми створить певну основу на якій може успішно здійснюватися соціалізація особистості фахівця НГУ, сформується її здатність до самосвідомості, самоаналізу і самооцінці, вироблення стійкої настанови на самовдосконалення, готовність до виконання свого службового, громадського обов'язку.

Стає очевидним, що у важко організованій системі «особистість курсанта» не можна насильно нав'язувати шляхи духовно-морального становлення. Позиції нового бачення сутності становлення особистості курсанта силових структур представлені в роботах І. Біючінського, В. Бондаря,

Н. Волкова, В. Давидова, О. Гребенюка, В. Гожікова, С. Желтобрюха, А. Каменєва, А. Кротова, Г. Шпака та ін.

Духовно-моральне становлення особистості курсанта в процесі його професійної підготовки дозволив зафіксувати об'єктивно існуючі протиріччя, які актуалізують проблему дослідження. Це суперечності: між сучасними професійними і громадськими вимогами до рівня духовно-моральної вихованості майбутнього офіцера НГУ і невизначеністю, нестійкістю орієнтації курсантів на своє духовно-моральне становлення; між зростанням ролі духовно-морального становлення особистості курсанта і традиційною орієнтацією практики вузівського виховання на визнання учня об'єктом педагогічного впливу; між визнанням значення духовної вихованості курсантів і відсутністю у педагогів вишу чіткого єдиного уявлення про його сутності та змісту, слабким науково-методичним забезпеченням педагогічних процесів духовно-морального становлення особистості курсантів; між природним прагненням курсантів до духовного розвитку своєї особистості і порівняно малим їх життєвим і соціальним досвідом.

Обґрунтувати і визначити комплекс організаційно-педагогічних умов ефективності процесу духовно-морального становлення особистості курсанта в ході його професійної підготовки і виховання в ВВНЗ

В основу дослідження покладена гіпотеза, згідно з якою: духовно-моральне становлення особистості курсанта в ході його підготовки у вищому навчальному закладі НГУ являє собою педагогічний процес з властивими йому закономірностями, принципами, змістом і формами; даний процес буде ефективним, якщо він ґрунтується на особистісно-орієнтованому підході до курсанта, який реалізується при певних умов.

Розкрити сутність поняття «духовно-моральне становлення особистості курсанта» при вихованні його в виші НГУ; доповнити наукові положення про зв'язок педагогічного процесу духовно-морального становлення особистості курсанта з характером і спрямованістю його професійної підготовки у вищому навчальному закладі НГУ; виявити основні суперечності й тенденції педагогічного процесу духовно-морального становлення особистості курсанта; обґрунтувати педагогічні принципи, зміст і форми процесу духовно-морального становлення особистості курсанта в ВВНЗ; визначити організаційно-педагогічні умови ефективності процесу духовно-морального становлення курсантів; розробити педагогічну концепцію духовно-морального становлення особистості майбутнього офіцера в процесі підготовки у ВНЗ; створити теоретичні передумови подальшої розробки проблеми духовно-морального становлення особистості курсантів вузів силових структур на новому організаційно-технологічному рівні, в сучасних умовах розвитку теорії та практики виховання.

## **ВПРОВАДЖЕННЯ БОЙОВОЇ АРМІЙСЬКОЇ СИСТЕМИ В СИСТЕМУ ПІДГОТОВКИ ЗС УКРАЇНИ ЯК ОСНОВИ БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Цілісна система підготовки бійця до ведення ближнього бою завжди була нагальною потребою для армії, і сьогодні в ЗС України продовжується формування єдиного підходу щодо навчання особового складу. Командири військових частин та підрозділів все частіше стверджують, що в сучасних умовах значний відсоток призовників до лав ЗС України має низький рівень фізичної підготовленості й незадовільний стан здоров'я, а існуючі підходи навчання особового складу не в повній мірі забезпечують фізичну готовність військовослужбовців до виконання ними завдань за призначенням.

Досвід участі ЗС України в АТО показав зниження успішності виконання бойових завдань у зв'язку з недостатнім розвитком у військовослужбовців основних фізичних якостей, а також недостатньою психологічною стійкістю. Саме тому, актуалізуються питання створення єдиної для ЗС України, а особливо, для військових фахівців спеціальних підрозділів комплексної системи спеціальної ФП, яку започатковано в Військовій академії (м. Одеса).

На даному етапі вказана система тренінгу постійно вдосконалюється, що відрізняє її від інших універсальних бойових систем більш глибоким вивченням технік вогневого бою і бою на знищення. Вона, в першу чергу, має забезпечити належну підготовку майбутніх фахівців фізичного виховання, високомобільних десантних військ, сил спеціальних операцій, морської піхоти, військової розвідки та спеціального призначення.

БарС – це комплекс взаємопов'язаних компонентів (видів) спеціальної ФП, який забезпечує психофізичну готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Основою БарС виступають два основні види спеціалізованої ФП: тактико-спеціальна і рукопашна. Крім того, супутніми навчальними дисциплінами, які розширюють можливості вказаної системи є: тактична медицина, психологічна та методична підготовка. Психологічна підготовка виступає загальним фоном проведення. Основним завданням БарС є забезпечення спеціальної фізичної і психологічної готовності особового складу підрозділу до виконання бойових завдань.

Спеціальна ФП спрямована на підвищення функціональних можливостей організму, розвитку спеціальних (стійкості до перевантаження, заколихування, просторового орієнтування) і покращення основних фізичних якостей (спритності, швидкості, сили, витривалості) з одночасним покращенням здатності координації рухів, прояву вольових якостей, удосконаленням техніки виконання різноманітних вправ, прийомів і дій. Така підготовка найбільш повно відповідає завданням формування у військовослужбовців навичок необхідних в ближньому бою з противником на фоні фізичних і психічних

навантажень.

Тактико-спеціальна підготовка, як вид спеціальної ФП – це розділ підготовки військовослужбовця за БАрС, який забезпечує різні способи пересування без зброї та зі зброєю з метою ефективного її використання, створення сприятливих умов для нападу на противника чи захисту від його агресивних дій. Пересування виконуються для зайняття вигідної позиції ведення вогню, зближення з противником для його знищення чи виведення з ладу, заняття вигідної позиції для уникнення його ударів та ураження вогнем, а також обману противника, «підбору» зброї чи предметів, які можна використати для перемоги над ним. В свою чергу, на особливості пересувань та дій зі зброєю впливають також зміст тактичного завдання, кількість особового складу в групі та наявне спорядження у військовослужбовців.

Значна увага приділяється також навчанням подолання різноманітних перешкод, пересуванню на висоті по вузьким, а також нестійким опорам, метанні холодної зброї, виконанні спеціальних прийомів і дій зі зброєю та без неї. Все зазначене, виконується на основі здійснення постійного психологічного впливу на військовослужбовців, розвитку у них необхідних морально-вольових якостей: наполегливості, рішучості, сміливості, впевненості в своїх силах та ін. Вони проводяться на спеціально обладнаних смугах перешкод (штурмових стінках, стендах) і на місцевості.

В подальшому, сформовані навички дозволять правильно діяти військовослужбовцям на заняттях з основних предметів бойової підготовки (тактичній, вогневій, розвідувальній та ін.).

*Шапран О. О.*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*

## **ОСОБЛИВОСТІ СТВОРЕННЯ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ВВНЗ**

Сучасні тенденції розвитку освіти засвідчують підвищення уваги до ролі самостійної роботи тих, хто навчається. Особливої важливості набуває розвиток здібностей до самостійного пошуку необхідної інформації, її глибокого осмислення, формування висновків та генерування нових ідей.

Упровадження інтерактивного навчального середовища ВВНЗ є необхідним кроком на шляху створення організаційних умов для розвитку слухача у процесі самостійної роботи.

Актуальність досліджуваного питання полягає в активному впровадженні суб'єкт-суб'єктних відносин між викладачем і слухачем у навчальному процесі, збільшення часу на самостійну підготовку слухачів та пошуку шляхів підвищення ефективності навчальної діяльності.

«Середовище усереднює особистість (тим суттєвіше, чим триваліше перебування в ньому). Багате середовище збагачує, бідне збіднює, вільне вивільнює, обмежене обмежує, здорове оздоровлює» [1, с. 1].



Л. Д. Чайновою введено поняття «функціональний комфорт» як оптимальний функціональний стан, за якого досягнута відповідність засобів і умов праці функціональним можливостям працюючих суб'єктів навчального процесу. Поява у слухача функціонального комфорту передбачала задоволення від результатів праці, технічних, естетичних характеристик навчального середовища [2].

Ефективність навчального процесу залежить від рівня опанування слухачами таких технологій навчання, як технологія самосприйняття та самооцінки, технологія самоврядування, технологія роботи на аудиторних заняттях, з середовищем навчання [3, с. 303].

«Всеохоплююче навчання» реалізує ідею непомітного та органічного злиття технологій навчання з фізичним середовищем людини, як корисний логічний наслідок тотальної комп'ютеризації життя, впровадження мобільних пристроїв та безпроводного зв'язку [4].

Зарубіжний досвід створення інтерактивного навчального середовища переважно пов'язаний з дистанційною освітою. У Росії впроваджено на державному рівні проект «Національна хмарна платформа», але аналіз доступних сервісів засвідчує, що це лише система управління навчальним процесом та збору статистичної інформації.

Особливо корисним вважаємо досвід Віденського університету економіки та бізнес-адміністрування, узагальнений у статті В. Ю. Дмитрієва, І. В. Ніколаєнка, М. Б. Носовського [5]. Досвід цього університету засвідчує ефективність організації навчальної діяльності, спрямованої на максимальний рівень самостійності тих, хто навчається, відсутність контролю відвідуваності аудиторних занять, створення максимально високого рівня технічного забезпечення навчального процесу, широке застосування інтерактивного навчального середовища.

Як зазначає С. Ф. Вольвак, для ефективного впровадження в життя нових форм навчання ідея має оволодіти масами [6]. Для цього потрібно донести до всіх суб'єктів навчального процесу, в першу чергу до викладачів, які повинні виконувати провідні ролі у створенні інтерактивного навчального середовища університету, впровадженні його в життя, підтримці, розвитку, вдосконаленні, що рівень використання нових форм навчання в університеті залежить від них.

Однією з проблем сучасної педагогіки є те, що слухачі (студенти) не вміють ефективно користуватись інтерактивними навчальними середовищами тому, що в умовах переважного використання репродуктивної технології навчання їх цьому не вчили. Потрібно ще зі школи розвивати здібності до самостійного вирішення завдань за допомогою інформаційних середовищ, таких як Internet, локальних середовищ навчальних закладів, бібліотечних середовищ тощо.

Класична методика викладання має своїх прихильників і свою традицію, в той час як категорія прихильників впровадження інтерактивного навчального середовища у навчальний процес ще не сформувалася, на це потрібен час.

Також є проблемою й те, що частина викладачів, які залучені до створення електронних ресурсів, не використовують спектру можливостей

електронних засобів створення навчальних ресурсів (медіа, тести, чати, вікі, блоги, персональні налаштування та ін.). Такі дії можуть спотворити саму ідею і сутність інтерактивного навчального середовища і зупинити перспективний проект на початковій стадії. Корисним є досвід центру дистанційного навчання МО республіки Сербія. За три роки центром підготовлено більш ніж 150 викладачів до широкого використання можливостей LMS Moodle у навчальній діяльності.

А. С. Милославов у своїй статті критично відноситься до активного впровадження технологій електронного навчання в навчальному процесі. Існування «посередника» у вигляді комп'ютеризованої системи між вчителем і учнем суттєво впливає на всі аспекти педагогічного процесу. Проблему він бачить в тенденції до уніфікації комп'ютерних навчальних середовищ без урахування змістової специфіки дисциплін, що пов'язане з економічною доцільністю при виробництві програмного продукту, який розрахований на масового користувача. Крім того, зазначається, що створення навчальних середовищ часто віддається у повну відповідальність представникам індустрії інформаційних технологій, які не завжди враховують специфіку педагогічних методик. Більше того, у багатьох випадках під виглядом навчального середовища пропонується система керування навчальним процесом, іншими словами розробки у сфері «комп'ютерної бюрократизації» освітньої діяльності [7].

Можемо зазначити, що рівень забезпечення технічними засобами ВВНЗ досить низький, що поки дозволяє розглядати зазначені заходи лише в теорії. Проблемними є питання залучення фахівців з інформаційних технологій до роботи у бюджетних установах, де рівень оплати праці не відповідає пропозиціям комерційних структур. У результаті аналізу інформації, отриманої нами в ході засідань міжнародної робочої групи з питань дистанційної освіти, ми дійшли висновку, що це проблемне питання не лише для українських ЗС, аналогічна ситуація в арміях європейських держав.

Для успішної реалізації проекту створення та розвитку інтерактивного навчального середовища особлива увага приділяється мотиваційним процесам. Питанню мотиваційного дизайну присвятив своє дослідження Гер Ісаксен [8]. Він дійшов висновку, що важливо створювати таке середовище, яке допоможе досягнути конкретних практичних завдань, набути знань, умінь та навичок, які потрібні у процесі повсякденної службової діяльності на певній посаді, яке мотивуватиме особистість до саморозвитку, пропонуватиме шляхи та рекомендації.

Змістовну частину інтерактивного навчального середовища дозволяють створити велика кількість доступних для вільного використання веб-сервісів різноманітного призначення.

Для створення власної платформи інтерактивних навчальних курсів використовують системи управління навчанням (LMS). Розроблено велику кількість таких систем як комерційних, так і безкоштовних. За досвідом використання таких систем у світі ми дійшли висновку, що найпопулярнішими є Moodle, Saba та Ilias.

Міжнародна робоча група оборонних навчальних закладів з питань дистанційної освіти в рамках програми НАТО «Партнерство заради миру» вивчає підходи до організації інтерактивного навчального середовища. На початкових етапах увага приділялась нарощуванню бази електронних навчальних курсів за єдиним стандартом SCORM (Sharable Content Object Reference Model), що дозволяє обмінюватись такими курсами між партнерами.

Зазначимо, що на цей час увага робочої групи, більша частина якої є представниками США, зосереджена на таких питаннях:

- впровадження персонального асистента з навчання (Personal Assistant for Learning);
- розробка та впровадження архітектури тренування та навчання (Training & Learning Architecture) як наступного покоління SCORM;
- співпраця реєстру навчань у середовищі з Департаментом освіти США;
- розробка та популяризація таких інструментів, як Virtual World Framework, 3D Repository, xAPI та ін.;
- співпраця та консультування з міністерством оборони США, урядом, міжнародними організаціями.

До основних тенденцій розроблення порушеної проблеми відносяться такі:

- більша персоналізація навчання у середовищі;
- більша спрямованість на оволодіння певними компетенціями;
- модульна сервісно-орієнтована архітектура;
- можливість доступу будь-де, будь-коли, у будь-який спосіб.

Відзначено актуальність впровадження ігрових технологій, обов'язкової підтримки мобільних пристроїв та відстеження досвіду роботи у середовищі з подальшим аналізом отриманої інформації, надання рекомендацій та корегування налаштувань. Для потреб збройних сил Канади розроблені індивідуальні інтерактивні тренувальні курси 2D (з низьким рівнем інтерактивності) та 3D (Custom built with Unity 3D applications, Canadian Navy Virtual Fleet (Navy), Leopard Tank (Army)). Подібні середовища дозволяють заощадити кошти, тому як реальні тренування потребують вагомих витрат, дозволяють підготувати учасників до певного рівня з подальшим відпрацюванням на практиці та закріпленні знань в реальних умовах.

Широкий вибір інструментів дозволяє створити складне інформативне середовище, але щоб воно було ефективним обов'язково потрібна розробка стратегії створення, впровадження та підтримки такого середовища. Питання розробки стратегії досить складне та змістовне, потребує детального дослідження. У своїх працях розроблення стратегії створення інтерактивного навчального середовища розкрили Ф. Ханфланд, Л. Даблін, Д. Паркін.

Актуальною є проблема заборони використання інформації більшості специфічних навчальних дисциплін ВВНЗ в умовах інтерактивного навчального середовища у зв'язку з додержанням вимог щодо збереження державної таємниці.

Обмеження на використання електронних технічних засобів та мобільних

пристроїв також суттєво обмежує напрями застосування сучасних технологій, які можуть бути залучені до організації інтерактивного навчального середовища ВВНЗ.

Сучасність вимагає збільшення самостійної роботи слухачів (студентів), і такі можливості надає інтерактивне навчальне середовище освітнього закладу, яке формує здатність до самоосвіти слухачів.

Аналіз досвіду створення подібних середовищ та споріднених засобів навчання і виявлені недоліки і проблеми вказують напрями подальших досліджень. Потребують подальшого уточнення шляхи і підходи до проектування інтерактивного навчального середовища ВВНЗ, розроблення стратегії і тактики реалізації таких підходів.

Нагальною залишається проблема індивідуалізації навчання в умовах інтерактивного навчального середовища, налагодження дієвих механізмів інформування тих, хто навчається, про ресурсну базу, способи, засоби, канали навчальної взаємодії.

Особливо актуальним інтерактивне навчальне середовище є для слухачів заочної форми навчання за умов надання доступу до такого середовища безпосередньо з місць служби. Для них самостійна робота є основним видом заняття, яка за умов інтерактивного навчального середовища буде максимально ефективною. Таке середовище забезпечить не лише інформаційною ресурсною базою, а також буде середовищем комунікацій з викладачем, іншими слухачами, стимулюватиме до конкурентного саморозвитку і прагненню до кращого виконання поставлених на міжзборовий період завдань. Організація розмежування доступу до такого середовища та залучення до нього сучасних інформаційних технологій таких, як Skype, e-mail, форумів, чатів, Вікі, PAL, TLA, Virtual World Framework, 3D Repository, xAPI та інших, потребує подальших детальних досліджень.

#### Література

1. Стрельников В. Ю. Технология непосредственного управления процессом воспитания студента [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://eprints.kname.edu.ua/29567/1/108.pdf>
2. Чайнова Л. Д. Функциональный комфорт. Компоненты и условия формирования / Л. Д. Чайнова // Техническая эстетика. – 1983. – № 1. – С. 21–23.
3. Мамон О. В. Тенденції розвитку електронної освіти та ефективність упровадження E-LEARNING у традиційну освіту / О. В. Мамон // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Сер : Педагогіка. – 2014. – № 2. – С. 302–307.
4. Фоминых Н. Ю. Организация всепроникающего обучения как общепедагогическое условие эффективной иноязычной профессиональной подготовки будущих специалистов / Н. Ю. Фоминых // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. – 2014. – Вип. 119. – С. 245–249.
5. Дмитриев В. Ю. Система образования и электронное обучение в Европе / Дмитриев В. Ю., Николаенко И. В., Носовский М. Б. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://eir.pstu.edu/bitstream/handle/123456789/6371/СИСТЕМА ОБРАЗОВАНИЯ И ЭЛЕКТРОННОЕ ОБУЧЕНИЕ В ЕВРОПЕ.pdf?sequence=1>
6. Вольвак С. Ф. О внедрении дистанционных образовательных технологий в учебный процесс вузов / С. Ф. Вольвак, Н. В. Нестерова, В. Д. Несвит, О. А. Бондарец // Вісник Українського відділення Міжнародної академії аграрної освіти. – 2015. – Вип. 3. – С. 218–224.
7. Милославов А. С. Современное образование: информатизация = бюрократизации.

Почему? [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://ict.informika.ru/vconf/files/12277.pdf>  
8. Geir Isaksen. Hey, remember to add motivational design to your e-learning / Interservice/Industry Training, Simulation, and Education Conference (I/ITSEC). – 2015.

**Шевченко Р. І.**

*кандидат військових наук*

*Інститут Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія»*

## **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ВИЩОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ**

Приєднання України до Європейського освітнього простору та необхідність приведення параметрів військової освіти у відповідність до сучасних вимог військово-професійної діяльності офіцерів, вимагають значних змін у системі військової освіти, як однієї з ключових ланок стабільного розвитку військової організації держави, що актуалізує необхідність розробки наукових та прикладних основ підвищення ефективності функціонування вищої військової освіти в Україні.

Важливо зазначити, що наразі, вищій військовій освіті притаманні певні проблеми [1; 2; 3; 4], які мають комплексний міжгалузевий характер і викликані низкою економічних, політичних та соціальних чинників. Значний вплив на функціонування системи підготовки офіцерських кадрів, мають зміни, що відбуваються в останні роки у зв'язку зі збройною агресією і появою тимчасово окупованих територій. На фоні цього, недосконалість чинного законодавства, скорочення витрат на утримання військових вишів, відсутність належної координації в управлінні військовою освітою на міжвідомчому рівні та ін., посилює кризу сучасної системи вищої військової освіти.

Насамперед, зниження якості підготовки офіцерів, багато в чому обумовлено змінами в соціально-економічній сфері всієї держави і армії зокрема. Так, до 2014 р. в результаті зниження витрат бюджету на оборону військовим вишам виділялося не більше 30% поточних потреб. Практично, було відсутнє фінансування розвитку інформатизації вишів, припинилася модернізація навчально-матеріальної бази. Іншою, не менш гострою, була проблема зростання некомплекту офіцерів у військах, особливо на молодших посадах. Військово-навчальні заклади були не в змозі компенсувати зменшення офіцерського складу. До того ж, на жаль, в нашій державі донедавна була відсутня єдина стратегія національної безпеки, у зв'язку з чим ЗС України на певний час (з 1991 р. по 2014 р.) втратили провідні позиції щодо забезпечення національної безпеки. Адже, якщо це нікому не потрібно, то це не може бути престижним, а тому певний відсоток випускників військових вишів віддавали перевагу службі в органах держбезпеки і правоохоронних структурах не тільки в зв'язку з більшим грошовим утриманням, наявністю неформальних можливостей, але і через більш високу суспільну значимість даних видів

мілітаризованої служби в порівнянні зі службою в ЗС України.

Невідповідність військової освіти сучасним вимогам ЗС України і потребам особистості змусило заговорити про модернізацію і реформування системи військової освіти, що розглядається, як один з найважливіших напрямів військової реформи, яка провадиться в країні й поштовхом до проведення якої стала реальна загроза незалежності та суверенітету України, а також проведення АТО на сході країни.

Так, наразі, підвищення ефективності функціонування системи військової освіти віднесено Воєнною доктриною України, що затверджена указом Президента України від 24 вересня 2015 року № 555/2015 [5], до числа основних напрямів розвитку військової організації держави. В свою чергу, Стратегія національної безпеки України, затверджена Указом Президента України від 26 травня 2015 року № 287/2015 [6], серед основних напрямів державної політики національної безпеки України, визначила зокрема: запровадження інтегрованої системи освіти, бойової і спеціальної підготовки персоналу для органів сектору безпеки і оборони із залученням викладачів, інструкторів із держав-членів НАТО, ЄС; професіоналізацію сектору безпеки і оборони, підвищення фахового рівня персоналу, ефективну його мотивацію до належного виконання завдань за призначенням; розвиток системи військово-патріотичного виховання, запровадження програм військової підготовки і цивільного захисту в загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладах.

Однак, наявна нормативно-правова база, що регулює функціонування системи військової освіти, досі залишається недостатньо опрацьованою і часто суперечливою. Що стосується створення економічних умов, необхідних для підвищення ефективності функціонування вищої військової освіти, то зрозуміло, що забезпечення вишів сучасним обладнанням, літературою та зразками озброєння – процес вартісний, і це питання не може бути вирішене відразу, але продовжувати готувати військових фахівців на застарілій матеріальній базі, у той час коли у війська пішла нова техніка, не те що не ефективно, а і недалекоглядно. Залишає бажати кращого й технічне переозброєння вишів, які готують офіцерські кадри. Зокрема, явно висвічується проблема використання в освітньому процесі інформаційних технологій навчання. З даного питання слід відзначити що, економічні труднощі з недостатнім фінансуванням українська система освіти пододала в основному завдяки введенню платних освітніх послуг населенню [7]. Система військової освіти також могла б вирішити частину своїх проблем, якби знаходила альтернативні джерела фінансування. Певні зрушення в цьому напрямі відбуваються. Але частка позабюджетних надходжень не значна, в порівнянні з державними асигнуваннями і не може покривати витрати на технічне переозброєння вишів, придбання посібників та іншого. До речі, це джерело надходження матеріальних засобів необхідно також використовувати й для вирішення проблем, пов'язаних з мотивацією викладацької діяльності і стимулюванням науково-методичної роботи. На нашу думку, можливість самостійних заробітків військових вишів необхідно оформити у вигляді

нормативно-правового акту, де вказати, якими саме видами платної діяльності може займатися військовий виш, щоб ця діяльність не суперечила сучасному законодавству і питанням національної безпеки. До того ж цей вид діяльності стимулюватиме до якісного розвитку методик викладання, в тому числі використання інформаційних технологій.

Разом з тим простежується і низка інших серйозних проблем. Зокрема, актуалізувалася проблема підготовки у військових вишах фахівців подвійного призначення. Зараз у військових вишах видають диплом, в якому вказана, як військова спеціальність, так і цивільна. При збігу профілю цивільного і військового особливих проблем не виникає. Але в деяких випадках не вистачає годин або на цивільні предмети, або підготовка фахівців йде з нестачею годин на військові спеціальні предмети, тобто реально підготувати фахівця подвійного призначення без шкоди для військової чи цивільної складової вдається рідко. Отже, за розбіжності профілів навчання повинен збільшитися термін навчання, що не знаходить відображення на практиці. Та й термін навчання не може бути безмежним, до того ж витрати на навчання при розбіжності профілів значно зростають. Більш того, система військової освіти визнає той факт, що її випускники можуть бути не пов'язані з армією все своє життя, і готує в своїх стінах фахівців для цивільних галузей на шкоду власним інтересам.

Щодо проблеми витоку кадрів зі ЗС України, то основною причиною цього є слабкі соціальні гарантії та недостатнє матеріальне забезпечення усіх категорій військовослужбовців. Сьогодні головним для військовослужбовців стає матеріальне благополуччя, вирішення проблем забезпечення житлом. Проте, недостатня матеріальна складова у мотивації служби офіцера роблять результати діяльності системи військової освіти та державного управління в цій галузі освіти, в цілому, недостатньо ефективними. Як підсумок відбувався відтік кадрів у більш прибуткові сфери діяльності. При цьому помітно, що випускники військових вишів затребувані в інших міністерствах і відомствах, так що говорити про повну неспроможність військової системи освіти недоцільно.

Своїм соціальним і матеріальним становищем стурбований і науково-педагогічний склад ВНЗ, що готує офіцерські кадри. Найбільш кваліфіковані кадри продовжують «вимиватися» з системи військової освіти. Державних заходів, спрямованих на закріплення і мотивацію наукової та освітньої діяльності професорсько-викладацького складу, вочевидь недостатньо.

Таким чином, проаналізовані недоліки освітньої діяльності у вищій військовій школі свідчать про необхідність подальшого удосконалення освітнього процесу та підвищення ефективності військово-професійної освіти офіцерських кадрів у військових вишах. Зокрема, у межах реформи військової освіти нами пропонується вирішити такі завдання, як: по-перше, вдосконалення нормативно-правової бази, що регулює функціонування системи військової освіти; по-друге, створення організаційно-економічних умов для повного задоволення потреб, необхідних для підвищення ефективності функціонування вищої військової освіти.

## Література

1. Телелим В. М. Військова освіта в системі обороноздатності держави: проблеми, світові та національні тенденції розвитку / В. М. Телелим, Ю. І. Приходько // Військова освіта. – 2013. – №2. – С. 3–19.
2. Телелим В. М. Моніторинг в системі підготовки військових фахівців / В. М. Телелим, Ю. І. Приходько // Зб. наук. праць Військового ін-ту КНУ ім. Тараса Шевченка. – 2014. – Вип. 45. – С. 256–266.
3. Маслій О. М. Особливості підготовки майбутніх офіцерів тилу у сфері військово-економічної логістики / О. М. Маслій // Зб. наук. праць ХІСТ Університету «Україна». – 2012. – №5. – С. 135–138.
4. Чернявський В. В. Стандартизація підготовки фахівців морської галузі на засадах компетентнісного підходу / В. В. Чернявський // Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного ун-ту ім. Івана Огієнка. Сер.: Педагогічна. – 2013. – Вип. 19. – С. 250–253.
5. Воєнна доктрина України: Указ Президента України від 24.09.2015 р. №555/2015 // Урядовий кур'єр. – 26.09.2015. – № 178.
6. Стратегія національної безпеки України: Указ Президента України від 26.05.2015 р. № 287/2015 // Урядовий кур'єр. – 29.05.2015. – № 95.
7. Жемба А. Й. Розвиток університетської науки та академічного підприємництва в умовах глобалізації / А. Й. Жемба // Тези доповідей XI Міжнар. наук.-практ. конф. «Військова освіта і наука: сьогодні та майбутнє» / за заг. ред. В. В. Балабіна. – К.: ВІКНУ, 2015. – 455 с.

**Щербина Ю. В.**

*кандидат педагогічних наук, професор*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця*

## **ІНТЕНСИВНИЙ МЕТОД ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ («ІНТЕНСИВ»)**

Однією з найбільш актуальних проблем сьогодення на шляху євроатлантичної інтеграції України є пошук нових методів ФП військовослужбовців ЗС України, фахівців правоохоронних органів та інших спеціальних служб.

