



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З
УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА
СУЧАСНИХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ**

Науково-практична конференція
23 лютого 2024, Україна, Львів

Збірник матеріалів

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З
УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА
СУЧАСНИХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ**

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
23 лютого 2024, Україна, Львів

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ



Київ
Яроченко Я. В.
2024

Міністерство оборони України
Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З
УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА
СУЧАСНИХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ**

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
23 лютого 2024, Україна, Львів

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

Київ
Яроченко Я. В.
2024

УДК 796.062.4 : 355.237.3

I 11

DOI <https://doi.org/10.51500/7826-42-1>



Міністерство оборони України
Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного

*Рекомендовано вченою радою
НАСВ ім. Петра Сагайдачного
(протокол № 12 від 12.02.2024 року)*

I 11 **Інноваційні** технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів. Науково-практична конференція, 23 лютого 2024, Україна, Львів : зб. матер. — Електрон. дан. — Київ : Яроченко Я. В., 2024. — 145 с. : рис., табл., фот. — on-line.

ISBN 978-617-7826-42-1 (on-line)

Збірник матеріалів містить тези доповідей науково-практичної конференції. У збірнику висвітлюються результати дослідницької роботи щодо основних напрямків розвитку та проблемних питань фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України, сучасних поглядів та новітніх критеріїв системи фізичної підготовки під час підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України, організації фізичної підготовки військовослужбовців (всіх категорій) Збройних Сил України під час дії воєнного стану та досвіду підвищення військово-професійної підготовленості військовослужбовців під час проведення занять з фізичної підготовки в умовах ведення бойових дій.

Матеріали доповідей авторів надано відповідно до заявок на участь у конференції.

УДК 796.062.4 : 355.237.3

ISBN 978-617-7826-42-1 (on-line)

© Авторський колектив, 2024
© НАСВ ім. Петра Сагайдачного, 2024

ЗМІСТ

Звернення до учасників і гостей науково-практичної конференції Начальника Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного генерал-лейтенанта ТКАЧУКА Павла Петровича, д.і.н., професора, Заслуженого працівника освіти України	7
АБРАМЕНКО О.О., ЗОНОВ О.В., ЩУР Т.Г.	Сучасні погляди на систему оцінки та організації підготовки майбутніх офіцерів ЗСУ..... 8
АНДРЕЙЧУК В.Я., ЛЕСЬКО О.М., ГУЛЬОВАТИЙ В.І., РОМАНІВ І.В.	Дихання військовослужбовців при виконанні ривка гирі з довільною зміною рук..... 10
АНДРЕЙЧУК В.Я., ПОЦІЛУЙКО П.В., ПАНЬКЕВИЧ Я.А.	Модель тренувальних занять у ривку гирі з довільною зміною рук для спортсменів–розрядників в одному мікроциклі на етапі попередньої базової підготовки..... 11
АФОНІН В.М., БОЛЬШАКОВ О.О.	Військово-професійна підготовленість спеціалістів танкових підрозділів..... 14
АФОНІН В.М., БОБКО Ю.Б., АРАБСЬКИЙ А.П.	До питання формування професійних якостей курсантів – майбутніх офіцерів Сухопутних військ.... 17
БОГДАНОВ М.В.	Роль фізичної підготовки в умовах воєнного стану..... 19
БОГДАНОВ М.В., БОНДАРОВИЧ О.П.	Біг, як засіб реабілітації військовослужбовців з інвалідністю..... 22
БОЙКО С.С.	Особливості організації фізичної підготовки зсу з урахуванням сучасних бойових дій..... 25
БОЛЬШАКОВ О.О., ІВАКІН Т.А., БАБАЄВ Ю.Г.	Оптимізація фізичної підготовки танкових екіпажів в умовах ведення бойових дій..... 26
БОНДАРОВИЧ О.П.	Фізична підготовка в СБ України в сучасних умовах та досвід закордонних силових структур..... 28
ГОНЧАРЕНКО Ю.О.	Бокс – дієвий засіб фізичної підготовки курсантів..... 31
ГРИШКО А.В., СІЯНКО О.В., ГАРБУЗ С.В.	Організація навчально-тренувального процесу команд з ігрових видів спорту закладу вищої військової освіти під час дії воєнного стану..... 34
ЗАМАРАЄВА А.Б., ЗАМАРАЄВ М.Г.	Розвиток та оптимізація системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів під час навчання у ВВНЗ ЗСУ..... 35
ЗІМНІКОВ О.О.	Вплив спорту на відновлення пост травматичного синдрому у військовослужбовців сектору безпеки та оборони України після участі у бойових діях..... 37
ЗОЛОЧЕВСЬКИЙ В.В., ТКАЧУК О.А., ШЕВЧЕНКО О.С.	Аналіз рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання в харківському національному університеті повітряних сил імені Івана Кожедуба..... 38

ІВАХНО О.В.	Шляхи підвищення ефективності проведення фізичної підготовки з майбутніми офіцерами СБ України з урахуванням досвіду збройних сил провідних країн-членів НАТО.....	40
ЩЕНКО Є.А., ГОМАНЮК С.В.	Застосування теорій мотивації у процесі викладання фізичного виховання курсантам.....	45
КИРПЕНКО В.М., ГРИШКО А.В., ДАНИЛІШИН І.М.	Технічні засоби фізичної реабілітації військовослужбовців після поранення.....	47
КИРПЕНКО В.М., ЦИМБАЛЮК Ж.О.	Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців при контузії головного мозку.....	49
КМЕТЮК Д.І., КМЕТЮК Я.І., НУСАНОВ Є.А.	Реабілітація військовослужбовців після розриву хрестоподібної зв'язки під час проходження військової служби.....	51
КОСТИНЮК М.В., МАКОВЕЦЬКИЙ Т.М.	Динаміка фізичного здоров'я курсантів Національної академії сухопутних військ у процесі навчання.....	54
ЛАНТУХОВА Н.Д.	Погляд на фізичну підготовку військовослужбовця при виконання військових завдань.....	56
ЛЩУК С.А., ТРОЦЕНКО М.В., БЛУХА В.А.	Фізична підготовка в умовах дистанційного навчання.....	58
ЛЩУК С.А., ТРОЦЕНКО М.В.	Роль і місце фізичної підготовки під час підготовки офіцерів запасу медичної служби на кафедрі медицини катастроф та військової медицини ХНМУ.....	60
ЛЯХ Г.Д., КОРЧАГІН М.В.	Вплив фізичної підготовки на адаптаційні можливості курсантів ВВНЗ.....	62
МАНЯК С.В., ОТКИДАЧ В.С.	Імплементация засобів змішаних єдиноборств в систему спеціальної фізичної підготовки служби безпеки України.....	64
МАНЯК С.В., ОТКИДАЧ В.С.	Шляхи впровадження новітніх підходів і засобів фізичного впливу в систему спеціальної фізичної підготовки служби безпеки України.....	66
МИХАЙЛОВ В.В., КОСТИВ С.Ф., ТРОЦЕНКО М.В.	Підготовка збройних сил країн НАТО в умовах холодного клімату та високогір'я.....	68
МИХАЙЛОВ В.В., КОРОСТИЛЬОВА Ю.С., ТРОЦЕНКО М.В.	Фізична підготовка королівських військово-повітряних сил Великої Британії (підготовка кадрів).....	71
ОДЕРОВ А.М., НЕБОЖУК О.Р.	Фізична підготовка - як складова частина підготовки військових фахівців.....	76
ПАЛЕВИЧ С.В.	Шляхи підвищення емоційної стійкості в процесі удосконалення фізичної підготовки курсантів (студентів) Служби безпеки України.....	79

ПЕТРУК А.П., АФОНІН В.М.	До проблеми організації навчального процесу з курсантами першого курсу вищих військових навчальних закладів збройних сил України.....	80
ПИЛИПЧАК І.В., КЛИМОВИЧ В.Б., ПИЛИПЧАК В.В., ЛОТОЦЬКИЙ І.Р.	Шляхи підвищення ефективності проведення фізичної підготовки під час дії воєнного стану.....	83
ПОЛТАВЕЦЬ А.І., КИЙКО А.С., КИРПЕНКО В.М.	Методи визначення рівня сенсомоторної координації під час відбору до збірної команди з міжнародного авіаційного п'ятиборства.....	85
ПОНОМАРЬОВ В.О., КОРЧАГІН М.В.	Вплив спеціальної фізичної підготовки на формування психологічної стійкості курсантів.....	88
ПРОНТЕНКО В.В., ДЯТЕЛ А.В., ПІДОПРИГОРА М.В.	Організація фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах під час дії воєнного стану в Україні.....	90
РОМАНЧУК С.В.	Педагогічний експеримент з впровадження до ВВНЗ ЗС України організації фізичної підготовки Академії West Point ЗС США – проблеми, перспективи, результати.....	92
РОМАНЧУК С.В., ФЕДАК С.С.	Особливості ФП з урахуванням особливостей підготовки в/с до бойових дій.....	95
РУДЕНКО А.В., ЄРЕМА Д.В., ГАРБУЗ С.В.	Спортивна реабілітація військовослужбовців збройних сил України у вищих військових навчальних закладах..	96
СВИЩ Я.С., КОВАЛЬЧУК М.П., ЛАШТА В.Б., ЛОЙКО О.М.	Визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів Військового коледжу сержантського складу.....	97
СТАРЧУК О.О., ПРОНТЕНКО В.В., БАБАСВ Ю.Г., ЗІМНІКОВ О.О.	Стандарти фізичної підготовки як засіб формування фізичної готовності курсантів ВВНЗ в умовах дії правового режиму воєнного стану.....	100
СУСПО В.В., КУЩ В.В.	Аналіз показників фізичного стану офіцерів оперативного рівня навчання з ризиком розвитку серцево-судинних захворювань.....	102
СУХОРАДА Г.І., ФІНОГЕНОВ Ю.С., НІЗОВ Р.М.	Аналіз результатів наукової та науково-технічної діяльності у сфері фізичної підготовки, спортивної діяльності, фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців системи Міністерства оборони України та завдання щодо її вдосконалення.....	106
ФЕДАК С.С., ПОЦЛУЙКО П.В., ЛЮДОВИК Т.В.	Удосконалення фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ бойових спеціальностей.....	111

ФЕДАК С.С., БАЙДАЛА В.Р., ДАНИЛЮК М.М. ЧЕРНОЗУБ А.А.	Удосконалення фізичної підготовленості курсантів четвертого курсу навчання в польових умовах.....	112
ШЕМЧУК В.А., ВЕРБИН Н.Б., ШЕМЧУК О.М.	Кінезіологічні моделі реадаптації нервово-м'язової системи після тривалої гіпокінезії.....	113
ШЕМЧУК В.А., ОЛЕНЄВ Д.Г., СЕМЕНЕНКО В.П.	Фізичне тренування військовослужбовців при обмеженій руховій активності під час дії правового режиму воєнного стану.....	116
ШЛЯМАР І.Л.	Специфіка технології навчання плаванню здобувачів вищої освіти.....	119
ШЛЯМАР І.Л.	Вплив фізичної підготовленості на емоційний стан військовослужбовців в умовах бойових дій.....	123
ШЛЯМАР І.Л.	Удосконалення організації фізичної підготовки у Збройних силах України під час дії воєнного стану.....	126
ЮР'ЄВ С.О., ГУНЧЕНКО В.О., ХАЧАТРЯН А.Х.	Сучасні проблеми в організації занять з фізичної підготовки із військовослужбовцями, які знаходяться в групі ЛФК.....	129
ЯРМАК О.М., ЧЕПУРНИЙ В.А.	Аналіз програми фізичної підготовки майбутніх офіцерів збройних сил США.....	131
ЯРМОШ В.О.	Шляхи удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил України в сучасних військових конфліктах.....	134
АНОХІН Є.Д.	Аналіз іноваційних змін фізичної підготовки Сухопутних військ США в контексті трансформації системи фізичної підготовки Збройних Сил України...	137
СВТУШЕНКО В.В.	Фізичне та психологічне виховання майбутніх співробітників Служби безпеки України в контексті формування “Я-концепції”.....	142



Начальник Національної академії сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного генерал-лейтенант
ТКАЧУК Павло Петрович, д.і.н., професор,
Заслужений працівник освіти України

**ЗВЕРНЕННЯ ДО УЧАСНИКІВ І ГОСТЕЙ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**
«Інноваційні технології організації фізичної підготовки
з врахуванням досвіду підготовки військовослужбовців
ЗСУ та сучасних військових конфліктів»

Шановні колеги!

Російсько-українська війна стала серйозним викликом не лише для нашої держави, але й для всіх країн світу, що поділяють демократичні цінності. Сьогодні мова йде не лише про війну однієї держави проти іншої. Постало питання збереження архітектури світового порядку, побудованої на принципах міжнародного права. Агресор розраховував на те, що демократичний світ відповідатиме так само кволо і розгублено, як було у 2014 році під час окупації Донбасу та анексії Криму. Цього разу рішучість народу України та її Збройних Сил України захистити свою незалежність, згуртованість демократичної світової спільноти стали для кремля жахливою несподіванкою.

Сучасні складні умови російсько-української війни – вимагають постійного вирішення виникаючих проблемних питань, зокрема підготовки військовослужбовців до бойових дій, де одним із важливих елементів є фізична підготовка. Задля вирішення вищезгаданої проблематики, однією компонентою є проведення науково-практичної конференції «Інноваційні технології організації фізичної підготовки з врахуванням досвіду підготовки військовослужбовців ЗСУ та сучасних військових конфліктів». Метою конференції є обговорення проблем теоретико-методологічного, методичного та практичного забезпечення розвитку фізичної підготовки та спорту в системі підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та інших силових структур.

На сьогоднішній день набули актуальності проблемні питання, які потребують нагального вирішення, що вирішуються в межах даної конференції, зокрема: основні напрямки розвитку та проблемні питання фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України; сучасні погляди та новітні критерії системи фізичної підготовки під час підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України; організація фізичної підготовки військовослужбовців (всіх категорій) Збройних Сил України під час дії воєнного стану; досвід підвищення військово-професійної підготовленості військовослужбовців під час проведення занять з фізичної підготовки в умовах ведення бойових дій.

Переконаний, конференція та її матеріали стануть ґрунтовним внеском науки у розвиток Сил оборони України, посилення їхньої бойової спроможності та сприятимуть наближенню нашої Перемоги над ворогом.

Слава Україні!

З повагою, генерал-лейтенант Павло ТКАЧУК.

Абраменко О.О.,

Зонов О.В.,

Щур Т.Г.