Нами розроблений інтенсивний метод фізичного розвитку, так званий «інтенсив», який дає можливість у стислі строки значно підвищити рівень, як загальної, так і СФП військовослужбовців. Суть методу полягає в суворо дозованому регламенті роботи і відпочинку, який становить 30 сек. для кожного чинника, при максимально швидкому темпі виконання фізичних вправ (без фіксації в кінцевих положеннях). Послідовність вправ може бути довільною чи побудованою за принципом колового методу тренувань. Рівень навантаження визначається величиною ЧСС (пульс за 10 сек×6 = пульс за 1 хв), який не повинен перевищувати 180 ударів за 1 хв. Пульс вимірюється після кожної серії (кола), яка складається з 5-6 вправ. При достатній фізичній підготовленості оптимальна кількість кіл з 5 вправ, які використовуються в навчально-тренувальних заняттях без перевищення вказаної величини ЧСС дорівнює 6. Загальний час – 30 хв. Для підвищення емоційності занять «інтенсив» слід проводити одночасно з групою військовослужбовців. При цьому не виключений варіант індивідуального підходу. Заняття можливі, як в приміщенні, так і на відкритому просторі.



Крім вправ для загального фізичного розвитку до програми занять бажано включати вправи, специфічні для того чи іншого виду діяльності військовослужбовця чи фахівця силових структур.

При виконанні вправ обтяженням може бути вага власного тіла чидопоміжні, традиційні і нетрадиційні обтяження. Як приклад, наводимо тренувальне заняття з використанням гир. Зауважимо, що гирі один з найбільш доступних і найменше вибагливих спортивних снарядів, які можна використовувати для розвитку фізичних якостей військовослужбовців у будь-яких, у тому числі польових і бойових умовах.

Тренувальний комплекс складається з поштовху двох гир від грудей, вистрибування з гирею в опущених руках, ривка гирі однією рукою (руки змінюються в залежності від кола), «гіперекстензії», вправи для черевного пресу. Вправи виконуються проти годинникової стрілки. Можливий інший варіант. Ривок можна замінити підтягуванням у чоловіків, а поштовх – висом на поперецьці у жінок. Вага гир в класичних вправах має відповідати рівню фізичної підготовленості спортсменів, але не перевищувати 16 кг. Навантаження збільшується за рахунок кількості піднімань гир за 30 сек.

Разом з тим, не слід намагатися виконати усі 6 кіл на першому ж занятті. Принцип поступовості в «інтенсиві» має не менше значення, чим в інших тренувальних програмах.

Слід пам'ятати, що короточасні навантаження з максимальним чи близьким до максимального темпом виконання вправ ставлять високі вимоги до серцево-судинної системи тих, хто займається. У зв'язку з цим, навіть при адекватних пульсових характеристиках, при виникненні запаморочення, слабкості чи нудоти, навантаження необхідно припинити, не намагаючись виконати його запланований обсяг.

Як показали дослідження, використання інтенсивного методу фізичного розвитку сприяло значному підвищенню силових якостей, силової і загальної витривалості, а також зменшенню частоти серцевих скорочень у тих осіб, які систематично використовували «інтенсив» у ФП.

Варіанти «інтенсиву» з використанням різних обтяжень, а також з використанням власної маси тіла впроваджені в практику і набув поширення в багатьох видах спорту, які вимагають спеціальної і загальної витривалості (різні види одноборств, боротьба, легка атлетика та ін.), у військовій підготовці, а також на заняттях з фізичного виховання, що проводяться НПП кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, у тому числі зі студентами Факультету підготовки лікарів для ЗС України. Інтенсивний метод фізичного розвитку успішно використовується Федерацією гирьового спорту України для підготовки до відповідальних міжнародних спортивних змагань. Фізична підготовка, яку отримали деякі військовослужбовці з використанням засобів «інтенсиву», дала їм змогу успішно виступити у змаганнях з гирьового спорту, які проводились у липні 2017 року в зоні АТО на сході України.

**VII. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ, ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ, РЯТУВАЛЬНИХ ТА ІНШИХ СПЕЦІАЛЬНИХ СЛУЖБАХ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ АТО**

*Башавець Н. А.*  
*доктор педагогічних наук, професор*  
*Беловодов І. Ф.*  
*Військова академія*

## **ПРОБЛЕМА ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

У зв'язку з тим, що у військах значно збільшилась кількість військовослужбовців після поранень, травм та захворювань, які безпосередньо пов'язані з виконанням бойових дій стає актуальною проблема їх психофізичної реабілітації та відновлення стану здоров'я під час занять лікувальною фізичною культурою (ЛФК) та розробки і запровадження відповідної комплексної програми психофізичної реабілітації військовослужбовців.

У світовій практиці поранені військовослужбовці та учасники бойових дій проходять лікування у спеціальних реабілітаційних центрах або військових шпиталях, в яких вони проходять медичну, психологічну, соціальну та професійну реабілітацію. В ході проведення АТО на Донбасі збільшується кількість поранених і, як наслідок, тих хто потребує цілісної реабілітаційної допомоги. Тому в сучасних умовах питання реабілітації мобілізованих та військовослужбовців стає одним з найважливіших.

Крім того, щоб повернути пораненого до повноцінного життя необхідно використовувати всі засоби фізичної реабілітації (лікувальну фізичну культуру, фізіотерапію, механотерапію, працетерапію тощо) та залучити до відновлення їх функцій якомога більше фахівців. Для цього потрібно відповідно обладнати кімнати ЛФК у військових шпиталях та облаштувати кімнати (куточки) ЛФК у частинах, де будуть постійно займатися військовослужбовці, які продовжують службу у ЗС України, але тимчасово віднесені до групи ЛФК. Крім того для посилення процесів фізичної реабілітації вищезазначена категорія військовослужбовців потребує і правильно організованої рухової активності за допомогою засобів фізичної рекреації (скандинавської ходьби, кардіоавантажень, дихальних практик тощо).

В свою чергу, зазначена рекреаційна робота з військовослужбовцями передбачає створення відповідних матеріально-технічних умов: оснащення спортивних приміщень та об'єктів до потреб відповідних груп ЛФК, застосування допоміжних технічних засобів та тренажерів тощо.

Крім того, внаслідок проведення антитерористичної операції у шпиталях необхідно збільшити штатну чисельність реабілітологів, на посади яких можуть розглядатися також військовослужбовці – фахівці спеціальності «Фізична культура і спорт». У військових частинах фізичною підготовкою з військовослужбовцями, які тимчасово віднесені до групи ЛФК та потребують реабілітації мають займатися фахівці медичної служби, начальники фізичної підготовки і спорту на спеціально обладнаних майданчиках та відповідно оснащених приміщеннях.

Для підготовки таких фахівців потрібно більше уваги звернути на підвищення якості викладання навчальної дисципліни «Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання». Спеціалісти з фізичної реабілітації мають бути висококваліфікованими фахівцями, які володіють відповідними знаннями, вміннями та навичками. Це, в свою чергу, передбачає проходження відповідної практики курсантами у лікувальних закладах та забезпечення занять із зазначеної навчальної дисципліни належними матеріальними засобами.

Колективом НДР був вивчен курс по реабілітацій майбутніх начальників з фізичної підготовки. Аналіз робочої програми навчальної дисципліни «Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання» (Військова академія, м. Одеса), яка підготовлена кафедрою теорії та організації фізичної підготовки для бакалаврів (Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт Спеціалізація: Фізичне виховання і спорт у збройних силах), показав, що не зважаючи на те, що вона затверджена у 2016 році, вона створена без урахування потреби у фізичній реабілітації учасників бойових дій під час АТО на сході України та потребує відповідної корекції.

Пропонуємо без зміни загальної концепції програми удосконалити її шляхом заміни тематики, яка є менш актуальною у сучасних умовах виконання службових обов'язків спеціалістів з фізичної культури та спорту. На наш погляд, зазначена корекція тематики програми значно покращить компетентність курсантів, яка набувається під час засвоєння цієї навчальної дисципліни, враховуючи компетентності щодо бойових травм військових та захворювань отриманих у наслідку виконання службових обов'язків, оскільки існуюча програма не сприяє формуванню базових компетентностей для проведення відповідних занять з ЛФК.

Крім того для підвищення ефективності відновлювальних занять необхідно внести відповідні зміни в існуючі керівні документи де прописати основні положення про реабілітацію в групах ЛФК, переглянути юридичний аспекти перебування військовослужбовця в ЛФК, здійснити чіткий розподіл повноважень та відповідальності за заняття в ЛФК, надати опис зразків відновлювальних вправ. Це надасть юридичний статус змісту спланованих реабілітаційних заходів.

Колективом НДР була розроблена комплексна програма фізичної реабілітації військовослужбовців при травмах і порушеннях функцій опорно-рухового апарату, нервової системи, захворюваннях внутрішніх органів та суглобів на підставі визначення змісту, специфіки та методики організації процесу фізичної реабілітації військовослужбовців при відповідних травмах і порушеннях, а також розроблена програми здорового способу життя для військовослужбовців з наслідками бойового стресу та бойової травми.

*Башавець Н. А.*  
*доктор педагогічних наук, професор*  
*Павелко І. І.*  
*кандидат психологічних наук*  
*Беловодов І. Ф.*  
*Військова академія*

## **ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ БОЄЗДАТНОСТІ ВІЙСЬК**

Останній час у лавах ЗС України суттєво збільшилась кількість військовослужбовців після поранень, травм та захворювань, які безпосередньо пов'язані з виконанням бойових дій. Це є об'єктивним фактором, який пов'язаний з проведенням АТО. Багато військових з пораненнями та захворюваннями залишаються на служби тому, що їх безцінний бойовий досвід дуже важливий для становлення українського війська. За даними експертів, крім поранень, майже у всіх учасників бойових дій у два-три рази вище ймовірність таких захворювань, як гіпертонічна хвороба, гастрит, виразкова хвороба шлунку і дванадцятипалої кишки. Тому значна кількість військовослужбовців цієї категорії за їх станом здоров'я відносять до групи ЛФК. У зв'язку з тим актуалізується проблема психофізичної реабілітації вказаної категорії, як одна з пріоритетних завдань держави. Створюється необхідність відпрацювати методологію надання реабілітаційних послуг за міжнародними стандартами, оскільки вітчизняна система реабілітації потребує суттєвих змін.

Існуючий підхід до проведення занять в групах ЛФК у ЗС України не є ефективним у зв'язку з юридичною недосконалістю положень керівних документів щодо розподілу відповідальності за заняття в ЛФК. Не є таємницею, що категорія групи ЛФК фактично відстороняється від реабілітаційних занять фізичної підготовки, що не сприяє відновленню стану їх здоров'я, а у разі хронічних захворювань у більшості випадків приводить до погіршення. Як результат збільшення особового складу, які фізично не готові до виконання завдань за призначенням. Ситуацію ускладнює недосконалість підготовки кадрів.. Аналіз робочої програми навчальної дисципліни «Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання» за якими готуються майбутні фахівці фізичної підготовки показав, що вона створена без урахування потреби у фізичній реабілітації учасників бойових дій, має зайвий матеріал, якій зовсім не стосується ЗС України. При цьому вивченню актуальних питань сучасного етапу не приділено достатньої уваги.

Ефективність реабілітаційних занять можна змінити шляхом підвищення відповідальності посадових осіб за планування та організацію занять в групах ЛФК, підвищенням фахової підготовки начальників фізичної підготовки та спорту. На них пропонується покласти місію - організацію реабілітаційних занять групи ЛФК, але під контролем фізичного стану військовослужбовців з

боку лікарів. Для цього фахівець фізичного виховання (за узгодженням та допомогою медичних фахівців) повинен бути спроможний (в залежності від виду захворювання) здійснювати кваліфікований підбір вправ ЛФК, проводити відновлюванні заняття, відслідковувати динаміку результатів та оцінювати ефективність відновлюваних занять, вносити за необхідністю відповідні корективи до змісту занять та розміру навантаження.

Перегляд програми навчальної дисципліни «Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання» з врахуванням потреби у фізичній реабілітації учасників бойових дій підвищить фахову та методичну підготовку майбутніх начальників фізичної підготовки стосовно актуальності реабілітаційних занять у сучасних умовах.

Внесення зміни в існуючі керівні документи та перегляд положень про реабілітацію в групах ЛФК дозволить переглянути юридичні аспекти перебування військовослужбовця в ЛФК, розподілити повноваження та відповідальності за заняття в ЛФК, а представлений в документі опис зразків відновлювальних вправ надасть юридичний статус змісту спланованих реабілітаційних заходів. На наш погляд, в змісті вказаних документів повинні бути: положення, які розкривають юридичні питання перебування в групі ЛФК та порядок організації занять в групах ЛФК, а саме: підстави для віднесення військовослужбовця до групи ЛФК; посадові особи на яких покладається організація занять в групах ЛФК; порядок розроблення та затвердження необхідних документів (індивідуальних програми для занять, наказів, тощо), які регламентують заняття в ЛФК; питання, які пов'язані з оцінюванням (або звільненням від оцінювання) стану фізичної підготовленості під час знаходження військовослужбовця в групі ЛФК, особливості порядку відображення питань фізичної підготовленості військовослужбовця при складанні атестації, характеристик при переміщенні по службі тощо. Крім того, положення, які розкривають загальні поняття про ЛФК та її завдання в ЗС України. В них повинна бути розміщена інформація стосовно: основних понять ЛФК та характеристика засобів ЛФК; показань та протипоказань до застосування ЛФК; форм застосування ЛФК; видів інтенсивності фізичних навантажень в ЛФК та їх характеристика; основних принципів побудови індивідуальних реабілітаційних програм військовослужбовців.

В положеннях керівних документів та методичних рекомендаціях щодо складання індивідуальних програм фізичної реабілітації військовослужбовців під час проведення занять у групах ЛФК пропонується застосувати методи, підходи та засоби комплексної програми реабілітації здорового способу життя для військовослужбовців з наслідками бойового стресу, бойової травми та посттравматичними стресовими розладами, яка базується на принципі оздоровчої спрямованості фізичних вправ та сприяє психофізичній реабілітації та рекреації військовослужбовців. Вказана програма розроблена колективом НДЛ (проблем фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки у ЗС України) Військової академії (м. Одеса) з урахуванням проблем психофізичної реабілітації учасників АТО. Вона дозволяє використовуючи різноманіття існуючих засобів та форм ЛФК складати індивідуальну програму фізичної

реабілітації при травмах і порушеннях функцій опорно-рухового апарату, нервової системи, захворюваннях внутрішніх органів та суглобів, враховуючи вік, стать, вид та ступінь захворювання, стан фізичної підготовленості військовослужбовців.

*Осьодло В. І.*

*доктор психологічних наук, професор*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **ВПЛИВ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ: СИСТЕМАТИЧНИЙ ОГЛЯД**

Соціально-політичні умови нашого сьогодення, та колосальний запит українських реалій зробив надзвичайно актуальним питання про здоров'я та благополуччя ветеранів бойових дій. За час ведення гібридної війни в Україні було проведено 6 хвиль мобілізації, за результатами яких до лав Збройних Сил призвано 210 тисяч військовослужбовців. Згідно з даними ГШ ЗС України станом на 28 жовтня 2017 року, санітарні втрати склали 8377 військовослужбовці (поранені та травмовані внаслідок бойових дій).

У більшості випадків, вищезазначені санітарні втрати включають в себе різноманітні фізичні травми такі як ампутації, травматичні пошкодження головного та спинного мозку тощо. Як правило, ці фізичні травми можуть завдати значної шкоди здоров'ю та благополуччю військовослужбовця. Крім цього, збільшується кількість ветеранів, які після повернення до дому демонструють різноманітні деструктивні психологічні зміни. Так, за даними Науково-дослідного центру гуманітарних проблем МО України, серед учасників АТО психогенні втрати наближаються до 80%. Зокрема, в низці досліджень зазначається, що посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) становить від 10% до 50% медичних наслідків усіх бойових дій. Серед інших деструктивних емоційних станів переважають: гнів і дратівливість; почуття провини, сором чи самозвинувачення, недовіра та відчуття відчаю.

В контексті вищезазначених фізичних та психологічних наслідків перебування в зоні ведення бойових дій, дедалі більшого значення набуває потреба у проведенні якісних заходів з реабілітації ветеранів бойових дій, знаходженні нових способів зміцнення їх психосоціального здоров'я та благополуччя.

Один із перспективних шляхів вирішення цієї проблеми тісно пов'язаний із включенням спорту (тобто, конкурентної, пов'язаної з правилами, структурованої діяльності) та фізичної активності у контекст реабілітаційної роботи з ветеранами. Про таку перспективність свідчать останні тенденції, що спостерігаються у закордонній психологічній науці в цілому, та сфері психосоціальної реабілітації зокрема. Так, за останні 5 років, було проведено цілу низку широкомасштабних досліджень з теми впливу спорту та фізичної активності на зміцнення психосоціального здоров'я та благополуччя осіб з

набутими фізичними вадами (M. C. Day, K. A. Ginis, S. Jörgensen, J. Stapleton) та різного роду психічними захворюваннями (D. Carless, K. Douglas, K. Hefferon, R. Mallery, C. Gay, S. Elliott) [2; 3; 4; 5; 8]. Окрім цього, збільшується кількість наукової літератури, що присвячена вивченню впливу спорту та фізичної активності на різні аспекти благополуччя як інвалідизованих ветеранів, так і ветеранів з діагнозом ПТСР [1].

Проведений системний огляд наукової літератури дозволяє стверджувати, що існує декілька причин вважати, що спорт та фізична активність можуть здійснювати позитивний вплив на благополуччя ветеранів бойових дій, які потребують підтримки через наявні ознаки ПТСР або/та набуту інвалідність.

По-перше, на даний час спорт та фізична активність на регулярній основі використовуються державними програмами з реабілітації інвалідизованих ветеранів у більшості провідних країн світу (США, Великобританія тощо) [7]. Так, «Програма допомоги пацієнтам з ампутаціями Армії США» (U.S. Armed Forces Amputee Patient Care Program) вже тривалий час використовує спорт як ключовий аспект процесу фізичної реабілітації військовослужбовців з втраченими кінцівками та відновлення їх фізичного функціонування. Підхід, який використовується програмою, підкреслює значну символічну та практичну цінність спорту для видужання ветеранів. Вважається, що спорт та тренування дозволяють підтримувати психологічний зв'язок пацієнтів з їх попереднім життям та допомагають пацієнту відчувати приналежність до спільноти військовослужбовців. Як вказують терапевти, наявність спортивних занять в процесі реабілітації дозволяє пацієнтам дотримуватись того ж режиму життя, який був у них під час служби та мінімізувати відчуття набутого обмеження [7].

По-друге, широкомасштабні дослідження (38,883 учасники) проведені групою американських науковців під керівництвом Н. Лундберг вказують на те, що більш високий рівень фізичної активності статистично значимо пов'язаний зі зменшенням шансів виникнення симптомів ПТСР учасників бойових дій. Зокрема, ті військовослужбовці, які повідомляли про незначну кількість фізичної активності, з більшою ймовірністю проявляли ознаки ПТСР. На противагу цьому, ті військовослужбовці, які принаймні два рази на тиждень здійснювали 20 хв фізичної активності, демонстрували значне зменшення шансів для появи такої симптоматики [6]. Автори дослідження також припускають, що фізична активність може бути цінним компонентом програм лікування ПТСР.

Підсумовуючи викладений вище матеріал можна констатувати, що на сьогодні в закордонній психології активно здійснюються дослідження ролі та місця спорту й фізичної активності у зміцненні психосоціального здоров'я та благополуччя учасників бойових дій. З'являється все більше емпіричних даних, які підтверджують конструктивний характер включення фізичної активності у процес реабілітаційної роботи з ветеранами.

Проте, слід визнати, що не зважаючи на значну активність закордоном, на сьогоднішній день дана тематика є майже невідомою для вітчизняних науковців та потребує значно більшого наукового вивчення в контексті реабілітаційної



роботи з учасниками АТО.

Література

1. Brittain, I. Disability sport is going back to its roots: Rehabilitation of military personnel receiving sudden traumatic disabilities in the twenty-first century / I. Brittain, S. Green // Qualitative research in sport, exercise and health. – 2012. – Vol. 4. – №2. – P. 244–264.

2. Carless, D. Sport and physical activity for mental health / D. Carless, K. Douglas / John Wiley & Sons. – 2011. – 181 p.

3. Day, M. C. The role of initial physical activity experiences in promoting posttraumatic growth in Paralympic athletes with an acquired disability / M. C. Day // Disability and rehabilitation. – 2013. – Vol. 35. – P. 2064–2072.

4. Ginis, K. A. Exercise and sport for persons with spinal cord injury. / K. A. Ginis, S. Jörgensen, J. Stapleton // PM&R. – 2012. – Vol. 4. – № 11. – P. 894–900.

5. Hefferon, K. 'Leave all the troubles of the outside world': a qualitative study on the binary benefits of 'Boxercise' for individuals with mental health difficulties / K. Hefferon, R. Mallery, C. Gay, S. Elliott // Qualitative research in sport, exercise and health. – 2013. – Vol. 5. – №1. – P. 80–102.

6. Lundberg, N. Outcomes of adaptive sports and recreation participation among veterans returning from combat with acquired disability / N. Lundberg, J. Bennett, S. Smith // Therapeutic Recreation Journal. – 2011. – Vol. 45. – № 2. – P. 105.

7. Messinger, S. D. Getting Past the Accident / S. D. Messinger // Medical anthropology quarterly. – 2010. – Vol. 24. – № 4. – P. 281–303.

8. Yazicioglu, K. Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. / K. Yazicioglu, F. Yavuz, A. S. Goktepe, A. K. Tan // Disability and Health Journal. – 2012. – Vol. 5. – № 4. – P. 249–253.

***Вржесневский И. И.***

*кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент*

*Национальный авиационный университет*

***Емчук О. И.***

*Национальная академия внутренних дел*

## **КЛАССИФИКАЦИЯ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА МОТИВАЦИЮ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

В современном обществе наблюдается тенденция, когда реальная действительность (с физическим несовершенством человека и личным физическим ослаблением) вытесняется у современного курсанта или студента в пределах сознания, искаженной действительностью виртуального мира, т.е. возникает необходимость в поиске или актуализации факторов, которые будут содействовать приобщению студентов к самостоятельным занятиям физическим воспитанием. По мнению И. Бежа (2006) категория «ценность здоровья» как психологический инструмент собственного совершенствования, должна быть умеренно объективной, должна избавиться от своей абстрактности, а, значит, субъективной индифферентности. В этом смысле факторы, влияющие на отношение человека к выполнению физических упражнений должны рассматриваться как индивидуальные мотивы, но по ряду признаков (возраст, пол, обучение в ВУЗе и т.д.) их можно объединять как

общие для данного контингента.

Мотив всегда является субъективным фактором, который позиционируется как индивидуальный и специфический, он формируется под влиянием окружающей среды и в процессе воспитания и обучения. По мнению И. Келишева можно выделить по содержанию 6 основных типов мотивов к физической активности человека: физическое самосовершенствование, дружеская солидарность, обязательства, подражание, спортивные достижения. По мнению И. Вржесневского (2015) такая схема не достаточно совершенна, поскольку не учитывает влияние воспитания, обучения и некоторых социальных и бытовых факторов.

И. Вржесневский считает, что более конструктивным должно быть следующее разделение мотивов к двигательной деятельности: биологические, агностические, социальные, бытовые, личностно-характерные, корыстные. В нашей работе мы поставили цель более детально рассмотреть характеристики обозначенных типов.

Соревновательный мотив (агностика) можно рассматривать и как соперничество, с оговоркой, что подобное действие может быть и по отношению к «виртуальному сопернику» или рекорду (личному достижению). Согласно нашим исследованиям здесь наиболее распространены следующие установки – «я лучше других», «я не хуже других», «я могу сделать это еще лучше». Соревноваться с другими, в определенном возрасте, присуще большинству людей и происходит подобная мотивация может как на сознательном, так и на бессознательном уровне.

Социальные факторы в отношении двигательной активности обусловлены местом занимаемым человеком в социуме, отношением определенного социума к физическому состоянию людей, занимающих разное положение в обществе (в том числе и в внешнем виде) и требованиями профессии (профессионально-прикладная физическая подготовка).

Бытовые факторы очень разнообразны, и их трудно отследить в полной мере. К ним можно отнести следующие: характер работы, выполняемой по дому наличие и состав семьи; бытовые привычки индивида; автоматизация домашнего хозяйства; материальные возможности индивида; наличие вблизи места работы или проживания соответствующих спортивных сооружений.

Формирование личностно-характерных мотивов можно дифференцировать, в свою очередь, по таким признакам:

- гендерно-возрастной статус;
- психосамотип личности;
- сложившиеся представления и предпочтения в сфере двигательной активности;
- наличие внутреннего неприятия физических усилий (лень, фобии, стыд и т.п.);
- приобретенные привычки (как позитивные, так и негативные);
- стойкое преобладание другого рода интересов, привычек, зависимостей.

На наш взгляд, достаточно важно определить в телесной деятельности соотношение между биологическим, социальным, акмеологическим и тем

проявленням личностного характеру, які не мають загального знаменателя. Треба визнати, що бімодальна структура свідомості, як концепція сприйняття людиною оточуючого світу, не враховує інстинктивних імпульсів гіпоталамуса, які впливають на поведінку людини в повсякденному житті. На перший погляд, найбільш ефективні як мотиви обставини, засновані на особистій вигоді. Ця вигода може бути як матеріальною (грошове заохочення, цінні призи тощо), так і нематеріальною (вербальне заохочення або визнання оточуючих, одержання позитивної оцінки від педагога тощо).

Неважко помітити, що різні типи мотивів взаємопов'язані і взаємоперетинаються. Так соціальні, корисні і побутові мотиви в багатьох випадках мають матеріальну основу. Соціальні, побутові і особисті мотиви залежать від бюджету часу індивіда і конкурують за його резерви. Треба також враховувати, що проявлення личностного характеру можуть бути пов'язані з формуванням типологічних особливостей нервової системи людини, але можуть бути і суцільно індивідуальними, не маючи загального знаменателя. В контексті сказаного, розділення мотивів на «зовнішні» і «внутрішні» носить формальний характер, оскільки взаємозв'язок і взаємопідтримка зовнішніх і внутрішніх факторів, в кінцевому підсумку, є результатом специфічного симбіозу.

*Врублевський Е.П.*

*доктор педагогічних наук, професор*

*Полеський державний університет, Білорусія*

## **СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ЖІНОК-СПОРТСМЕНІВ**

Спортивний відбір є важливим структурним компонентом багаторічної підготовки жінки-спортсменки. Такі заходи пов'язані з виявленням схильності певної особистості до успішної спортивної діяльності, в різних за змістом, спрямованістю та призначенням формах проводяться протягом всієї спортивної кар'єри жінки. У практиці спорту в останні роки, на думку І. Ахметова, для виявлення наслідкового передбачення людини до рухової діяльності використовують молекулярно-генетичний метод, головною перевагою якого є висока інформативність при оцінці потенціалу розвитку фізичних якостей та можливості здійснення ранньої діагностики, коли фенотипи ще не проявилися в повній мірі.

Між жіночим і чоловічим організмом існують визначені анатомо-фізіологічні відмінності, які потрібно враховувати під час складання програм з спортивних тренувань, при підготовці й адаптації жінки до спортивної кар'єри, а також при складанні індивідуальних програм. У наслідок специфічних статевих пропорцій центр ваги організму жінок зміщений донизу. Жінки, на відміну від чоловіків, мають менші розміри і масу серця (на 25–30%), менші ударний об'єм серця і хвилинний об'єм крові (на 20–30%), а, внаслідок цього, і

меншу життєву ємність легень. У жінок визначаються також менша маса м'язової тканини, її скорочувальна здатність і здатність до тренування. За таких анатомічних показників, тренування м'язової сили має значні відмінності. У чоловіків можна спостерігати тенденцію до збільшення сили м'язів, особливо з 17–24 років, тоді як у жінок-спортсменів цей процес залежить від процесу тренування.

Рання діагностика індивідуальних можливостей моторики людини можлива при використанні генетичних маркерів. Це індивідуальні ознаки, які завідомо передаються за генетичною наслідковістю, проявляються незалежно від середовища і не змінюються протягом життя людини. При виявленні ознаки-маркера можна судити про наявність чи відсутність передбачення в розвитку вивченої морфологічної ознаки чи рухових здібностей людини [1, 6]. Відомо, що загальна працездатність жінок при важкій фізичній роботі на четвертину від чоловічої нижча, а за рахунок тренування працездатність у чоловіків може підвищуватися на 50%, тоді як для жінки – до 25%. Жінкам властиві м'язи з перевагою червоних м'язових волокон, які забезпечують відносно вищу витривалість. Саме тому порівняно з жінкою-спортсменом чоловік володіє більшою фізичною силою при рівних зрості і масі тіла. Так, фізична сила жінки в середньому становить 60% сили чоловіка і 80%, за рівних параметричних показників. Значні відмінності є також у максимальному хвилинному об'ємі подиху. Під час порівняння фізичних навантажень виявляється, що параметри системи кровообігу серця жінок-спортсменів значно відрізняються від чоловіків. Крім того, у жінок нижчий, ніж у чоловіків, вміст гемоглобіну у відсотках від маси тіла, а також менший загальний об'єм крові.

Наведені фізіологічні показники, пояснюють меншу витривалість жінок при виконанні фізичної роботи, що проявляється в частішанні пульсу, подиху, більш вираженому зменшенні продуктивності праці, швидкому настанні втоми порівняно з чоловіками. Зазначені особливості значною мірою впливають на спеціальну підготовку жінок-спортсменів в спортивній кар'єрі.

Під час спортивних тренувань жінок обов'язково потрібно враховувати особливості функціонування жіночого організму. Циклічні зміни, що протікають в організмі жінки суттєво впливають як на дихальну та серцево-судинну системи, так і на всі інші системи організму. При цьому відбуваються зміни тонких біохімічних процесів у тканинах організму, що впливає на психоемоційну сферу. Відповідно до фаз циклу змінюється стан серцево-судинної системи, що характеризується функціональними хвилеподібними коливаннями – так званим судинним ритмом організму. При організації тренувань жінок-спортсменів потрібно враховувати передменструальні періоди, коли відбувається звуження кровоносних судин, зниження їхньої еластичності і збільшення ламкості, порушення в обміні речовин, частішання ритму скорочень серця, частоти подиху, підвищення артеріального тиску. Такі зміни зумовлюють відповідну реакцію організму жінки на загальну працездатність залежно від фаз циклу. Однак, такі процеси по різному впливають на організм жінки.

Таким чином, жінки за своїми фізичними можливостями суттєво

відрізняються від чоловіків, тому і відповідні індивідуальні програми спортивних тренувань жінок повинні розроблятися з урахуванням цих особливостей. Процес створення індивідуальних програм для жінок, потребує всебічного вивчення та наукового обґрунтування, з диференційованим підбором фізичних вправ, навантажень.

Спортивна кар'єра жінок супроводжується складними адаптаційними процесами. Жінки-спортсмени, враховуючи психоемоційні і фізіологічні особливості та з метою залучення до виконання тренувань за розділами індивідуальних програм, необхідно враховувати питання їх спортивної професійної адаптації. Для полегшення процесу пристосування жінки при оволодінні індивідуальними програмами спортсмена, пропонується комплекс заходів, спрямованих на забезпечення ступінчастості і поступового впливу сумарного навантаження шляхом упровадження раціональних, фізіологічно обґрунтованих режимів фізичного навантаження з урахуванням особливостей індивідуальними програми спортсмена.

Виходячи із вищевикладеного, слід виокремити основні чинники успішного особистого зростання жінок-спортсменів при підготовці за індивідуальною програмою: фізіологічне і репродуктивне здоров'я; психологічний комфорт міжособистісного спілкування; можливість професійного самовдосконалення; незалежне мислення; особистісна обдарованість.

Останні дослідження особистості спортсменів чоловіків і жінок в спортивній кар'єрі показали, що динаміка зміни їх особистісних характеристик має одну і ту саму тенденцію. Разом з тим, вираження динаміки окремих психологічних характеристик спортсменів чоловіків і жінок різна, що може бути обумовлено, різним рівнем психоемоційних навантажень в процесі їх спортивної кар'єри.

Таким чином, якщо при прогнозуванні потенційних можливостей жінок-спортсменів виникають певні складності, пов'язані з рядом особливостей розвитку жіночого організму, основними з яких є нерівномірність індивідуальних особливостей жінок, то можна рекомендувати використання генетичних маркерів.

#### Література

1. Абрамова Т. Ф. Пальцевая дерматоглифика и физические способности: автореф. дис. ... докт. биол. наук / Т. Ф. Абрамова; – М., 2003. – 51 с.
2. Ахметов И. И. Ассоциация полиморфизмов генов-регуляторов с физической деятельностью, адаптацией сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам и типом мышечных волокон человека: автореф. дис. ... канд. мед. наук / А.А. Ахметов; – Спб., 2006. – 22 с.
3. Пустозеров А. И. Диагностика спортивных способностей методом дерматоглифики: уч. пособ. / А. И. Пустозеров, Т. М. Мелихова. – Челябинск : УралГАФК, 1996. – 32 с.
4. Рогозкин В. А. Гены-маркеры предрасположенности к скоростно-силовым видам спорта / В. А. Рогозкин, И. В. Астратенкова, А. М. Дружевская, О. Н. Федотовская // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 2–4.

*Гаврилко Є. В.*  
*доктор технічних наук, старший науковий співробітник*  
*Державний університет телекомунікацій*  
*Устінова Л. А.*  
*доктор медичних наук, професор*  
*Українська військово-медична академія*

## **САМОРЕАБІЛІТАЦІЯ ОФІЦЕРІВ СТАРШОЇ ВІКОВОЇ ГРУПИ**

В ході експрес-дослідження, для якого було залучено понад 40 офіцерів старшої вікової групи, запасу (у відставці) встановлено, що проведення заходів з реабілітації вимагає біля половини опитаних респондентів. Окреслене сформувало наукове завдання – розроблення рекомендацій щодо формування плану самореабілітації офіцерів старшої вікової групи, запасу (у відставці).

Запропоновано утворення відповідних програм надання допомоги в організації самореабілітації згаданої категорії громадян. Дослідження показали, що запропоновані програми можуть бути складені, в тому числі за допомогою фахівців з фізичного виховання і спорту та медичних працівників загальної практики та фахівців військово-профілактичної медицини ЗС України. При цьому вважається, що такі програми мають бути максимально адаптовані й персоналізовані в залежності от адаптаційного потенціалу кожного індивідуума.

Виходячи з результатів дослідження, план має складатися з трьох основних елементів: розділ плану під час підготовки до звільнення; перший період після звільнення – адаптаційний період; період підтримання здоров'я і спортивної форми.

Перший період плану самореабілітації, період прийняття рішення на звільнення та сам період звільнення, має складатися з питань підтримки спортивного рівня.

На другому етапі плану, що формально нами віднесено до адаптаційного періоду, коли людина вперше вступає в цивільне життя, на наш погляд повинні бути змінені підходи до життя і здоров'я, і не дозволити «зупинитися». На цьому етапі спорт і фізична активність повинна спонукати до активного життя. Тут має бути поставлена особиста спортивна мета, яку ви не встигли зробити під час активної військової діяльності.

На третьому етапі, згадана група повинні зосередитися на збереженні свого фізичного стану як найдовше. Безумовно, своєчасне і профілактичне звернення до лікарів.

На нашу думку, офіцери запасу (у відставці) на всіх етапах такого плану мають бути забезпечені доступом до об'єктів спортивної інфраструктури частин, мати змогу спілкуватися і змагатися з однолітками і молодими військовими, як це відбувається в НУОУ імені Івана Черняхівського.

Таким чином, розроблений особистий план, залучення для його забезпечення фахівців з військового спорту і фізичної культури та можливість використання спортивної інфраструктури стане важливим елементом в

самореабілітації військовослужбовців старшої вікової групи, запасу (у відставці).

Література

1. Присяжнюк С. І. Вплив активного відпочинку на підвищення розумової працездатності / С. І. Присяжнюк // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К 2 (57) 15. – С. 269–274.

2. Присяжнюк С. І. Основні закономірності формування ефекту активного відпочинку / С. І. Присяжнюк // Фізична культура в режимі навчальної діяльності та активного відпочинку: наук. монографія за матеріалами міжнар. наук.-метод. конф. – К.: Редакційно-видавничий центр НУБіП України, 2016. – С. 9–12.

3. Оленев Д. Г. Теоретико-методологічні основи прикладної функції фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Д. Г. Оленев // Наук. часоп. НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К 2 (71) 16. – С. 234–238.

*Гаврилова Л. О.  
кандидат біологічних наук  
Військова академія*

## **ПИТАННЯ ТАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ІНСТРУКТОРІВ СИСТЕМИ БАРС**

На базі Військової академії (м. Одеса) тривають перші тримісячні курси за Бойовою армійською системою. БАРС – це комплексна система навчання, яка включає в себе тактико-спеціальну, гірську (альпіністську), рукопашну, вогневу, домедичну, психологічну підготовки та практичну стрільбу.

Даний курс організовано задля більш швидкого поширення БАРС у військах. Майбутні інструктори системи БАРС вивчають не тільки практику, але й методику викладання цієї дисципліни у військах. Треба враховувати, що в цій системі зібрано, узагальнено та вдосконалено не лише вітчизняний бойовий досвід, а й передові напрацювання кращих армій світу.

Впровадження БарС за новими методиками, максимально адаптованими до реальних умов бою, сприятиме підвищенню рівня підготовки військовослужбовців, впливатиме на їхній морально-психологічний стан на полі бою, вміння швидко реагувати в екстремальних умовах бойової обстановки тощо.

Невід’ємною частиною підготовки майбутніх інструкторів БАРС є військово-медична підготовка, основою якої є тактична медицина. Вивчаючи тактичну медицину, бійці вчаться надавати першу домедичну допомогу в умовах ведення бойових дій, зокрема в секторі обстрілу і тимчасових укриттях.

Військово-медична підготовка в системі БАРС включає 30 годин навчального часу і закінчується модульним контролем. Основою робочої програми цієї дисципліни є тактична медицина, тому теми занять зі слухачами розроблялися, у відповідності зі «Стандартом підготовки 1-СТ-3 (видання 2) Підготовка військовослужбовця з тактичної медицини», а саме: засоби

індивідуального медичного оснащення військовослужбовців, надання домедичної допомоги пораненим, способи зупинки різних кровотеч, надання домедичної допомоги при гострих порушеннях дихання в бойових і не бойових умовах, перша допомога при переломах, вивихах, розтягах зв'язок та забиттях, домедична допомога при порушеннях вітальних функцій, реанімаційні заходи, транспортування та евакуація постраждалих з поля бою, допомога постраждалим від зброї масового ураження і домедична допомога в екстремальних умовах.

Курс дисципліни «Військово-медична підготовка» для майбутніх інструкторів системи БАрС включає не тільки практичні заняття, але і лекції. Це пов'язано з тим, що інструктори БАрС повинні знати й розуміти основні принципи і правила тактичної медицини, бути ознайомленими з основними її протоколами, знати основи теорії домедичної допомоги в бойових і небойових умовах. Слід зазначити, що, відповідно до тематичного плану занять, за після кожної лекції проводяться одне чи два практичних заняття за темою лекції. Так, наприклад, питання тимчасової зупинки кровотеч і накладання пов'язок після відповідної лекції детально проробляються на двох практичних заняттях, причому не тільки в аудиторних умовах, але й у спортивному залі, де імітуються бойові умови. Аналогічно організовані практичні заняття й за темами «Надання домедичної допомоги при гострих порушеннях дихання в бойових і не бойових умовах», «Домедична допомога при порушеннях вітальних функцій та реанімаційні заходи», а також «Транспортування та евакуація постраждалих з поля бою». Для проведення практичних занять, за останньою із зазначених тем, використовуються табельні засоби транспортування потерпілих – ноші медичні, лямки санітарні носилкові, лямки спеціальні медичні. Відпрацьовуються також прийоми транспортування потерпілих, що не потребують використання табельних чи підручних засобів.

Питання домедичної допомоги в екстремальних умовах не входять у «Стандарт підготовки 1-СТ-3 (видання 2) Підготовка військовослужбовця з тактичної медицини», але були включені в програму підготовки інструкторів БАрС у зв'язку з їхньою безсумнівною актуальністю. Даний лекційний матеріал містить інформацію про способи виживання і надання само- і взаємодопомоги при пораненнях й інших ушкодженнях у таких умовах, коли допомога кваліфікованих медиків неможлива, наприклад, при перебуванні на ворожій території протягом декількох діб. Очевидно, що у зв'язку з проходженням воєнних дій на території нашої країни в даний час, ці знання для військовослужбовців є дуже важливими і можуть допомогти їм врятувати життя і здоров'я собі й товаришам.

На підставі досвіду викладання військово-медичної підготовки на курсах інструкторів БАрС у Військовій академії (м. Одеса) можна стверджувати, що майбутні інструктори виявляють дуже велику зацікавленість у питаннях тактичної медицини. Про це свідчить велика кількість питань, що ставляться ними, прохань показати ті чи інші прийоми само- і взаємодопомоги, високі оцінки проміжного і підсумкового модульного контролю. Має місце навіть творче відношення до деяких питань, як, наприклад, до транспортування



потерпілих з поля бою. На практичних заняттях з даної теми майбутні інструктори пропонують й апробовують придумані ними способи транспортування потерпілих, допомагають один одному, і самі ж оцінюють ергономічність, доцільність і зручність цих способів. Такий підхід, безсумнівно, свідчить про їхнє небайдуже та сумлінне ставлення до даної дисципліни.

Таким чином, заняття з тактичної медицини з майбутніми інструкторами БАрС є важливою складовою їхнього навчання на курсах, оскільки не тільки надають необхідні для сучасного військовослужбовця знання, а й сприяють їхньому інтелектуальному, фізичному і моральному розвитку.

**Ганчар І. Л.**

*доктор педагогічних наук, професор*

**Ганчар О. І.**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Національний університет «Одеська морська академія»*

**Ворона В.В.**

*Інститут Військово-Морських Сил Національного університету*

*«Одеська морська академія»*

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ВОДИ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАННЯ КУРСАНТІВ-МОРЯКІВ НАВИЧКАМ СПОРТИВНОГО І ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАННЯ**

При вивченні курсантами теорії і методики плавання варто знати найважливіші характеристики та властивості води, котрі не лише утруднюють рух тіла в ній, а й створюють опір для виконання рухових дій, визначаючи багатоманітний вплив на організм людини. Різні можливості оптимального знаходження людини у воді визначаються законами гідростатики і гідродинаміки (І. Л. Ганчар, 1998).

*Гідростатика* (або статичне плавання) визначає положення тіла людини у воді відносно стану спокою. *Гідродинаміка* (або динамічне плавання) забезпечує взаємодію різних рухів тіла людини з водним середовищем, котрі у сукупності визначають ті чи інші способи полегшеного, прикладного чи спортивного плавання під час знаходження людини у воді.

*Плинність води*, як деформаційна характеристика, що визначає її реологічні властивості, є досить високою. Завдяки цьому, плавці, розсуваючи окремі шари води, пересуваються у певному напрямку. Існує утруднення для реалізації рухових завдань – рухлива опора на частки води. Плавцю слід докладати конкретних зусиль для створення можливої опори. Цю значущу обставину має бути покладено в основу елементарних вимог з боку викладача до курсанта з метою оптимального засвоєння техніки спортивного та прикладного плавання (О. Д. Викулов, 2003).

*В'язкість води* проявляється у її спротиві зовнішнім силам при зрушенні часток води відносно інших. Це явище має назву внутрішнього тертя і

пов'язане з тим, що найближчі до рухомого тіла шари води залучаються ним у супровідний рух, а потім, у зв'язку з віддаленням, – уповільнюються. Зазначене забезпечує можливість плавцю створити кращий опір на рухомих частках води, спричинити потрібну реакцію опору, відштовхнутися для переміщення у потрібному напрямку. Основу такої взаємодії становить третій закон Ньютона, який визначає головний принцип переміщення тіла в рідині. Із збільшенням температури води її в'язкість зменшується, а із збільшенням тиску – підвищується (хоча й незначною мірою), тому в умовах спортивного та прикладного плавання коефіцієнт в'язкості води змінюється незначною мірою, а для практичних розрахунків доцільно користуватися величиною  $0,01 \text{ кг/см}^2$  (Б. І. Онопрієнко, 1981).

Часткам води притамана *інертність*, яка характеризує здатність частинок води зберігати стан відносного спокою чи прямолінійного рівномірного руху допоки зовнішня причина не порушить цього спокою. Відповідно, пасивність часток води створює певні труднощі при пошуку якісної опори плавця на воду (О. Д. Викулов, 2003).

*Поверхневий натяг води* – найбільш дивовижна і менш відома фахівцям з фізичного виховання та спорту здатність води утворювати плівку на своїй поверхні. Поверхневий натяг обумовлений силами тяжіння між молекулами води, які, взаємодіючи між собою, утворюють взаємно компенсуючий ефект. У той же час на частки води, що знаходяться поблизу її поверхні, діють сили, спрямовані всередину, які, по суті, є некомпенсаторними, оскільки перебувають на межі водного та повітряного середовища.

Плавцю, щоб перемістити частки води з глибини на поверхню, слід проявити певне зусилля з подолання цих некомпенсаторних сил, які володіють значною потенційною енергією. Підтвердженням є приклади прояву сил поверхневого натягу води з утриманням на її поверхні різних предметів (лезо, голка тощо), які зазвичай у воді не плавають. Важко переоцінити, вважає О. Д. Викулов, вплив цієї властивості води на вдосконалення техніки плавання, оскільки рухи плавців здійснюються на межі двох контрастних середовищ – води та повітря.

*Щільність води* характеризується її масою на одиницю об'єму та в міжнародній системі SI вимірюється в кілограмах на метр кубічний –  $\text{кг/м}^3$  ( $m/V$ , де  $m$  маса, кг,  $V$  – об'єм тіла,  $\text{м}^3$ ). При температурі  $4^\circ\text{C}$  щільність прісної води становить  $1000 \text{ кг/м}^3$ , а морської –  $1010\text{--}1030 \text{ кг/м}^3$  й залежить від кількості розчинених в ній солей. Відзначимо, що щільність повітря у 800 разів ( $1,29 \text{ кг/м}^3$ ) менша за щільність води. Тому у спортивному плаванні доцільно підготовчі рухи в циклі здійснення гребка здійснювати над водою, оскільки щільність води визначає її питому вагу (Б. І. Онопрієнко, 1981).

Питома вага води визначається вагою одиниці її обсягу й вимірюється в системі одиниць МКГСС – у кілограм-силах на метр кубічний –  $\text{кГ/м}^3$ , та у міжнародній системі SI одиниця питомої ваги рідини – Ньютон на кубічний мм / рт. ст.,  $\text{Н/м}^3$  ( $1 \text{ Н}=0,102 \text{ кг}$ ). Щільність та питома вага води мало змінювана від тиску та температури: питома вага прісної води дорівнює  $1000 \text{ кг/м}^3$  або  $9815 \text{ Н/м}^3$  (Н. Ж. Булгакова, 1979). Тому знання питомої ваги дозволить

розуміти і засвідчувати стан плавучості тіла людини у воді.

Література

1. Булгакова Н. Ж. Плавание : учеб. для ин-тов физ. культуры / Булгакова Н. Ж., Бутович Н. А., Вайцеховский С. М. и др.; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 320 с.

2. Викулов А. Д. Плавание : учеб. пособ. для студентов ВУЗов / А. Д. Викулов. – М. : Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2003. – 368 с., ил.

3. Ганчар И. Л. Плавание : теория и методика преподавания: учеб. для фак. физ. культуры пед. вузов и ун-в Беларуси, Украины и Российской Федерации / И. Л. Ганчар. – Мн. : Экоперспектива, Четыре четверти, 1998. – 352 с.

4. Оноприенко Б. И. Биомеханика плавания : монография / Б. И. Оноприенко. – К. : Здоров'я, 1981. – 192 с., ил.

*Ганчар І. Л.*

*доктор педагогічних наук, професор*

*Ганчар О. І.*

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Національний університет «Одеська морська академія»*

*Шемчук В. М.*

*Інститут Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія»*

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ВОДИ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПРИКЛАДНОГО ТА СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ ПРИ НАВЧАННІ Й ВДОСКОНАЛЕННІ КУРСАНТІВ-МОРЯКІВ**

Оптимальне використання фізичних вправ і засобів плавання під час проведення ФП курсантів-моряків передбачає лікувально-оздоровчий терапевтичний ефект, спричинений впливом загартування та гігієнічних заходів для відновлення стану здоров'я чи окремих функцій організму, втрачених внаслідок хвороби чи травми. Одним з ефективних аспектів є доцільний режим життєдіяльності, природні чинники, загартування, лікувальний масаж, фізіотерапія, трудотерапії та широкий спектр фізичних вправ, зокрема лікувальне, прикладне та спортивне плавання. Впровадження ФП з лікувальною метою має супроводжуватися систематичним наглядом лікаря і враховувати індивідуальні особливості, що виявляються при знаходженні курсантів-моряків в умовах водного середовища (І. Л. Ганчар, 1998).

Стан нервової системи змінюється залежно від різних температурних режимів. З короткостроковим подразненням холодною чи теплою водою настає стан її збудження, а тривалий вплив викликає процеси гальмування. Тому досвідчені плавці перед навчанням чи тренуванням за короткий час приймають контрастний гарячий і холодний душ. У воді також зменшується чутливість шкіри, майже зникають больові відчуття (Б. І. Оноприенко, 1981).

При плаванні вода має визначальний вплив на перерозподіл крові в організмі людини: за 1 хв перебування в прохолодній воді судини звужуються, шкіри стає блідою. Згодом судини розширюються, шкіра стає рожевою і

теплішає. В умовах подальшого охолодження знижується судинний тонус через нервові виснаження. Швидкість потоку крові зменшується, що спричинює блідість шкіри через застій крові у капілярах. Найвища температура води, яка не викликає відчуття тепла чи холоду, є індиферентною (34–35°C). Стискання кровоносних судин викликає підвищення АТ людини, який спричиняє збільшення ЧСС (Р. Хедман, 1980).

Перебування людини у воді викликає збільшення кількості еритроцитів, лейкоцитів, гемоглобіну тощо. Це спостерігається навіть після одноразового перебування у воді. Через 1,5–2 години після тренування стан крові сягає нормального рівня. Рівень елементів крові значно збільшується протягом тривалого часу регулярних тренувань і навіть після їх припинення через перерозподіл депонованої крові (Б. І. Онопрієнко, 1981).

Відразу ж після входу у воду спостерігається глибоке скорочене дихання із запізненням, що супроводжується порушенням ритму дихання. Згодом частота дихання уповільнюється, характер вдиху-видиху стає неповним. Пізніше частота дихання збільшується, але характер швидкісного співвідношення ритму дихання зберігається. Таке явище є тим сильніше, чим більшою є різниця між температурою тіла і води. Отже, оптимальна температура води у басейні має бути 29–30°C для ефективного проведення початкового навчання плаванню (Р. Хедман, 1980).

Подразнення шкіри водою має виражений вплив на м'язи організму: холодна вода підвищує тонус м'язів, а тепла вода її знижує. За умови швидкого занурення тіла, м'язовий тонус збільшується в усіх частинах тіла людини. Зазначимо, багато плавців перед початком часто зволожує водою окремі частини тіла, наприклад, долоні рук, щоб збільшити м'язовий тонус (Б. І. Онопрієнко, 1981).

При переохолодженні першою захисною реакцією людини є тремтіння м'язів, що супроводжується їх перегріванням. Через стискання судин шкіри, її провідність зменшується: кров віддає тепло, яке виходить через холодні частки шкіри. Отже, тепловіддача здійснюється з поверхні шкіри в більш холодне навколишнє середовище завдяки явищу конвекції (Р. Хедман, 1980). Великого значення набуває товщина підшкірно-жирового шару, який захищає організм від переохолодження. Захисною функцією організму плавців є збільшення генерованого організмом тепла, що спричиняє їх швидше зігрівання під час знаходження у воді в порівнянні зі спортсменами інших спеціалізацій (Б. І. Онопрієнко, 1981).

При перебуванні людини у прохолодній чи холодній воді, на його організм діють чинники, що спричиняють збільшення метаболізму та можуть викликати стабілізацію теплового балансу в організмі з огляду на специфіку теплообміну. Підвищення обміну речовин відбувається переважно внаслідок окислення вуглеводів і жирів. Проте за умови зниження температури води та при підвищенні тренувальних навантажень в організмі плавця відбувається розпад білкових речовин, що може бути зафіксований під час виведення сечовини та сечової кислоти. Їх виведення із сечею є можливим і у початківців за умови, якщо температура води є нижчою за стандарт інтенсивних занять.

Тому час проведення занять у прохолодній воді слід збільшувати поступово (Б. І. Онопрієнко, 1981).

Активність окислювальних процесів в організмі плавця із зниженням температури збільшується: поглинання кисню ( $O_2$ ) та виділення двоокису вуглецю ( $CO_2$ ) зростає. Тепла вода уповільнює процеси окислення: знижується апетит та рухова активність, проявляється сонливість, що слід враховувати для оптимального планування навчально-тренувального процесу (Б. І. Онопрієнко, 1981).

Вплив на сечовиділення корелюється з кількістю крові, яку фільтрують нирки. Прохолодна вода на початку занять сприяє звуженню шкіряних і ниркових судин, згодом викликаючи їх розширення. Тому у неадаптованих до холодної води людей часто спостерігається бажання сечовиділення. З урахуванням цього, доцільним для початкового навчання плаванню є температура води у діапазоні  $29-30^{\circ}C$ , а для тренувальних занять –  $26-27^{\circ}C$ . Оптимальна температура води є однією з необхідних умов покращення якості навчання, продуктивності спортивного тренування, успішного виступу на змаганнях. Індиферентна температура води ( $34-35^{\circ}C$ ) є неприйнятною для проведення навчально-тренувального процесу, оскільки за умови інтенсивних фізичних навантажень не забезпечує відведення тепла з організму плавця. Холодна вода в басейні викликаючи небажані різкі зміни у функціонуванні органів і систем організму, значно підвищує витрати енергії, зменшує лабільність протікання нервових процесів в організмі людини (Б. І. Онопрієнко, 1981; В. О. Парфьонов, 1978; В. М. Платонов, 2000).

Таким чином, зазначені фізичні властивості води мають позитивний вплив на функції організму курсантів-моряків за умови дотримання раціонального режиму черговості режимів навантаження і відпочинку в навчально-тренувальному процесі (І. Л. Ганчар, 1998), на що має акцентована увага тренера-викладача задля більш ефективного досягнення запланованих результатів з формування необхідного рівня навичок спортивного й прикладного плавання.

#### Література

1. Ганчар І. Л. Плавание : теория и методика преподавания: учеб. для фак. физ. культуры пед. вузов и ун-в Беларуси, Украины и Российской Федерации / И. Л. Ганчар. – Мн. : Экоперспектива, Четыре четверти, 1998. – 352 с.
2. Онопрієнко Б. І. Биомеханика плавания : монографія / Б. І. Онопрієнко. – К. : Здоров'я, 1981. – 192 с., ил.
3. Парфенов В. А. Плавание : учеб. для фак. физ. воспит. пед. ин-тов / В. А. Парфенов. – 2-е изд., пер. и доп. – К. : Вища школа, 1978. – 285 с.
4. Платонов В. Н. Плавание : учеб. для студ. выс. учеб. завед. физ. воспитания и спорта / Платонов В. Н., Абсалямов Т. М., Булатова М. М. и др.; под ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
5. Хедман Руне. Спортивная физиология: пер. с швед. / Руне Хедман; пред. Л. А. Иоффе. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 149 с., ил.

**Ганчар І. Л.**  
доктор педагогічних наук, професор  
**Ганчар О. І.**  
кандидат педагогічних наук, доцент  
Національний університет «Одеська морська академія»  
**Юхименко Т. В.**

Управління бойової підготовки Командування Військово-Морських Сил  
Збройних Сил України

## **ДОМІНУЮЧИЙ ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ВОДИ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СПОРТИВНОГО І ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАННЯ СЕРЕД КУРСАНТІВ-МОРЯКІВ**

Фізична підготовка як навчальний предмет для курсантів-моряків має складну структуру і зміст, зокрема: спрямований вплив на фізіологічні системи організму, вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей, психологічна стійкість, нервово-емоційна та розумова сфера тощо. Фізична підготовка передбачає систематичний вплив на курсантів у різних умовах і обставинах, які передбачають безпеку при виконанні бойових завдань в екстремальних умовах, визначаючи складність навчання плаванню для формування фізичної готовності до військової діяльності. Відповідно, курсантам слід знати основні параметри впливу водного середовища на організм людини (І. Л. Ганчар, 1988).

*Тиск води.* Вода, як рідина, володіє властивістю плинності, тобто зберігає обсяг та поверхню – при підвищенні тиску на неї майже не стискається (незначне стискування). Проте по зануренню тіла у воду на нього діє не лише атмосферний тиск (рівень моря, температура 0°C – тиск 1013,3 гПа чи 760 мм рт/ст), а й власна вага. Тіло, занурене у воду на 1 м, спричиняє додатковий тиск у 101,3 гПа чи 0,1 кг/см<sup>2</sup>, який доволі відчутний для людини. Внутрішні порожнини людини, наповнені повітрям, за законом Бойля-Маріотта стискаються пропорційно зовнішньому тиску, викликаючи больові відчуття у барабанній перетинці та навколо носових пазухах. Вони можна усунути вирівнюванням різниці внутрішнього і зовнішнього тиску. Одиницею вимірювання тиску в системі SI є його величина, за якої на 1 м<sup>2</sup> діє сила в 1 Ньютон. У практиці спортивного плавання застосовується інша назва одиниці тиску – технічна атмосфера – 1 кг/см<sup>2</sup>. Тиск ускладнює вдих, внаслідок чого дихальні м'язи мають підвищене навантаження. Це стосується й видиху у воду, пов'язаного з підключенням активного скорочення м'язів живота. Проте тиск води спричинює й позитивний вплив. Горизонтальне положення тіла при плаванні розвантажує м'язи хребта, які мають значне навантаження при вертикальному положенні тіла. При плаванні відтік крові від ніг до серця та її циркуляція суттєво полегшується. Навіть при максимальному навантаженні у воді ЧСС у людини не сягає таких величин, які фіксуються при виконанні вправ на суші (Н. Ж. Булгакова, 1979; Б. І. Онопрієнко, 1981; В. М. Платонов та ін., 2000).

*Рефракція води* – переломлення світлового променя, що викривляє

амплітуду рухів. Це явище виникає у зв'язку з тим, що промінь світла, проходячи на межі повітря і води, переломлюється, зменшуючи дистанцію між частинами тіла. Тому виникають зорові неточності: при опусканні ніг плавця у воду на 50 см тренер на бортику басейну бачить їх спущеними у воду на першій доріжці на 45 см, на другій – на 30 см, на третій – на 23 см. Контури навіть близьких предметів у воді сприймаються нечіткими, оскільки їх зображення фокусується на сітківці ока, подібне до далекозорості (В. О. Парфенов, 1978).