*Військовий інститут танкових військ
Національного технічного університету
“Харківський політехнічний інститут”*

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА СИСТЕМУ ОЦІНКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗСУ

У сучасному світі, де військові конфлікти трансформуються і вимагають нових підходів до ведення бойових дій, фізична підготовка військовослужбовців набуває особливого значення. Інноваційні технології, вдосконалення наявних систем підготовки військовослужбовців і зменшення їх інерційності стають ключовим елементом в організації ефективної фізичної підготовки, забезпечуючи високий рівень готовності військовослужбовців до викликів, які можуть виникнути у сучасних воєнних конфліктах.

Дана доповідь присвячена виявленню нагальних проблем та аналізу сучасної системи підготовки майбутніх офіцерів і можливим шляхам її адаптації із застосування наявних стандартів з настанови з фізичної підготовки Сухопутних Військ Збройних Сил України та досвіду організації фізичної підготовки країн членів НАТО.

Перш за все слід відзначити, що із часу початку повномасштабного вторгнення росії на територію України загострилась проблема відбору майбутніх офіцерських кадрів щодо вступу їх до вищих військових навчальних закладів. Великий відсоток бажаючих до вступу не володіють достатнім рівнем фізичної підготовленості до наявної системи фізичної підготовки в ЗСУ. Дана проблема є результатом переходу системи цивільної освіти на дистанційних формат у зв'язку із пандемією COVID-19 2020 року та продовження системи дистанційного навчання школярів у областях із великою загрозою ракетних обстрілів з боку росії. Даний формат навчання призвів до відсутності занять фізичною культурою. Також слід зазначити, що наявна система занять фізичною культурою у школах не передбачає оцінку рівня фізичної підготовленості школярів, що як наслідок не стимулює їх до самостійного вдосконалення своїх фізичних якостей. На додаток, потрібно враховувати морально-психологічні причини виїзду цивільної молоді за кордон в період від закінчення 11 класу школи до досягнення нею 18 річного віку. Всі ці та інші фактори призводять до зниження рівня фізичної підготовленості абітурієнтів зі складу цивільної молоді.

Розглянемо аналіз процесу підвищення рівня фізичної підготовленості у курсантів молодших курсів наборів 2022, 2023 років. На даний час рівень фізичної підготовленості більшості курсантів молодших курсів непрофільних напрямків підготовки сягає достатнього рівня, що є межею із незадовільною оцінкою у наявній системі фізичної підготовки у Збройних Силах України, це є наслідком вищезгаданих факторів. Адаптація військовослужбовців проходить складніше із порівнянням наборів до 2020 року та потребує більшої уваги фахівців з фізичної підготовки, командирів всіх ланок та підвищення рівня медичного забезпечення.

На додаток умови сучасного бою вимагають від військовослужбовців прикладних навичок, які можуть бути досягнені шляхом впровадження стандартів з настанови з фізичної підготовки Сухопутних Військ Збройних Сил України у загальну систему підготовки майбутніх офіцерів та підведення вимог інструкції з фізичної підготовки, щодо здачі цих стандартів під час видів контролю. Ці стандарти вже адаптовані до сучасних умов ведення бойових дій, але їх застосування обмежується лише використанням на навчальних заняттях, наприклад стандарт 00(72)15.5(6)01.0405 «човникове подолання відрізків 20x10 метрів (по квадрату) з вагою 24кг», який може слугувати об'єктивним показником визначення рівня фізичної підготовленості.

Також можна навести приклад оцінки рівня фізичної підготовленості Збройних Сил Канади, де оцінка рівня фізичної підготовленості поділяється на комплекси за пріоритетністю. Перший комплекс - пріоритетніший включає в себе низку прикладних нормативів таких як: човниковий біг із зайняттям положення лежачи, буксування ваги, човниковий біг із завантаженням ваги на висоту, човникове переміщення в сторони із підняттям ваги. Другий, є набором схожих до наших вправ, щодо оцінки сили, швидкості та витривалості.

Як висновок можна зазначити, що шляхами вирішення даної проблеми є адаптація наявної інструкції з фізичної підготовки та вдосконалення та доповнення стандартів з настанови з фізичної підготовки Сухопутних Військ Збройних Сил України. Зниження наявного порогового рівня при видах контролю у вправах з інструкції з фізичної підготовки також можуть позитивно вплинути на якість підготовки майбутніх офіцерів та надати змогу фахівцям з фізичної підготовки зосередитись на вдосконаленні прикладних навичок військовослужбовців.

Андрейчук В.Я.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Лесько О.М.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Гульоватий В.І.,

Романів І.В.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана

Петра Сагайдачного

ДИХАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРИ ВИКОНАННІ РИВКА ГИРІ З ДОВІЛЬНОЮ ЗМІНОЮ РУК

Уміння правильно дихати – одна з найважливіших умов досягнення високих результатів у ривку з довільною зміною рук. Всі рухи обов’язково повинні поєднуватися з диханням. Дихання має бути вільним і невимушеним при умові якщо всі рухи ривка гирі з довільною зміною рук теж виконуються легко і невимушено. М’язи, що не беруть участь у підйомі гирі, максимально розслаблені. Будь-які відхилення у техніці виконання класичних вправ викликають порушення ритму дихання, що у свою чергу веде до кисневого “голодування” організму і його передчасної втоми.

Існує три основні варіанти дихання: два, три і більше трьох циклів на один підйом і опускання гирі в ривку.

Найпрактичнішим і ефективним вважається трициклічне дихання: під час підйому до підсіду – вдих. Починається вдих невимушено, одночасно з початком підйому гирі з основного старту і закінчується одночасно із закінченням підриву. В порівнянні з початком, закінчення вдиху виконується більш швидко – в такт руху. Повне випрямлення тулуба і підйом грудей в кінці підриву сприяють достатньо глибокому і швидкому вдиху. Під час виконання підсіду і випрямлення руки вгорі – видих. Одночасно з початком скидання гирі – швидкий вдих. Закінчується вдих одночасно із перехватом дужки приблизно на рівні грудей. Опускаючи гирю – повний і невимушений видих. Закінчується видих одночасно із закінченням руху гирі назад, за коліна.

В перші хвилини підйомів не слід дихати дуже глибоко. У міру збільшення потреби організму в кисні сила і глибина дихання відповідно наростають. Іноді в останні хвилини підйомів (до відмови) повітря бракує. В цьому випадку під час утримування гирі вгорі на прямій руці (фіксація) потрібно робити короточасні зупинки і додатково виконувати один

або декілька вдихів і видихів. Це знижує темп виконання ривка, але в той же час дозволяє спортсмену повністю відпрацювати відведений правилами час (12 хвилин), реалізувати свої фізичні можливості.

Переваги трициклічного дихання полягають в тому, що, по-перше: три цикли на один підйом і опускання гирі протягом тривалішого часу забезпечують організм киснем. По-друге: дихання вдало поєднується з рухами, що сприяє невимушеності і безперервності рухів і дихання. Крім того, не порушуючи циклічності дихання і техніки ривку гирі, можна легко зменшувати або до межі збільшувати темп виконання вправи. Коли зростає темп, відповідно прискорюється ритм дихання. Все це дуже важливо для реалізації фізичних можливостей спортсмена і досягнення вищих– результатів у ривку гирі з довільною зміною рук.

Ривок гирі з довільною зміною рук – одна з дисциплін гирьового спорту. Всі рухи обов'язково повинні поєднуватися з диханням і мають бути вільним і невимушеним. Однак тільки регулярні заняття гарантують хороший результат спрямований на всебічний розвиток військовослужбовців Збройних Сил України.

Андрейчук В.Я.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Поцілуйко П.В.,

Панькевич Я.А.

доктор філософії,

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

МОДЕЛЬ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У РИВКУ ГИРІ З ДОВІЛЬНОЮ ЗМІНОЮ РУК ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ–РОЗРЯДНИКІВ В ОДНОМУ МІКРОЦИКЛІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Заняття № 1, понеділок, тривалість 120 хв. Завдання: розвиток силової витривалості в окремих вправах для ривку гирі, удосконалення техніки ривку гирі, розвиток сили м'язів ніг, спини, рук, живота. Підготовча частина (10 хв): вправи загального розвитку – вправи для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для ривка з легкими гирями. Основна частина (105 хв)

1. Ривок гирі: $\frac{16\text{кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15\text{разів}}$, $\frac{24\text{кг}}{\text{по}5 + 5,10 + 10\text{разів}}$

по 1 підходу кожною рукою ліва + права (відпочинок між підходами 1 хв);

$\frac{24\text{кг}}{\text{по}10+10\text{разів}}$ x 5 підходів (відпочинок між підходами 1 хв).

2. Махи гирі 32 кг двома руками (підриви). Виконати 10 разів у 3 підходах (відпочинок – 1 хв).

3. Вистрибування із гирею 32 кг в опущених руках. Виконати 10 разів у 3 підходах (відпочинок – 1 хв).

4. Присідання зі штангою на плечах: $\frac{60-80\%}{6-10\text{разів}}$ x 3 підходи (відпочинок між підходами 2-3 хв).

5. Тяга штанги станова: $\frac{60-80\%}{6-10\text{разів}}$ x 3 підходи (відпочинок між підходами 2 хв).

6. Жим штанги лежачи (вужьким хватом): $\frac{60-80\%}{6-10\text{разів}}$ x 3 підходи (відпочинок між підходами 2 хв).

7. Підтягування на перекладині по 8-10 разів x 3 підходи (відпочинок між підходами 2 хв).

8. “Прес” з положення вису на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини. Виконати 10 разів у 3 підходах (відпочинок – 2 хв).

9. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Виконати 20 разів у 3 підходах (відпочинок – 2 хв).

10. Гіперекстензія. Виконати 15 разів у 3 підходах (відпочинок – 2 хв).

Заключна частина (5 хв.): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 2, середа, тривалість 120 хв. Завдання: розвиток силової витривалості в окремих вправах для ривку гирі, удосконалення техніки ривку гирі, розвиток сили м’язів ніг, спини, рук, живота. Підготовча частина (10 хв): вправи загального розвитку – вправи для м’язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для ривка з легкими гирями. Основна частина (105 хв)

1.Ривок гирі: $\frac{16\text{кг}}{\text{по}10+10,15+15\text{разів}}$, $\frac{24\text{кг}}{\text{по}5+5,10+10\text{разів}}$

по 1 підходу кожною рукою ліва + права (відпочинок між підходами 1 хв);

лівою рукою ривок гирі 24 кг виконати 2 хв, (через 1 хв) 1 хв.

через 2 хв

правою рукою ривок гирі 24 кг виконати 2 хв, (через 1 хв) 1 хв.

2. Махи гирі 32 кг двома руками (підриви). Виконати 10 разів у 3 підходах (відпочинок – 1 хв).

3. Вистрибування із гирею 32 кг в опущених руках. Виконати 10 разів у 3 підходах (відпочинок – 1 хв).

4. Напівприсідання-вставання зі штангою на плечах із виходом на носки: $\frac{40 \text{ кг}}{10-15 \text{ разів}}$
х 3 підходи (відпочинок між підходами 2 хв).

5. Тяга штанги станова: $\frac{60-80\%}{6-10 \text{ разів}}$ х 3 підходи (відпочинок між підходами 2 хв).

6. Жим штанги лежачи (вужьким хватом): $\frac{60-80\%}{6-10 \text{ разів}}$ х 3 підходи (відпочинок між підходами 2 хв).

7. Підтягування на перекладині по 8-10 разів х 3 підходи (відпочинок між підходами 2 хв.).

8. “Прес” (з положення лежачи, руки за головою, піднімання тулуба) 20-30 разів, 3 підходи (відпочинок між підходами 2 хв).

9. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Виконати 20 разів у 3 підходах (відпочинок – 2 хв).

10. Гіперекстензія. Виконати 15 разів у 3 підходах (відпочинок – 2 хв).

Заключна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 3, п’ятниця, тривалість 120 хв. Завдання: розвиток силової витривалості в окремих вправах для ривку гирі, удосконалення техніки ривку гирі, розвиток сили м’язів ніг, спини, рук, живота. Підготовча частина (10 хв): вправи загального розвитку – вправи для м’язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для ривка з легкими гилями. Основна частина (105 хв)

1. Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{\text{по}5 + 5,10 + 10 \text{ разів}}$

по 1 підходу кожною рукою ліва + права (відпочинок між підходами 1 хв);

Ривок гирі з довільною зміною рук: $\frac{24 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10 \text{ разів}}$ 4 хв.

2. Махи гирі 32 кг двома руками (підриви). Виконати 10 разів у 3 підходах (відпочинок – 1 хв).

3. Вистрибування із гирею 32 кг в опущених руках. Виконати 10 разів у 3 підходах (відпочинок – 1 хв).

4. Присідання зі штангою на плечах: $\frac{60-80\%}{6-10\text{разів}}$ х 3 підходи (відпочинок між

підходами 2-3 хв).

5. Тяга штанги станова: $\frac{60-80\%}{6-10\text{разів}}$ х 3 підходи (відпочинок між підходами 2 хв).

6. Жим штанги лежачи (вужьким хватом): $\frac{60-80\%}{6-10\text{разів}}$ х 3 підходи (відпочинок між

підходами 2 хв).

7. Підтягування на перекладині по 8-10 разів х 3 підходи (відпочинок між підходами 2 хв).

8. “Прес” з положення вису на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини. Виконати 10 разів у 3 підходах (відпочинок – 2 хв).

9. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Виконати 20 разів у 2 підходах (відпочинок – 2 хв).

10. Гіперекстензія. Виконати 15 разів у 3 підходах (відпочинок – 2 хв).

Заключна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Представили модель тренувальних занять у ривку гирі з довільною зміною рук без постановки гирі на поміст для спортсменів–розрядників в одному мікроциклі на етапі попередньої базової підготовки. Зміст програми спрямований на постійне вдосконалення результативно значущих показників фізичної, функціональної і технічної підготовленості спортсменів. Однак тільки регулярні заняття гарантують високий спортивний результат.

Афонін В.М.,

кандидат педагогічних наук, професор

Національна академія сухопутних військ імені

гетьмана Петра Сагайдачного

Большаков О.О.

Військовий інститут танкових військ Національного

технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПЕЦІАЛІСТІВ ТАНКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ

Досягнути високого рівня військово-професійної (бойової) майстерності без міцного фундаменту фізичної підготовленості неможливо. Фізичний стан людини суттєво впливає на

її психічний стан та трудову (військову) діяльність, рівень рухової (і розумової) працездатності. Істотне значення фізичних показників військовослужбовців для успішного виконання бойових завдань підтверджується багатовіковою історією війн, включаючи бойові дії в Україні. Про це значення свідчать також дані багаточисельних наукових досліджень. Так, відмінно фізично підготовлені військовослужбовці механізованих підрозділів на 20-35% швидше виконують необхідні маневри на полі бою, більш точно стріляють після напружених переходів і маршів, ніж фізично слабо підготовлені воїни. Така ж картина спостерігається і серед військовослужбовців інших військових спеціальностей (танкісти, водії БТР, артилеристи та ін.). Крім того, повсякденна практика доводить, що фізично краще підготовлені військовослужбовці швидше опановують військову спеціальність і адаптуються до незвичних умов армійського життя.