*Сприйняття звуку у воді.* Поширення звуку у воді відбувається швидше – 1400–1500 м/с, ніж у повітрі – 340 м/с. Його сприйняття спричинено кістковою провідністю, тобто звук до слухового органу людини надходить внаслідок вібрації черепа, а кісткова провідність звуку на 40 % нижча за повітряну. Це погіршує орієнтування під водою, оскільки у зануреному стані людині важче визначити напрям джерела звуку та його гучність (В. О. Парфенов, 1978, Р. Хедман, 1980), що є особливо важливим для виконання військової діяльності в екстремальних умовах праці.

*Вплив температурних умов.* Теплоємність води у 4 рази більша та теплопровідність у 25 разів вища за повітря, тому температура води відчувається значно сильніше, ніж повітря. З водою контактує шкіра плавця, де знаходиться велика кількість нервових рецепторів та кровоносних судин. Температура води значно впливає на організм людини: тіло плавця значно охолоджується та втрачає додаткову кількість виникаючої енергії внаслідок спротиву води; втрачається у 4 рази більше енергії, ніж при ходьбі з аналогічною швидкістю. Саме цим пояснюється надзвичайно низький коефіцієнт корисної дії у плавців під час знаходження у водному середовищу, чим в інших видах спорту (Б. І. Онопрієнко, 1981).

Регулярне перебування у воді є ефективним засобом закалювання та застосування з давніх давен і дотепер, переважно для профілактики низки захворювань. Водолікування є одним з давніх напрямів народної медицини, яке доцільно застосовувати і для відповідної надійної підготовленості курсантів-моряків до ефективного проведення військової діяльності в екстремальних умовах несення вахти на морському транспорті.

#### Література

1. Булгакова Н. Ж. Плавание : учеб. для ин-тов физ. культуры / Булгакова Н. Ж., Бутович Н. А., Вайцеховский С. М. и др.; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 320 с.

3. Ганчар И. Л. Плавание : теория и методика преподавания: учеб. для фак. физ. культуры пед. вузов и ун-в Беларуси, Украины и Российской Федерации / И. Л. Ганчар. – Мн. : Экоперспектива, Четыре четверти, 1998. – 352 с.

4. Оноприенко Б. И. Биомеханика плавания : монография / Б. И. Оноприенко. – К. : Здоров'я, 1981. – 192 с., ил.

**Ганчар І. Л.**  
*доктор педагогічних наук, професор*  
**Терентьєва Н. О.**  
*доктор педагогічних наук, доцент*  
*Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка*  
**Шевченко Р. М.**  
*кандидат військових наук*  
*Інститут Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія»*

## **МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ МОРСЬКИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ТА ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Сучасні умови існування української державності потребують проведення необхідних й реальних заходів щодо оптимізації й вдосконалення прикладної фізичної підготовки (ПФП) фахівців морського профілю у вищих морських навчальних закладах, як цивільних, так і військових моряків. Тому ПФП являє собою один з основних напрямів сучасної системи фізичного виховання молоді, що має надати прикладні знання, сформувані фізичні й спеціальні якості, уміння й навички, що сприяють досягненню певного рівня сформованості фізичної готовності майбутнього фахівця до успішної професійної діяльності.

За даними вітчизняних (Ю. Б. Бородіна (2002, 2003), І. Л. Ганчара (1998, 2000, 2006, 2007, 2013, 2016, 2017), С. І. Глазунова (2008, 2011), Г. П. Грибана (2013), С. М. Канишевського (1999, 2009), М. С. Корольчука (2004), О. І. Подлесного (2008), Р. Т. Раєвського (1985, 2006), О. М. Ольхового (2013), О. В. Петрачкова (2016), Л. П. Пилипея (2009, 2011), С. В. Романчука (2006), Г. І. Сухоради (2016, 2017), Ю. С. Фіногенова (2003, 2005, 2011), В. А. Шемчука (2016, 2017)) та закордонних (В. І. Ільніча (1995, 2001), В. Г. Стрельца (1974), Е. Талаги (1998), В. М. Щодро (1989)) науковців: найбільш вагомими професійними можливостями фахівців обумовлені рівнем розвитку певних домінуючих прикладних рухових функцій, які можна впевнено вважати критерієм їхньої професійної придатності до якісного й безпечного виконання професійних актуальних завдань, що потребують значних фізичних навантажень, особливо, в екстремальних умовах навколишнього середовища.

Найбільш важливими прикладними навичками для цивільних та військових моряків переважно є: плавання, пірнання, стрибки у воду, веслування й інші дії у воді, на воді, біля води. Тому найбільш необхідними фізичними якостями для моряків є спритність і координація рухів, швидкість і точність відчутно-рухових реакцій, стійкість до заколисування, адаптація до зміни клімату й теплових переважань, подолання негативних явищ, які пов'язанні з гіподинамією. Як відомо, за даними ЮНЕСКО, більш 350 тис. осіб щорічно терплять нещастя на воді. Тому Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1994, та подальшими змінами: 2002, 2010, 2015), передбачає



раціональне використання засобів фізичної культури й спорту в інтересах особистості й суспільства, пріоритетний розвиток фізичного виховання серед різних груп населення (Про державні тести з фізичної підготовленості населення України, 1996, наказ КМУ № 80), у першу чергу для дітей, підлітків, учнівської, студентської та курсантської молоді, що на сучасному етапі підготовки курсанта-морця, вже не достатньо, так як значна частина курсантів перших курсів має недостатній рівень фізичної підготовленості, особливо це стосується володіння навичками плавання (табл. 1).

Таблиця 1

Дисципліна «Фізична підготовка» в професійному навчанні курсантів морського профілю на факультеті військово-морських сил Національного університету «Одеська морська академія» (2015/2016 навчальний рік)

Рік навчання	лекції / сем.	практика/обов'язкові	практика/додаткові	практика/самостійні	всього	залік	екзамен
1 курс	2	34	-	-	36	1	1
2 курс	2	34	-	-	36	1	1
3 курс	2	34	-	-	36	1	1
4 курс	4	32	-	-	36	1	1
Усього	10	134	-	-	144	4	4

Тому вкрай необхідні подальші розробки більш якісного наукового і надійного методичного супроводу системи ПФП майбутніх фахівців морського транспорту та курсантів ВМС в умовах спеціальних навчальних закладів (ВНЗ – м. Одеса, м. Херсон, м. Київ, м. Ізмаїл, м. Маріуполь, м. Миколаїв), що функціонують в Україні.

Для досягнення необхідного рівня прикладних знань, умінь і навичок кожному курсанту слід навчатися виконанню фізичних вправ до 60-90 хв щоденно чи-то на обов'язкових, чи-то додаткових, чи самостійних заняттях (табл. 2).

Таблиця 2

Проект організації вивчення дисципліни «Фізична підготовка і спорт» курсантами морського профілю Інституту військово-морських сил Національного університету «Одеська морська академія» (2016/2017 навч. рік)

Рік навчання	теорія лекц./сем.	практика/обов'язкові	практика/додаткові	практика/самостійні	всього	Залік	Екзамен реферат
1 курс	4	56	20	40	120	1	1
2 курс	4	56	20	40	120	1	курсова
3 курс	6	54	20	40	120	1	1
4 курс	6	54	20	40	120	1	дипломна
Усього	20	220	80	160	480	4	2/2

Контроль за виконанням наведених завдань з ПФП необхідно здійснювати в особистій картці курсанта-морця чи його щоденнику фізичних навантажень. Планування навантаження кожному викладачу, за наявності у нього певного рівня професійної компетентності, слід розраховувати як з теорії, так і практики на обов'язкових, додаткових та самостійних заняттях. Крім того виникає необхідність виконання курсової та дипломної роботи для суттєвого підвищення теоретичної та практичної компетентності з ПФП майбутніх

військових моряків.

Таким чином, наведені пропозиції щодо необхідності застосування певних кількісних показників витрат на більш-менш якісне формування прикладної фізичної підготовленості курсанта-моряка, ґрунтуються на мінімальних параметрах використання засобів фізичного виховання і спорту для підвищення їх професійної придатності до майбутнього якісного та безпечного виконання діяльності виконавців в екстремальних умовах праці на водному середовищі. Ця можливість зможе забезпечити найбільш якісній супровід їх безпечної практичної діяльності, що зміцнить боєздатність у сучасних умовах їх виконання, яке може бути найбільш актуальним чинником для ефективного супроводу поступового навчання резерву ВМС, що навчається в умовах морського ВНЗ.

*Гоманюк С.В.*

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету  
«Харківський політехнічний інститут»*

## **МЕДИЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Одним із перших у незалежній Україні був прийнятий Закон «Про охорону праці». Він створив необхідну правову базу для організації роботи й контролю за станом охорони праці в усіх галузях народного господарства, у тому числі, в галузі фізичної культури, фізичного виховання та спорту.

Навчання у вищому військовому навчальному закладі є найскладнішою формою розумової діяльності курсанта. Воно характеризується великим обсягом інтелектуальної роботи, 9-, 10-годинним щоденним навантаженням, необхідністю постійного виконання режиму робочого дня, тижня. Це призводить до стрімкого зростання впливу на курсанта психоемоційних, фізіологічних і техногенних чинників зовнішнього середовища. У зв'язку з цим, курсантам необхідна обґрунтована рекреація (відновлення, активний відпочинок). Головна направляюча складова рекреації надається курсантам у вигляді вивчення дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка».

Профілактична робота та виконання заходів із запобігання випадків травматизму, навички медичного контролю (визначення пульсу, частоти дихання, маси тіла, фізичного навантаження за ознаками втоми), гігієни (загартування організму, формування правильної постави та стройової підтягнутості, постановка раціонального дихання) використовуються у процесі навчання фізичних вправ для досягнення максимального результату у формуванні рухових навичок, збереженні здоров'я та розвитку функціональних можливостей організму тих, хто навчаються.

Під час занять фізичними вправами контроль за фізичним станом є

обов'язковим. Заняття фізичними вправами принесуть користь лише тоді, коли тренувальні навантаження будуть відповідати можливостям. Неправильні навантаження можуть викликати порушення деяких функцій організму, що, у свою чергу, може призвести до серйозних наслідків. Необхідно ретельно слідкувати за самопочуттям, станом здоров'я, фізичним розвитком та підготовленістю, дотримуватися правил особистої гігієни, слідкувати за тренуваністю. Крім цього, бажано хоча б раз на рік проходити комплексне медичне обстеження.

Самоконтроль – це систематичне використання низки простих прийомів самоконтролю за зміною стану здоров'я та фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами. Показники самоконтролю поділяють на суб'єктивні та об'єктивні.

До групи суб'єктивних показників відносять: самопочуття, працездатність, настрої, бажання тренуватися, сон.

Самопочуття – це стан та діяльність організму в цілому. Неправильна структура тренувальних занять (одноманітність, надмірний обсяг та інтенсивність навантаження) призведе до зміни нервово-психічного стану та погіршення працездатності. При цьому спостерігаються ознаки перевтомлення та перетренованості (підвищена спітнілість, швидка стомлюваність, серцебиття, головні болі). У разі гарного самопочуття відзначається почуття бадьорості, приливу сил та підвищення працездатності.

Працездатність – це показник не тільки виробничої, але й побутової та тренувальної діяльності.

Під час занять фізичними вправами настрої має важливе значення, це показник психічного стану. Гарний настрої – це життєрадісність та впевненість у собі, поганий – це погіршення фізичного стану (зниження сили та витривалості). Правильно організовані тренувальні заняття – це відмінне самопочуття та бажання тренуватися.

Сон – одна з найважливіших потреб організму. Сон відновлює життєві сили організму, а стан сну залежить від діяльності нервової системи. Правильний режим та заняття фізичними вправами сприяють покращенню сну.

До об'єктивних ознак у процесі самоконтролю відносять ЧСС, АТ, фізичний стан та візуальне спостереження.

Найбільш доступним для оцінювання функціональної готовності організму є ЧСС. Для оцінювання функціонального стану важливою є інформація про зміни ЧСС під впливом дозованого фізичного навантаження. Найбільш просто організовується проба з присіданням. У цьому випадку після вимірювання пульсу в стані спокою виконують 20 присідань за 30 с і вимірюють ЧСС після фізичного навантаження. Підвищення пульсу не більше чим на 25 % від вихідних даних оцінюється як відмінний функціональний стан, на 25–50 % – добрий, 75 % – поганий, понад 100 % – дуже поганий.

Широко використовуються функціональні проби типу степ-тестів. Порівнюючи показники степ-тесту у військовослужбовців, що показали однакові результати у фізичних вправах на витривалість, можна стверджувати, що в того, хто має більш високий показник індексу, фізіологічна «ціна»

виконання нормативу буде меншою, і, в разі достатньої мотивації, він здатний покращити свій результат.

До методів медичного контролю, що дає інформацію про функціональний стан організму, належать визначення артеріального та пульсового тисків.

Пульсовий тиск знаходять як різницю між систолічним і діастолічним тиском. Нормальною реакцією на фізичне навантаження є збільшення систолічного і зниження діастолічного тиску. Тому швидке і пропорційне збільшення систолічного і пульсового тиску під час фізичного навантаження свідчить про добру скорочувальну здатність серцевого м'яза.

Для оцінювання функціонального стану серцево-судинної системи за даними ЧСС і АТ обчислюють коефіцієнт витривалості (КВ):

$$KB = \frac{ЧСС \times 10}{ПТ}$$

Значення надається не абсолютній величині, а динаміці коефіцієнта. Збільшення його може здійснюватись у результаті збільшення пульсового тиску, що свідчить про погіршення діяльності серцево-судинної системи. Порівняння з динамікою фізичних навантажень може підказати шляхи корегування обсягу та інтенсивності рухової активності тих, хто займаються фізичними вправами.

Серед показників фізичного розвитку найбільш простими та загальнодоступними є дані про зріст та масу тіла, життєвий об'єм легенів, динамометрію кисті, ЧСС тощо. Ці показники обов'язково перевіряються під час медичних оглядів особового складу, але й кожен командир повинен знати процедуру їх вимірювання та вміти аналізувати зміни, що відбуваються.

У більшості випадків показники фізичного розвитку взаємно співвідносяться із зростом та масою тіла військовослужбовця. Загальноприйнятими нормальними співвідношеннями між зростом та масою вважається показник маси, що дорівнює зросту мінус 100.

Проведення самоконтролю буде більш раціональним у разі регульованої реєстрації показників у спеціальному щоденнику та періодичного аналізу наявних змін порівняно з характером фізичних навантажень.

*Гутченко К. С.*

*кандидат медичних наук*

*Курбакова С. М.*

*Українська військово-медична академія*

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Порядок проведення занять із військовослужбовцями, які зараховані до групи лікувальної фізичної культури (ЛФК) визначається «Настановою з фізичної підготовки у Збройних Силах України» у подальшому НФП. Згідно зазначеної НФП заняття з групою ЛФК мають проводити фахівці медичної

служби за спеціальними програмами, розробленими за участю фахівців ФП і спорту, а перебування в групі обмежене 6 місяцями. У випадку тривалого (більше 6 місяців) перебування військовослужбовця у групі ЛФК командиром приймається рішення щодо подальшого проходження військової служби цим військовослужбовцем, відповідно до Закону України «Про військовий обов'язок і військову службу». Розподіл військовослужбовців по групах стану здоров'я та ФП відбувається згідно наказу Міністра оборони України від 14.08.2008 року № 402 «Про затвердження Положення про військово-лікарську експертизу в Збройних Силах України», зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 17.11.2008 року за №1109/15800.

ЛФК – метод лікування, що полягає в застосуванні фізичних вправ і природних факторів природи до хворої людини з лікувально-профілактичними цілями. В основі цього методу лежить використання основної біологічної функції організму – руху. Терміном «ЛФК» позначають різні поняття. Це і дихальна гімнастика після важкої операції, і навчання ходьбі після травми, і розробка суглоба після зняття гіпсової пов'язки. Це і назва кабінету в поліклініці, і кафедри в інституті фізкультури, і кафедри в медичному інституті. Термін «лікувальна фізкультура» застосовується в різних аспектах, позначаючи і метод лікування, і медичну чи педагогічну спеціальність, і розділ медицини чи фізкультури, і структуру охорони здоров'я.

Перед призначенням ЛФК визначаються завдання використання фізичних вправ, підбираються засоби і форми для вирішення цих завдань. Щоб зробити все це правильно, необхідно враховувати фазу розвитку хвороби, реакцію на неї організму, стан всіх органів і систем, не залучених у хворобливий процес, психічну реакцію хворого на захворювання та інші її індивідуальні особливості. У всіх випадках важливо дотримувати принцип поєднання загальної і місцевої дії фізичних вправ, пам'ятаючи, що одужання багато в чому залежить від загального стану організму хворого. Кожна фізична вправа, використана в лікувальній фізичній культурі, чинить оновлюючий, підтримуючий чи профілактичний вплив на хворого. Тому при призначенні ЛФК потрібно визначити (крім медичних показів) спрямованість її використання: з метою відновлення порушених функцій, для підтримки здоров'я розробляються різні індивідуальні методиками, що відображають своєрідність патофізіологічних і клінічних проявів захворювання у окремого хворого або групи хворих, складені за нозологічною ознакою. Основними принципами застосування ЛФК є цілісність організму (єдність психічного і фізичного), єдність середовища і організму (соціального і біологічного), єдність форми і функції, загального і місцевого, лікування і профілактики (У. Н. Мохів, 1984). Методика ЛФК повинна бути заснована на загальнопедагогічних (дидактичних) принципах. Ефективність її можлива лише при активному ставленні хворого до занять. Пояснення методистом перспективи основних систем, тобто надавати тонізуючу дію і підтримувати досягнуті результати лікування. Застосовуються фізичні вправи помірної чи великої інтенсивності. Характерна особливість цього варіанту дозування навантажень полягає в тому, що вони не збільшуються в процесі курсу ЛФК. Заняття повинне не стомлювати хворого, а

викликати відчуття бадьорості, приливу сил, поліпшення настрою. Тренуюче дозування застосовується в період одужання і в період відновного лікування, коли необхідно нормалізувати всі функції організму хворого, підвищити його працездатність або досягти високого ступеня компенсації. Фізичні навантаження при виконанні як загальнорозвиваючих, так і спеціальних вправ від заняття до заняття підвищуються за рахунок різних методичних прийомів і дозуються так, щоб викликати стомлення. Фізіологічні зрушення в діяльності основних систем, як правило, значні, але залежать від захворювання і стану хворого. Тренуюча дія в певні періоди захворювання можуть надавати і вправи помірної інтенсивності при дозуванні, що поступово збільшується. Для визначення обсягу фізичних навантажень, що надають тренуючу дію, проводять різні тести. Так, при захворюваннях серцево-судинної системи гранично допустимі фізичні навантаження визначаються за допомогою проби толерантності до них; величина осьового навантаження при діафізарних переломах – за допомогою тиску пошкодженою іммобілізованою ногою на ваги до моменту появи больових відчуттів (80 % від отриманої величини – оптимальне навантаження); тренуюча дія для збільшення сили м'язів надає навантаження, що становить 50 % від максимальної.

Подальша доля військовослужбовця у випадку перевищення зазначеного терміну пов'язана із виконанням цілої низки умовностей та отриманням дозволів на проходження служби від командування Збройних Сил.

При виконанні вимог зазначених керівних документів фахівці стикаються з певними протиріччями, а саме:

- термін перебування в групі ЛФК більшості військовослужбовців перевищує зазначені обмеження в 6 місяців, що пов'язано із тяжкістю діагнозів захворювань та переважно їх хронічним перебігом у старших вікових групах (гіпертонічна хвороба, остеохондроз, бронхіальна астма, виразкова хвороба, хронічний гепатит, хронічний холецистит, панкреатит, хронічний аднексит тощо);

- проведення із військовослужбовцями групи ЛФК занять фахівцями медичної служби на практиці унеможлиблюється через непідготовленість лікарів;

- відсутність розроблених та відповідно до існуючих вимог затверджених спеціальних програм та Керівництв, на які посилаються в Настанові («Особливості змісту фізичної реабілітації та методики її проведення у військах (силах) викладаються у Керівництвах»).

З метою виправлення зазначеного стану справ із організацією та практичним проведенням занять із ЛФК доцільно внести певні зміни та уточнення в існуючі керівні документи та налагодити співпрацю фахівців медичної служби та ФП і спорту.

Більш доцільним було б покладання проведення заняття з групою ЛФК фахівцями ФП і спорту за спеціальними програмами, розробленими за участю фахівців медичної служби.

Далеко не в кожній частині спроможні фахово та якісно розробити програми для відновлення здоров'я групи ЛФК. Зазначені в наказах «спеціальні

програми» та «Керівництва» мають бути розроблені спільною групою кваліфікованих фахівців медичної служби та ФП і спорту, затверджені та розіслані для практичного використання на місцях.

Література

1. Наказ Міністра оборони України від 14.08.2008 року № 402 «Про затвердження Положення про військово-лікарську експертизу в Збройних Силах України».

2. Наказ начальника Генерального штабу Збройних Сил України від 11.02.2014 року «Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України».

*Данилюнок Н. Д.*

*Малєєв В. В.*

*Національна академія внутрішніх справ*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ АТО**

На сьогоднішній день наша держава переживає один з найскладніших періодів в історії її розвитку та становлення. Процеси реформування та державотворення проявляються у всіх напрямках діяльності. Євроатлантичне співробітництво та євроінтеграційні процеси уможливають перспективу розвитку правоохоронних органів, ЗС України та інших відомств. Однією з головних проблем, які є в державі на даний час – це збройне протистояння у зоні проведення АТО, наслідком чого є процес трансформації суспільства у всіх сферах життя. Співробітники силових структур є невід’ємною складовою механізму нашої країни на шляху подолання збройного протистояння. Тому незважаючи на реформування однієї з цих структур – НП України, слід розглядати не лише законотворчі аспекти, а й психологічні особливості професійної підготовки поліцейських кадрів. В ідеалі, це має бути структура, в основі якої буде закладена цілком нова психологія – праця на благо країни та її громадян.

Одним з найважливіших напрямків розвитку НП є формування особистості поліцейського, його фізичних якостей, що впливає на рівень професіоналізму всієї поліції України. Відповідно до затверджених відомчими наказами вимог до службової та професійної підготовки поліцейських, кожна складова яких вимагає від них сформованого комплексу психологічних якостей поліцейського. Фізична підготовленість поліцейського проявляється у комплексі заходів спрямованих на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності.

Для надання й забезпечення поліцейських послуг у сферах публічної безпеки і порядку, охорони прав і свобод людини, інтересів суспільства і держави, протидії злочинності та надання в межах, визначених законом, послуг із допомоги особам, які з особистих, економічних, соціальних причин чи внаслідок надзвичайних ситуацій потребують такої допомоги, працівники поліції повинні мати високий рівень професійно-психологічної підготовки й

готовності до виконання вищезазначених завдань [1].

Одночасно з цим, відповідно до статті 72 Закону України «Про Національну поліцію», кожний поліцейський повинен проходити обов'язкове навчання, тобто службову підготовку – комплекс заходів, спрямованих на закріплення та оновлення необхідних знань, умінь та навичок працівника поліції з урахуванням специфіки та профілю його службової діяльності. Даний вид підготовки включає в себе декілька систем навчання, в тому числі й систему ФП, яка потребує активного й постійного управління усіма процесами, що там відбуваються. Без сумніву, важко переоцінити роль і значення процесу управління в позитивній трансформації будь-якої системи правоохоронних органів оскільки лєвова частка усіх змін належить, насамперед, технології налагодження комунікацій, тобто, звичайному діалогу чи спілкуванню у межах доступної компетенції.

Особливо, слід звернути увагу на спілкування в системі ФП МВС України. Спілкування – це та сторона спільної діяльності, яка організовує взаємозв'язок і взаємодію працівників певного колективу в процесі будь-якого матеріального виробництва цієї системи, її усіх підсистем та компонентів, вказує на предметний спосіб реалізації тієї чи іншої мети або спрямовує на виконання поставленого завдання. Однак, у основу будь-якого професійного спілкування в системі ФП повинні бути закладені заходи, спрямовані на обов'язкове дотримання загальної управлінської культури.

Таким чином, для належного виконання на практиці всього комплексу заходів, як з фізичної, так і з інших видів службової підготовки важливим чинником виступають психологічні особливості. Адже при виникненні ситуацій, які стосуються професійної діяльності поліцейського, важливими складовими є морально-психічний стан, індивідуальні якості і дії працівника відповідно до поставлених завдань та цілей. Соціально-правова регламентація поліцейської діяльності в екстремальних умовах, колективний характер і безпосередня взаємодія між працівниками створює психологічне підґрунтя для забезпечення повного професіоналізму та використання і розвиток фізичних якостей. Отже, проаналізувавши досвід адаптації силових структур до особливих умов у професійній діяльності, ми бачимо складний і поетапний процес формування якостей особистості поліцейського в процесі виконання службових обов'язків.

#### Література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.

2. Про Національну поліцію: Закон України від 2 липня 2015 року №580-VIII//Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, № 40 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/>.



*Данильчук Л. О.*  
*кандидат педагогічних наук, доцент*  
*Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія*  
*імені Тараса Шевченка*  
**Нечитайло Ю. В.**  
*військова частини А1519*

## **ПРОФЕСІЙНЕ ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ПЕРЕБУВАЛИ В АТО: ДО ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЗДОРОВ'Я**

За умов сучасного стану розвитку ЗС нашої держави важливого значення набувають питання зміцнення фізичного та психічного здоров'я військовослужбовців як запоруки національної безпеки України.

Загальновідомо, що здоров'я людини є найвищою цінністю з-поміж інших життєвих цінностей. Одним із чинників, що впливає на стан здоров'я є емоційне вигорання, а у контексті окресленої проблеми – професійне емоційне вигорання. Загалом, синдром професійного емоційного вигорання – це відповідна, захисна реакція організму людини на тривалі професійні стреси, навантаження, незадоволені потреби, що має психофізичні, соціально-психологічні, поведінкові прояви.

Сучасні науковці стверджують, що професійне емоційне вигорання є винятково небезпечним, оскільки впливає на всі сфери життєдіяльності людини, а без проведення діагностики, профілактичної та корекційної роботи здатне швидко прогресувати. Професійне емоційне вигорання проявляється, у першу чергу, в ситуаціях міжособистісної комунікації, тобто, взаємодії. Зважаючи на вищезазначене, зауважимо, що професія військових є найбільш показовою щодо професійного емоційного вигорання.

Професійне емоційне вигорання як складова узагальненої характеристики здоров'я військовослужбовців розглядається в конкретних умовах їх професійної діяльності та є одним з основних показників «якості професійного життя», а також важливою умовою ефективності службової діяльності. Воно відбувається в певному середовищі, за певних обставин та залежить не тільки від ефективності застосування методичних рекомендацій, що впливають на якість і ефективність фізичної підготовки військовослужбовців, а й від їхньої мотивації до фізичного та психічного здоров'я.

Багаторічні дослідження засвідчують, що тривале професійне емоційне вигорання зумовлює не тільки особистісні конфлікти зі співслужбовцями, але й у військовому колективі в цілому. Нині професійне емоційне вигорання військовослужбовців безумовно пов'язане з АТО, оскільки тривале перебування на території зони АТО негативно проявляється у психічному стані й у фізичному здоров'ї, а саме: у фізичній втомі, емоційному та інтелектуальному виснаженні, роздратованості, агресивності, особистій відстороненості, астенії. Зрештою виникає відчуття втрати власної професійної ефективності та незадоволення від виконання професійних обов'язків і, як

наслідок, знижується самооцінка, втрачається віра у свої професійні можливості.

Зауважимо також про те, що професійне емоційне вигорання несе негативні наслідки не тільки для службової діяльності, а й позначається на сімейних відносинах та особистісних у соціальному середовищі.

Узагальнюючи висновки експертів, думки науковців та військовослужбовців, визначемо професійні та особистісні чинники, що впливають на професійне емоційне вигорання під час перебування в зоні АТО, а саме:

- *професійні* – ігнорування інструкційно-методичних настанов під час підготовчих зборів; дефіцит професійної психологічної допомоги та підтримки військовослужбовців; відсутність можливості відновлення психоемоційного та фізичного стану; негативний особистісний вплив командирів на підлеглих; незадовільна організація повсякденної життєдіяльності (неналежні побутові умови, харчування, медичний контроль); відсутність повноцінного сну та відпочинку для відновлення психофізичного стану; складність комунікації в команді; неприйняття місцевим населенням місії АТО.

- *особистісні* – усвідомлення повсякчасної загрози життю (інстинкт самозбереження); особиста напруженість пов'язана із веденням бойових дій; зміна соціального середовища; складність адаптації у команді; ускладнення перцептивно-емоційних зв'язків; віддаленість від сім'ї, родини, соціального оточення, довготривала відсутність зв'язку з ними.

Вищезазначені чинники не є вичерпними, а лише частково окреслюють загальну картину професійного емоційного вигорання військовослужбовців під час перебування в зоні АТО та після повернення у місця проходження служби. За таких обставин, виникає нагальна потреба у профілактичній і корекційній роботі щодо їхнього фізичного та психічного відновлення, яку ми вбачаємо у таких методичних рекомендаціях:

*на особистісному рівні* – самостійні заняття в тренажерній залі, заняття фізичним розвитком поза службовою діяльністю (секції за уподобанням) – для зняття фізичної втоми та стресу, покращення фізичного здоров'я військовослужбовців;

*на управлінському рівні* – проведення у військових частинах спортивних змагань – для пришвидшення преадаптації та відновлення і налагодження психологічного клімату в колективі; організація спортивних сімейних свят та інші спортивні заходи – для фізичного відновлення та успішної ресоціалізації особистості та ін.

Окреслені методичні рекомендації не носять постулатний характер, однак можуть бути дієвими щодо профілактики та корекції професійного емоційного вигорання, особливо, військовослужбовців, що перебували в зоні АТО та військовослужбовців ЗС України загалом.

## **ЧИННИКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ПОКРАЩЕННЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ СИЛОВИХ СТРУКТУР УКРАЇНИ**

В останні часи спостерігається підвищення рівня захворюваності простудними, інфекційними хворобами серед військовослужбовців строкової служби, працівників силових структур та тих, які знаходяться в зоні проведення АТО. Це пов'язано з низьким рівнем фізичного розвитку, стану здоров'я особового складу, складними умовами проходження служби тощо. Між тим існує достатньо ефективний засіб боротьби з цими проблемами без істотних та обтяжливих витрат – це загартування організму за допомогою природних чинників, зокрема, використання повітряних і водних процедур.

Загартування організму разом з фізичними вправами є потужним засобом ФП в системі силових структур. Адже від рівня фізичної підготовленості особового складу багато в чому залежить ефективність виконання завдань професійної діяльності, бойова готовність, здатність до захисту Батьківщини. Саме загартування уможливорює легкість перенесення несприятливих природних чинників (дощ, сніг, температурні зміни, атмосферний тиск) та здатне оберігати організм від простудних захворювань (верхніх дихальних шляхів (ангіни, бронхіту, грипу; запалення легенів і багатьох інших хвороб), зміцнює здоров'я, покращує фізичну працездатність.

У наш час тема загартування актуальна як ніколи, адже не таємниця, що лікарські препарати, фармакологічні засоби коштують дуже дорого, не завжди є в наявності й не завжди допомагають в профілактиці та лікуванні захворювань. На відміну від них засоби загартування, а також фізичні вправи доступні, безкоштовні, ефективні, не вимагають спеціального знаряддя, можуть використовуватися протягом цілого року, із застосуванням всіх форм ФП.

Приступаючи до загартування, необхідно проявляти методичність, наполегливість і терпіння, адже результати з'являються не відразу, а лише в процесі тривалого та поступового розширення процедур, що загартовують організм. При цьому необхідне виконання таких умов:

*поступовість*, що досягається зміною тривалості окремих загартовуючих дій та їх дозування. Наприклад, перші водні процедури виконують при більш високій температурі, згодом її поступово знижують. Також поступово зростає й тривалість процедур;

*систематичність*, оскільки тривалі перерви ведуть до поступового згасання вироблених умовних рефлексів;

*різноманітність засобів*. Звикання до впливу низьких температур не підвищує одночасно стійкість організму до впливу високих температур і навпаки. Отже, система заходів щодо загартування організму повинна включати до себе регулярну зміну холодних і теплих подразників мінливої

інтенсивності. З метою загартування також необхідно використовувати різні чинники зовнішнього середовища.

Особливо доцільним є загартування в процесі регулярних занять фізичними вправами та спортом. Виконання фізичних вправ і водних процедур після сну, рухливій спортивні ігри на повітрі, купання у відкритих водоймах, марш-кидки, лижні пробіги – все це значно сприяє підвищенню рівня фізичної загартованості особового складу силових структур.

Будь-який вид загартування безумовно пов'язаний з доглядом за шкірою тіла. При впливі на шкіру холодного повітря, води тощо судини скорочуються. Роздратування, отримані нервовим апаратом шкіри, поширюються і на слизові оболонки. Їх судини спочатку скорочуються, а потім розширюються, при цьому відбувається виділення рідини, слизу (нежить, чхання, кашель). Однак, якщо подразнюючі шкіру чинники (холод, вітер, вода) будуть діяти поступово і постійно, нерви і судини до них адаптуються і реакція організму буде менш вираженою і безболісною; в даному випадку відбувається зміцнення імунної системи.

Загартування повітрям є найбільш доступним і поширеним. Воно не залежить від умов місцевості, пори року; фізіологічна дія повітря зводиться до тренування терморегулюючого апарату, що зміцнює нервову систему, серцево-судинну діяльність та посилює обмін речовин.

Повітряні процедури найкраще проводити на відкритому повітрі, в тіні, в казармі, в кімнаті при температурі 20°C (на початку курсу загартування). Тривалість першої процедури 10-15 хв, для кожної наступної – час подовжується на 10 хв і поступово доводиться до 2-х годин. Температура повітря може бути знижена до 10–8 С. Перебування на повітрі має бути якомога більш частим та тривалим. Велике значення мають систематичні заняття фізичними вправами та спортом, що, як правило, виконуються на повітрі і в полегшеному одязі. Особливо загартовують організм заняття зимовими видами спорту.

Загартування водою сильніше впливає на терморегуляцію, чим повітря тієї ж температури. Це пояснюється більш високою теплопроводністю води, що перевершує теплопроводність повітря. При цьому на шкіру впливають два чинники: механічний та термічний.

Водні процедури бувають гарячі – з температурою води понад 40°C, теплі від 32 до 40°C, теплуваті – від 24 до 32°C, прохолодні – від 16 до 24°C і холодні – нижче 16°C.

Обтирання – одна з найпростіших та найбільш поширених процедур загартування водою. Рушник, губку чи матерчату мочалку змочують у воді і злегка віджимають. Потім послідовно обтирають руки (від пальців до тулубу), шию, груди, живіт, спину й ноги. Після цього сухим жорстким рушником розтирають тіло до почервоніння та появи приємного відчуття теплоти.

Основну роль при обливанні грає температурне подразнення шкіри, що рефлекторно чинить легку тонізуючу та збуджуючу дію на нервову систему, кровообіг і дихання. Для обливання необхідно 2-3 відра води бажаної температури. Наприклад, одне відро гарячої, інше – холодної води. Найкраще

обливатися на відкритому повітрі, але якщо такої можливості немає, то можна в душовій кімнаті, у ванній. Вода виливається так, щоб вона стікала по всьому тілу. Після водної процедури шкіру обтирають сухим рушником.

Душ виявляє більш сильну дію на організм тому, що до теплового ефекту, викликаному іншими водними процедурами, додається механічна дія води. Після прийняття душу необхідно відразу витертися насухо.

Купання у відкритих водоймах дає найбільш сильний ефект тому, що воно поєднується з впливом метеорологічних умов, механічним тиском води та посиленими м'язовими рухами людини.

При купанні слід дотримуватися таких правил:

- не купатися відразу після їжі, з повним шлунком;
- не входити в воду спітнілим, з так званою «гусячою» шкірою. Шкіра перед купанням повинна бути теплою і сухою;
- входити в воду треба поступово, з обтирання водою всіх частин тіла, а виходити з води після закінчення купання швидко;
- знаходитися в воді від 5 до 20 хв. Не доводити себе до ознобу, «гусячої» шкіри, запаморочення, посиніння губ;
- після виходу з води обтертися насухо і розтерти шкіру до появи почервонілості та відчуття тепла, а потім одягнутися.

З огляду на всі перераховані вище чинники, зауважимо те, що оздоровчі сили природи разом з фізичними вправами дають можливість підтримувати високий рівень стану здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності, успішно боротися з різними інфекційними захворюваннями і, відповідно, більш ефективно виконувати професійні обов'язки, вирішувати бойові завдання щодо захисту Батьківщини.

*Зубовський Д. С.*

*Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

## **ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ СПОРТСМЕНІВ: СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Хоча початок наукового дослідження психологічних аспектів спортивної травми датується кінцем 1960-х років, найбільш стрімкого та визначного розвитку ця тематика набула в останні 20 років. Саме в цей період науковцями було здійснено низку важливих концептуальних та теоретико-методологічних розробок, що значно збагатили психологічне розуміння реагування спортсмена на ситуацію спортивного травмування та процес відновлення після спортивної травми (Т. Bianco, Р. С. Eklund, В. W. Brewer, М. В. Andersen, J. L. Van Raalte) [1; 2]. Окрім цього, було виконано низку системних оглядів психологічної літератури з теми спортивної травми, що дозволило систематизувати та узагальнити весь доступний на сьогоднішній день обсяг емпіричних даних [3].

Однією із найбільш визначних тенденцій у сучасному розвитку вищезазначеної тематики є докорінна зміна дослідницької парадигми. На

протизагу традиційній та широко представлений «патологізованій» парадигмі все активніше висувається нова – позитивно орієнтована.

З точки розу сучасних науковців (R. Wadey, L. Evans, K. Evans, I. Mitchell, S. Clark, L. McCullough), домінуючий протягом тривалого часу акцент виключно на негативних наслідках спортивної травми призвів до одностороннього наукового висвітлення даної тематики. Такий дослідницький акцент хоча і мав деякі позитивні результати для практики спортивної реабілітаційної роботи, проте не дозволяв повною мірою розкрити всю широту психологічних особливостей реагування атлета на спортивну травму [9; 10]. На їхню думку, на сучасному етапі наукове вивчення тематики спортивної травми потребує більш збалансованого та інклюзивного підходу. Такого, що одночасно врахує деструктивний вплив травматичної ситуації та розкриває її трансформаційний потенціал.

В контексті вищезазначеного інклюзивного підходу все більше закордонних спортивних психологів звертають увагу на вивчення такого психологічного феномену як посттравматичне зростання (posttraumatic growth). Піонери дослідження вказаного феномену, Р.Тедескі та Л.Калхоун, визначають посттравматичне зростання як «досвід позитивних змін унаслідок боротьби зі значною життєвою кризою» [7].

Хоча в цілому концепція посттравматичного зростання не є новою для психологічної науки (В. Франкл, А. Маслоу), лише відносно нещодавно вона отримала стійку емпіричну та теоретичну розробку (R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun, S. Joseph, P. A. Linley) [6; 7]. Цьому багато в чому сприяють результати наукових досліджень, що продемонстрували важливість розуміння посттравматичного зростання для підвищення ефективності заходів психокорекції, реабілітації та психотерапії осіб, що зазнали впливу психотравмуючої події. Закордонні психологи активно досліджують психологічні (темперамент, риси особистості) та соціально-психологічні (соціальна підтримка, умови життя) предиктори зростання, розробляють моделі процесу посттравматичного зростання та їх ключові компоненти.

Згідно з баченням науковців, посттравматичне зростання, в першу чергу, відображає якісну трансформацію функціонування людини. Цей концепт постулює, що в житті людини з'являється дещо позитивно нове, що означає рух за межі передтравматичного рівня адаптації [6; 7].

На сьогоднішній день спостерігається стрімке нарощування емпіричної літератури з вивчення посттравматичного зростання серед спортсменів у цілому (N. Galli, J. J. Reel, K. Hefferon, M. Grealy, N. Mutrie) та в контексті спортивної травми зокрема (N. Galli, R. S. Vealey, L. Podlog, R. C. Eklund, E. Udry, D. Gould, D. Bridges, L. Beck) [4; 5; 8; 9; 10]. Так, група дослідників під керівництвом Е. Удрі провела опитування серйозно травмованих лижників на предмет появи у них певних позитивних психологічних змін. Результати засвідчили, що серед 21 респондента 20 повідомили про зміни, які цілком здатні відображати наявність у них посттравматичного зростання. Ці зміни кластеризувалися за такими сферами: особистісне зростання (наприклад, знаходження сенсу майбутніх перспектив), психологічно обумовлене

підвищення ефективності (наприклад, збільшення міцності характеру) та фізичний/технічний розвиток (наприклад, покращення фізичного здоров'я) [8]. У свою чергу, британський психолог Р. Ваді дослідив психологічні механізми, що дозволяють травмованим спортсменам відчувати позитивні психологічні зміни [9]. Отримані результати засвідчили, що такими психологічними механізмами були: саморозкриття (вербальне чи письмове), мобілізація мережі соціальної підтримки та рефлексивна практика.

Проте, не зважаючи на рощення кількості досліджень посттравматичного зростання серед травмованих спортсменів, дослідники й досі констатують, що в значній кількості аспектів природа та детермінанти цього зростання залишаються недостатньо зрозумілими. Більш того, всі наявні на сьогоднішній день дослідження базуються в основному на ретроспективних самозвітах спортсменів та потребують перевірки за допомогою об'єктивних поведінкових критеріїв.

#### Література

1. Bianco, T. Conceptual considerations for social support research in sport and exercise settings: The case of sport injury / T. Bianco, R. C. Eklund // *Journal of sport and exercise psychology*. – 2001. – Vol. 23. – № 2. – P. 85–107.
2. Brewer, B. W. Psychological aspects of sport injury rehabilitation: Toward a biopsychosocial approach / B. W. Brewer, M. B. Andersen, J. L. Van Raalte / *Medical and psychological aspects of sport and exercise*. – 2002. – P. 41–54.
3. Brewer, B. W. Psychology of sport injury rehabilitation / B. W. Brewer // *Handbook of Sport Psychology (3rd Edition)*. – Hoboken, NJ: Wiley, 2007 – P. 404–424.
4. Galli, N. 'It was Hard, But it was Good': a qualitative exploration of stress-related growth in Division I intercollegiate athletes. / N. Galli, J. J. Reel // *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. – 2012. – Vol. 4. – № 3. – P. 297–319.
5. Galli, N. "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. / N. Galli, R. S. Vealey // *The Sport Psychologist*. – 2008. – Vol. 22. – № 3. – P. 316–335.
6. Joseph, S. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice / S. Joseph, P. A. Linley // *Clinical psychology review*. – 2006. – № 26. – P. 1041–1053.
7. Tedeschi R. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // *Psychological Inquiry*. – 2004. – № 1. – Vol. 15. – P. 1–18.
8. Udry, E., Down but not out: Athlete responses to season-ending injuries / E. Udry, D. Gould, D. Bridges, L. Beck // *Journal of sport and exercise psychology*. – 1997. – № 3. – Vol. 19. – P. 229–248.
9. Wadey, R. Perceived benefits following sport injury: A qualitative examination of their antecedents and underlying mechanisms / R. Wadey, L. Evans, K. Evans, I. Mitchell // *Journal of applied sport psychology*. – 2011. – № 2. – Vol. 23. – P. 142–158.
10. Wadey, R. Coaches' perceptions of athletes' stress-related growth following sport injury / R. Wadey, S. Clark, L. Podlog, D. McCullough // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2013. – № 2. – Vol. 14. – P. 125–135.

**Климович В. Б.**

*Національна академія сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного*

**Ольховий О. М.**

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

**Романчук С.В.**

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  
Національна академія сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ СПРИЯННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЗИТИВНІЙ ДИНАМІЦІ ПОБІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ**

Сучасними умовами ведення бойових дій на Сході України, рівнем розвитку артилерійської техніки, тактики та оперативного мистецтва висувається актуальне прикладне завдання щодо якості підготовки фахівців командної ланки для наземної артилерії СВ. Це потребує максимально ефективного рівня набуття курсантами військово-прикладних рухових умінь і розвитку психофізіологічних якостей, оптимальних показників їх функціонального та фізичного станів, що сприятиме набуттю оперативних спроможностей випускників до виконання службово-бойових функцій в екстремальних ситуаціях бойової обстановки та мирного часу [1].

Професійна діяльність офіцерського складу ЗС невід’ємно пов’язана з такою складовою, як прийняття рішень (командних, управлінських) щодо того чи іншого ситуативного прояву бойової ситуації в ході виконання службово-бойових функцій за професійним призначенням. Кількість інформації, яку артилерист спроможний прийняти та опрацювати за визначений час, має велике значення і для оцінки його працездатності, і для визначення надійності в бойовій роботі. У якості побічних показників професійної працездатності розглянемо результати проведених досліджень з визначення рівня стійкості та концентрації уваги, оцінювання оперативної пам’яті [2].

В межах функціонування системи ФП військових навчальних закладів здійснено формуючий педагогічний експеримент з апробацією спрямованої технології набуття курсантами-артилеристами (n=47) військово-прикладних рухових умінь. З генеральної сукупності першокурсників, які поступили в 2011 році на навчання до Національної академії сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного було проведено відбір двох навчальних груп, одна з яких – контрольна (КГ – n=24), а інша – експериментальна (ЕГ – n=23).

Оперативну пам’ять досліджували шляхом надання завдання з 10 числовими рядами, що складаються з 6 однозначних чисел. Оцінювання стійкості та концентрації уваги визначали методикою «Переплутані лінії».

Для характеристики та виявлення різниці отриманих результатів дослідження використовувались методи математичної статистики.

Упродовж 3,5-річного експериментального періоду з представниками КГ та ЕГ проводилися навчальні заняття відповідно до програми навчальної



дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт». Загалом відмінностей у кількості видів навчальних занять та форм фізичної підготовки не було. Однак в ЕГ ці заняття проводилися згідно зі змістом розробленої експериментальної навчальної програми з застосуванням дослідного методичного впливу у вигляді спрямованої технології набуття військово-прикладних рухових умінь.

Порівняльним аналізом рівня побічних показників фахової працездатності у представників досліджуваних вибірок констатовано наявність недостовірних розбіжностей на початку формувального експерименту у:

кількості правильно досліджених ліній – на 0,28 правильних відповідей при  $t=0,24$ ;

загальному результаті – на 10,27 бала при  $t=0,12$ .

кількості правильних відповідей – на 0,03 сум при  $t=0,02$ ;

відсотковому результаті допущених помилок – на 0,05% при  $t=0,02$ ;

Аналізуючи отримані після проведення формувального експерименту дані, зазначимо, що у представників обох досліджуваних груп відбулося достовірне ( $p<0,05 - 0,001$ ) покращення рівня (9,46 – 31,09%) усіх досліджуваних побічних показників фахової працездатності.

При цьому у курсантів ЕГ рівень стійкості і концентрації уваги виявився достовірно кращим (на 10% при  $p<0,05$ ) у порівнянні з КГ у:

кількості правильно досліджених ліній – на 1,9 правильну відповідь при  $t=2,48$ ;

загальному результаті – на 93,19 бала при  $t=2,29$ .

Стан оцінки оперативної пам'яті у курсантів КГ позитивно змінився за показниками: кількості правильних відповідей – на 3,09 сум при  $t=2,07$ ; відсотковому результаті допущених помилок – на 6,11% при  $t=2,07$ .

В ЕГ кількість правильних відповідей достовірно покращилась на 6,52 сум при  $t=6,58$ ; у відсотковому результаті допущених помилок – на 13,04% при  $t=6,58$ .

Порівняльним аналізом оцінки оперативної пам'яті у представників досліджуваних вибірок також констатовано факт її достовірної переваги (на 15% при  $p<0,01$ ) в ЕГ у:

кількості правильних відповідей – на 3,46 суми при  $t=2,85$ ;

відсотковому результаті допущених помилок – на 6,93% при  $t=2,85$ .

Отриманими статистичними результатами окреслено позитивну дієздатність чинного навчально-виховного процесу підготовки фахівців наземної артилерії СВ ЗС України за досліджуваною складовою професійної працездатності та значний вплив і достовірну ( $p<0,05-0,01$ ) перевагу у сприянні авторської технології набуттю курсантами ЕГ оперативних спроможностей до виконання професійних обов'язків.

*Ковальчук А. М.*  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*  
*Петренко А. М.*  
*Львівський державний університет безпеки життєдіяльності*

## **ЕКСТРЕМАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ ЯК ЗАСІБ ЗАПОБІГАННЯ НЕБЕЗПЕЧНИХ ВЧИНКІВ СЕРЕД ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Останнім часом інтернет-мережа містить дуже велику кількість екстремальних фото та відео, де підлітки розважаються на дахах багатоповерхівок, будівельних майданчиках та інших небезпечних місцях.

Діти, не усвідомлюючи, що коять, видираються на дахи потягів, без жодної страховки піднімаються на стріли будівельних кранів, підкорюють мости та виконують вкрай небезпечні та ризиковані трюки. Заради гострих відчуттів та, щоб стати популярними, ризикують своїм життям. Батькам потрібно задуматися, що змушує підлітків здійснювати такі екстремальні вчинки. Можливо – це справа в особливостях темпераменту, чи екстремальні вчинки – це спосіб відволіктися від важких переживань. Як же зупинити молодь, що так бездумно та безглуздо ризикує своїм життям і взагалі не думає про трагічні наслідки таких витівок? Підлітки є тією соціальною групою, яка більше за інших схильна до екстремальних вчинків, при цьому безглуздох. Їм властиві сильні страхи, які, в основному, стосуються міжособистісних стосунків. Підліток боїться, що втратить авторитет серед ровесників, що його не візьмуть у групу, що він не буде мати успіх у протилежної статі тощо. Для того, щоб підняти самооцінку, хлопці й здійснюють екстремальні вчинки. Деякі підлітки не можуть відмовитися від екстремального вчинку, коли ровесники випробовують їх на «слабо». У цьому віці глузування сильно ранять, а визнання в групі цінується високо.

Іноді хлопці роблять екстремальні вчинки, щоб вибити з голови сильне переживання, яке там міцно засіло. Це може бути нерозділене кохання, проблеми з батьками, самотність, неможливість виконати якісь бажання – одним словом, те, що психологи називають фрустрацією. Людина сама собі влаштовує струс, хоче однією сильною емоцією перебити іншу [1].

У психології існує таке поняття, як «пікові переживання». Це моменти, коли напруження емоцій буває особливо сильне, коли людина переживає відчуття розчинення в світі, як би виходячи за межі власних можливостей. Джерелом таких емоцій можуть бути любов, дружба, творчість, спілкування з природою, релігія та мистецтво. Прагнення до яскравих, інтенсивних переживань є характерним для підліткового віку. Але, якщо підлітку не вистачає емоцій у повсякденному житті, він може вдаватися до штучних джерел «кайфу», в тому числі й до невиправданого ризику. Граючи з небезпекою, підліток відчуває захоплення. Він кидає виклик світу, досліджуючи межі своїх можливостей. Але якщо допомогти йому знайти для себе інші сфери життя, до яких він зможе відчути такий же інтерес, необхідність ризикувати відпаде.

Якщо дитина має схильність до екстремальних проявів у вигляді лазіння по будинках, мостах, парапетах, батькам за допомогою професійних психологів потрібно визначити: чи це покликання, чи психологічний зрив дитини і тим самим дитина хоче привернути до себе увагу батьків та суспільства [2]. У всіх підлітків поведінка – демонстративна: вони хочуть, щоб їхні дії були помічені та оцінені, навіть якщо й не завжди позитивно. Зазвичай батьки відразу забороняють дитині займатися подібними проявами екстриму, що не зовсім правильно, адже психологія людини влаштована так: чим більше заборон, тим більше бажання їх порушити. Доволі ефективним засобом профілактики безпеки життєдіяльності у даному випадку є перенаправлення уваги та енергії підлітків у конструктивне русло. Необхідно поставитися до дитини з розумінням, але порадити освоїти трюки під керівництвом професіоналів. Якщо у дитини є потреба «полоскотати» собі нерви, виберіть для нього екстремальний вид спорту та хорошого тренера, який навчить безпечно виконувати складні трюки. Безумовно, це пов'язано з певними труднощами, наприклад, вибір спортивної секції, віддаленість від будинку, екіпірування, знову ж таки – страх батьків за свою дитину. Але ж всі ці проблеми можна вирішити, і, в результаті, отримати безліч позитивних моментів. Підліток має повністю задовольнити свої екстремальні потреби на тренуваннях, щоб на вулиці чи в школі його не тягнуло на подвиги.

Екстремальних видів спорту – дуже і дуже багато, і постійно з'являються все нові. Зараз кожний підліток може вибрати собі екстремальний спорт до душі: гірські лижі, сноуборд, скейтборд, стрибки у воду, альпінізм, скелелазіння, кейвінг, боулдерінг тощо.

Спорт, чим більш екстремальний, загартовує характер, допомагає розвинути впевненість у собі, перебороти багато страхів. Екстремальний спорт здатний розпалити у підлітка «іскру», жагу до життя. Це хороший спосіб для зняття стресу і напруженості. Вчені пояснюють такий приголомшливий антидепресивний ефект, викидом великої кількості ендорфіну у кров, підвищення рівня якого призводить до поліпшення психофізіологічного стану, підвищення настрою, зниження стомлюваності, підвищення опірності зовнішнім і внутрішнім стрес-чинникам.

Заняття екстремальними видами спорту, а, особливо, з альпінізму, скелелазіння, кейвінгу допомагає молоді навчатися в закладах, які готують кваліфікованих фахівців для Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Під керівництвом досвідчених інструкторів та НПП, кожний майбутній рятувальник має можливість випробувати себе особисто в різних екстремальних ситуаціях [3].

Література

1. Москалець В. П. Психологія суїциду / В. П. Москалець. – К.: Академія, 2004. – 288 с.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2000. – 425 с.
3. Ратушний Р. Т. Виконання рятувальних робіт із використанням верхолазного спорядження: навч. посіб. / Ратушний Р. Т., Ковальчук А. М., Петренко А. М., Кавецький Л. А. – Львів: 2016. – 531 с.

*Колосова Е. В.  
Федорчук С. В.  
Халявка Т. А.  
Лысенко Е. Н.*

*доктор биологических наук, профессор  
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ТЕННИСИСТОВ**

Проблема адаптации к напряженным физическим нагрузкам с разным характером энергообеспечения в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов остается одной из актуальных проблем психологии и физиологии спорта. Для достижения специфической тренировочной адаптации тренировочная программа должна обеспечить нагрузку тех физиологических систем, которые имеют решающее значение для достижения оптимальных результатов в данном виде спорта.

Целью публикации является анализ взаимосвязи уровня психоэмоционального напряжения, а также эффективности психической саморегуляции, с одной стороны, и функционального состояния нервно-мышечного аппарата, с другой, у молодых квалифицированных спортсменов, специализирующихся в большом теннисе.

В исследовании принимали участие 31 квалифицированные спортсмены (КМС) в возрасте 11-17 лет, специализирующиеся в теннисе. Электронейромиографическое исследование проводили на нейродиагностическом комплексе «Nicolet Viking Select» [1, 3, 4]. Для дифференцированного оценивания уровня стресса, эмоционального состояния респондентов, а также эффективности психической саморегуляции был использован тест М. Люшера [5, 6, 7]. Данный тест также позволил косвенно судить о симпатическом или парасимпатическом доминировании в функционировании вегетативной нервной системы обследуемых [2, 8, 9].

Корреляционный анализ обнаружил наличие достоверной положительной корреляции (0,36;  $p < 0,05$ ) между коэффициентом вегетативного баланса и скоростью проведения нервного импульса (СПИ) по двигательным волокнам срединного нерва (*n. medianus*) правой верхней конечности. Значение коэффициента вегетативного баланса К. Шипоша (КШ)  $> 1$  трактуется как эрготропное доминирование (симпатотония),  $КШ < 1$  как трофотропное доминирование (ваготония),  $КШ = 1$  – как вегетативное равновесие соответственно. По литературным данным, СПИ находится в зависимости от многих факторов, в том числе от диаметра нервного волокна и степени его миелинизации, кислотно-щелочного равновесия и электролитного обмена в тканях, окружающих нерв, температуры в зоне нервного ствола, а также от состояния периферического кровообращения в конечности.

Можно предположить, что взаимосвязь вегетативного баланса и скорости проведения нервного импульса обусловлена определенным функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы (в частности, кровоснабжения тканей конечности, окружающих нерв), индивидуальным для каждого спортсмена. Выявленные взаимосвязи вегетативного баланса и показателей функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов могут использоваться для профессионального отбора и коррекции тренировочного процесса молодых спортсменов.

Література

1. Бадалян Л. О. Клиническая электромиография / Л. О. Бадалян, И. А. Скворцов. – М: Медицина, 1986. – 368 с.
2. Воронова В. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в футболе / В. Воронова // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – Вып. 4. – С. 32–39.
3. Колосова Е. В. Сравнение электронейромиографических показателей у спортсменов, специализирующихся в прыжках в воду и велоспорте // Е. В. Колосова, Т. А. Халявка, З. А. Горенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – 2017. – Вип. 3(22). – С. 319–323.
4. Команцев В. Н. Методические основы клинической электронейромиографии. Руководство для врачей / В. Н. Команцев. – СПб.: , 2006. – 349 с.
5. Люшер М. Цветовой тест Люшера (пер. с англ.) / М. Люшер. – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс. – 2002. – 192 с.
6. Опанасенко В. В. Оцінка функціонального стану організму людини за психологічним кольоровим тестом / В. В. Опанасенко, Г. Ю. Пишнов // Довкілля та здоров'я. – 2002. – № 4(23). – С. 73–76.
7. Федорчук С. В. Стрессоустойчивость и характер реакции на движущийся объект у спортсменов-велосипедистов / С. В. Федорчук, Е. Н. Лисенко, В. Л. Романюк // Актуальные научные исследования в современном мире: XXV Междунар. научн. конф., ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды» 26-27 мая 2017 г. – Переяслав-Хмельницкий, 2017. – С. 142–147.
8. Федорчук С. Характер реакции на движущийся объект у спортсменов высокой квалификации в условиях психоэмоционального напряжения / Федорчук С., Лысенко Е. // Спортивна наука України. – № 3(79). – 2017. – С. 47–54.
9. Щербатых Ю. В. Насколько метод цветowych выборов Люшера измеряет вегетативный компонент тревоги? / Ю. В. Щербатых // Прикладные информационные аспекты медицины. – 2003. – Т.5. – № 1–2. – С. 108–113.