Головною метою навчально-бойової діяльності у Збройних Силах України є оволодіння військовослужбовцями певним обсягом військово-професійних прийомів та дій. Практика й наукові дослідження доводять, що чим більшою кількістю різноманітних рухових якостей володіє людина, тим легше і швидше вона оволодіває необхідними професійними рухами та діями. Різні якості, властивості, навички, що набуваються в процесі фізичної підготовки, позитивно впливають і на успіхи у бойовій діяльності військовослужбовців.

Найбільш вагомим чинником бойової готовності Збройних Сил є насамперед військово-професійний вишкіл кожного військовослужбовця, який формується усіма видами військово-професійної діяльності, в тому числі – й фізичною підготовкою. Для характеристики якісного стану військовослужбовців використовується таке поняття, як боєздатність – сукупність можливостей воїна вести бойові дії. Стан військовослужбовців, що відповідає вимогам сучасного бою і забезпечує успішне виконання бойових завдань визначається як боєготовність.

Боєздатність військовослужбовців-танкістів характеризується, щонайменше, трьома компонентами: військово-спеціальною (бойовою), фізичною і психічною підготовленістю. До військово-спеціальної (бойової) підготовленості відносять знання – будову бойової машини, її тактико-технічні характеристики і бойові можливості, уміння – виконувати обов'язки механіка-водія, навідника, заряджаючого, проводити - технічне обслуговування, усувати технічні пошкодження.

Підготовка будь-якого висококласного фахівця не може бути повноцінною, якщо вона обмежується лише знанням техніки і вмінням її застосовувати. Неодмінною умовою успіху виконання бойових завдань є фізичні можливості кожного фахівця, а також підрозділу,

розрахунку або екіпажу. Це вимагає від особового складу не тільки відмінного технічного вишкілу, а й максимально високого рівня розвитку тих спеціальних фізичних і психічних якостей і рухових навичок, від яких залежить успішність їх бойової діяльності в сучасних умовах ведення бою. Фізична підготовленість характеризується рівнем розвитку фізичних якостей, функціональними можливостями організму та обсягом і якістю рухових умінь та навичок. Психічна підготовленість включає розумовий розвиток, рівень розвитку вольових якостей, моральний стан, емоційну стійкість.

Таким чином, військово-професійний вишкіл кожного військовослужбовця-танкіста формується усіма видами військово-професійної діяльності, в тому числі – й фізичною підготовкою. Формування й вдосконалення військово-спеціальних та фізичних навичок пов'язано з необхідністю набуття військовослужбовцями теоретичних знань, організаційно-методичних умінь та практичних навичок.

Досвід, набутий під час бойової підготовки військ, та результати наукових досліджень свідчать, що основними чинниками, які визначають спеціальну спрямованість фізичної підготовки, є:

характер прийомів і дій військовослужбовців при виконанні бойових завдань;

умови, в яких відбувається бойова діяльність військовослужбовців;

характер і величина фізичних навантажень і нервово-психічних напружень, котрих зазнає особовий склад під час бойової діяльності;

географічні умови місць дислокації частин або вірогідного театру військових дій;

особливості впливу бойової діяльності на фізичний і психічний стан військовослужбовців;

особливості організації і комплектування підрозділів і частин.

Для того, щоб підготувати спеціалістів танкових підрозділів до виконання сучасних бойових завдань необхідно удосконалити існуючу систему фізичної підготовки з урахуванням спеціальної спрямованості, і передбачати вирішення наступних завдань: забезпечення переважного розвитку особливо важливих для конкретної військової спеціальності необхідних прикладних фізичних якостей; покращання рухових навичок, що відбивають основні військово-професійні дії особового складу танкових підрозділів; забезпечення психічної стійкості до несприятливих факторів і специфічних умов бойової діяльності та значних фізичних навантажень; формування і збереження у військовослужбовців високого рівня професійної працездатності.

Ці завдання будуть вирішуватися нашими наступними дослідженнями.

*Афонін В.М.,
кандидат педагогічних наук, професор*

Бобко Ю.Б.,

Арабський А.П.

доктор філософії

*Національна академія сухопутних військ імені
гетьмана Петра Сагайдачного*

ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ – МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК

Одним із головних завдань реформування Збройних Сил України є розвиток військового професіоналізму, який розглядається як належність до певної соціально-професійної спільноти (офіцерів) та як рівень підготовленості.

Вивчення нормативних документів та спеціальної літератури засвідчив, що службово важливі якості майбутніх військових фахівців – це комплекс логічно пов'язаних між собою морально-етичних, професійних, дисциплінарних, ділових та індивідуально-психологічних якостей офіцерів, що відповідають атестаційним критеріям діяльності та проявам якостей військовослужбовців на всіх етапах служби. Професійними якостями майбутніх офіцерів, що формуються під час навчання у ВВНЗ, можна визначити такі:

- професійні знання, уміння та навички, які відповідають двом атестаційним критеріям діяльності військовослужбовця: професійним знанням та професійним умінням і навичкам;
- знання та виконання посадових обов'язків командира взводу, роти;
- знання керівних документів, що регламентують службову діяльність;
- здатність до навчання і самонавчання, самовдосконалення, і саморозвитку;
- здатність до дій у непередбачуваних ситуаціях, здатності до накопичення професійного досвіду та реалізації його у службовій діяльності;
- мотивація до професійного самовдосконалення;
- здатність підвищувати бойову готовність, зміцнювати військову дисципліну;
- стан фізичної підготовленості;
- працездатність;
- зовнішній вигляд та стройова виправка;

- обізнаність щодо роботи з документами, культура роботи з навчальними матеріалами.

Головними складовими комплексу професійних якостей за вимогами системи стандартів вищої освіти і програми реформування ЗСУ щодо атестації військовослужбовців виступають прояви професійних знань, умінь і навичок майбутніх фахівців.

Військово-професійна придатність випускника ВВНЗ - це інтегративна характеристика його професійних якостей, яка відбиває практичний прояв його професійної усталеності на службі у військах, не можливість, а дійсність щодо впевненого і самостійного виконання ним професійної діяльності в різних умовах, та здатність оцінювати ці умови й адекватно на них впливати, що перетворюється у зростаючий з часом військово-професійний досвід офіцера. Військово-професійна придатність чисельне визначається за аналізом службових відзивів із військ щодо успішності діяльності випускника на призначеній посаді.

Професійна компетенція випускника ВВНЗ – підсумковий показник сформованості професійних якостей майбутнього фахівця Сухопутних військ – це загальна здатність офіцера впевнено ставити перед собою професійні цілі та обирати шляхи їх досягнення, самостійно, з мінімальними помилками впродовж тривалого часу виконувати свою професійну діяльність у різних умовах, визначати і оцінювати ці конкретні умови, явища і процеси, що мають місце в його професійній діяльності, та адекватно на них впливати

Таблиця

Етапи формування професійних якостей курсанта - майбутнього офіцера

Етапи	Зміст	Складова системи освіти
1. Встановлення мети управління навчальним процесом	Формування професійних якостей майбутніх офіцерів	Освітньо-кваліфікаційна характеристика випускника (перелік основних службових функцій і завдань)
2. Встановлення початкового стану процесу	Організація та проведення професійного відбору	Вступні іспити
3. Визначення програми дій	Основні етапи формування – адаптаційний та основний	Освітньо-професійна програма підготовки офіцерів
4. Оцінний етап формування	Одержання інформації про стан процесу формування якостей	Засоби діагностики рівнів підготовки військових фахівців
5. Корируючий етап формування	Вироблення коригуючих впливових дій та їх реалізація	Корекція заходів усіх попередніх етапів формування професійних якостей

. Професійна компетенція випускника базується на внутрішньому показнику військово-професійній придатності і зовнішньому показнику сформованості професійних якостей, і при прийнятті їх однакової вагомості чисельно визначається як їх середнє значення. Процес формування професійних якостей поділяється на певні взаємопов'язані та взаємообумовлені етапи.

Таким чином, професійні якості майбутніх офіцерів Сухопутних військ – це сукупність логічно пов'язаних і взаємовпливових властивостей і характеристик військових фахівців, що формуються під час навчання у ВВНЗ і їх рівень сформованості залежить від організації і методики навчання, від фахового, педагогічного рівня викладачів вишу. Тому всі викладачі ВВНЗ мають регулярно проходити курси підвищення кваліфікації і бути у курсі останніх наукових і практичних розробок в системі військової освіти.

Богданов М.В.

Національна академія Служби безпеки України

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Фізична підготовка військовослужбовців повинна бути невід'ємною складовою загальної системи виховання і навчання особового складу ЗС України, та направлена на забезпечення його фізичної готовності до професійної діяльності.

Фізична підготовка, яка проводиться систематично і цілеспрямовано, є необхідною і значущою частиною бойової підготовки. Незважаючи на агресію з боку росії, станом на 2024 рік, значний відсоток військовослужбовців ЗС України не в змозі виконати деякі фізичні вправи, особливо вправи на силу та витривалість. Як свідчать наукові дослідження, рівень фізичної підготовленості військовослужбовців не завжди відповідає необхідним вимогам і в багатьох випадках є недостатнім для виконання завдань за призначенням. Також слід звернути увагу на те що опитування військовослужбовців які були задіяні під час бойових зіткнень, свідчать, що негативний вплив чинників бойової діяльності, відсутність систематичних занять із фізичної підготовки у зоні бойових дій та належної матеріальної бази спричиняють такі наслідки, як: порушення обміну речовин, збільшення маси тіла (поява зайвої ваги), зниження рівня фізичної підготовленості, погіршення стану здоров'я, підвищення травматизму (особливо опорно-рухового апарату), виникнення різних захворювань, погіршення психологічного стану.

Тому можна впевнено стверджувати, що фізична підготовка для військовослужбовців ЗС України та силових структур в умовах воєнного стану, без сумніву, важлива для розвитку фізичних якостей особистості, яка забезпечує успішне оволодіння основами виконання прийомів боротьби і зміцнення фізичного та психологічного стану. Удосконалення рівня фізичної підготовки в умовах воєнного стану необхідно для вирішення визначених завдань: формування і розвиток рухових якостей і навичок, які необхідні для військовослужбовців в повсякденній службовій діяльності і в екстремальних ситуаціях під час виконання бойових завдань, в тому числі дотримання навичок особистої безпеки військовослужбовців на тлі фізичних і психічних навантажень, в умовах максимально наближених до реальних ситуацій силового протистояння.

Реалії сучасності вимагають реформування ЗС України, впровадження стандартів НАТО, що повинно відобразитися в розробках сучасних освітніх програм на рівні міжнародних вимог до військових фахівців. Також треба враховувати переоснащення ЗС України складною бойовою технікою, напруженість і динаміку бойових дій, характер військового навчання і виховання особового складу, необхідність підтримки постійної бойової готовності підрозділів вимагають удосконалення бойової підготовки.

Заняття фізичними вправами, як будь-яка діяльність, яка виконується протягом певного часу має строго визначену мету і передбачає кінцевий результат.

Провідною концепцією системи організації фізичної підготовки військовослужбовців повинна бути теорія переносу фізичних якостей, яка у практичному відношенні виявляється в позитивному впливі тих чи інших фізичних якостей на виконання роботи в умовах ведення бойових дій.

Від командира в умовах бойових дій буде потрібно величезна стійкість в умовах високих стресових навантажень, поєднання рішучості з розумною обережністю, а також вміння ментально орієнтуватися в складних і небезпечних ситуаціях. Від того, наскільки він проявить ці якості, буде залежати життя - його власне, і підлеглого особового складу.

Завдяки процесу інтеграції ЗС України до стандартів західних країн-партнерів та країн членів-НАТО з'явилася можливість відмовитися від застарілих методів організації фізичної підготовки і впроваджувати сучасний передовий досвід.

Також хочеться звернути увагу на залучення жінок до військової служби. Гострим залишається питання про фізичні можливості жінок та їх участь безпосередньо у бойових діях. За оцінкою більшості фахівців, фізична сила жінок, в середньому, складає тільки 55-75 % від сили чоловіків (при однакових показниках росту і ваги). Це, безумовно, відображається на якості практичної діяльності жінок у військах.

Участь жінок у безпосередніх бойових діях до теперішнього часу викликає різне ставлення з боку фахівців-соціологів і психологів. Якщо раніше військовослужбовці-жінки знаходили застосування тільки в окремих спеціальностях (медичного та операторського профілю, зв'язку та ін.), то в умовах сьогодення, не зважаючи на безліч проблемних моментів щодо проходження ними військової служби, вони призначаються на традиційно чоловічі посади і виконують завдання відповідно нарівні з ними.

Збереження високого рівня фізичної підготовленості у військовослужбовців-жінок повинно досягатися шляхом комплексного застосування всього арсеналу форм, методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

В процесі фізичної підготовки військовослужбовців-жінок потрібно використовувати великий обсяг загальнорозвиваючих вправ. Також повинні застосовуватись в організації фізичної підготовки вправи, що мають подвійну спрямованість – загальну і спеціальну, що позитивно буде відображатися на стані здоров'я, і більш раціонально буде витратиться час, якого зазвичай не вистачає не тільки під час бойових дій, но і в повсякденному побуті.

Звичайно, організація належної фізичної та бойової підготовки у найкращих безпекових структурах світу не можлива без відповідного фінансування, розвитку матеріально-технічної бази та підготовки кваліфікованих інструкторів з належними знаннями та методичним комплексом.

Для вирішення цих потреб треба вже сьогодні приділяти значну увагу напряму удосконалення матеріально-технічної бази військових навчальних закладів, а саме:

забезпечення місць проведення занять сучасними тренажерами; створення фізкультурно-оздоровчих комплексів;

забезпечення сучасною науково-експериментальною базою;

створення електронних каталогів підручників, навчальних посібників з можливістю доступу до інформаційної бази наукових бібліотек провідних вищих навчальних закладів та електронного фонду навчальної літератури в мережі Internet.

Реалізації вказаних напрямів сприятиме подальшому розвитку системи фізичної підготовки військовослужбовців та створенню належних умов для організації та проведення занять з фізичної підготовки в ЗС України.

Богданов М.В.,

Бондарович О.П.

Національна академія Служби безпеки України

БІГ, ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Згідно з Положенням про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів) визначено, що реабілітація є обов'язковою складовою усіх заходів з відновлення бойової здатності військовослужбовців. У положенні окреслені основні напрями, підходи та принципи реабілітації військовослужбовців та процедура її проведення.

Згідно документів Організації Об'єднаних Націй термін «інвалідність» містить в собі значну кількість різних функціональних меж, котрі можуть зустрічатись серед усього населення світу.

У Законі України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» є визначення, хто така особа з інвалідністю – це людина, яка має стійкий розлад функції організму, що при взаємодії з зовнішнім середовищем може призвести до обмеження здібностей, тому держава повинна забезпечити їй соціальний захист і створити всі умови щоб вона себе почувала повноправною.

Основною ланкою політики для інвалідів є реабілітація, вона дозволяє їм добитися оптимального рівня життєвої діяльності. Відповідно до терміна реабілітація розуміють – відновлювальний процес, мета якого – допомогти особам з інвалідністю досягнути фізичного, соціально-психічного та оптимального рівнів зусиль, підтримувати їх технічними засобами для зміни життя та їх незалежності. Заходи, які включені до реабілітації забезпечують відновлення їх життєвих функцій та компенсаційних витрат. Під час засідання 2 лютого 2024 року Кабмін унормував терміни, впродовж яких військові можуть проходити реабілітацію за кордоном. Згідно внесеним змінам в постанову КМУ від 05.04. 2022 № 411 «Про забезпечення організації направлення осіб із складових сил оборони та сил безпеки, постраждалих у зв'язку з військовою агресією російської федерації проти України, на лікування за кордон», такий термін не може перевищувати 12 місяців. Протягом останніх двох років в нашій державі почали з'являтися реабілітаційні центри на базі лікарень, так наприклад на базі Дніпровської міської клінічної лікарні № 4 створено відділення фізичної та

реабілітаційної медицини. Тільки за перші 6 місяців 2023 року в даному відділенні пройшли реабілітацію понад 400 військовослужбовців.

Якщо розглянути досвід західних країн, реабілітаційна допомога передбачає сукупність заходів, котрі пов'язані з відновленням працездатності і повернення особи до професійної роботи. Дуже важливою ланкою є постійна реабілітація, як медична, так і професійна.

Система реабілітаційної допомоги, котра знаходиться в Латвії, створена на території центра «Війварі». На початку 2000 років у медичному центрі Латвії створили факультет реабілітації, туди входило декілька кафедр, серед них: кафедра фізіотерапії, ерготерапії, реабілітації та курси підвищення реабілітації з різних спеціальностей.

Одним із видів реабілітації є фізкультурно-спортивна реабілітація, що являє собою систему заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей, поліпшення фізичного і психологічного стану.

Одним із компонентів фізкультурно-спортивної реабілітації поза медичними центрами, можна розглядати циклічні вправи з невеликим обтяженням, а саме біг, який є загальнодоступним та не вимагає додаткового обладнання. Загальновідомим фактом є те, що під час занять бігом протягом незначного навіть часу відбувається покращення емоційного та фізичного здоров'я, прискорення метаболізму, а також вироблення гормону кортизолу, який має характерний вплив на рівень стресу особи. Тому можливо зробити наступний висновок, що однією із головних фізичних якостей військовослужбовців з інвалідністю виступає витривалість, яка необхідна для подолання різних бігових дистанцій. Також під час бігу вмикаються в роботу великі групи м'язів та посилюється активність серцево-судинної, дихальної систем і всього організму в цілому. Під впливом тренувань на витривалість знижується в'язкість крові, що сприятливо для роботи серця та знижує ризик тромбозу та інфаркту. Завдяки активізації жирового обміну біг є ефективним засобом для нормалізації маси тіла.

Отже, бігові вправи сприяють розвитку загальної витривалості організму, зменшують ризики серцево-судинних захворювань, покращують функції серця і легень.

За результатами експерименту Західного Мічиганського університету, швидкий біг протягом 30 хвилин призводить до зростання частоти нервових імпульсів у корі головного мозку; їх рівень відповідає за можливість краще опрацювати інформацію. Результати МРТ дослідження мозку в університеті Арізони свідчать про високий рівень активності в тих

ділянках, що відповідальні за виконавчі функції і робочу пам'ять, та зниження рівня активності в тих ділянках мозку, робота яких відбувається за замовчуванням. Режим діяльності за замовчуванням може призвести до виникнення нав'язливих думок та нагадування про минуле. Також він пов'язується з клінічною депресією. Позитивний вплив бігу полягає у його здатності стимулювати ділянки центру задоволення, префронтальної кори (відповідальної за вольові і свідомі дії), мигдалеподібної залози (виступає 51 емоційним центром) та базальні ядра (цей вплив спрямований на засвоєння поведінкової моделі винагород, відсікання негативних думок)

З урахуванням вищенаведеного, бігові вправи і тренування для військовослужбовців з інвалідністю є адекватним, достатнім і незамінним засобом для зняття та усунення негативних емоцій, які викликають хронічне нервово напруження.

В Україні та світі налічують достатню кількість марафонських забігів для військовослужбовців з інвалідністю, до основних з них належать: «Ветеранська десятка», «The Cateran Yomr», «Марафон морської піхоти США», забіг «Чужих дітей не буває», забіг «Шаную воїнів, біжу за героїв України», ветеранський забіг «Legion Run». «Ветеранська десятка» – це дистанція 10 км, для людей, котрі присвячують своє життя не лише захисту Україні, а ще й спорту. Основною метою забігу є залучення людей до повсякденного життя через спорт та переборення себе. Підготовка військовослужбовців до змагань та участь в них дуже змінила їх життя, військові перебороли депресію та почали жити, почали створювати сім'ї і поставили цілі на майбутнє. Один із найбільших міжнародних марафонів – «Марафон морської піхоти США». Серед людей, котрі долають цей марафон, є велика кількість осіб з інвалідністю. Головною метою цього забігу є реабілітація військовослужбовців та їх повернення до активного життя. Закликом забігу стала фраза «Біжи з метою, фінішуй з гордістю».

Крім того, в Україні в 2018 р. проводиться забіг «Шаную воїнів, біжу за героїв України». Вперше цей пробіг був проведений в місті Києві. Учасники забігу були військовослужбовці із зони АТО, родичі загиблих воїнів та усі небайдужі.

Для використання бігу як засобу реабілітації військовослужбовцям з інвалідністю варто дотримуватися наступних рекомендацій:

1. Найбільш ефективне тренування повинно імітувати те змагання, до якого здійснюється підготовка. Це правило тренувань є ключовим для будь-якого напрямку діяльності. Проте, недоцільно імітувати змагання на довгі дистанції в повній мірі, тому що це вимагатиме тривалішого відновлення.

2. З метою досягнення бажаного результату доцільно планомірно збільшувати щотижневий тренувальний кілометраж не більше ніж на 10%.

3. Правило «10 хвилин». Означає, що кожна пробіжка має починатися із 10 хвилин ходьби або повільного бігу, таким чином відбувається і заминка. Справа в тому, що перед біговими вправами розминка готує тіло до тренування. Також варто зазначити, що роль заминки також дуже важлива: раптова зупинка після виконання бігових вправ може зумовити спазми у ногах, нудоту, запаморочення і, навіть, втрату свідомості.

4. Правило «відновлення»: кожним двом кілометрам, подоланим на змаганні, має відповідати один день відпочинку, особливо перед поверненням до змагань або важких тренувань. Іншими словами, має бути відсутня можливість виконання швидкісних вправ або змагань протягом семи днів після 10 кілометрів, або 25 днів – після марафонського забігу.

5. Правило рівномірності темпу. Найкращим способом досягнення бажаного результату є утримування рівномірного темпу протягом всього заняття. Усі рекорди світу на найдовші дистанції, які були встановлені протягом минулих десятиліть, був властивий рівномірний темп, якого дотримувались учасники.

6. Правило чергування «легкого» та «важкого». Після «важкого» дня тренувань варто дозволити собі один «легкий» день. В цьому контексті під «легким» днем розуміється повна відсутність навантажень, або короткий та повільний біг. В свою чергу, під «важким днем» маються на увазі швидкісні вправи, або тривалий та темповий біг.

Важливість запропонованих практичних рекомендацій для використання бігу військовослужбовцями з інвалідністю полягає в тому, що вони передбачають оптимізацію фізкультурно-спортивної реабілітації з урахуванням їх психофізіологічних особливостей та поступовим збільшенням фізичного навантаження.

Бойко С.С.

Головне управління доктрин та підготовки

Генерального штабу Збройних Сил України

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗСУ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ БОЙОВИХ ДІЙ

З початком участі Збройних Сил України в оборонних заходах під час збройної агресії російської федерації військовослужбовці військових частин та підрозділів опинились в

екстремальних умовах, що вимагають повної віддачі фізичних і моральних сил. Під час виконання бойових завдань військовослужбовцям довелося стикнутися з наступними труднощами: постійною загрозою нападу противника; вірогідністю безпосереднього контакту з противником в рукопашних сутичках; необхідністю діяти вдень та вночі, в будь-яку погоду і на будь-якій місцевості; виконання тривалих піших переходів і марш-кидків; перенесення на собі зброї, спорядження, боєприпасів; накопичення нервової і фізичної напруги; не регламентованості активно-рухового режиму.

Часто граничні фізичні навантаження і нервово-психічні напруження, які зазнає особовий склад в процесі бойових дій, призводять до істотного зниження боєздатності військовослужбовців. Найбільш виразно це проявляється в погіршенні показників ведення вогню і здійснення маневру на полі бою, в зниженні швидкості і точності дій з використання бойової техніки і зброї. Ступінь зниження боєздатності військовослужбовців у ході виконання бойових завдань визначається величиною і характером навантажень і напружень, спеціальною виучкою, рівнем фізичної підготовленості, фізичного розвитку, станом здоров'я і іншими факторами. За інших рівних умов важливе, а у ряді випадків і вирішальне значення, має рівень фізичної підготовленості військовослужбовців.

Вплив фізичної підготовленості особового складу на ступінь бойової готовності підрозділів виявляється безпосередньо через фізичні можливості військовослужбовців виконувати свої функціональні обов'язки та вимагає такого рівня фізичної підготовленості, який би забезпечив найбільш ефективне використання бойових властивостей озброєння і техніки, найбільш якісне виконання бойових прийомів і дій протягом тривалого часу. Втрати в живій силі і техніці знаходяться в прямій залежності від вміння зберігати високий рівень ефективності дій, що виконуються в бою, якомога довше.

Большаков О.О.,

Івакін Т.А.,

Бабаєв Ю.Г.

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету
“Харківський політехнічний інституту”*

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТАНКОВИХ ЕКІПАЖІВ В УМОВАХ ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ

В сучасних умовах ведення війни, відбиття збройної агресії країни терориста та необхідності звільнення окупованих територій Збройні Сили України, як військово

формування сумлінно і чесно виконують всі покладені завдання зокрема підрозділи і частини танкових військ.

Танкові війська Сухопутних військ Збройних Сил України є основною ударною силою цього виду військ, на які покладено виконання різних завдань щодо захисту нашої держави. З метою якісного виконання завдань танковими військами в Сухопутних військах Збройних Сил України організовується бойова підготовка, яка спрямована на нарощування (підтримання) бойових спроможностей щодо виконання визначених завдань з урахуванням бойового досвіду.

Під час ведення бойових дій на екіпаж покладаються завдання щодо обладнання вогневих позицій й укриттів для особового складу, наземна оборонна танку обслуговування бойової машини, завантаження боєприпасів тощо.

Значне підвищення напруженості бойової діяльності особового складу відбувається із за безперервного ведення бойових дій небувалою швидкоплинністю і несподіваною зміною обстановки. Все це веде до значного збільшення активних дій військовослужбовців у загальному бюджеті часу виконання бойових завдань, до різкого порушення звичайного режиму роботи і відпочинку, а внаслідок цього, до підвищення обсягу і особливо, інтенсивності фізичних навантажень і нервово-психічних напружень. Усе це ускладнює і збільшує вимоги до фізичної готовності танкових екіпажів. Для покращення загального фізичного стану військовослужбовців танкових підрозділів є виконання вправ з обтяженням, які не потребують спеціального обладнання (ящики з боєприпасами, мешки з піском і т.д) в базових таборах та місцях відпочинку особового складу.

Заняття з обтяженнями має наступний ряд переваг: профілактика захворювань опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи, боротьба зі стресами, нормалізують сон, що в свою чергу має великий вплив на відновлення людини. При заняттях з обтяженням, ті що займаються будують м'язовий корсет, що дозволяє правильно виконувати свої функції суглобам та хребту. Заняття з обтяженнями, допомагають знизити їм рівень стресу, що військовослужбовець набуває під час ведення воєнних дій. Тренування можуть проходити як самостійно так і у складі екіпажу зокрема виконання стандартів фізичної підготовки: “Перенесення ящиків 40 кг у складі підрозділу”, “Спеціальна вправа на силову витривалість”, “Човникове подолання дистанції 20x10 м по квадрату з ящиком вагою 24 кг” і т.п. Таким чином, тренування з використанням обтяження вирішує завдання збереження здоров'я, фізичної готовності до виконання завдань під час ведення бойових дій.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СБ УКРАЇНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ТА ДОСВІД ЗАКОРДОННИХ СИЛОВИХ СТРУКТУР

Сьогоденна ситуація в Україні, ведення бойових дій проти російської агресії, активізація діяльності російських спецслужб, неконтрольований обіг зброї, рівень фізичної та бойової підготовки співробітників СБ України потребує значного підвищення.

Сучасний стан розвитку вітчизняних спецслужб характеризується стрімкими змінами у методах і засобах фізичної підготовки з подальшим наближенням її до умов бойової діяльності з урахуванням набутого досвіду ведення бойових дій. Ці зміни пов'язані з невідпинним рухом усіх сфер життєдіяльності та адаптування їх до стандартів НАТО. Це в повній мірі стосується спорту, одного з найважливіших засобів розвитку фізичних та морально-вольових якостей військовослужбовців. Аналіз сучасних напрямів розвитку фізичної та бойової підготовки українських спецслужб уможливить оцінити їх стан на теперішньому етапі та окреслити перспективи подальшого вдосконалення, що актуально для покращення процесу євроатлантичної інтеграції України.

Фізична підготовка військовослужбовців є складовою частиною загальної системи бойової підготовки особового складу Збройних Сил України та інших військових формувань, і спрямована на забезпечення фізичної готовності особового складу до професійної діяльності.

Форми, зміст і порядок організації фізичної підготовки та спортивної діяльності військовослужбовців, співробітників правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб визначаються на підставі Законів та нормативно-правових актів відповідних органів державної влади.

Відповідно до Інструкції з організації фізичної та вогневої підготовки в Службі безпеки України» №369, що затверджена наказом Служби безпеки України 06.07.2010 року (далі – Наказ), а саме у розділі «Організація фізичної підготовки» зазначено, що для військовослужбовців СБ України на проведення занять з фізичної підготовки відводиться 4 години (2 заняття) на тиждень за рахунок робочого часу, не враховуючи часу проїзду до місця проведення занять та у зворотному напрямку. Для курсантів (слухачів) ВНЗ СБУ плануються заняття з фізичної підготовки, у тому числі спеціальної, не менше 2 аудиторних

обов'язкових годин і 2 годин самостійної роботи на навчальний тиждень у (заняття по 2 години) протягом усього періоду навчання.