**Копитко С. Ю.**

**Дацків П. П.**

**Окопний А. М.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

**Матвейко О. М.**

*Національна академія сухопутних військ гетьмана Петра Сагайдачного*

## **РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ АТО ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Згідно офіційних даних Управління ООН з координації гуманітарних

питань, через бойові дії на сході України «з початку конфлікту в середині квітня 2014 р. і по 9 квітня 2015 р. задокументовано загибель 6 тис. 108 осіб та поранення отримали 15 тис. 450 осіб [1]». В останні 4 роки постає питання доцільності збереження фізичного здоров'я військовослужбовця, оскільки від початку незалежності України таких масштабних конфліктів на території України ще не було. Стає важливим дослідити механізми впливу екстремальних умов на здоров'я особистості – патологічні зміни, що відбуваються в організмі військовослужбовця під дією екстремальних умов несення військової служби [2]. Об'єкт дослідження – реабілітація учасників АТО. Аналіз наукових досліджень, вивчення наукової літератури; всевітньої інформаційної мережі Інтернет, статистичних даних уможлиблює знаходження правильних відповідей на питання щодо реабілітації учасників АТО, її напрямів, форм і методів, чи достатньо вона розвинена, і що потрібно зробити для її покращення.

Разом з набуттям військового досвіду, учасники бойових дій зазнають фізичних та психологічних травм. Як відомо, адаптація військовослужбовців, які повернулись з «гарячих точок» до мирного життя ускладнюється чисельними соціально-психологічними проблемами, що актуалізує потребу в організації реабілітаційної роботи. Реабілітаційна робота (лат. *rehabilitatio* – відновлення) має декілька складових: медичну, психологічну, соціальну. Всі складові взаємопов'язані та мають забезпечуватись комплексом реабілітаційних заходів. Ефективні реабілітаційні заходи спрямовуються не лише на виведення людини з кризового стану, а і на розвиток нових життєво важливих умінь [3]. Фізична реабілітація полягає у здійсненні реабілітаційних заходів з метою усунення, припинення чи зменшення болю, відновлення втрачених функцій організму, запобігання інвалідності, забезпечення інтеграції в суспільне середовище. Успішний результат реабілітації зосереджений не лише на відновленні втрачених функцій, але і на формування у військовослужбовця потреби в особистісному зростанні. Реабілітаційний процес має бути інтегративним із залученням комплексних зусиль медиків, психологів, фізичних терапевтів, соціальних працівників.

Життя людей з особливими потребами складне і повне обмежень. В нашій країні й досі немає ефективної системи реабілітації, але війна змінила ставлення до багатьох проблем. Фізична реабілітація є основною складовою лікувального процесу й успішної адаптації воїнів та ветеранів АТО у соціум. Реабілітація після лікування не менш важлива, ніж сам процес медичної допомоги. Тому даний процес потребує висококваліфікованих фахівців в галузі медико-психологічної й фізичної реабілітації, що створює потребу фахової підготовки фахівців даних галузей. Створюються проекти для ветеранів АТО «Яскрава година» (Київ); проект «Сильні духом» (Львів). Програми: активної реабілітації «Повернення до життя» (Львівська область), Бородянський центр соціально-психічної реабілітації (Київська область); проводять футбольний чемпіонат «Ліга учасників АТО». Дані програми сприяють поверненню бійців у соціум. Оскільки бойові дії продовжуються потреба у залученні фахівців сфери реабілітації і створенню проектів, програм щодо інтеграції воїнів у суспільство

повинні стояти першочерговим завдання з організації та здійсненні реабілітаційної роботи.

Література

1. ООН: На Донбасі загинуло більше 6 тисяч осіб [Електронний ресурс] / УкрМедіа 2015-04-14. – Режим доступу : <https://ukr.media/ukrain/233183/>

2. Донець О. І. Патологічні зміни фізичного і психічного здоров'я військовослужбовців під впливом екстремальних умов / О. І. Донець, Д. О. Шміголь // Молодий вчений. – 2017. – № 4 (44) квітень. – С. 232–236.

3. Тополь О. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції / О. В. Тополь // ВІСНИК-. – 2015. – № 124. – С. 203–233.

*Корнієнко О. Д.*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ СИСТЕМИ ПЕРЕВІРКИ ТА ОЦІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ МАЮТЬ ЗНАЧНІ ВІДХИЛЕННЯ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я, ОТРИМАНІ ПІД ЧАС УЧАСТІ В АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ НА ТЕРИТОРІЇ ДОНЕЦЬКОЇ ТА ЛУГАНСЬКОЇ ОБЛАСТЕЙ**

З початком участі ЗС України в бойових діях, що проводяться в районах проведення АТО, військовослужбовці військових частин та підрозділів опинились в екстремальних умовах, що вимагають повної віддачі фізичних і моральних сил.

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

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

Усі перераховані фактори вимагають від військовослужбовців фізичної готовності до виконання завдань, міцного здоров'я, високого рівню розвитку психофізичних якостей. Ця готовність повинна базуватись на тому, що зміст вправ, які будуть використовуватися при організації ФП, якомога більше буде відповідати змісту рухової активності військовослужбовців під час виконання бойових завдань. Водночас і нормативи з виконання цих вправ повинні бути такими, що відображують готовність чи неготовність військовослужбовців до такої діяльності.

Окремим питанням необхідно виділити питання перевірки і оцінки військовослужбовців, які внаслідок отриманих поранень під час участі в АТО

на території Донецької та Луганської областей частково втратили працездатність, але бажають продовжувати службу в ЗС України.

До вирішення цього питання потрібно підходити з двох ракурсів.

З однієї сторони, якщо такі військовослужбовці будуть продовжувати проходити службу в бойових підрозділах, вимоги до їхнього рівня фізичної підготовленості повинні залишатися такими ж як і до рівня фізичної підготовленості решти військовослужбовців цих підрозділів.

З другої сторони, якщо військовослужбовці, які мають обмеження в руховій активності внаслідок отримання поранень під час участі в бойових діях, продовжують проходити військову службу на посадах в небойових частинах, в штабах тощо, вимоги до рівня їх фізичної підготовленості повинні бути іншими.

Фізична підготовка для таких військовослужбовців повинна носити рекреаційний характер, заходи щодо проведення їх реабілітації повинні носити індивідуальний характер, метою перевірки і оцінки їх фізичної підготовленості повинно бути опанування комплексами вправ, які вони спроможні виконувати та які будуть спрямовані на укріплення їх організму. Ці комплекси вправ повинні розроблятися фахівцями медичної служби і виконуватися під їх контролем.

Корисним в цьому питанні є досвід ЗС США. Для тих військовослужбовців, котрі за медичними показниками в ближній перспективі не можуть виконати стандартні нормативи перевірки, передбачені альтернативні вправи: плавання на 730 м, велосипедний пробіг (велотренажер) на 9 900 м, піша прогулянка на 4 000 м. В таблиці 1 представлені нормативи з виконання цих вправ з урахуванням статі та віку військовослужбовців.

*Таблиця 1*

Нормативи з виконання альтернативних вправ для військовослужбовців збройних сил США

Вправа	Стать	Вікова група, результат, хв., сек.							
		17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52+
Плавання на 730 м	Чол	20.00	20.30	21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	24.00
	Жін	21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00	25.00
Велопробіг на 9900 м	Чол	24.00	24.30	25.00	25.30	26.00	27.00	28.00	30.00
	Жін	25.00	25.30	25.30	26.30	26.00	28.00	30.00	32.00
Піша прогулянка на 4000 м	Чол	34.00	34.30	35.00	35.30	36.00	36.30	37.00	37.30
	Жін	37.00	37.30	38.00	38.30	39.00	39.30	40.00	40.30

Щоб приступити до розробки альтернативних фізичних вправ та комплексів фізичних вправ для військовослужбовців, що мають обмеження за медичними показниками, потрібно здійснити аналіз та класифікацію цих обмежень, що на даному етапі ускладнюється постійною зміною кількості поранених військовослужбовців та різноманітністю уражень цих поранених.

Література

1. Тимчасова Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. – К.: МО України, 2014. – 61 с.



**Красницька О. В.**

*кандидат педагогічних наук*

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

## **ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Діяльність військовослужбовців характеризується підвищеним фізичним і психічним напруженням, впливом на психіку різноманітних стрес-чинників, виконанням завдань в особливих умовах, пов'язаних із ризиком для життя і здоров'я. Заняття з ФП забезпечують фізичну готовність військових до виконання професійних завдань, стійкого перенесення фізичних навантажень, розвиток фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок та вмій, виховання вольових якостей, зміцнення здоров'я та підвищення стійкості організму до впливу несприятливих умов і факторів бойової діяльності.

Однією з важливих проблем у процесі діяльності військовослужбовців є зниження працездатності. Тимчасове зниження працездатності є наслідком втоми. Як відомо, перші функціональні зміни при втомі виникають не у працюючих м'язах, а в нервових клітинах кори головного мозку незалежно від того, яка робота виконується – фізична чи розумова. При будь-якій роботі в діяльний стан приходять робочі органи: центральна нервова система, якій належить головна роль, і скелетні м'язи як виконуючий орган. Для забезпечення діяльності робочих органів підключається допоміжний вегетативний компонент із метою доставки їм енергетичних речовин і кисню, виведення з них продуктів обміну та відведення надлишку тепла. Таким чином, працездатність у підсумку визначається станом робочих органів (нервової системи, м'язів) і вегетативних функцій [1, с. 3].

Згідно з вченням І. П. Павлова про вищу нервову діяльність, при втомі відбувається ослаблення основних нервових процесів, виснаження внутрішнього гальмування, що призводить до порушення нервової та м'язової координації, погіршення диференціювання і, як наслідок, до зниження працездатності [1, с. 3]. Це, звичайно, обумовлює пошук ефективних засобів, що допоможуть військовослужбовцю вчасно її відновити й підтримувати на належному рівні протягом тривалого часу.

Працездатність – це потенційна здатність людини протягом заданого часу і з певною ефективністю виконувати максимально можливу кількість роботи. Вона залежить від рівня її тренуваності, ступеня закріпленості робочих навичок і досвіду, фізичного та психічного стану, інших факторів (наприклад, потужність, ємність та ефективність механізмів енергопродукції, сила й витривалість м'язів, нейро-м'язова координація, стан опорно-рухового апарату тощо) [2, с. 518].

Можливих засобів, що підвищують працездатність, на сьогодні досить

велика різноманітність. Деякі з них начебто підіймають її рівень, але насправді негативно впливають на м'язову діяльність. До них відносять, як правило, лікарські препарати, а також алкоголь, кофеїн, нікотин, наркотичні засоби, амфетаміни, бета-блокатори. Наприклад, амфетаміни можуть покращувати швидкість, потужність, витривалість, концентрацію і рухову координацію, проте їх вживання може призвести до смерті; унаслідок збільшення ЧСС і підвищення артеріального тиску зростає навантаження на серцево-судинну систему, може виникнути аритмія. Крім того, амфетаміни затримують виникнення відчуття втоми, що дозволяє перевищити безпечні межі фізичних навантажень. Кофеїн впливає на ЦНС, збільшуючи психічну збудливість, покращуючи концентрацію уваги, піднімаючи настрій, знижуючи втому й затримуючи її виникнення, знижує швидкість реакції, проте часте його вживання зумовлює звикання до нього і викликає безсоння, підвищену збудливість, занепокоєння, тремтіння м'язів, а також збільшує ризик зневоднення організму, що у своїй сукупності негативно впливає на працездатність військовослужбовця, особливо при виконанні завдань у бойових умовах [3].

Засобом, що підвищує працездатність військовослужбовця, є будь-яка речовина чи явище, що сприяє посиленню м'язової діяльності [3, с. 292]. Серед засобів, що позитивно впливають на працездатність, виділяють педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Педагогічні засоби підвищення працездатності являють собою систематичне виконання психомоторних вправ. У результаті систематичних фізичних тренувань у військовослужбовців підвищуються фізичні можливості, розвиваються фізичні якості, значно покращуються пристосувальні реакції в організмі (функціональні й морфологічні) до різних навантажень, у тому числі, досить високих. Це сприяє розвитку стійкості до впливу різноманітних фізичних факторів, зменшенню періоду «впрацювання» та відновленню організму при навантаженнях. Психомоторні вправи також допомагають зняти психоемоційне напруження, покращити психічний стан.

Психологічні засоби підвищення працездатності характеризуються використанням таких методів психорегуляції, як: аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, психом'язове тренування, гіпноз, а також медитації, виконання спеціальних дихальних вправ, вправ на розвиток зорових, м'язово-рухових і вестибулярних відчуттів та сприймань, їх швидкості й точності. Використання у процесі ФП методів психорегуляції сприяє підвищенню психоемоційної стійкості, відновленню організму після навантажень, емоційному розвантаженню, заспокоєнню внутрішніх органів та нервової системи, розслабленню та мобілізації на виконання певного завдання, підвищенню впевненості в собі тощо.

Основу медико-біологічних засобів підвищення працездатності становить правильне харчування військовослужбовця. Повноцінна їжа не лише забезпечує організм необхідною кількістю калорій та пластичного матеріалу, але й активно впливає на обмін речовин, підвищуючи працездатність і прискорюючи процеси відновлення після навантажень. Якісне й збалансоване харчування попереджує

передчасне «зношування» тканин у результаті їх напруженого функціонування [1, с. 114]. Для досягнення оптимального рівня м'язової тонічної активності необхідно дотримуватися харчового балансу основних поживних речовин, до яких відносять білки, жири, вуглеводи, а також вітаміни, воду й мінеральні речовини.

Раціон харчування повинен містити відносно збалансовану кількість вуглеводів (55-60 %), жирів (не більше 30 % (менше 10 % насичених)), білків (10-15 %) [3, с. 322].

При підвищених навантаженнях у військовослужбовців виникає потреба у першу чергу у вітамінах С (аскорбінова кислота), В<sub>1</sub> (тіамін), В<sub>2</sub> (рибофлавін), РР (нікотинова кислота), Е (токоферол), А (каротин).

Оскільки організм людини складається на 65 % із води й обмін речовин протікає у водному середовищі, то в добовому раціоні кількість води має бути близько 2-2,5 л, ураховуючи чай, молоко, соки, воду, що міститься в овочах і фруктах. Пити воду необхідно невеликими порціями.

Мінеральні речовини беруть участь у всіх фізико-хімічних процесах, входять до складу клітинної протоплазми, від них залежить осмотичний тиск крові й тканин, вони визначають кислотно-лужний стан організму, складають основу опорних тканин, а також є важливими для гормонів і ферментів [1, с. 125]. Тому раціон харчування військовослужбовців необхідно поповнювати й вибирати продукти, що містять кальцій, фосфор, натрій, калій, магній, залізо, хлориди, цинк, марганець, хром, кобальт тощо.

Таким чином, для підвищення працездатності військовослужбовців доречно використовувати педагогічні, психологічні та медико-біологічні засоби.

Література

1. Пути повышения спортивной работоспособности: технические и военно-прикладные виды спорта / сост. В. С. Разводовский. – М. : ДОСААФ, 1982. – 151 с.
2. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
3. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – К. : Олимпийская л-ра, 2001. – 503 с.

*Краснокутський М. І.*

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Національний університет цивільного захисту України*

## **ЗНИЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕС-ФАКТОРІВ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПЕЦІАЛІСТІВ ДСНС УКРАЇНИ В РАМКАХ ПРОФЕСІЙНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Специфіка діяльності ДСНС України вимагає постійної готовності рятувальників, піротехніків до оперативно-службових завдань, особливо в умовах АТО. Так, виконання службових робіт піротехнічними підрозділами ДСНС України проводиться в екстремальних умовах, на відкритій місцевості, у

будь-який час доби та при будь-яких погодних умовах. Найбільш небезпечними й відповідальними видами робіт, які здійснюють піротехніки є транспортування та знешкодження знайденого вибухового пристрою, огляд об'єктів та приміщень для пошуку вибухових пристроїв за повідомленнями про загрозу вибуху.

Професійна діяльність пожежних-рятувальників під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій також проходить, як правило, в екстремальних умовах під впливом природних, техногенних, соціально-психологічних та медико-біологічних чинників. Представники служби порятунку завжди повинні бути готові до серйозних фізичних і психоемоційних навантажень.

Виконання службових обов'язків у мирний час та під час АТО, по суті, є ті ж обов'язки, але їх виконання стає важкою ношею для пожежних-рятувальників, піротехніків. Оскільки на психіку фахівців ДСНС України додатково впливають і стрес-фактори, які притаманні учасникам АТО. Такі умови роботи вимагають від фахівців служби порятунку формування і розвитку необхідних для виконання професійних обов'язків психологічних якостей: рішучості, впевненості в собі, високої емоційної стійкості, відповідальності за свої дії, можливості в найкоротші терміни приймати рішення.

Також якісне і безпомилкове виконання фахівцями ДСНС України професійно-службових завдань вимагає висококласної СФП, яка досягається завдяки тренуванням. Проведені нами дослідження щодо впливу СФП на особистість фахівців служби порятунку дозволяють стверджувати, що систематичні тренування допомагають їм у формуванні та розвитку необхідних й дуже важливих для службової діяльності фізичних якостей. Такими фізичними якостями є: сила, спритність, швидкість, гнучкість і витривалість.

Окрім цього, СФП сприяє розвитку деяких особистісних характеристик фахівця (моторні та атенційні якості, конфліктостійкість, стресостійкість та ін.). Такі особистісні характеристики входять в загальну структуру необхідних професійно-важливих якостей пожежних-рятувальників, піротехніків й забезпечують їхню стійкість до впливу певних несприятливих чинників професійної діяльності, зумовлюючи безпомилковість виконання поставлених службових завдань.

*Кузіна В. Д.*

*Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОФЦЕРА ЗБРОЙНИХ СИЛ**

Професійне становлення сучасного офіцера супроводжується зміною уявлень про себе, своє місце в професійному та соціальному світі – набуттям професійної ідентичності, професійною самоідентифікацією його особистості.

Поняття ідентичності достатньо ґрунтовно вивчалось у психології, одним з перших надав йому наукове обґрунтування Е. Еріксон. Серед основних

наукових підходів в дослідженнях проблематики ідентичності провідними є психоаналітичний (Е. Еріксон, Дж. Марсія, А. С. Уотерман, Дж. Р. Адамс, М. Д. Берзонскі, Р. Гротевант), символічний інтеракціонізм (Е. Гоффман, Дж. Мід, Р. Фогельсон), когнітивно-орієнтований (Дж. Брейкуел, Дж. Таджфел, Дж. Тернер), екзистенційно-гуманістичний (Е. Фромм, К. Роджерс).

Проблематика особистісної ідентичності широко вивчалася в контексті досліджень самосвідомості (Н. В. Антонова, В. В. Столін, І. І. Чеснокова, О. В. Шорохова) та самовизначення особистості (К. О. Абульханова-Славська, Л. І. Божович, Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн). Але спільним як для всіх цих підходів, так і поглядів окремих науковців, є бачення феномену ідентичності як багатомірного інтегрального та складного соціально-психологічного конструкту.

Поняття ідентичності розуміється як сукупність уявлень суб'єкта про себе, свій власний шлях розвитку, що супроводжується відчуттям власної безперервності, тотожності, якісної визначеності, що дає можливість сприймати своє життя як досвід безперервності й єдності свідомості, цілісності життєвих цілей і послідовності дій. При цьому переживання ідентичності актуалізується саме в професійній сфері людського життя. Професійна ідентичність в зв'язку з цим представлена різновидом соціальної ідентичності [4].

Дослідники визначають професійну ідентичність як комплексну характеристику внутрішньої психологічної відповідності суб'єкта діяльності соціально-професійному середовищу, що базується на компетентності, професійній придатності та інтересі до роботи у балансі з цим середовищем (О. П. Єрмолаєва) [2, с. 40]; як усвідомлення та оцінку власної приналежності до професії та професійного середовища й відчуття професійної компетентності, самостійності й самоефективності, переживання своєї професійної цілісності й визначеності (Л. Б. Шнейдер) [5, с. 113, 120]; як інтегративне поняття, що поєднує в собі компоненти особистісної та соціальної ідентичності, самосвідомість, сформовану в результаті професійного самовизначення суб'єкта праці, характеристики ставлення особистості до себе – професіонала, до професії та професійної спільноти, сформоване у професійній взаємодії з навколишнім світом (А. С. Борисюк) [1].

За В. І. Осьодло, професійна ідентичність є провідною характеристикою суб'єкта праці й слугує основним критерієм професійного розвитку його особистості під час професійного становлення. Формуючись на базі індивідуально-культурного і діяльнісного досвіду, вона проявляється у здатності особистості офіцера самостійно осмислювати свою діяльність, знаходити її значення і шляхи вдосконалення себе в цій діяльності [3, с. 236–237].

В дослідженнях І. Б. Субботіна під професійною ідентичністю офіцера визначено багатовимірний інтегративний психологічний феномен, що є результатом когнітивно-емоційно-поведінкового процесу ототожнення себе з професією офіцера і військово-професійним середовищем, що веде до самостійного вибудовування свого військово-професійного майбутнього. В зв'язку з цим професійна ідентичність офіцерів передбачає: високу готовність

сміслових і регуляторних основ поведінки; здійснення особистісного, інструментального і ситуативного самовизначення (набуття досвіду); інтеграцію у військово-професійне середовище; формування і рефлексію уявлення про себе як офіцера (сформований адекватний професійний образ Я) [4].

Таким чином, професійна ідентичність офіцера ЗС формується у процесі професійного розвитку та є одним із важливих показників становлення особистості військового професіонала як суб'єкта військово-професійної діяльності й більш повно розкривається в досягненні професійної суб'єктної позиції, що характеризує його тотожність, визначеність і цілісність.

Література

1. Борисюк А. С. Професійна ідентичність медичного психолога: соціально-психологічний аналіз : [монографія] / А. С. Борисюк. – Чернівці : Книги – ХХІ, 2010. – 440 с.
2. Ермолаева Е. П. Психология социальной реализации профессионала / Е. П. Ермолаева. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 347 с.
3. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера : [монографія] / В. І. Осьодло. – К. : ПП «Золоті ворота», 2012. – 463 с.
4. Субботин И. Б. Развитие профессиональной идентичности офицеров воспитательных структур в процессе подготовки в вузах: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / И. Б. Субботин. – М., 2003. – 210 с.
5. Шнейдер Л. Б. Профессиональная идентичность: теория, эксперимент, тренинг: [учеб. пособ.] / Л. Б. Шнейдер. – М. : Изд-во Моск. псих.-соц. инс-та; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2004. – 600 с.

**Овчарук І.С.**

*кандидат наук з фізичної культури та спорту*

**Тверезовський М.В.**

*кандидат медичних наук*

*Військова академія*

## **НАПРЯМИ ЕФЕКТИВНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БАРС ЗАСОБАМИ ТАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ**

Система ефективного фізичного удосконалення військовослужбовців у ВВНЗ ЗС України стрімко проходить новий етап розвитку. Трансформування наявних навчальних програм в частині рішучого введення у навчальний процес вітчизняних розробок, кращого іноземного досвіду армій країн НАТО та досвіду отриманого в ході проведення АТО на сході України є складовими належної підготовки військових фахівців.

Загально відомо, що ФП була і залишається серед основних предметів для вишколу майбутніх офіцерів. З огляду на вимоги сьогодення, зокрема особливостей збройного протистояння на сході України, набирає обертів підготовка особового складу за Бойовою армійською системою (БАРС).

В методиці викладання даної системи основна увага приділяється тактико-спеціальній підготовці, що становить основу загальновідомих видів навчання. Також зазначається, що БАРС – основа індивідуальної підготовки. В

процесі реалізації цієї системи курсанти не лише розвивають свою фізичну витривалість, спритність та силу, але й вчаться застосовувати ці якості у комплексі, прикладних навичок, в умовах, наближених до реального бою. При цьому важливу роль відіграють як ФП, так і здатність курсантів логічно мислити й швидко приймати рішення.

Дуже принципово, що в реалізації спеціальних навичок, якими повинні оволодіти курсанти під час занять за БАрС, знайшла своє місце тактична медицина, тому, в комплексному навчанні, виступають, як суто спеціальні прийоми, так і дії ФП (подолання перешкод, прийоми рукопашного бою, пересування зі зброєю та спрядженням), так і з надання домедичної допомоги пораненим.

В основі тактичної медицини головним чинником виступають спеціальні медико-технологічні прийоми в діях при знаходженні постраждалого у невідкладному стані. Основні базові принципи цілісної БАрСз елементами тактичної медицини, це дії, які повинен військовослужбовець виконувати ефективно: швидко, технічно правильно й холоднокровно. До того ж, БАрС вчить бути готовим до зустрічі з чисельно переважаючим противником та виконанню бойового завдання за будь яких умов, зберігати при цьому максимум власних сил. В свою чергу, тактична медицина передбачає надання домедичної допомоги незалежно від виду поранення чи травми, крім випадків несумісних з життям. Поєднання зазначених видів підготовки сприяє міждисциплінарному засвоєнню навчального матеріалу, який формує здатність військовослужбовця виконати бойове завдання.

Більш того, військовослужбовець повинен володіти знаннями й навичками з тактики індивідуальних дій та у складі малої групи при проведенні спеціальних операцій й бути готовим до взаємодії з підрозділами інших родів військ (сил) і служб (МВС, ДСНС, ДПСУ, ССО), в яких тактична медицина вивчається за таким же стандартом, що забезпечуватиме відповідну сумісність.

До наявного переліку штатних засобів індивідуального медичного оснащення військовослужбовців, визначених Стандартом підготовки І-СТ-3, для ефективної виживаємості військовослужбовців і реалізації завдань БарС доцільно додати термоковдру, евакуаційну стропу та шину зразка SAM Splint.

Перевагою доукомплектування термоковдрою для військовослужбовця стане попередження особистого переохолодження, а також відтермінування переміщення пораненого в сектор укриття.

Щодо ефективності застосування шини типу SAM Splint, то ізолюючий пенополіуретановий матеріал, з якого шина виготовлена, забезпечує їй малу вагу, сприяє гнучкості, легкій деформації без ламкості, що дає можливість зберігання змодельованої форми і дозволяє надійно іммобілізувати травмовані ділянки (переломи, вивихи та ін.). Додавання шини типу SAM Splint до штатного набору засобів індивідуального медичного оснащення – це збереження часу для пошуку імпровізованих засобів іммобілізації.

Евакуаційна стропа, як засіб екстреного переміщення постраждалого з місця поранення до можливого укриття (безпечного місця) при довжині до 6 м, сприяє уникнення ризику враження решти особового складу. Наявні карабіни,

якими обладнана евакуаційна стропа, дозволяють пристебнути потерпілого за елементи екіпірування та розширюють можливості її застосування при переміщенні постраждалих.

Поєднання підготовки підрозділів за БАрС з елементами тактичної медицини значно підвищить їх живучість. Додаткове комплектування засобами індивідуального медичного оснащення військовослужбовців, на наш погляд, сприятиме підвищенню живучості підрозділів.

**Ольховий О. М.**

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

**Вдовенко А. О.**

*Українська військова медична академія*

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Сучасна професійна діяльність вагової частки військовослужбовців характеризується як операторська, типовими особливостями якої є: гіпокінезія і гіподинамія, вимушена (сидяча) робоча поза, що супроводжується локальними м'язовими навантаженнями. Тому, закономірними постають дегенеративні процеси, що відбуваються у їхньому організмі і, зокрема, старіння структур хребта та остеохондроз, як процес, що є в усіх людей без винятку. У багатьох військовослужбовців цей процес набуває патологічних форм перебігу (найчастіше – в нижніх поперекових дисках) і, як наслідок, з'являються неврологічні синдроми.

У сьогоденні більшість захворювань міжхребцевих дисків лікують шляхом хірургічного втручання, після чого у двох із трьох прооперованих виникають ускладнення, тобто 66% усіх операцій, що зроблено у світі, дають негативні результати. Людей з захворюваннями міжхребцевих дисків оперують, хоча, за результатами аналізу науково-періодичних видань, оперувати потрібно тільки одну людину з 300. Одним з шляхів вирішення цього аспекту є пошук оптимальної методики реабілітації міжхребцевих дисків, м'язів та зв'язок хребта.

Небезпека малорухливого способу професійної діяльності сучасного військовослужбовця полягає в тривалій статичній нарузі глибоких м'язів спини, що є дуже шкідливим саме для міжхребцевих дисків. При м'язовій нарузі міжхребцеві диски виявляються здавленими тілами хребців, що стягнуті скороченими м'язами. А при тривалому статичному напруженні м'язів, у венах збільшується застій крові. Порушення венозного кровотоку сприяє утворенню тромбів, у результаті чого вени стають пустими та склірозуються. Високий тиск в застійному венозному руслі тіл хребців перешкоджає процесам дифузії, що призводить до порушення харчування дисків киснем і водою через кров. Це фактично призводить до часткової автономії функціонування дисків і



пришвидшує їхнє старіння, викликає появу пролапсу й протрузії.