На нашу думку, часу, відведеного на покращення рівня фізичної підготовленості співробітника спецслужби для підтримання належної форми не достатньо, а висока службова зайнятість все це унеможлиблює.

Реалізація даної підготовки в повній мірі не є можливою у зв'язку з службовою завантаженою співробітників, недосконалістю матеріально-технічного забезпечення та територіальної віддаленості спортивних комплексів для тренувань.

Також у Наказі передбачені навчання з рукопашного бою та проведення стрільб. Заняття з рукопашного бою спрямовані на формування навичок, необхідних для нейтралізації, виведення з ладу противника або самозахисту від його нападу та виховання впевненості у власних силах. Так як рукопашний бій включає в себе не тільки навички ударної техніки та техніки боротьби, а й розділи роботи зі зброєю (автомат, пістолет, ніж, тощо.), підручними та спецзасобами (резинова палиця, наручники), зв'язування, конвоювання, протистояння відразу декільком суперникам, цей розділ спеціальної фізичної підготовки найбільшою мірою підходить для підготовки співробітників безпекових структур.

Якщо подивитися на наших закордонних партнерів а саме на армію США то у них є запроваджений тест на фізичну підготовку ACFT (Army Combat Fitness Test). Методика перевірки фізичної підготовки солдатів розроблювалася з метою підвищення рівня фізичної та бойової підготовки. ACFT – новий армійський тест для перевірки рівня фізичної підготовки військовослужбовця, необхідного для виконання покладених на нього бойових завдань, складається з шести вправ, заснованих на викликах, з якими він може зіткнутися під час навчань або в бою. Перше завдання – це станова тяга (MDL або MAXIMUM DEADLIFT). Як зазначають представники армії США, захід MDL представляє собою рухи, необхідні для безпечного та ефективного підняття та переносу важких вантажів із землі, стрибків, бігу з ними. Це вимагає добре тренуваних м'язів спини та ніг і допомагає солдатам уникати травм верхньої та нижньої частини спини, викликаних переміщенням на довгі дистанції з великим навантаженням. Друге завдання - кидок вантажу через себе в положенні стоячи (SPT або Standing power throw). Захід SPT представляє завдання, що вимагає швидких вибухових рухів. Ці вправи допомагають військовослужбовцю під час перекидання важкого обладнання через перешкоди, допомоги іншим військовим для їх подолання. Наступними завданнями є: згинання розгинання рук з підняттям кистей рук (безопорне положення) в положенні лежачи; комбінована вправа, що включає в себе човниковий біг, волочіння вантажу, пересування приставними кроками і перенесення вантажу; підтягування на перекладині з

підняттям колін до ліктів; біг на дистанцію в 2 милі (3,219 м). Цей тест дає можливість виміряти ступінь розвитку всіх основних груп м'язів і отримати уявлення про те, чи готовий солдат в фізичному плані виконувати покладені на нього обов'язки. Всі завдання спрямовані на підвищення ефективності військовослужбовців у конкретних ситуаціях, а тому і на збільшення результативності проведених ними операцій.

На офіційному сайті армії США можна знайти інформацію, що описує всі особливості тесту ACFT. На ньому кожен військовослужбовець може знайти потрібні йому відомості та методичні рекомендації щодо підготовки до конкретної вправи. На військових базах обладнано спортивні та тренажерні зали, які допомагають військовослужбовцям підвищувати рівень своєї фізичної підготовленості.

Особливе місце в фізичній підготовці військовослужбовців США займає рукопашний бій, який культивується у всіх безпекових структурах, як один з основних засобів протидії потенційному супротивнику. Співробітники цих структур проходять навчання основам бою, обеззброєння супротивника та його затриманню або нейтралізації.

Слід зазначити, що керівництво США виділяє значні кошти для підтримання рівня фізичної та бойової підготовки у співробітників безпекових структур. Зі слів Данієля Гоура (данні за 2023 рік), представника інституту Лексингтона, ми дізнаємося, що підготовка одного військовослужбовця коштує приблизно 44877 доларів, з яких тільки 6539 виділяються на спорядження. На оплату діяльності сержантів, інструкторів, викладачів спеціальних курсів, персонал обслуговування, які забезпечують належну фізичну, бойову та тактичну підготовку, грошового забезпечення бійця, здійснюються витрати на суму 38338 доларів. Українська влада повинна зрозуміти, що належне фінансування розвитку сфери фізичної та вогневої підготовки, значно підніме рівень здатності протистояти сьогоденним викликам.

Здійснений аналіз дає можливість підсумовувати, що організація спеціальної фізичної та бойової підготовки прямо впливає на показники професійної діяльності силових та правоохоронних структур України. Її високий рівень дозволяє справлятися з загрозами, які постають перед нашими захисниками під час виконання ними службових обов'язків.

Звичайно, важливу роль при організації належної фізичної та бойової підготовки у найкращих безпекових органах світу відіграє гідне фінансування та матеріально-технічне забезпечення. Це дає можливість щодня вдосконалювати військовослужбовцям свої навички рукопашного бою, вогневої підготовки та підтримувати в належному стані свій фізичний рівень.

Україна має можливість проаналізувати досвід США, Великобританії, Франції, та інших країн ЄС та НАТО у підготовці кадрів для безпекових структур, адаптувати та впровадити його. На нашу думку, повне запозичення може негативно вплинути, так як кожна держава має проблеми у цій сфері, притаманні тільки їм. Тож необхідно вибірково запозичувати оптимальні аспекти підготовки військовослужбовців для успішної реалізації цієї мети.

Для швидкого реформування галузі підготовки співробітників безпекових структур необхідне вдосконалення національного законодавства та його пристосування до сьогоденних викликів. Підтримання контакту між відповідними комітетами Верховної Ради України, особами, що отримали закордонний досвід, та співробітниками, які реалізують проведення фізичної та бойової підготовки на місцях, необхідне для досягнення цієї мети.

Реалізація цих аспектів дозволить підвищити ефективність діяльності всіх безпекових структур України. Належна індивідуальна підготовка полегшить виконання своїх службових обов'язків і цим покращить загальну ситуацію в країні.

Гончаренко Ю.О.

Національний університет оборони України

БОКС – ДІЄВИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ

Повномасштабне вторгнення країни-агресора на територію нашої держави наразі триває. Зростає потреба у професійно тренованій армії, адже тільки високопідготовлені військовослужбовці здатні успішно виконувати бойові завдань за призначенням.

Проаналізувавши наукові напрацювання О.М. Лойко та В.О. Букреєва, можна стверджувати, що складовою частиною бойової підготовки є фізична підготовка. Відповідно до цього, постає питання необхідності вдосконалення та підвищення ефективності підготовки фізично розвинених, психологічно стійких та морально підготовлених майбутніх молодших офіцерів. Бокс, в свою чергу, здатен позитивно впливати на підвищення та покращення даних показників.

Бокс - це контактний вид спорту (єдиноборство), що включає в себе удари руками, прийоми захисту та пересування. Даний вид спорту є універсальним, оскільки поєднує в собі розвиток стратегічного мислення, швидкість реакції, спритність (координаційні здібності) та силову витривалість водночас. Заняття з боксу загартовують фізично і морально, підвищують лідерські якості та дисциплінують осіб, що тренуються. Також, даний вид

фізичної активності має позитивну тенденцію впливу на психоемоційний стан людини, розвиває вміння долати труднощі та досягати поставленої мети. Усе це є неабияк важливим в процесі формування лідерських якостей майбутніх офіцерів для їх подальшої службової діяльності. Проте, відомий той факт, що досягнення високих показників та поставленої мети у будь-якій діяльності людини можливе лише за умови наявності бажання та особистого стимулу.

Актуальність дослідження полягає у визначенні необхідності впровадження боксу в процес фізичної підготовки курсантів.

Метою є розроблення та проведення авторського анкетування з курсантами для визначення поставлених завдань.

Завдання: визначити мотиваційний компонент курсантів до занять боксом та їх ставлення до впровадження боксу в процес їх фізичної підготовки в таких формах: ранково-фізична зарядка (з елементами боксу), самостійна підготовка (секційні заняття), спортивно-масова робота (з елементами боксу). Під терміном «мотиваційний компонент» слід розуміти особисті мотиви майбутніх офіцерів до занять цим єдиноборством.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукових даних, інтернет джерел, керівних документів та соціологічний, що у своїй науковій праці застосовували О. Лойко, В. Афонін та І. Фіщук. Було розроблене та проведене авторське анкетування з курсантами чотирьох курсів (75 осіб) навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, які навчаються за спеціальністю 017/Фізична культура і спорт. В анкеті необхідно відповісти на 15 питань, п'ять з яких визначали бажання до занять, а інші – особисту мотивацію курсантів до занять боксом. Дозволялось обирати одне твердження. Для більшої достовірності, опитування було анонімним.

Результати показали, що 93% курсантів вважають вивчення базових прийомів боксу необхідними в програмі підготовки майбутніх офіцерів та визнають потребу впровадження занять даним видом спорту. Важливим завданням було визначити, які фактори стали рушійною силою та спонукають інтерес курсантів до занять цим видом єдиноборств.

Проаналізувавши основні фактори на які впливає бокс, в проведеному опитуванні були запропоновані такі варіанти відповідей на твердження «Ви б займалися боксом задля...»: а) підвищення показників фізичних якостей та рівня фізичної підготовленості; б) для участі у змаганнях, виконання спортивного розряду/звання; в) для покращення зовнішнього вигляду вашого тіла; г) для покращення здоров'я та зміцнення стійкості організму; г) для самооборони і вміння постояти за себе; д) з метою покращення емоційного

стану; е) для підвищення самовпевненості та дисциплінованості; є) не вважаю бокс актуальним та необхідним видом спорту.



Мотиваційний компонент курсантів до занять боксом

На підставі результатів анкетування, відповідно до рис.1 може стверджувати, що 30% курсантів обрали бокс потенційним видом спорту для підвищення власних фізичних якостей та загального рівня фізичної підготовленості. Для 20% курсантів важливим є покращення власного зовнішнього вигляду засобами даного єдиноборства. Брати участь у змаганнях з боксу виявили бажання 17%, що тренуються у складі збірної команди Національного університету оборони України. В свою чергу 10% хочуть позитивно впливати на свій емоційний стан і вважають, що це цілком можливо під час занять боксом. У покращенні та зміцненні власного здоров'я в процесі тренувань боксом зацікавлені 8%, а вивчення основних прийомів боксу з метою навчання прийомам самооборони викликало інтерес у 7%. П'ятеро курсантів не вважають бокс необхідним видом спорту, а твердження про підвищення впевненості в своїх силах обрала одна особа.

Розроблене авторське анкетування дозволило встановити неабияку зацікавленість курсантів до занять боксом та усвідомлення ними необхідності та актуальності впровадження боксу в процес їх фізичної підготовки. Серед факторів, що спонукають курсантів займатися боксом найпоширенішим є підвищення рівня їх фізичної підготовленості та покращення зовнішнього вигляду засобами даного виду спорту. Змагання з боксу зацікавили тих осіб, що входять в склад збірної команди навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій з боксу. Менш активна перевага надана покращенню рівня емоційного стану та вивченню прийомів боксу в якості

самооборони. На жаль п'ятеро курсантів переконані, що бокс не несе позитивного впливу та його впровадження в процес фізичної підготовки не є необхідним.

Отже, на даному етапі розвитку фізичної культури та інших допоміжних інноваційних засобів бокс посідає вагомe місце, оскільки в процесі тренувань даним видом спорту вирішується низка необхідних завдань фізичної підготовки. Розвиток позитивних лідерських рис та характеру, здатність до швидкого сприйняття будь-яких неочікуваних умов та ситуацій, що виникають в процесі бойової діяльності, вміння швидко реагувати та прийняти рішення, а також фізично розвинена та підготовлена особистість – саме ці завдання повинні виступати кінцевою метою впровадження засобів боксу у форми фізичної підготовки курсантів.

Гришко А.В.,

Сіянко О.В.,

Гарбуз С.В.,

Харківський національний університет

Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КОМАНД З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

Навчально-тренувальний процес підготовки збірних команд закладу вищої військової освіти з ігрових видів спорту в умовах дії воєнного стану має певні особливості, які потрібно враховувати, а саме: знаходження гравців у різних місцях навчання, вимушене перебування спортсменів та тренерів на відстані, обмеженість використання інформаційно-комунікаційних технологій тренерського складу, відсутність достатнього досвіду самостійного тренування негативно відображаються на всебічній готовності команди.

Досвід організації тренувального процесу коли тренерський склад та гравці команди знаходяться у різних місцях навчання свідчить про доцільність переходу на дистанційний або змішаний формат проведення тренувань.

В дистанційному форматі набувають актуальності самостійні та індивідуальні тренування спортсменів. Однак, вони потребують чіткого планування, постійної корекції тренера, самоорганізації спортсмена. Завданнями таких тренувань зазвичай стає підтримка загальної та спеціальної підготовленості, а також забезпечення безперервності тренувального

процесу. Самостійно або під час он-лайн тренувань спортсмен отримує від тренера тактичні схеми та рекомендації до їх застосування, але є і труднощі, що виникають з опануванням дистанційних тренувань, а особливо з розділу тактичної підготовки.

Змішаний формат організації та проведення тренувального процесу є більш дієвим за рахунок періодичного проведення навчально-тренувальних зборів в безпечних регіонах. Він дозволяє зберегти цілісність багаторічної системи підготовки спортсменів, провести відбір та підготовку гравців до запланованих змагань, напрацювати тактичні схеми, підтримувати дружні стосунки та мотивацію спортсменів до регулярних тренувань, що безперечно є дуже важливим та позитивно впливає на фізичну, технічну та психологічну готовність.

Підсумовуючи сказане вище можна стверджувати, що проведення тренувального процесу у дистанційному, а особливо у змішаному форматах в умовах дії воєнного стану коли спортсмени та тренери перебувають у різних місцях дислокації, є дієвим та ефективним способом забезпечення його безперервності.

Замараєва А.Б.,

Замараєв М.Г.

Харківський національний університет

Повітряних сил ім. І. Кожедуба

РОЗВИТОК ТА ОПТИМІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВВНЗ ЗСУ

Цей огляд має на меті визначити та проаналізувати іноземні програми фізичної підготовки, які використовуються для військових і зрозуміти вплив програм на фізичну форму, запобігання травм, а також професійну продуктивність. Мета цієї статті є залучення іноземного досвіду у програму підготовки майбутніх офіцерів. Стандартні програми підготовки в провідних країнах змінили акцент з традиційних вправ, таких як біг, підтягування та згинання рук, на вправи, які мають вплив на якість виконання щоденних вправ, запобігають травм, а також впливають на розвиток у майбутніх офіцерів впевненості в собі та дисциплінованості.

Найбільш суттєвою вважаю звернути увагу на програму фізичної підготовки майбутніх офіцерів за новою доктриною фізичної підготовки армії США. Програма розроблена для підвищення фізичних можливостей військових. Іншими словами, американські викладачі переорієнтувалися зі стандартної фізичної підготовки на тренувальні

заходи, що забезпечують підготовку до готовності виконання вправ, завдяки використанню принципу прогресивного перевантаження, регулярності, конкретності, точності, різноманітності та збалансованості. Конкретність була досягнута шляхом вивчення стандартного списку військових завдань і визначення фізичних вимог, залучених компонентів фізичної підготовки та тренувальних заходів, які, швидше за все, могли б покращити військові завдання. Функції запобігання травмам включають зменшення пробігу, різноманітність вправ (крос-тренінг) і поступове прогресивне тренування.

Згідно проведеним дослідженням у трьох американських військових підрозділах загальний скоригований ризик поранення був у 1,5-1,8 рази вищим у групах військовослужбовців, які виконували традиційні програми військової фізичної підготовки, ніж у груп, які використовували програму з прогресивним перевантаженням та диверсифікацією вправ. Результати армійського тесту на фізичну підготовку були подібними або вищими в групах, які використовували програми для підвищення фізичних можливостей.

Використання даного впровадження протягом шести місяців серед курсантів другого курсу факультету зенітних ракетних військ призвели до кращої мотивації курсантів, меншої кількості травм і рівномірного або значного покращення результатів при виконанні стандартних нормативів у порівнянні з результатами груп, які займалися за традиційними військовими програмами фізичної підготовки.

І ще один суттєвий момент – регулярність та кількість занять. В контексті цього дослідження я звернув увагу на підготовку майбутніх офіцерів у Малайзійському військовому університеті (NDUM), в якому кожен випускник повинен мати шість атрибутів, серед яких два відносяться до фізичної підготовки. Перше - майбутній офіцер під час навчання має стати спортсменом. Курсанти займаються спортом з понеділка по четвер з 17.00 до 18.30. Вони не тільки освоюють спорт фізично, але вони вивчають історію, правила та стратегії обраного виду спорту. Мірилом цієї майстерності є отримання сертифікату. Другий атрибут – майстер беззбройного бою. NDUM вважає майстерність у рукопашному бою критично важливою характеристикою для своїх випускників. У військових установах беззбройні бої означають, що особовий склад повинен мати можливість продемонструвати здатність до захисту без допомоги будь-якої зброї. Тому випускники NDUM зобов'язані отримати чорні пояси з тхеквондо. Щоп'ятниці з 15.00 до 18.30 їх тренують кваліфіковані тренери. Оскільки студенти вступають до NDUM на різних рівнях цього бойового мистецтва, вони розділені на групи за результатами вступної перевірки.

Підсумовуючи, можна зазначити, що залучення кращого іноземного досвіду з акцентом на такі риси, як прогресивне перевантаження, регулярність, конкретність, точність,

різноманітність та збалансованість, значно скоротить час для впровадження нових ідей у систему підготовки майбутніх офіцерів. В подальшому це приведе не тільки до значного покращення загальної оцінки фізичної підготовки, забезпечить більшу внутрішню мотивацію але й зменшенню рівня травм. Наразі вважаю, що така оптимізація є потребою суспільства, що формуються відповідно до стану розвитку науки й практики і потреби особистості майбутнього офіцера.

Зімніков О.О.

*Військовий інститут танкових військ Національний технічний
університет “Харківський політехнічний інститут”*

ВПЛИВ СПОРТУ НА ВІДНОВЛЕННЯ ПОСТ ТРАВМАТИЧНОГО СИНДРОМУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ ПІСЛЯ УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ

В сучасній Україні в умовах військового конфлікту, який і досі триває на території нашої держави із систематичним збільшенням кількості осіб, які повертаються до життя на мирній території після участі в ООС, часто отримавши бойові травми важкого та середнього ступеню, що пов'язані не лише із дисфункціями в психічній та соціальній сферах, а призводять до каліцтва та інвалідизації внаслідок участі у бойових діях актуальним залишається питання корекції рівня стресостійкості цих військових та членів їх родин, ефективного подолання наслідків бойової травми та повернення їх до соціального, побутового та професійного життя. Особливо це важливо для військовослужбовців із наслідками бойової травми, які повертаються з зони АТО/ООС до життя в умовах мирного суспільства.

Першими, хто започаткував вивчення особливостей психофізіологічного відновлення військових за допомогою бігу на марафонську дистанцію (42 195 м), стали Сполучені Штати Америки. Командування морської піхоти організувало перший марафон, який мав стати інструментом заохочення до військової служби, підбору піхотинців, покращення стосунків військових з цивільними особами. У світовій медичній практиці одне з провідних місць займає фізична реабілітація. Основне завдання фізичної реабілітації - відновити не тільки фізичне здоров'я, але й соціальний, психологічний статус і головне - працездатність військовослужбовця.

Дивлячись на наших зарубіжних партнерів та беручи у них досвід розпочалась соціалізація українських учасників бойових дій за допомогою спорту. Спортивні ігри допомогли активізувати життєзабезпечення організму та соціалізацію учасників бойових дій, сприяють психологічному відновленню, допомагають загартовувати та стимулювати до подальших життєвих перемог. Як показав аналіз спеціальної літератури та практичних спостережень, військовослужбовці, котрі почали займатись рухливими іграми, краще соціалізуються, відновлюються після травм та досягають високих результатів у змаганнях. Отже, сприяння розвитку спортивних ігор, його популяризації серед військових, а також удосконалення системи відновлення дуже допоможе військовослужбовцям, надасть їм сил та впевненості в собі.

Військовослужбовці за рахунок спорту швидше і якісніше соціалізуються, покращують фізичне, психічне і моральне здоров'я, демонструють незламність духу і патріотизм, служать наочним прикладом для молодого покоління нашої країни. Результати успішного застосування спортивних ігор для відновлення психічних і фізичних можливостей осіб з ПТСР в нашій країні дають підстави вважати, що засоби і методи тренування в цій дисципліні досить ефективні.

Золочевський В.В.,

кандидат педагогічних наук, доцент

Ткачук О.А.,

Шевченко О.С.

Харківський національний університет Повітряних Сил ім. І. Кожедуба

АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАНДИДАТІВ НА НАВЧАННЯ В ХАРКІВСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ПОВІТРЯНИХ СИЛ ІМЕНІ ІВАНА КОЖЕДУБА

Фізичний стан молоді, яка сьогодні поповнює склад Збройних Сил України (ЗСУ), погіршується за багатьма показниками, найвагоміші серед яких – здоров'я та фізична підготовленість.

Результати досліджень учених та статистичні звіти (В. Сутула, 2010; Е. Буліч, І. Муравов, 2015; М. Носко, 2016) свідчать, що кількість захворювань серед допризовної молоді України впродовж останніх 5 років збільшилась майже на 10 %. Кожна четверта

молода людина за станом здоров'я не може бути призвана до лав Збройних сил України, а фізична підготовленість 60 % призовників не відповідає мінімальному рівню.

За даними МОЗ України, майже 70 % молоді, що поступають до закладів вищої освіти мають проблеми зі здоров'ям: функціональні відхилення в діяльності різних систем організму мають 50%, функціональні відхилення серцево-судинної системи - 26,6%, нервово-психічні розлади - 33%, захворювання органів травлення - 17%, захворювання ендокринної системи - 10,2%. При цьому слід зазначити, що кількість випускників шкіл, які визнані практично здоровими, становить від 10 до 15%.

Низький рівень фізичного розвитку сучасної молоді, яка вступає до військових закладів вищої освіти (ВЗВО), обумовлений недостатніми вимогами шкільної програми з предмету “Фізична культура” щодо рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку випускників шкіл, а також малорухомим способом життя дітей через ускладнення змісту шкільної програми. Цей рівень не відповідає вимогам, що висуваються до військовослужбовців, а саме курсантів ВЗВО для успішного виконання програми навчання з дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка”. Загальні фізичні якості: витривалість, сила, швидкість та спритність потребують подальшого розвитку та цілеспрямованого удосконалення.

З метою визначення рівня фізичного розвитку сучасної молоді, яка вступає до військових навчальних закладів, нами був проведений порівняльний аналіз результатів вступних випробувань з фізичної підготовленості абітурієнтів, що вступали до Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (ХНУПС) у 2021-2023 рр.

Результати перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання у ХНУПС за останні три роки свідчать про зниження рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку допризовної молоді. Так, у 2021 році з фізичної підготовки на «незадовільно» було оцінено – 36%, у 2022 році – 39,75% , у 2023 році – 49% від загальної чисельності перевірених (табл.).

Основними причинами низького рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання стали:

- відсутність належних умов підготовки до вступу у ВВНЗ МОУ, ВНП ЗВО, зумовлені негативними чинниками епідеміологічної (Covid-19) та суспільно-політичної обстановки в країні (повномасштабна військова агресія з боку російської федерації);

- завищенні вимоги з фізичної підготовки до абітурієнтів з числа цивільної молоді та військовослужбовців контрактної служби;

- ускладнення умов виконання нормативів фізичних вправ для кандидатів жіночої статі вправи №20 (згинання та розгинання рук в упорі лежачи) та вправи №21 (згинання та розгинання тулуба);

- низький рівень витривалості вступників (біг на 1000 м та 3000 м).

Таблиця

Категорія вступників	Стать	Відсоток незадовільних оцінок з фізичної підготовленості		
		2021 рік	2022 рік	2023 рік
Цивільна молодь	чоловіки	22%	27%	34%
	жінки	35%	39%	46%
Військовослужбовці	чоловіки	41%	43%	44%
	жінки	46%	50%	72%
Разом вступники:		36%	39,75%	49%

Аналіз рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання у ВЗВО за останні три роки дає підстави свідчити про низький рівень розвитку фізичних якостей, зокрема сили та витривалості абітурієнтів, як з цивільної молоді так і з числа військовослужбовців, що зумовлене відсутністю належних умов підготовки до вступу у ВВНЗ МОУ, ВВП ЗВО (Covid-19, повномаштабна військова агресія з боку російської федерації), ускладненням умов виконання нормативів фізичних вправ для вступників. В умовах дії правового режиму воєнного стану, враховуючі дійсний стан фізичного розвитку та рівень фізичної підготовленості допризовної молоді, постає нагальною необхідність перегляду та корекції нормативних вимог з фізичної підготовки до кандидатів на навчання у ВВНЗ МОУ, ВВП ЗВО, ЗФПВО в бік їх послаблення.

Івахно О.В.

Національна академія Служби безпеки України

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З МАЙБУТНІМИ ОФІЦЕРАМИ СБ УРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ЗБРОЙНИХ СИЛ ПРОВІДНИХ КРАЇН-ЧЛЕНІВ НАТО

Стан фізичної підготовки військовослужбовців як підсистеми фізичного виховання населення країни обумовлений ступенем соціально-політичного та економічного розвитку суспільства. З метою ефективного реформування системи фізичної підготовки військовослужбовців СБ України цікавим є вивчення досвіду функціонування систем

фізичної підготовки тих країн, які можуть бути об'єднані в єдину групу за рівнем соціально-політичного й економічного розвитку. Доведено, що спільним для збройних сил розвинених країн є визнання важливої ролі фізичної готовності як основного компонента бойової готовності, а також потужного засобу набуття особовим складом необхідних психологічних якостей. Досвід практичного функціонування систем фізичної підготовки військовослужбовців провідних країн світу свідчить, що основним фактором, який регламентує процес фізичного вдосконалення військовослужбовців, є організація процесу бойової підготовки. Крім того, система бойової підготовки накладає свої обмеження на організацію фізичної підготовки військовослужбовців як система вищого рангу, що підпорядковує її своїм закономірностям як у розвитку, так і у функціонуванні.

Вищі військові навчальні заклади зарубіжних армій мають власні особливості та відмінні риси в підготовці й діагностуванні рівня підготовки офіцерських кадрів, водночас їх об'єднує низка близьких підходів. Для них характерна наявність багатоступеневої системи підготовки офіцерських кадрів і діагностування її рівня, неодноразова їх перепідготовка на різних курсах при вищих військових навчальних закладах, що надає можливість: систематичного поновлення та поглиблення професійних знань військових фахівців; забезпечення просування по службі найкраще підготовлених за результатами діагностування і найбільш здібних офіцерів; удосконалення засобів діагностики, які застосовуються в процесі підготовки офіцерів; створення гнучкої і диференційованої системи військової освіти та більш повне задоволення потреб військ у висококваліфікованих фахівцях; отримання офіцерами цивільних спеціальностей при активній фінансовій допомозі з боку міністерств оборони.

У збройних силах країн НАТО одним з основних принципів бойової підготовки є принцип стандартизації, згідно з яким процес бойової підготовки щодо основних положень повинен бути максимально наближеним до єдиних вимог, тому загальноприйнятим фактом є як спільне навчання, так і єдність підходів до організації фізичної підготовки кадетів військових навчальних закладів. Фізична підготовка кадетів військових навчальних закладів ЗС країн НАТО організується і проводиться відповідно до вимог керівних документів з фізичної підготовки для всього особового складу ЗС. Однак, ряд положень, притаманні тільки цієї категорії військовослужбовців, внаслідок їх професійного призначення і їх ролі в організації та проведенні процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців.

До 70 % офіцерських кадрів зарубіжних армій готуються і діагностуються в цивільних навчальних закладах: університетах, академіях, інститутах і коледжах. Єдиної системи

прийому до вищих цивільних навчальних закладів немає, так у США різниця між університетом та коледжем дуже умовна.

У збройних силах США до системи підготовки офіцерських кадрів включено підготовку їх у військових академіях, школах та в системі позавійськової підготовки (ROTS). Згідно з системою ROTTS для підготовки офіцерів зі студентами, підготовленими та відібраними спеціальними представниками ЗС (службовцями вербувальних пунктів) укладають попередні контракти на проходження військової служби. Студенти обов'язково відвідують заняття у системі підготовки офіцерів та щорічні літні табірні збори тривалістю 4–6 тижнів, навчальні заняття з фізичної підготовки проводяться у навчальних центрах щодня.

Початкова військова підготовка триває 6 тижнів. На фізичну підготовку при цьому відводиться значна частина часу. Щоранку протягом 30 хв – зарядка, а під час денних тренажей проводиться інтенсивна воєнізована фізична підготовка (марш – кидки, кроси, подолання смуги перешкод, силові вправи). Все це спрямовано на загартування новоприбулих, вироблення у них впевненості в собі, формування згуртованих підрозділів, засвоєння правил поведінки у військових колективах, виховання альтруїстичних якостей – взаємодопомоги, взаємовиручки і т.п. Після закінчення шеститижневого курсу початкової військової підготовки проводяться змагання між підрозділами по різних вправах та видах спорту.