Враховуючи те, що саме міжхребцеві диски виконують амортизуючу функцію та приймають на себе все навантаження, вони забезпечують гнучкість і еластичність структури хребта загалом. Тому механічні властивості міжхребцевих дисків більшою мірою, ніж все інше, визначають рухову активність всього хребта. Більша частина болю в спині зумовлені захворюваннями саме міжхребцевих дисків. Це обмежує активність рухової діяльності та шкідливо впливає на фізичний та психологічний стани, професійну працездатність і безпечність діяльності військовослужбовців не тільки операторського профілю, а й тих, рівень рухової активності яких є високим чи максимальним. Як результат, у процесі військово-професійної діяльності виникає перевантаження поперекового лордозу, що викликає, зумовлений захворюваннями міжхребцевих дисків, біль і призводить до зниження ефективності бойової діяльності (пропуски, перекручення, зниження повноти розпізнання та розрізнення команд і сигналів, затримку виконання команд, сповільнений прийом і різне тлумачення інформації).

Складовими хребта людини є хребці, між тілами яких розташовуються диски і симфізи, 5-ть з яких в поперековому відділі. Величина рухливості між двома суміжними хребцями залежить від висоти (товщини) міжхребцевих дисків. Кожний диск складається з хрящової тканини й анатомічно ділиться на три складових: внутрішня, зовнішня і тонкий шар гіалінового хряща, що відокремлює диск від тіла хребця та відіграє важливу роль в процесі його «харчування» завдяки дифузії.

З віком ядро диска (внутрішня складова) втрачає воду, стає твердішим, а зовнішня пластинка поступово склірозується й ущільнюється. Так як ядро міжхребцевого диску втрачає воду, це призводить до того, що протеоглікани вже не настільки ефективно реагують на навантаження, що здійснюється на хребет і відбувається процес зсуву міжхребцевого диска, що впливає на інші складові хребта, це м'язи і зв'язки.

Процес зсуву міжхребцевого диска відбувається у 4 стадії розвитку, це: пролапс – диск зміщений мінімально (не більш 2 мм), ядро знаходиться в межах тіла хребця; протрузія – диск зміщений не більше ніж на 1,5 см, ядро розміщене в межах тіла хребця; екструзія – ядро зміщене назовні, за межі тіла хребця; секвестрація – ядро звисає у вигляді краплі, фіброзне кільце розривається і речовина ядра випливає.

Однією з найпоширеніших стадій дистрофічних порушень, що з'являються в міжхребцевих дисках є протрузія, що найчастіше в поперековому відділі. Це пояснюється тим, що саме на цей відділ припадає найбільше навантаження. Лікування пролапсу та протрузії поперекового відділу не є складним, при цій хворобі вкрай рідко виникає необхідність хірургічного втручання й можна обійтися консервативними методами лікування, позитивний ефект яких настане досить швидко. Так сьогоденне фізіотерапевтичне лікування міжхребцевих дисків у поєднанні з правильним харчуванням розподіляється на два типи – пасивне і активне.

Пасивне лікування (зادля зменшення м'язового спазму, судом, набряків,

скутості й болю, покращення кровообігу та прискорення процесу загоєння) включає: медикаментозне лікування, масаж; температурне лікування; електрофорез, ультразвукове та ультрафоновотерапевтичне лікування. Активне лікування включає розробку індивідуального комплексу вправ лікувальної гімнастики для зміцнення м'язового корсету хребта.

Протрузія є ранньою стадією розвитку грижі міжхребцевого диска та може тривалий час розвиватися практично безсимптомно до того моменту, поки не защемить нервові корінці, що знаходяться поблизу. Саме цей факт спонукає до розгляду аспекту формування оптимальної методики попередження появи захворювань міжхребцевих дисків. Проведені дослідження показали, що лікування пролапсу та протрузії дисків поясничного відділу хребта доцільно проводити немедикаментозним консервативним методом, що включає комплекс протизапальних, протинабрякових і реабілітаційних заходів направлених на відновлення функцій хребта.

Окрім того, поєднання методів витягування хребта, масажу та фізкультурно-спортивної реабілітації (коли тиск на міжхребцевий диск зменшується і рідина, що омиває диск активніше надходить в його хрящову тканину) в одній методиці чи створення одного методу, завдяки якому відбуватиметься стимуляція припливу крові та поживних речовин до диска призведе до зняття болю, зміцнення м'язового корсету, збільшення рухливості й еластичності суглобів хребта.

Зазначене поєднання двох типів фізіотерапевтичного лікування призведе не тільки до формування нової методики фізичної реабілітації та відновлення міжхребцевих дисків, м'язів і зв'язок поперекового відділу хребта, а й до створення методу сприяння продовженню фахового довголіття військовослужбовців і попередження виникнення больової симптоматики, що викликано захворюваннями міжхребцевих дисків, як наслідку впливу чинників військово-професійної діяльності.

У зв'язку з зазначеним Командуванням Повітряних Сил ЗС України було поставлено актуальне практичне завдання щодо формування комплексу науково обґрунтованих заходів виведення з часткової ізоляції (автономності) і повноцінного відновлення амортизаційних властивостей міжхребцевих дисків та функціональних якостей м'язів і зв'язок поперекового відділу хребта військовослужбовців засобами фізичної реабілітації (НДР «Фізична реабілітація поперекового відділу хребта військовослужбовців Повітряних Сил Збройних Сил України», шифр «Лордоз» з № державної реєстрації 0101U002000).

*Павелко І. І.*  
*кандидат психологічних наук*  
**Тверезовський М. В.**  
*кандидат медичних наук*  
*Військова академія (м. Одеса)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ**

Не зважаючи на сучасний розвиток озброєння та техніки, залишаються актуальними психологічна стійкість і фізична готовність військовослужбовців до виконання завдань, їх уміння швидко орієнтуватися і правильно діяти в складній обстановці. Для набуття цих професійних якостей в освітній процес постійно впроваджуються нові прикладні програми по напрацюванню спеціальних навичок, для чого в практику навчання додатково вносяться елементи напруженості, ризику, несподіваності, застосування імітаційних засобів. На нашу думку, всі нові прикладні програми мають одночасно доповнюватися психологічним супроводом, що забезпечить якість їх засвоєння та практичну реалізацію. Психологічний супровід прикладних програм більш яскраво може реалізуватися через тренінгову форму проведення занять.

В Україні є достатній досвід використання тренінгових технологій у підготовці та підвищенні кваліфікації фахівців силових відомств. Незважаючи на те, що тренінг, як вид навчання який містить в собі поєднані елементи лекції, семінару та практичного заняття в нормативних документах МОН України не згадується, однак, в директивних документах зазначається, що НПП вільні у виборі форм та методів навчання (Мороз Л. І., Яковенко С. І.), тобто застосування спеціально побудованих тренінгів для розвитку необхідних якостей та здібностей військовослужбовців на різних етапах професіогенезу, як форми навчання в умовах ВВНЗ цілком прийнятна, а в деяких аспектах й незамінна. За даними літератури (В. Ю. Большаков, 1996) відомо, що при тренінгових формах навчання відбуваються активне включення поведінкових моделей, формування умінь і навичок самопізнання, спілкування, взаєморозуміння і взаємодії людей в групі тощо.

Удосконалення форм і методів професійної підготовки та перепідготовки військовослужбовців доцільно здійснювати із урахуванням їх професійно-психологічного досвіду.

В тренінгу може бути застосовано моделювання професійних ситуацій (для чого необхідно залучити кращих фахівців-практиків), навчання алгоритмам професійних дій, а також вміння самостійно оцінювати обстановку.

Одночасне застосування в тренінгу комплексу технік, методів, прийомів, як аналізу конкретних ситуацій, рольової та ділової ігор, методу групових дискусій, психологічного малюнку дозволяє створювати (моделювати) зовнішні і внутрішні (психологічні) умови, близькі до реальних ситуацій, що найближче відтворюватиме обставини виконання бойового завдання. Під час тренінгу є можливість рефлексії особи, яка навчається, а також отримання інформації, як

найменш, на двох рівнях: емоційному (що відчуває особа в даний час) і змістовному (для чого вона це робить, що це їй дало). Також під час тренінгу будуть виявлятися особи, які з тих чи інших причин та особистих якостей не зможуть генерувати продуктивні та виважені ситуаційні рішення.

За своїм змістом та призначенням тренінги із спеціальної психологічної підготовки умовно можна поділити на три змістовні рівні.

На першому рівні, базовому, основним змістом психологічного блоку супроводу прикладної програми можуть стати знання про особливості діяльності людини в екстремальних умовах, про екстремальні ситуації, як фактори розвитку особистості, вміння контролювати зовнішні прояви емоцій і почуттів, страху, попередження міжособистісних конфліктів у командах.

На другому рівні, спеціальному, це може бути практична професійно-психологічна підготовка, яка спрямована на управління командою, набуття навичок ефективної комунікації (психолінгвістика), навчання моделям причинно-послідовної організації роботи і ефективного збору інформації, підвищення ефективності спеціальних видів професійної діяльності (вправи, що спрямовані на розвиток професійної спостережливості, уваги, пам'яті); техніки подолання страху; розвиток лідерських якостей військовослужбовців, формування навичок протидії стресам.

На третьому рівні, інструкторському, учасники поглиблюють розвиток попередніх навичок, в тому числі продуктивними техніками виводу людини з постекстремальних впливів. На інструкторському рівні також необхідно навчати методиці проведення занять з особовим складом, тренінговим технологіям професійно-психологічного спрямування. Безумовно, впровадження тренінгових психологічних технологій у навчальний процес потребує наукового обґрунтування та спеціальної підготовки тренерів.

Таким чином, застосування тренінгу як психолого-педагогічної форми навчання, під час якої військовослужбовці опановують ті чи інші прикладні програми, сприятиме набуттю спеціалізованих психологічних якостей, які вони зможуть мобілізувати під час виконання бойового завдання.

*Петрук А. П.  
Поцілуйко П. В.  
Гульоватий В. І.*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ БОЙОВОЇ АРМІЙСЬКОЇ СИСТЕМИ (БАРС)**

Військово-професійна і, особливо, бойова діяльність військовослужбовців пред'являє високі вимоги до їхньої психіки і, насамперед, до її емоційно-вольового компонента. Це зумовлено характером цих видів діяльності.

Небезпека бойової ситуації викликає у воїна «реакцію тривоги», ступінь

прояву якої залежить від рівня психічної підготовленості воїна. Симптомами нормальної «реакції тривоги» є: м'язове напруження, збільшення частоти сердечних скорочень, потовиділення, підвищення чутливості до звуку тощо. Особливо це проявляється тоді, коли навички у виконанні бойових дій сформовані в умовах, відмінних від умов бойової діяльності.

Небезпека бойових обставин сприяє активізації у військовослужбовців інстинкту самозбереження. Здебільшого все це відбувається у випадку, коли небезпечна ситуація виникає раптово. Інстинкт самозбереження проявляється у переляку. Стан переляку характеризується загальмованістю соціальної поведінки людини, немотивованими малодоцільними діями чи заляккістю. У разі збільшення небезпеки переляк може перерости у жах і, навіть, у паніку.

Найбільш відомими і розповсюдженими практичними заходами, що використовуються в практиці бойової підготовки з метою виховання волі, є обкатка особового складу танками, метання бойових гранат, евакуація із потопленої техніки, дії в позаштатних ситуаціях, тобто у випадках несподіваної відмови техніки, змін умов пілотування тощо. Однак проведення таких заходів потребує наявності спеціальних тренажерів, і тому їх проведення ускладнене, не завжди можливе і доцільне. Доводиться вести пошук інших можливостей для відпрацювання у воїнів звички до дій в умовах небезпеки.

Великий потенціал щодо підвищення морально-психологічної готовності військовослужбовців, її психологічного компонента, має ФП. Спеціальними дослідженнями доведено, що засобами ФП можна підвищити стійкість організму до впливу психогенних чинників бойової діяльності на 30-40%. Додатковими аргументами на користь широкого використання ФП в удосконаленні психіки особового складу є також: можливість вибіркового впливу на розвиток певних психічних і психомоторних якостей, активний характер тренування із забезпеченням позитивного емоційного забарвлення вправ, технічна простота засобів, що використовуються, можливість одночасного охоплення значної кількості військовослужбовців.

Протягом останнього часу в ЗС України здійснюється підготовка майбутніх військових фахівців окремих спеціальностей за БарС, і сьогодні такий вид підготовки дозволяє суттєво підвищити ефективність військово-професійної діяльності особового складу.

До змісту Бойової армійської системи, крім тактико-спеціальної, тактичної медицини, гірської та практичної стрільби також входить рукопашна підготовка.

Багаторічна практика навчально-бойової підготовки військ безперечно доводить, що рукопашна підготовка має значний потенціал щодо розвитку психіки воїнів.

В арсеналі цього розділу ФП є безліч засобів розвитку багатьох психологічних якостей, що визначають психологічну готовність воїнів до ефективних дій у складних у психологічному плані ситуаціях, котрими насичена їхня професійна діяльність.

Вивчення прийомів рукопашного бою неодмінно пов'язана з певним страхом: страхом болю в наслідок пропущених ударів противника, невдалого

падіння після кидка тощо. Долання цього страху потребує прояву таких вольових якостей, як сміливість і рішучість. Удосконалення техніки прийомів і дій передбачає багаторазове їх повторення як за вимогою командирів, так і самостійно. Це також вимагає від воїнів прояву вольових якостей – дисциплінованості й самостійності. Особливу цінність щодо підвищення психологічної підготовленості військовослужбовців мають навчальні сутички – обумовлені, напівобумовлені й, особливо, необумовлені, оскільки їх проведення вимагає прояву, а значить і виховання всього спектра психічних якостей, які складають психологічну підготовленість воїнів. При цьому, прояв цих якостей в умовах навчальних сутичок відбувається найбільш інтенсивно і ефективно.

До найбільш ефективних методичних прийомів, що застосовуються для психологічного загартування особового складу засобами «Рукопашного бою» відносяться:

- ✓ збільшення темпу виконання прийомів рукопашного бою;
- ✓ проведення навчальних сутичок і парних бойових вправ з партнером різної ваги, зросту, сили тощо;
- ✓ введення в заняття дій за несподіваними сигналами і командами;
- ✓ постановка завдань для самостійного вибору дій з декількох варіантів;
- ✓ створення ситуацій, що потребують негайного переходу до сміливих, самостійних і активних дій;
- ✓ проведення змагальних поєдинків.

На заняттях слід застосовувати емоційно-вольові вправи, які викликають у воїнів напруженість, невпевненість, страх, хвилювання, вагання, примушують їх пересилувати себе.

Необхідні методичні прийоми мають використовуватись у єдності, систематично, у відповідності із завданнями психологічної підготовки. Психологічні якості, що виховуються на заняттях з «Рукопашного бою», в результаті прояву явища «переносу» будуть проявлятися і при виконанні професійних дій. Все це формує у воїна досвід долання психологічних труднощів, удосконалюється вміння оцінювання реального ризик, що є важливим і цінним у небезпечних ситуаціях бойової діяльності.

*Решко С. М.*

*Ємчук О. І.*

*Національна академія внутрішніх справ*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКА ПОЛІЦІЇ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ПРИЙОМІВ РУКОПАШНОГО БОЮ**

Ефективність діяльності працівників поліції в складних та професійно відповідальних ситуаціях значною мірою визначається якістю професійно-психологічної та СФП. У більшості випадків співробітнику доводиться діяти в

умовах невизначеності, при дефіциті часу, необхідності швидкого прийняття правильних та відповідальних рішень, знешкодження чи затримання злочинців, визволення заручників тощо. Методика підготовки до дій в умовах активного протистояння з правопорушниками потребує застосування працівником поліції прийомів рукопашного бою, який є провідним компонентом СФП. Впевнене володіння прийомами рукопашного бою сприяє ефективному застосуванню працівником навичок та досвіду в екстремальних умовах пов'язаних з ризиком для життя та високим ступенем адміністративно-правової й моральної відповідальності. Однією з головних задач професійної підготовки є постійне удосконалення системи заходів спрямованих на формування здібностей психологічної готовності до застосування заходів фізичного впливу, і, зокрема, прийомів рукопашного бою, вирішення якої задає оптимальний напрям організації підготовчого та навчального процесу співробітників поліції. За даними досліджень в екстремальних ситуаціях у працівників поліції спостерігаються зміни стану свідомості з проявами: розгубленість, зниження критичності мислення, зниження координації рухів, уповільнення реакції, зниження якості сприймання та уваги, порушення логіки міркувань. Це свідчить про високу залежність ефективності діяльності працівників від психологічних вольових чинників та про те, що умови навчання не завжди відповідають реальним умовам протистояння зі злочинцем. Порівняльний аналіз екстремальних ситуацій в практичній діяльності працівників поліції та зміст навчання надав можливість виявити, що традиційна система навчання не моделює достатньою мірою тактичні, психологічно-вольові, особистісно-мотиваційні, екстремальні, фізіологічно-соматичні та інтегративні умови протистояння, що призводить до недостатньої ефективності підготовки працівників поліції. Таким чином, формування психологічної та професійної готовності до застосування заходів фізичного впливу, і, зокрема, прийомів рукопашного бою повинно відбуватися з врахуванням зовнішніх та внутрішніх чинників, які впливають на ефективність діяльності в такій ситуації. Виходячи з цих умов, основними завданнями професійно-психологічної підготовки до дій в умовах застосування заходів фізичного впливу, і зокрема прийомів рукопашного бою має бути: 1) корекція чи створення вольових поведінкових стратегій у станах, які відповідають екстремальним умовам; 2) створення навичок вольового самоконтролю в екстремальних умовах; 3) інтеграція в єдину психологічну структуру вольових дій та мотиваційних, змістовно-ціннісних елементів діяльності в ситуації застосування заходів фізичного впливу, і, зокрема, прийомів рукопашного бою. Наявність міцної установки «на виживання» дозволяє підтримувати адекватну професійну самооцінку, відповідний вольовий настрій і прогнозований алгоритм поведінки, а також прагнення до розумного і мотивованого ризику, обережності й пильності, ефективності й надійності дій у небезпечних ситуаціях. Одним з основних методичних завдань психологічної підготовки, є психологічне моделювання змісту та умов оперативної-службової діяльності працівників поліції. Зовнішня картина навчальної обстановки створюється шляхом вибору задач, місця, часу, імітації впливу різних психогенних чинників. При цьому заняття насичуються:

елементами раптовості, швидкої зміни обстановки, її новизни, ризику і небезпеки, високої відповідальності й самостійності, протидії й боротьби; психологічними проблемами, які можуть виникати перед працівником під час службової діяльності; інтенсивним ускладненням задач, які відпрацьовуються; тривалістю великих навантажень. Для формування психологічної втоми необхідне не тільки знання екстремальних чинників, але й адаптованість до них. Так, при формуванні впевненості в собі слід враховувати, що коли обстановка, у яку потрапляє людина, їй знайома, збігається з очікуваною, вона почувається спокійніше і діє успішніше. Тому під час спеціальної підготовки слухачі озброюються знаннями щодо імовірних в їхній роботі екстремальних ситуацій і чинників. При цьому слід враховувати, що є однаково небажаними і невпевненість, і зайва, необґрунтована самовпевненість, безтурботність. Необхідно реальне, почуттєве (причому багатократне) їх сприйняття в навчальній обстановці, психологічне привчання до них. Введення елементів ризику і небезпеки вимагає ретельно продуманих заходів безпеки при організації проведення занять (особливо в умовах полігону). Фізичні й психічні навантаження, що розвивають у слухачів волюві якості, самовладання та витривалість, моделюються шляхом: багаторазового повторення відпрацьованих дій; тривалої, безперервної роботи у швидкому темпі; тривалого переслідування „правопорушника”; виконання вправ у стані сильної втоми; відпрацювання дій під час несприятливих погодних умов; виконання обов’язків «за двох» при імітації «виходу з ладу» товариша; введення різних перешкод при виконанні професійних дій; спеціального розвитку вміння володіти собою. За результатами аналізу навчальних занять робиться висновок про напрями постійного удосконалення психологічної та СФП працівників поліції.

*Сідонюк М. М.*

*Ткачук І. М.*

*кандидат медичних наук*

*Українська військово-медична академія*

## **ОЦІНЮВАННЯ ЯКОСТІ НАДАННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ХВОРИМ НА АРТЕРІАЛЬНУ ГІПЕРТЕНЗІЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ- УЧАНИКАМ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ В ПОЛІКЛІНІЧНИХ УМОВАХ**

Якість лікування артеріальної гіпертензії (АГ) залежить від впровадження в клінічну практику рекомендацій, які містять науково доведені положення. Результати досліджень, які відповідають критеріям доказової медицини, показали, що виконання рекомендацій щодо лікування АГ призводить до суттєвого зменшення ускладнень, що пов’язані з АГ, та смертності.

Метою публікації є представлення результатів оцінювання якості надання медичної допомоги в амбулаторно-поліклінічних умовах військовослужбовцям-



учасникам АТО, які хворіють на АГ, у відповідності до вимог доказової медицини.

Оцінювання якості надання медичної допомоги в умовах денного стаціонару Клініки амбулаторної допомоги Національного військово-медичного клінічного центру (НВМКЦ) «ГВКГ» військовослужбовцям-учасникам АТО, хворим на АГ, на підставі клінічних індикаторів якості, здійснено методом випадкової вибірки та проаналізовано 80 медичних карток стаціонарного хворого.

Було встановлено, що в 64,2% історій хвороб денного стаціонару клініки амбулаторної допомоги (ДС КАД) лікарі в діагнозі не вказують групу ризику хворих на АГ, що не відповідає вимогам доказової медицини. Модифікацію способу життя лікарі призначили в 75,9% випадках; у 75,9% випадках надали «Інформаційний лист» щодо здорового способу життя та дієтичного харчування, у 69,1% випадках надали консультативну допомогу курцям, хворих на АГ. Антигіпертензивна терапія передбачає зниження рівня АТ до цільового рівня, зниження ризику серцево-судинних захворювань та уповільнення прогресування ураження органів-мішеней. Серед препаратів з антигіпертензивним ефектом лікарі призначали препарати 1-го ряду, що відповідає вимогам доказової медицини. Комбінована терапія була призначена у 38,6% пацієнтів з АГ, при цьому двокомпонентна антигіпертензивна терапія була призначена в 67,2% випадках, трикомпонентна антигіпертензивна терапія – 27% і чотирикомпонентна антигіпертензивна терапія – 6,3%. Під час дослідження виявлено, що 75,9% досягли цільового АТ, що значно вище, ніж в загальній популяції в Україні, де цільового АТ досягають лише 14% пацієнтів з АГ. Встановлено недостатній рівень призначення антиагрегантів (87,3%) та статинів (59,5%). Всім військовослужбовцям-учасникам АТО лікарі ДС КАД проводять скринінг на наявність тривоги та депресії, що відповідає вимогам доказової медицини. Виявлені основні недоліки в програмі обстеження пацієнтів, а саме: відмітку про індекс маси тіла (ІМТ) робить лише 8% лікарів і зовсім не беруть до уваги при розробці індивідуальної лікувально-профілактичної програми такий показник, як окружність талії, який є скринінгом у діагностиці абдомінального ожиріння; рівень ліпопротеїдів низької щільності було досліджено лише у 7,2% пацієнтів з АГ, хоча рівень загального холестерину було досліджено у 89,8% осіб. Також виявлено недостатнє дослідження рівня тригліцеридів (ТГ) – у 44% осіб з АГ рівень ТГ не визначався; відсутність ультразвукового дослідження нирок – 23,1%; відсутність ехокардіографічного дослідження – 26,9% хворих.

Таким чином, оцінювання якості лікування АГ з використанням клінічних індикаторів дозволяє контролювати впровадження новітніх досягнень доказової медицини в клінічну практику, своєчасно виявляти проблеми щодо якості лікування і проводити цілеспрямовані заходи щодо їх покращення. Незважаючи на позитивні здобутки щодо покращення якості надання медичної допомоги хворим з АГ в умовах первинної медичної допомоги, потребує подальшої оптимізації профілактика серцево-судинних захворювань з урахуванням персоналізованого підходу, зокрема у військовослужбовців-учасників АТО.

**Стасюк В. В.**  
*доктор психологічних наук, професор*  
*Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського*

## **ВИХОВАННЯ СПРЯМОВАНOSTІ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ**

Сучасний зміст освіти не забезпечує підвищення фізичного і духовного статусу Людини, не дозволяє оволодіти величезними можливостями, закладеними Природою в саму людину, не сприяє її розвитку. Комплексний аналіз сучасного стану здоров'я підростаючого покоління, педагогічної науки і практики, концептуальних основ особистісно-орієнтованої освіти і педагогічної валеології дозволив нам зробити припущення про те, що питання про виховання спрямованості на формування здорового способу життя на сьогоднішній день розроблено далеко не повністю.

Виховання спрямованості на здоровий спосіб життя вимагає оптимальної реалізації якостей особистості педагога, не завжди залежить від наявних знань. В цьому процесі надзвичайно важливий особистий досвід, власні уміння і навички дотримання здорового способу життя, крім того необхідні уміння і навички передачі свого особистісного досвіду.

Методи дослідження напряму формування здорового способу життя: аналіз і систематизація висновків дидактичних, методичних і валеологічних досліджень за даною проблемою; вивчення і узагальнення історичного й сучасного педагогічного досвіду в Україні й за кордоном; ретроспективний аналіз педагогічної діяльності, соціологічне обстеження, моделювання організаційно-педагогічних і діагностичних ситуацій; проведення дослідно-експериментальної роботи в цілях апробації різних організаційно-дидактичних засобів і виявлення оптимальних умов формування готовності до педагогічної діяльності, що забезпечує орієнтацію вихованців на здоровий спосіб життя.

Не дивлячись на постійне вдосконалення освітнього процесу, діяльність різноманітних наукових шкіл, інновації практиків народної освіти, на зусилля медиків, психологів, соціологів, здоров'я підростаючого покоління катастрофічно погіршується. Аналіз медичної статистики, за останні роки, програм і концепцій, присвячених питанням збереження людського потенціалу в даний час і в майбутньому свідчить про те, що це світова проблема, гострота якої посилюється в кризових суспільствах.

Ми розглядаємо «здоров'я» як процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних, психологічних, соціальних можливостей при максимальній тривалості життя. В нашому дослідженні ми розглядаємо «здоров'я» як системний чинник формування особистості, що визначає її становлення, розвиток, функціонування в суспільстві. Валеологічний підхід до особистісно-орієнтованої освіти виводить на перший план формування особистості людини, здатної виступити як регулятор і творець свого здоров'я. При цьому

враховується безліч чинників індивідуальних здібностей, характерних особливостей, темпераменту, віку, життєвого досвіду.

Спосіб життя – певний, історично обумовлений вид життєдіяльності або певний спосіб діяльності в матеріальній і нематеріальній (духовній) сферах життєдіяльності людей, але не взагалі діяльності, активності, а в сукупності важливих рис діяльності людей. Оскільки діяльність, активність людей виявляється в самих різних сферах – трудових, соціальних, політичних, духовних, етичних, а також в біологічних потребах тощо, то спосіб життя, тобто важливі риси цієї діяльності, важко вмістити в які-небудь межі, згрупувати, класифікувати.

Здоровий спосіб життя залежить від: об'єктивних суспільних умов, соціально-економічних чинників; конкретних форм життєдіяльності, соціально-економічних чинників, що дозволяють вести, здійснювати здоровий спосіб життя в основних сферах життєдіяльності: навчальній, трудовій, сімейно-побутовій, дозвіллі; системи ціннісних відносин, що направляють свідому активність людей в русло здорового способу життя.

Формування здорового способу життя – проблема комплексна. Не достатньо враховувати лише способи і методи зміцнення здоров'я, профілактики захворювань. Необхідно підвищувати роль особистісних якостей в свідомому і вольовому ухваленні принципів здорового способу життя, а турбота про здоров'я, його зміцнення мають стати ціннісними мотивами поведінки. Різні підходи до розуміння феномена «здорового способу життя» дозволяють зробити висновок про те, що він об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість діяльності особи у напрямі формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

При розгляді проблеми формування здорового способу життя, слід враховувати, що людина є природним організмом і соціальною особою, це гармонійна система, об'єднуюча різні способи і види життєдіяльності. Ці взаємостосунки забезпечуються розвитком відносин: людина – соціальне середовище, людина – природне середовище. Ці відносини характеризуються відносною гармонізацією людини з самим собою, з іншими людьми і навколишнім світом.

Отже, необхідно зробити висновок про те, що особистісно-орієнтована освіта зміщує основні акценти у бік зусиль самої особистості, що стає методологічною основою системи виховання здорового способу життя. В цьому аспекті виховання нами розуміється як процес формування ціннісно-орієнтованих установок на здоров'я і здоровий спосіб життя, побудованих як невід'ємна частина життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду. В процесі виховання здорового способу життя в особистості розвивається стійке і, разом з тим, усвідомлене ставлення до здоров'я, засноване на позитивних інтересах і потребах, прагненні до вдосконалення власного здоров'я і до дбайливого ставлення до здоров'я навколишніх людей, до розвитку свого здоров'я, творчості й духовного світу.

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

## **ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ УКРАИНЫ**

Подготовка военнослужащих для выполнения поставленных задач остается актуальной и сегодня. Среди многих форм подготовки военнослужащих, физическая является одной из главных аспектов изучения, оценочивания, прогнозирования и формирования физических, морально-волевых качеств.

И в настоящее время, как подтверждает современная практика, без реального оценочивания морально-психологического, физического состояния военнослужащих нельзя успешно управлять духовными и социальными процессами в повседневной деятельности воинских коллективов, переходить к новым качественным параметрам в их деятельности, достигать морального, психологического и физического превосходства над противником, правильно руководить частями и подразделениями в ходе боевых действий. Кроме того, достижение высокого физического, морально-психологического состояния личного состава, является одной из главных целей всей системы морально-психологического обеспечения действий Вооруженных Сил Украины, особенно в период их реформирования.