Найбільш складним вважається перший курс, насичений вправами фізичного характеру (кроси з подоланням перешкод вправи зі зброєю та ін), а також виконанням різних господарських робіт. Для кадетів спеціально створюються стресові ситуації, щоб навчити їх “тримати себе в руках” і беззаперечно виконувати накази командира. Відрахування з академії у зв'язку з невиконанням вимог з фізичної підготовки, - цілком нормальне явище.

Протягом усього терміну навчання (4 роки) в академіях фізична підготовка є обов'язковою дисципліною. Правильніше було б вживання поняття “фізична підготовка і спорт”, ніж просто “фізична підготовка” кадетів. Цільова установка фізичного виховання кадетів набагато ширше, ніж завдання професійно-прикладної фізичної підготовки. У кожній з академій, а, отже, у всіх військових навчальних закладах країн НАТО, мета і завдання фізичного виховання кадетів мають різне формулювання. Це є наслідком децентралізованого характеру фізичної підготовки. Тим не менш, можна виділити загальні завдання фізичного виховання кадетів:

- розвиток фізичних якостей і оволодіння руховими навичками;

- формування психічної стійкості до бойового стресу і здатності діяти в екстремальних умовах;
- виховання агресивності впевненості у своїх силах, згуртованості військових підрозділів;
- формування потреби в щоденних заняттях фізичними вправами і здорового способу життя.

Якісному виконанню поставлених завдань сприяють:

- кваліфіковані фахівці фізичної підготовки і спорту;
- достатньо високий вихідний рівень фізичної підготовленості кадетів при вступі до військового навчального закладу;
- достатність часу що відводиться на фізичну й спортивну підготовку кадетів;
- сучасна навчально-спортивна база військових навчальних закладів;
- комплекс заходів з формування мотивації кадетів до занять фізичними вправами і спортом.

В основі зазначених умов виконання завдань фізичної підготовки лежить її високий статус обов'язкового компонента загальної бойової готовності військовослужбовців.

Керує процесом начальник кафедри фізичного виховання і спорту, він же є директором (шефом) служби фізичного виховання, яка об'єднує кілька десятків штатних викладачів та інструкторів з видів спорту (не рахуючи численного обслуговуючого персоналу).

Процес фізичного вдосконалення кадетів в академіях умовно можна розділити на два відносно самостійний напрямки:

перше – розвиток фізичних якостей і формування військово-прикладних рухових навичок ;

друге – залучення кадетів до регулярних щоденних занять спортом, сприяють вихованню психічних якостей, здатності діяти в екстремальних умовах і згуртуванню військових колективів.

Фізична підготовка як навчальна дисципліна планується в навчальний час до обіду. Спортивна підготовка організується в післяобідній час, як правило, тривалістю до 3 год. Час для спортивної підготовки передбачено розпорядком дня.

Під час навчання на спортивні заходи та контрольні перевірки відводиться по 80 год на семестр. Всі кадати в кінці кожного семестру здають академічні тести фізичної підготовки. Для кадетів, що беруть участь у внутрівузівських спортивних змаганнях, один раз на рік передбачається перевірка фізичної придатності.

Внутрішні програми зі спортивної підготовки включає в себе змагання між навчальними підрозділами по 10-20 видам спорту. Календарем спортивних заходів ВВНЗ передбачено перелік змагань, що проводяться в різну пору року: восени, взимку і навесні.

Найбільш підготовлені кадети, поряд з участю в змаганнях, що проводяться на першість навчального закладу залучаються до участі у міжвузівських змаганнях за окремим планом. Від військового навчального закладу виставляються до 30 команд.

Заняття спортом для всіх кадетів є обов'язковими. Кадети постійно беруть участь у змаганнях як за внутрішнім календарем, так і за планом зустрічей збірних команд ВВНЗ з командами цивільних навчальних закладів, а також інших військових навчальних закладів.

Дані про спортивну діяльність кадета (участь у спортивних командах, кваліфікація, досягнення та ін) відображаються в розділі "Позаслужбова діяльність". Активність у спорті оцінюється за результатами участі в спортивних змаганнях за зимовий та літній періоди навчання. Використовуваний комплекс показників, порядок і форма їх обліку, наявність зворотного зв'язку дозволяють здійснювати гнучке управління процесом фізичного вдосконалення кадетів і цілком обґрунтовано судити про ступінь їх фізичної готовності. Щільний графік занять привчає їх до високої самоорганізації, формує дух здорового суперництва, конкуренції і підвищених вимог до самого себе.

По закінченню навчального закладу студенти проходять трьохмісячну підготовку в навчальних центрах, їм присвоюється первинне офіцерське звання другого лейтенанта та укладається контракт на проходження служби на офіцерських посадах. При укладенні контракту всі кандидати складають іспит за Єдиним армійським тестом фізичної готовності, який включає виконання фізичних вправ: згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 2 хв; піднімання тулуба з положення лежачи за 2 хв, біг на 2 милі (3218 м).

Випускники військових навчальних закладів зарубіжних армій, в основному, одержують первинне військове звання "другий лейтенант", що відповідає нашому військовому званню "молодший лейтенант", і кваліфікацію "бакалавр" (вузької спеціалізації вони не мають).

Після випуску із військових навчальних закладів офіцери, як правило, проходять професійну підготовку на спеціалізованих курсах, що дозволяє у короткий термін (від 1 до 8 місяців) сформувати конкретного фахівця, який володіє як загальними, так і спеціальними професійними знаннями.

Як зазначалось раніше, фізична підготовка має високий статус, виступає як обов'язковий компонент загальної бойової готовності майбутніх офіцерів, саме це й

становить основу всіх зазначених умов забезпечення виконання задач. Для створення цілісної картини стану фізичної підготовки у військових навчальних закладах США доцільно розглянути її організацію в окремих військових навчальних закладах.

Ищенко Є.А.,

Гоманюк С.В.

Харківський національний університет

Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕОРІЙ МОТИВАЦІЇ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТАМ

Один із найважливіших факторів у вихованні це людський фактор. Для ефективного виховного процесу має сформуватись зворотний зв'язок між викладачем і курсантом. Викладач повинен не лише викласти потрібну інформацію і поставити задачу для курсанта, а вміти моніторити особливості різних груп та кожного курсанта індивідуально з метою правильного підбору мотивації.

Мотивація – це процес спонукання людей до праці, який передбачає використання мотивів поведінки людини для досягнення особистих цілей або інших цілей. Поведінка людини визначається мотивами.

Мотив – це внутрішня спонукальна сила, яка примушує людину до здійснення певних дій або вести себе певним чином. Мотиви проявляються у вигляді реакції людини на фактори його внутрішнього стану або впливу зовнішнього середовища, зовнішніх обставин, ситуацій, умов. Мотиви справляють вплив на поведінку людини, направляють її на діяльність в необхідну сторону, регулюють інтенсивність праці, трудовитрати, спонукають проявляти сумлінність, наполегливість, старанність в досягненні цілей. Тому мотивація є надійнішим інструментом для впливу на курсантів. Тема мотивації у вихованні є завжди актуальною, особливо у фізичній культурі.

Для найбільш ефективного результату потрібен науковий підхід до мотивації. Існують багато теорій мотивації у менеджменті, які варто взяти на озброєння і у фізичному вихованні. Особливої уваги заслуговує теорія справедливості вперше сформульована П. Гудманом і доповнена С. Адамом. Її суть у тому що основа мотивації – це справедливість винагород, оцінювана за принципом: винагорода дорівнює витратам праці. Тобто у курсанта не має виникати відчуття, що його зусилля не рівноцінні винагороді, тобто оцінки. Лише при

дотримання рівноваги між оцінкою і зусиллями буде виникати у курсанта бажання займатися. Також важливо вміти розпізнавати різні види типів курсантів. За теорію мотивації Мак-Грегора існують два типи людей «ікс» і «ігрек». Люди «Ікс» за своєю природою є лінивими, безвідповідальними, такими, що при першій ліпшій нагоді намагаються уникнути праці. Таких курсантів треба постійно примушувати, спрямовувати та контролювати. Справедлива оцінка зробить роботу терпимою, а необхідний рівень праці буде наслідком постійного контролю. Люди «ігрек», навпаки, працьовиті, відповідальні, прагнуть до схвалення. Людина «ігрек» сама здатна себе контролювати, якщо вона прямує до мети у досягнення якої вона зацікавлена. Тому таких курсантів варто заохочувати, давати більше простору для самореалізації. Теорія «ікс» і «ігрек» була доповнена також «зед» В. Оучером. Люди прагнуть працювати в групі і групового методу прийняття рішень, але повинні існувати індивідуальна відповідальність за результати. Кращим буде неформальний контроль за результатами праці. Теорія очікувань В. Врума це певне продовження теорії справедливості і ґрунтується на тому, що людина має надію на те, що обрана нею поведінка дійсно приведе до бажаного результату.

Аналізуючи мотивації до праці, теорія очікувань підкреслює важливість трьох взаємозв'язків: затрати праці – результати, результати – винагорода і валентність (задоволення винагородою). Якщо люди відчувають, що прямого зв'язку між затраченими зусиллями і досягнутим результатом немає, то згідно з теорією очікувань, мотивація буде слабшати. Очікування щодо винагороди результатів є очікуванням стимулів у відповідь на певні досягнення. Третій фактор теорії очікування є валентність, тобто очікувана цінність стимулу чи винагороди, що відображає ступінь відносного задоволення чи незадоволення людини. Тобто якщо валентність низька, тобто цінність винагороди невелика, то мотивація діяльності також буде слабшою. Тобто винагорода для курсанта має бути цінною у його розумінні. Існують безліч теорій, які можна використовувати, адаптувавши їх до фізичного виховання.

Мотивація – це первинний елемент кожного процесу. Викладач це не просто вчитель, це й психолог і управлінець. Він має вміти навчити, допомогти, зрозуміти, організувати і змотивувати. Науковцям варто більш глибоко інтегрувати теорії мотивації у фізичне виховання і на основі отриманих знань готувати і ще більш кваліфікованіші кадри. Правильне формування позитивного образу фізичної культури у підлітковому віці підштовхнути студентів до самостійного заняття фізичною активністю і надалі. Результатом чого може бути оздоровлення молодого покоління. А ключ до цього всього – мотивація.

Кирпенко В.М.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Гришко А.В.,

Данилішин І.М.

Харківський національний університет

Повітряних Сил ім. І. Кожедуба

ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОРАНЕННЯ

В умовах військового стану багато захисників та захисниць України під час участі у бойових діях отримують поранення різного ступеня важкості. Перша медична кваліфікована й спеціалізована допомога пораненим надається у військових госпіталях і спеціалізованих медичних закладах.

Для повного відновлення важливих життєвих функцій та можливості повноцінно працювати й жити в суспільстві, поранені військовослужбовці потребують тривалої фізичної реабілітації.

Фізична реабілітація військовослужбовців – це певний комплекс заходів, спрямований на відновлення функціонального стану організму, поповнення адаптаційних резервів, нормалізацію емоційної, моральної та мотиваційної сфер особистості, досягнення оптимального рівня особистісної адаптації та професійно важливих якостей військовослужбовця, які забезпечують його військово-професійну працездатність та якісне життя.

Фізична реабілітація військовослужбовців після поранень, важких контузій тощо потребує часу і може тривати від 1-2 до 5-6 місяців і довше. Комплекс заходів реабілітаційного лікування спрямований на відновлення організму після завершення гострого періоду та радше дозволяє уникнути первинної інвалідності чи запобігти подальшому погіршенню здоров'я, сприяє покращенню загального фізичного стану воїна тощо.

Тривале перебування на лікарняному ліжку з обмеженням рухливості призводять до атрофії та ослаблення м'язів, що не дозволяє повноцінно рухатись, бути активним і почуватися повноцінним.

Перший та основний напрямок реабілітації (медичної та фізичної) – відновлення здоров'я хворого за допомогою комплексного використання різних засобів, спрямованих на

максимальне відновлення порушених фізіологічних функцій організму, а у разі неможливості досягнення цього – розвиток компенсаторних та замісних пристроїв (функцій).

Для відновлення функцій пошкоджених кінцівок, чи при втраті кінцівок в ортопедії широко застосовують технічні засоби фізреабілітації.

Технічні засоби фізреабілітації поділяються на фізіотерапевтичні та кінезитерапевтичні апарати.

До фізіотерапевтичних апаратів відносяться:

- постійний електричний струм низької напруги (гальванізація, електрофорез, електропунктура);
- імпульсний струм постійної та поперемінної напруги (діадинамічний струм, електросон, електропунктура);
- електричний струм високої напруги та частоти (дарсонвалізація, індуктотермія);
- електричне поле високої напруги (електроаероіонно-озонотерапія);
- магнітні поля;
- електромагнітні поля високих та надвисоких частот;
- електромагнітні коливання світлового діапазону;
- аерофони;
- механічні коливання середовища (вібромасаж, фонофорез);
- атмосферний тиск (ГБО).

Апарати для кінезотерапії:

- відновлюючи та розробляючи певні функції суглобів та м'язів, в тому числі імітаційного характеру (велоергометри, тредбани, бігові доріжки із змінним кутом нахилу та дозуванням навантаження, а також відновлюючи працездатні та побутові навички (кистеві диспансери, педальні засоби, ходунці, стійки та ін.);
- апарати, які забезпечують відновлення рівноваги тіла та координації рухів (похилі площини, балансувальні дошки, опорні ролики);
- силові (гантелі різної ваги, медичні штанги);
- масуючі різні групи м'язів (спини, грудей, кисті, стопи та ін.);
- напівжорсткі (текстильні) та еластичні ортези на хребет, верхні та нижні кінцівки безшарнірні;
- протези нижніх кінцівок для купання;
- шино-шкіряні протези верхніх та нижніх кінцівок.

Технічні засоби фізреабілітації застосовують зовнішньо на тіло та використовують такі що знімаються. Виготовляють їх після дозволу фахового лікаря з ортопедії. Розрізняють

ортези і протези. Ортези оточують наявну частину тіла і доповнюють чи замінюють функцію цієї частини. Протези поряд з додатковими функціями замінюють недостатню форму кінцівки.

Перед початком освоєння протезу пацієнт повинен пройти інструктаж щодо безпечного падіння та піднімання. Наприклад, навчання ходьбі з допоміжними засобами по прямій, балансування на нерівних поверхнях, ходьба через штучні перешкоди, по східцях тощо.