С каждым годом в воинских коллективах растет количество военнослужащих-женщин, поэтому данная проблема может затронуть не только мужскую часть, но и курсантов, военнослужащих-женщин.

Необходимо отметить, что, кроме словосочетания «морально-психологическое состояние», также употребляются и другие термины моральное состояние, настроение, воинский дух, духовный фактор, моральный фактор, психологический климат, духовная атмосфера, моральный дух. В основе этих понятий основное значение имеет духовный фактор, то есть специфическое проявление общественного сознания, выражающее степень готовности военнослужащих решать конкретные социальные и военные задачи.

Тесную связь духовного, физического и морального факторов отражает термин «моральный дух», то есть моральная сила, как комплекс свойств военнослужащих, которые опираются на фундамент физических качеств; в здоровом теле здоровый дух, готовность к действию.

Моральный фактор – величина динамичная. Морально-психологическое состояние, больше характеризует нравственную сторону сознания, степень психологической и физической устойчивости и готовности военнослужащих к любым действиям, в т.ч. и представляющим угрозу для их жизни и здоровья.

Физическая подготовка, является одним из основных предметов боевой

подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава, составной частью и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил Украины. Многие морально-психологические качества определяются физиологической выносливостью и закалкой организма военнослужащих. По этой причине особое внимание уделяется спортивной подготовке солдат и офицеров. Военно-прикладное значение спорта заключается в развитии не только физической силы, ловкости, выносливости, но и уверенности в себе, в своих силах

В целях совершенствования индивидуальных физических и психических качеств военнослужащих необходимо уделять внимание развитию моральных, психологических и индивидуально-психологических элементов и, конечно, профессиональных навыков.

Моральные качества отражают представление о войне, ее характере, целях и сущности, которые выступают конкретными мотивами деятельности военнослужащих.

Психологические и индивидуально-психологические элементы – это патриотизм, боевые традиции, уровень развития черт характера – темперамент, воля, готовность к самопожертвованию.

Профессиональные навыки подразделяются на уровни военно-профессиональной подготовки: уровень военно-технических знаний, дисциплинированности, взаимоотношения с командирами, подчиненными.

Физическая подготовка и морально-психологическое состояние, как составляющие части, выступают в единстве. Моральные элементы, проникая в общественно-психологические, придают им нравственную направленность. Таковы в кратком изложении сущность и содержание понятия «физическая подготовка, морально-психологическое состояние военнослужащих».

Физическое и морально-психологическое состояние изучается в целях определить уровень и способность военнослужащего влиять на решение стоящих перед ним задач, оценить морально-психологическое состояния военнослужащего и воинского коллектива, находить слабые места в физическом состоянии и психологической устойчивости военнослужащего.

В условиях военной реформы, происходящей в Вооруженных Силах Украины, повышения роли человеческого фактора в жизни и деятельности воинских коллективов, изучение, оценивание, прогнозирование и формирование морально-психологической, физической подготовки, состояния личного состава, являются важными задачами командиров, начальников штабов, офицеров воспитательных структур, в том числе и военных специалистов в области ФП и спорта, преподавателей, ученых Высших военных учебных заведений.

**Федорчук С. В.**

*кандидат биологических наук*

*Национальный университет физического воспитания и спорта*

**Лысенко Е. Н.**

*доктор биологических наук, профессор*

*Национальный университет физического воспитания и спорта*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И АДАПТИВНОСТИ С НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Спортивная деятельность требует высокого уровня психической готовности, что доказано специалистами по различным видам спорта [1, 8]. Проблеме обеспечения оптимального психического состояния в период тренировочной и соревновательной деятельности посвящено ряд публикаций [1, 7, 8]. Спортсмены с более высоким мастерством и в экстремальных видах спорта поддаются воздействию негативных стрессовых факторов в меньшей степени [6]. Важным направлением оптимизации психической саморегуляции может быть повышение уверенности в себе, формирование навыков самодиагностики и контроля поведения в стрессовых ситуациях, овладение определенными антистрессовыми технологиями [5].

Целью исследования было оценивание взаимосвязи индивидуально-типологических свойств центральной нервной системы (ЦНС) с уровнем психоэмоционального напряжения и эффективности психической саморегуляции у спортсменов-велосипедистов. В исследовании принимали участие 27 спортсменов высокого класса (вид спорта – велоспорт) в возрасте 15-29 лет (КМС, МС, МСМК, ЗМС): среди них – 16 женщин и 11 мужчин. Для определения нейродинамических свойств спортсменов использовали диагностический комплекс «Диагност-1» [4]. Тест М. Люшера был использован для оценивания психоэмоционального состояния спортсменов (эмоциональной устойчивости и уровня существующего стресса), эффективности психической саморегуляции и адаптивности, а также для оценивания симпатического или парасимпатического доминирования в функционировании вегетативной нервной системы [3]. Статистическую обработку данных проводили с помощью методов непараметрической статистики (программа STATISTICA 6.0).

В исследованной группе спортсменов выявлено превалирование респондентов с высоким уровнем стрессоустойчивости, высокой и средней эмоциональной устойчивостью, высоким и средним уровнем саморегуляции и адаптивности, преобладанием парасимпатотонии. Выявлено, что большинство обследованных спортсменов – стеничны, уравновешены, не имеют признаков переутомления, эмоциональной напряженности и внутриличностных конфликтов. У обследованных спортсменов было более выражено трофотропное доминирование (преобладание парасимпатической регуляции) в функционировании вегетативной нервной системы, что в некоторой степени

підтверджує результати дослідження співвідношення активності симпатических і парасимпатических впливів на основі аналізу варіабельності серцевого ритму в взаємозв'язку з проявленням фізическої работоспособності [2]. Так, для висококваліфікованих спортсменів з високим рівнем функціональної підготовленості характерні в стосійні відносительного покоя нормотоніческій і умеренно ваготоніческій типи регуляції серцевого ритму.

Оптимальне нервно-психіческе стосійніе обслідованих спортсменів-велосипедистів асоційовалося з більш низькою функціональною подвижністю нервних процесів в режимі оберотної зв'язі. Стрессоустойчивість і емоційна устойчивость спортсменів були зв'язані з високою динамічністю нервних процесів. Таким образом, специфіческими психофізіологіческими маркерами адаптивності спортсменів-велосипедистів можна считать показателі функціональної подвижності нервних процесів, а стрессоустойчивості і емоційної устойчивості – показателі динамічністі нервних процесів.

#### Література

1. Воронова В. І. Психологія спорту : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література. – 2007. – 298 с.
2. Лисенко О. М. Фізична працездатність кваліфікованих спортсменів та особливості вегетативної регуляції серцевого ритму / О. М. Лисенко // Інтегративна антропологія. – 2014. – № 2 (24). – С. 48-54.
3. Люшер М. Цветовой тест Люшера (перевод с англ.) / М. Люшер. – СПб.: Сова; М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс. – 2002. – 192 с.
4. Макаренко М. В. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб, О. П. Безкопильний. – Київ-Черкаси. – 2014. – 102 с.
5. Пилипака Ю. І. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості / Ю. І. Пилипака, В. Л. Романюк // Психологія: реальність і перспективи. – 2016. – Вип. 6. – С. 177–182.
6. Тукаев С. В. Индивидуально-психологические характеристики учащейся молодежи, занимающейся разными видами спорта / С. В. Тукаев, Е. Н. Долгова, Т. В. Вашека и др. // Спортивна медицина і фізична реабілітація. – № 1. – 2017. – С. 64–71.
7. Федорчук С. Влияние психоэмоционального напряжения на функциональное состояние нервно-мышечного аппарата и эффективность сенсомоторной деятельности высококвалифицированных спортсменов / С. Федорчук, Е. Лысенко, Е. Колосова и др. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 4(60). – 2017. – С. 109–116.
8. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів / О. Шинкарук, О. Лисенко, С. Федорчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2017. – Вип. 3(22). – С. 469–476.

## **ПСИХОМОТОРНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ОФІЦЕРА**

Довголітня практика розвитку професійно важливих психомоторних властивостей і висновки наукових досліджень щодо їх впливу на діяльність офіцерів показують, що в результаті використання засобів ФП покращується функціональний стан організму, забезпечується його стійкість до впливу несприятливих чинників екстремальних умов.

Загальна характеристика екстремальних умов діяльності розкрита в багатьох працях психологів, які справедливо характеризують їх (умови) як особливий вид діяльності, пов'язаний із необхідністю розв'язувати надзвичайно складні й подекуди небезпечні завдання, з максимальним напруженням фізичних і психічних сил, ризиком для життя.

Серед професійно важливих психомоторних властивостей офіцера, які розвиваються в процесі ФП, більшість дослідників особливе значення відводять витривалості, влучності та спритності.

Професійна важливість зазначених психомоторних властивостей зумовлена тим, що, незважаючи на наявність сучасних технічних засобів пересування, офіцеру необхідно вміти швидко пересуватись по будь-якій місцевості на значну відстань, точно та влучно діяти, миттєво оцінювати ситуацію для подолання різного роду перешкод, переборювати штучні та природні негаразди. Успішно розв'язувати ці завдання спроможний лише офіцер з добре розвиненими психомоторними властивостями.

Увага щодо розвитку витривалості у військовослужбовців приділялася в усі часи. Стародавні греки вважали витривалими тих людей, які володіли мистецтвом через психомоторні вправи підтримувати гармонію свого тіла й душі. Уже тоді атлетика (наша фізична культура, а не спорт і культуризм!) вивчалася нарівні з філософією і точними науками. Людей, які нехтували атлетикою та розвитком витривалості, Платон називав кульгавими, тому що й тіло, і живий рух, і дія – це естетичні властивості людини [2].

Цікавими видаються факти, які описав Платон стосовно участі у військових походах Сократа. Цей відомий філософ брав участь у 3-х військових операціях в якості гопліта, важко озброєного піхотинця, й проявив себе мужнім і витривалим воїном, який ніколи не втрачав морального духу й завжди був вірним своїм побратимам. Під час осади Потідеї Платон так описує поведінку Сократа: «Своєю витривалістю він вражав усіх воїнів. Не зробив жодного кроку назад навіть тоді, коли йому загрожувала смертельна небезпека. У холодні зими, Сократ виходив з намету лише в плащі й босим ходив по снігу. Воїни косо дивились на нього, думаючи, що він сміється над ними» [2, с. 290].

Витривалість займає одне з провідних місць серед професійно важливих психомоторних властивостей особистості офіцера. Вона значною мірою впливає на його працездатність і, особливо, на боездатність. Боездатність не



має однозначного визначення, але включає: психічний стан, рівень енергопотенціалу, силу волі, здатність приймати рішення в умовах дефіциту часу й інформації, ризикувати, долати страх.

Розвиток витривалості завжди пов'язаний з покращенням регуляції функцій організму. Наявність витривалості сприяє зниженню стресу й формуванню здорових установок. Недостатньо витривалий офіцер схильний розцінювати більшість подій як негативні й небажані, що вимагає від нього непосильного пристосування, яке призводить до важкого стресу на межі зриву здоров'я. Як психомоторна властивість офіцера, витривалість перешкоджає розвитку втоми, сприяє більш тривалому збереженню працездатності й віддаляє момент її зниження. Якщо ж працездатність і знижується, то у витривалого офіцера вона є вищою, чим у недостатньо витривалого.

Витривалий організм має відповідати трьом основним умовам: 1) володіти великими запасами енергії; 2) вміти в потрібну хвилину віддати – «викласти» їх, не дозволяючи залежуватись жодній одиниці енергії; 3) вміти витратити наявні ресурси відповідно до жорстких, розумних розрахунків з метою рівномірного розподілу енергії для здійснення як можна більшої кількості корисної праці [1].

Складовою частиною професійної підготовки офіцера є розвиток у нього точності та влучності. Перебуваючи в екстремальних умовах, офіцер зобов'язаний з першого пострілу (влучним кидком гранати) знешкодити противника, зберігши тим самим собі життя. Влучність надзвичайно складна психомоторна властивість, яка досить важко піддається тренуванню й безпосередньо пов'язана з якістю вирішення рухової задачі.

Досліджуючи вплив психологічної підготовки на ефективний розвиток влучності, пропонуємо опиратися на три групи методів розвитку влучності: а) мотиваційні; б) пізнавальні; в) психомоторні. Мотиваційні методи дають змогу сформувати в офіцера необхідний настрій, цільову установку на влучне виконання дії. Пізнавальні – застосовуються для активізації психічних процесів, необхідних для засвоєння й закріплення умінь і навичок, створення умов для збагачення досвіду. В ході розвитку влучності дії особливо важливо розвивати увагу, сприймання та ремінісценцію. Психомоторні методи дають змогу активізувати всі операції й дії, що входять до структури рухових навичок влучності [3].

Поряд з розвитком в офіцерів витривалості та влучності особливе значення посідає спритність. Діяльність офіцерського складу проходить здебільшого в екстремальних умовах і характеризується наявністю постійної небезпеки. У такій ситуації від офіцера вимагається універсальність мислення. У складній обстановці він повинен активно будувати траєкторії свого руху відповідно до форми атакувальних дій противника, не лише узгоджуючи форму свого руху з дією, але й випереджувати противника, ставити його в ситуацію невизначеності, дезорієнтувати.

У сучасних збройних конфліктах перемагає той, хто точно підпорядковує собі ситуацію, випереджує задум противника не думкою, а дією. Для подолання перешкоди в екстремальній ситуації, офіцеру потрібно: 1) оцінити ситуацію;

2) підібрати адекватні цій ситуації рухи; 3) випередити думкою процес подолання перешкод. Зробити все це одночасно, може лише офіцер в якого добре розвинута спритність.

Спритність – комплексна (психофізична) властивість особистості. Вчені виділяють сім-вісім, а подекуди й більшу кількість її різновидів. Так, С. Янаніс до показників спритності відносить м'язове почуття, пластичність нервових процесів, швидкість реакції, орієнтацію в просторі й у часі, почуття рівноваги, гнучкість, швидкість виконання окремих рухів і дій, багатство рухових навичок і вмінь, успішність дій в екстремальних умовах. Психологи А. Пуні, Є. Сурков, П. Рудик пов'язують спритність з швидкістю і точністю складних рухових реакцій, з адекватністю до логічного мислення, з руховою активністю. Спритність – не є навичкою і не сукупністю яких-небудь навичок. Спритність – це якість чи здібність, яка визначає відношення нервової системи до навичок [1, с. 63]. Від ступеня рухової спритності залежить, наскільки швидко й успішно зможе сформуватися в особистості офіцера та чи інша рухова навичка, і наскільки високої майстерності вона зможе досягнути.

Розглядаючи спритність як складну комплексну психофізичну властивість особистості, ми вважаємо її здібністю, яка дає змогу офіцеру справлятися з руховою задачею правильно, швидко, раціонально, і винахідливо [2]. Вся сутність спритності – у здібності знайти вихід із будь-якого становища, в наявності в центральній нервовій системі засобів для разового, імпровізованого, але адекватного вирішення неочікуваної чи нешаблонної задачі.

Отже, витривалість, влучність та спритність є провідними в професійній діяльності особистості офіцера й становлять основний компонент його професійного зростання. В складній екстремальній ситуації самий старанний, дисциплінований офіцер не зможе виконати поставлене перед ним завдання якщо зазначені властивості будуть недостатньо розвиненими.

#### **Література**

1. Хміляр О. Ф. Особливості формування психомоторних якостей офіцера за допомогою спеціальних приладів / О. Ф. Хміляр // Зб. наук. пр. Національної академії оборони України. – К., 2004. – № 2 (39). – С. 62–66.

2. Хміляр О. Ф. Психомоторика особистості офіцера: ретроспектива та перспектива розвитку / О. Ф. Хміляр // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. – К., 2005. – Т. VII. – Вип. 2. – С. 288–294.

3. Хміляр О. Ф. Психомоторика: схеми, словник наукових термінів: навч. посіб. / В. В. Клименко, О. Ф. Хміляр. – К. : НАОУ, 2004. – 50 с.

*Shevchuk O. S.  
Moldovan T. E.  
Gutchenko K. S.  
Shevchuk S. V.*

*Ukrainian military medical academy*

**THE WAYS AND METHODS OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION  
OF COMBATANTS WITH PTSD AND POSSIBLE WAYS TO OPTIMIZE  
MEDICAL CARE, PREVENTION OF PATHOLOGICAL PHENOMENA  
AND PREVENTION OF PTSD AFTER THEIR PROFESSIONAL AND  
PERSONAL DISINTEGRATION**

Providing of rehabilitation assistance in the event of BSR provides the framework to organize a three-tiered system. The first stage is based on the control by others, assistance is provided on site. If the first stage measures were insufficient, the victim is sent through a sorting point for the second phase. He is represented by the Center of Combat Stress (Battle stress management center), where is a well-trained personnel of psychiatric profile. The choice of deploying such a center is a rather serious problem. Usually it is some distance from the front line (about 2-4 miles), in an area, which is relatively safe in terms of reach of the enemy. At this stage, resulting in shorter screening individuals with signs of CSR are selected. The Israeli army has a rich experience in treating of combat stress reaction. They applied this above principles in the war with Lebanon in 1982 to assist victims. This was creating of so called recovery unit combat capability (Combat Fitness Retraining Unit), which personnel consisted of psychiatrists, social workers, clinical psychologists, trainers in sports and combat training. An important feature, which point out the organizers of these units is that the physician or psychologist must be a person with compulsory military experience that will establish more trust in the process of treatment (2). The third stage is usually located in central areas at air bases, it carried a deep but short and immediate examination and psychiatric care with the prospect of a quick return to the system. It should be noted that persons with serious psychiatric disorders are usually evacuated from the theater of operations once the fourth tier of assistance. It is given to patients with posttraumatic stress disorder and other serious diseases. An example of a specialized medical institution that deals with military psychiatric disorders are Tripler Army Medical Center (Hawaii), where most studied problem of posttraumatic stress disorder, patients being treated using drugs psychotherapeutic procedures (1, 3). The Center for 5 years, since the Gulf War, have been successful rehabilitation of 632 patients. It must be emphasized that in specialized centers only get those with severe symptoms. Additional problems arise due to the significant increase in the number of women performing military service (if in 1973 the share of female US Army was 2%, now – 9%). They course of post-traumatic stress disorder is different number of specific features that are not yet fully understood. All this creates certain social problems. Importantly, the treatment of post-traumatic stress disorder preference psychotherapeutic techniques, and on the intended pharmacological medicines which reduce impulsivity, aggressiveness. In the second place destined

drugs that normalize sleep. It is noted that the best results posttraumatic stress disorder therapy gives in when the symptoms can not remove hyperactivation. Calculations show that using the principles BICEPS in assisting victims with symptoms of combat stress response allows the expected return in order to 85% of personnel. Of these, approximately 7% expect repeated reactions. In the Israeli army during the war in Lebanon used three of the six principle. Comparing the units in which these principles are adhered to, showed a return to the system was 60%; and only 22% where these principles are not respected. In addition, the incidence of post-traumatic stress disorder was lower by 30%. In conclusion, we can not say about another important condition to ensure the high level of mental health of military personnel, which has no relation to medicine and psychology, but which depends very much - propaganda providing military campaigns. Reference democratic regime - USA - forget freedoms, including freedom of speech, when it comes to warfare. For example, the access of foreign correspondents in the US forces deployed in Saudi Arabia during the war, «Desert Storm» was limited to a visit to a small number of units, the list of which was approved by the US command. To communicate with correspondents allowed only specially selected and trained soldiers. Command strictly dose information on the operation. The situation repeated itself during the fighting in Afghanistan. This is intended to provide «attractive» image war in the eyes of the population - the initiator of hostilities, and therefore a positive attitude to the soldiers who took part in the operations. The soldier who feels like a hero, after returning home soon overcome the adverse psychological effects of participation in war (3).

### **Література**

1. Badiuk MI, Shevchuk OS, Gutchenko KS, Biryuk IG, Moldovan TE. The combat stressreaction as a scientific problem of the world, and its social and medical consequences. *Clinical and Experimental Pathology*. 2016;15№4(58):10-14.
2. Sajko OV. Osoblivostiperebigugostrogoperiodustrusugolovnogomozku, otrimanogovijs'kovosluzhbovcjami v zoniprovedennjaantiteroristichnoïoperaciï. *Medicinaeotlozhnyhsostojanij*. – 2016;77(6):65-71.
3. de Montleau F, Boussaud M, Dascalescu D, Granier C, Allagil C, Daudin M. Rehabilitation andreintegration of soldiers injured on deployment. *SoinsPsychiatr*. 2015 Mar-Apr;(297):15-8.

*Хабчук А.О.*

*кандидат історичних наук*

*Старчук О.О.*

*кандидат педагогічних наук*

*Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова*

## **ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ДО ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ (БОЙОВОЇ) ДІЯЛЬНОСТІ**

Удосконалення і поява нових способів і форм збройної боротьби, проведення АТО, оснащення армії новими видами озброєння потребує підвищених вимог до якості підготовки особового складу, насамперед з погляду професійності військовослужбовців, їх особистої підготовленості, уміння вести бойові дії тривалий час з високими фізичними і психологічними навантаженнями [3, 5]. Це обумовлює необхідність формування високого рівня психофізичної готовності курсантів вищих військових навчальних закладів – майбутніх офіцерів до ефективного виконання завдань військово-професійної (бойової) діяльності.

Формування психофізичної готовності курсантів досягається моделюванням на навчальних заняттях з фізичної підготовки екстремальних, стресових ситуацій з використанням прийомів рукопашного бою, подолання природних та штучних перешкод, марш-кидків, військово-прикладного плавання та інших прикладних вправ.

З метою перевірки ефективності розробленої експериментальної навчальної програми щодо формування психофізичної готовності курсантів у 2016–2017 роках у Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова було проведено педагогічний експеримент «Методика удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів з урахуванням досвіду АТО».

Експеримент було організовано на базі курсантів 4-го курсу у період з 1 жовтня 2016 року до 30 травня 2017 року. У експерименті взяли участь 70 курсантів-чоловіків. Було сформовано експериментальну групу (ЕГ), до якої увійшли курсанти 131 навчальної групи (n=26), та контрольну (КГ), до складу якої увійшли курсанти 132 та 231 навчальних груп (n=44). Кількість годин, відведених на фізичну підготовку, у курсантів ЕГ і КГ була однаковою. Загальна фізична підготовленість перевірялася за результатами бігу на 100 м (швидкісні якості), підтягування на перекладині (силові якості), бігу на 3 км (витривалість). Спеціальна фізична підготовленість перевірялася за результатами човникового бігу 6x100 м, комплексної вправи на спритність (КВС) та загальної контрольної вправи на смузі перешкод (ЗКВ на СП). Для перевірки рівня професійно важливих психологічних якостей застосовувалися такі методики: тест «Відшукування чисел» (визначалися розподілення та обсяг уваги); коректурна проба Бурдона-Анфімова (концентрація та стійкість уваги, розумова працездатність); методика «САН» (емоційний стан).

Спираючись на результати вивчення літературних джерел [1, 2, 3, 5], власні дослідження [4] та враховуючи досвід АТО колективом кафедри

фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено ефективність методики удосконалення рівня спеціальної фізичної підготовки курсантів старших курсів, сутність якої полягає у моделюванні на заняттях екстремальних ситуацій на тлі високих фізичних і психологічних навантажень. Відповідно до запропонованої робочої програми 90 % навчальних занять у 8 семестрі з курсантами ЕГ було проведено із застосуванням засобів СФП. Співвідношення засобів загальної і спеціальної підготовки в ЕГ і КГ на період експерименту: ЕГ: ЗФП – 10 %, СФП – 90 %; КГ: ЗФП – 50 %, СФП – 50 %. Засобами СФП курсантів ЕГ визначено: рукопашна підготовка; марш-кидки на 5, 10 км з подоланням природних і штучних перешкод; подолання загальних, спеціальних, тактичних і психологічних смуг перешкод; виконання тактичних прийомів зі зброєю на основі БарС; прикладне плавання; відпрацювання стандартів з фізичної підготовки; відпрацювання комплексів за системою Кросфіт; відпрацювання елементів гірської підготовки; пересування по пересіченій місцевості у повному спорядженні на 1-3 км; воєнізований крос зі стрільбою та метанням гранат; біг на 1-3 км з подоланням смуги перешкод; літній військовий біатлон; силові вправи з обтяженнями для зміцнення «м'язового корсету»; вправи з колодами; човниковий біг 6x100 м з автоматом. Загальна фізична підготовленість курсантів ЕГ вдосконалювалася під час ранкової фізичної зарядки та спортивно-масової роботи.

Початкове тестування показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості, а також психологічний якостей курсантів ЕГ і КГ показало, що достовірної різниці між показниками досліджуваних груп не виявлено ( $P>0,05$ ). При цьому рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості курсантів обох груп оцінено на «відмінно» (біг на 100 м – ЕГ – 13,7 с, КГ – 13,6 с; підтягування – ЕГ – 17,5 р., КГ – 17,8 р.; біг на 3 км – ЕГ – 11 хв 48 с, КГ – 11 хв 51 с; ЗКВ на СП – ЕГ – 1 хв 59 с, КГ – 1 хв 58 с; човниковий біг 6 x 100 м – ЕГ – 2 хв 04 с, КГ – 2 хв 03 с; КВС – ЕГ – 8,9 с, КГ – 8,8 с).

Після закінчення педагогічного експерименту повторне тестування показало, що результати загальної фізичної підготовки курсантів КГ зросли: з бігу на 100 м – на 0,1 с, з підтягування – на 0,3 разу, з бігу на 3 км – на 4 с, але різниця між початковими і кінцевими даними є недостовірною ( $P>0,05$ ). В ЕГ результати незначно погіршилися (бігу на 100 м – на 0,1 с, з підтягування – на 0,2 разу, з бігу на 3 км – на 3 с), але достовірно не змінилися ( $P>0,05$ ), не зважаючи, що 90 % занять проведено із застосуванням засобів спеціальної фізичної підготовки. Наприкінці експерименту показники ЗФП у ЕГ і КГ є достовірно рівними ( $P>0,05$ ). Рівень загальної фізичної підготовленості курсантів обох груп наприкінці експерименту не змінився та відповідає оцінці «відмінно».

Показники спеціальної фізичної підготовленості наприкінці експерименту у КГ залишилися незмінними ( $P>0,05$ ), а в ЕГ достовірно ( $P<0,05$ ) покращилися: у ЗКВ на СП – на 0,8 с, з човникового бігу – на 0,9 с, у КВС – на 0,2 с. Також наприкінці експерименту виявлено достовірну різницю між показниками СФП у ЕГ та КГ ( $P<0,05$ ).

Аналіз результатів психологічного тестування курсантів ЕГ і КГ наприкінці експерименту показав, що за всіма тестами показники професійно важливих якостей курсантів ЕГ переважають показники КГ, але достовірної різниці між ними не виявлено ( $P > 0,05$ ). Так, рівень розподілення і обсягу уваги курсантів ЕГ є кращим, ніж у КГ, на 0,64 у.о., концентрації уваги – на 91 у.о., розумової працездатності – на 26,1 у.о., самопочуття, активності і настрою – на 0,5–0,9 у.о. Достовірну різницю наприкінці експерименту виявлено між результатами курсантів ЕГ і КГ у виконанні тесту відшукування чисел відразу після фізичного навантаження (бігу на 1 км). Так, показники розподілення і обсягу уваги у курсантів ЕГ виявилися на 1,86 у.о. кращими, ніж у КГ ( $P < 0,05$ ).

Таким чином, результати педагогічного експерименту свідчать, що проведення занять із курсантами 4-го курсу за експериментальною навчальною програмою сприяло покращанню їх показників СФП та професійно-важливих психологічних якостей, порівняно із чинною програмою. При цьому рівень ЗФП не погіршився і залишилися на високому рівні, що свідчить про ефективність запропонованої програми. Проведене дослідження доводить необхідність внесення змін до навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка» для курсантів старших курсів з урахуванням досвіду АТО та вимог до майбутньої військово-професійної (бойової) діяльності.

**Висновок.** Розроблена програма сприяла підвищенню у курсантів рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, оволодінню військово-прикладними навичками, формуванню професійно важливих психологічних якостей, що в цілому забезпечило формування психофізичної готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням. При цьому рівень загальної фізичної підготовленості курсантів ЕГ достовірно не змінилися та залишилися на високому рівні.

#### **Література**

1. Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України : матеріали доповідей учасників науково-практичного семінару 29–31 березня 2016 р. – Львів : НАСВ, 2016. – 132 с.
2. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
3. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. – К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2015. – 68 с.
4. Організація спеціальної фізичної підготовки у ВВНЗ з урахуванням досвіду АТО : метод. рекомендації / розроб. А. О. Хабчук, О. О. Старчук, К. В. Пронтенко та ін. – Житомир : ЖВІ, 2016. – 72 с.
5. Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців : матеріали науково-методичного семінару 17 березня 2015 р. – К. : НУОУ, 2015. – 220 с.



















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**

Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції

Відповідальний за випуск: Петрачков О. В.

Матеріали подано у авторській редакції

Редактор: Свистун В. І.

Редагування матеріалів англійською мовою: Шалигіна Н. П.

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

Комп'ютерна верстка: Шемчук В. А.

Коректура: Муштатов Ю. В.

Підписано до друку 29.11.2017р.

Формат 60x84/16

Шрифт "Times New Roman".

Тираж: 100 прим. Зам. №

Віддруковано поліграфічним центром Осадчого В. В.  
м. Київ, тел.: 587-78-35