Фізична реабілітація військовослужбовців щодо відновлення рухової активності після перенесених поранень та бойових травм набуває надзвичайно важливого значення для повернення їх у звичне життя. Для відновлення функцій пошкоджених кінцівок (при втраті кінцівок) широко використовують технічні засоби фізичної реабілітації (фізіотерапевтичні та кінезітерапевтичні апарати).

Перед початком та на етапах застосування технічних засобів фізичної реабілітації для досягнення максимального лікувального ефекту необхідно систематично виконувати, індивідуально підібраний лікарем ЛФК, комплекс спеціальних фізичних вправ.

Кирпенко В.М.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Цимбалюк Ж.О.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харківський національний університет

Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРИ КОНТУЗІЇ ГОЛОВНОГО МОЗКУ

На сьогодні, враховуючи тенденцію до збільшення кількості осіб з інвалідністю, гостро постає питання своєчасної та ефективної реабілітації з метою підтримки їх стану фізичного та психічного здоров'я. Більшість з них отримало травми під час участі у бойових діях. Найпоширенішим ушкодженням під час бойових дій визначено контузію головного мозку.

В процесі відновлення боєготовності військовослужбовців після контузії для усунення негативного впливу на стан їх здоров'я застосовується комплекс засобів, які поєднують медикаментозні засоби, психологічні тренінги, соціальні проекти, тощо. Важливу

роль в процесі реабілітації відіграють фізичні вправи. Ці засоби фізичного виховання застосовуються індивідуально, але ряд методик доцільно застосовувати з перших етапів реабілітації (загальнорозвиваючі вправи, дихальні техніки) для усунення порушень рівноваги між основними процесами центральної нервової системи, утворення нормальних зв'язків між усіма органами та системами організму людини.

Під впливом фізичних вправ покращується кровообіг, підвищуються адаптивні можливості організму, покращується психоемоційний стан. Але одним з основних завдань реабілітації є відновлення утворення нового динамічного стереотипу, попередження фізичної дисфункції (хронічна напруга м'язів у відповідь на порушення нервової регуляції).

Особливе місце серед засобів відновлення займають вправи на координацію, рівновагу та баланс. За умови регулярності їх виконання та контролю м'язової напруги, дозуванню навантаження, амплітуди та швидкості виконання вправ можна досягти тренувального ефекту всіх опорно-рухових навичок, покращити концентрацію та пам'ять, усунути мимовільні судомні рухи, що часто виникають в такому стані.

Починаючи з простих вправ на баланс (з опорою, відкритими очима), координацію (ходьба на місці з рухами руками, повороти на місці і в русі) на перших заняттях поступово ускладнювати умови виконання вправ (закрити очі, збільшити амплітуду рухів), збільшувати їх кількість та помірно обтяжувати рухи (гумові стрічки, гантелі). На початку пізнього періоду реабілітації застосовуються вестибулярна гімнастика та спеціальні вправи зі зміною положення тіла в просторі, зміною напрямку руху та швидкості виконання рухів. Загальні види вправ на покращення координації (йога, танцювальні рухи, вправи з предметами) в разі адекватності локальному неврологічному статусу координують включення різних м'язових груп у певний руховий акт.

Групові вправи (рухливі ігри, елементи спортивних ігор), що виконуються в команді, дозволяють переключити увагу пацієнта з контролю виконання рухів на виконання групових завдань, покращують настрій і зменшують тривогу, що сприяє поверненню до активного соціального життя.

Отже, включення фізичних вправ в реабілітацію військовослужбовців при контузії головного мозку за умов регулярності занять та адекватності вправ їх стану сприяють одужанню. В подальшому доцільно врахувати різноманіття рухових дефектів, що виникають в разі контузії, розробляти комплекси вправ, але враховувати спеціальне їх спрямування.

*Кметюк Д.І.,
Харківський національний університет
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

*Кметюк Я.І.,
Нусанов Є.А.
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»*

РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ РОЗРИВУ ХРЕСТОПОДІБНОЇ ЗВ'ЯЗКИ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

Причини розриву хрестоподібних зв'язок.

Розрив хрестоподібних зв'язок часто асоціюється з травмами спортсменів з ігрових-командних видів спорту. Але на практиці також трапляються і в одиночних видах спорту. Причин, що призводять до цієї травми може бути багато, а саме: слабкий фізичний стан людини, недостатнє відновлення після інтенсивних навантажень, природні фактори і власна необережність. Зазвичай ця травма трапляється при різкому повороті людини на фіксованій нозі. Травма може статися і при прямому ударі по коліну. Дуже часто це відбувається на футбольному полі, при катанні на лижах та ковзанах, а також при грі в волейбол або баскетбол, в легкій атлетиці при стрибках у висоту, довжину, бігу з бар'єрами, тощо. Дуже часто розрив хрестоподібної зв'язки супроводжує розрив меніска і пошкодження колатеральної зв'язки. При такій травмі коліно втрачає стійкість, виникає відчуття, ніби воно «підкошується».

В наш час розрив хрестоподібних зв'язок дуже часто трапляється у військовослужбовців під час проходження військової служби, а частіше всього під час бойових завдань. Це пов'язано з швидким виконанням команд, раптовою небезпекою, де часто нехтують заходами безпеки, правильними фізичними рухами, тому що під час бойових дій головне завдання кожного військовослужбовця це збереження свого життя та життя особового складу.

Для прикладу, під час мінометного обстрілу наших позицій, військовослужбовці не будуть думати як правильно сховатись в укриття, а будуть це робити якомога швидше, і часто навіть при невеликому стрибку з певної висоти ризик даної травми дуже зростає. Приземлення може відбутись на горбисту місцевість, на кам'яну поверхню, на різні захисні обладнання. А до того всього, ще йде додаткове навантаження на суглоби і в тому числі і

зв'язки бо військовослужбовець має особисті засоби захисту та зброю, які можуть досягати до 20 кг.

Перша допомога при розриві зв'язки.

Перше що потрібно зробити у разі такої травми - прикласти холод. По можливості забезпечити нерухомість колінного суглоба і ноги повністю, взявши її в шину з підручних матеріалів або забинтувавши еластичним бинтом. Привести ногу в піднесене положення. І найголовніше, звернутися до бойового медика, або до фахівця.

Метод лікування розриву хрестоподібної зв'язки.

Сьогодні існує два методи: оперативний і консервативний. Консервативний метод, тобто без операції, застосовується при лікуванні літніх людей, так як вони в повсякденному житті, не відчувають великих навантажень, а також оперативне відновлення може тривати дуже довго, порівняно з молодими людьми. Для лікування даного методу у медицині застосовують шарнірні ортези різних типів, вони призначені для нормалізації руху суглобів, як засіб фіксації сегментів тіла з метою їх корекції та утримання в заданому положенні.

Військовослужбовців, спортсменів, молодих людей з такою травмою лікують оперативним шляхом, тому що зв'язка сама не зростається. Не зрощена зв'язка не зміцнює колінний суглоб, в результаті - нестабільність коліна, постійний біль та дискомфорт при рухах.

Реабілітація після розриву хрестоподібної зв'язки.

Треба сказати, що реабілітація такої травми починається ще до операції. У чому її суть? Перше - усунення набрякlostі суглоба, його запалення, а також обмеження рухової активності колінного суглоба. Далі йде робота з відновлення руху суглоба в повному обсязі. Фізичний терапевт призначає вправи і стежить за їх правильним виконанням. Перші вправи не повинні викликати біль. З кожним днем кількість вправ поступово збільшують, як і збільшують навантаження.

Реабілітація розриву хрестоподібної зв'язки без операції триває близько 6-8 тижнів. В її програму входять фізіотерапевтичні процедури: компреси з льоду, електрофорез, лікувальна фізкультура. Компреси знімають біль і набряки. А лікувальна фізкультура зміцнює м'язи, розробляє руху суглоба, стабілізує колінний суглоб. У цей період потрібно носити спеціальний медичний наколінник. Повернутися до активного життя можна, після того як пройде пухлина суглоба і стабілізується коліно.

Загальний курс реабілітаційного періоду після операції складається з 5 етапів. У кожного етапу - своя мета і завдання.

Якщо досягнуті результати в одному етапі, тільки тоді переходять до наступного.

I етап. Мета першого етапу, що триває 4-8 тижнів - якомога більше розширити діапазон рухів суглоба, домогтися ходіння без милиць і зменшити набряклість коліна.

II етап. Другий етап - відновити повний обсяг рухів суглоба, повністю зняти набряклість, встановити контроль коліна при ходьбі і поліпшити роботу м'язів стегна. Другий період реабілітації проходить до 2,5 місяців. Нижче наведені приклади вправ, виконання яких швидше відновить здоровий рух суглобу.

1. Вихідне положення - лежачи на спині, ноги витягнуті. Зігнути коліно, при цьому стопу трохи підняти над підлогою. Потримати так 5 секунд. Ноги поміняти. Повторити 5 разів.

2. Лежачи на спині, нога зігнута в кульшовому та колінному суглобах. Рухи - згинальні та розгинальні в колінному суглобі.

3. Положення лежачи на спині, ноги витягнуті, розслаблені. Згинаємо ліву ногу та руками притискаємо до тулуба на кілька секунд, потім опускаємо стопу на підлогу та випрямляємо ногу. Те саме рух повторюється іншою ногою. Повторити 10-15 разів.

4. "Велосипед". Становище лежачи на спині. Імітація їзди на велосипеді. Ноги протягом всієї вправи підняті над підстилкою. Повторити від 20 до 50 разів та більше. Виконувати спочатку повільно, а потім швидше.

5. Положення лежачи на спині. Випрямлена нога відривається від підлоги на висоту 20-30 см і утримується в такому положенні кілька секунд, потім опускається. Той самий рух повторюється іншою ногою. Повторити 20-30 разів.

6. Положення лежачи на животі. По черзі згинаємо ноги в колінних суглобах, намагаючись дістати п'ятою сідницю. Стегна від підлоги не відривати. Повторити від 20 до 50 разів.

7. У тому ж положенні зігнути так само ногу в коліні і потримати кілька секунд. Зміна ніг.

8. Сісти на високий стілець. Сидіти прямо. Згинання ніг з помірною амплітудою рухів. Цю вправу робити якнайчастіше.

9. У тому ж положенні. Підняти ногу і потримати її 3 секунди паралельно підлозі. Стопа при цьому під прямим кутом до гомілки. Поміняти ногу. При виконанні цієї вправи потрібно відчувати напругу в м'язах стегна та гомілки.

У зв'язку з тим, що повне відновлення після даної травми триває від пів року до року, а відпустка по даній хворобі у військовослужбовців зазвичай триває два місяці, то наведені вище вправи можна виконувати під час проходження служби, задля швидшого відновлення. Їх можна виконувати на звичайному гімнастичному килимку.

III етап. На третьому етапі основна задача - вдосконалити силу коліна і м'язів без больових відчуттів, поступове повернення до того виду спорту, яким людина займалась, а також досягти можливості бігати. Застосовується лікувальна фізкультура з нарощуванням навантажень, а також робота на тренажерах, що імітують вид спорту, до прикладу: орбітрек, велотренажер.

IV етап. Етап четвертий - передтренувальний. Його мета ніяких больових відчуттів, набряків під час занять фізичними вправами, повний діапазон рухів суглоба, розвиток максимальної сили і витривалості. Період реабілітації четвертого етапу триває до півроку.

V етап. П'ятий етап - відновлення всіх навичок спортивної спеціалізації, а також повернення до повноцінного життя.

Варто також зазначити, що після оперативного втручання на колінному суглобі залишається рубець, тому під час періоду відновлення не слід допустити утворення на його місці спайки, яка буде викликати дискомфорт та больові відчуття під час рухів. Тому реабілітологи повинні проводити масажі, а також з використанням спеціальних шкребків.

Тому, не варто нехтувати правильним та довготривалим відновленням даної травми. Лише після якісного відновлення людина зможе повернутись до повноцінної рухової активності. Якісне відновлення буде забезпечуватись виконанням всіх етапів, які розглянуті вище, а також виконанням фізичних вправ.

Костинюк М.В.,

Маковецький Т.М.

*Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного*

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

На сьогоднішній день Україна стикається з гострими викликами, щодо своєї національної безпеки та територіальної цілісності через повномасштабне вторгнення та агресивну політику російської федерації. Зважаючи на це важливим чинником є стан фізичного здоров'я поповнення офіцерського складу здатного відповідати цим викликам, підготовка якого відбувається в процесі навчання в Національній академії сухопутних військ.

У ході освітньої діяльності на систему організму курсантів може діяти значна кількість негативних чинників, які викликають погіршення стану здоров'я. Серед них: часова навантаженість навчального дня і тижня, значне нервово - емоційне напруження, розумові

навантаження і стреси, особливо у період сесій, тривалі психологічні та фізичні перенавантаження.

Всесвітньою організацією охорони здоров'я визначені орієнтовні співвідношення різних факторів, які забезпечують та формують здоров'я сучасної людини, а саме: генетичні фактори (спадковість) – 20%, стан навколишнього середовища (клімат, екологічні обставини) – 20%, рівень охорони здоров'я, умови та спосіб життя (раціональна праця, рухова активність, харчування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок) – 52%.

Мета - дослідити рівень та динаміку фізичного здоров'я курсантів за показниками функціонального стану серцево - судинної системи та опорно - рухової системи за умов впливу на їхню діяльність робочої програми навчальної дисципліни з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки.

Для об'єктивного підтвердження даних, дослідження проводилось на основі аналізу медичних оглядів курсантів в період 2021 – 2023 рр. проведених медичною службою навчального закладу за фактами звернень. Враховувалась кількість та частота звернень у лазарет за досліджуваній період із скаргами та симптоматикою захворювань серцево - судинної системи та захворювань опорно - рухової системи.

Досліджено рівень фізичного здоров'я курсантів закладу Національної академії сухопутних військ за показниками функціонального стану серцево - судинної системи і опорно - рухової системи та динаміку його покращення або погіршення в процесі навчання.

Дослідження рівня і динаміки функціонування опорно - рухової системи у курсантів свідчить про те, що впродовж навчання показники можливостей вище вказаної системи у курсантів піддаються незначним змінам внаслідок навантажень пов'язаних з носінням індивідуальних засобів захисту, перш за все бронежилета. Навантаження бронежилетом, а особливо понаднормове має тенденцію провокувати защемлення нервових закінчень між хребцями, загострення хронічних захворювань – остеохондрозу, артрозу, коли до болю в спині ще підключаються проблеми з колінами, плечами та ліктями.

Причина болю в тому, що м'язи та зв'язки перебувають у постійному напруженні, як наслідок – подразнюються нервові закінчення. Отже, біль у спині від носіння бронежилету в основному пов'язаний із подразненням чи защемленням нервових корінців у корінцевому каналі чи поза його межами. Причиною цього подразнення є патологія сегментів хребта, яка своєю чергою є наслідком впливу певних чинників довкілля, способу життя, фізичних навантажень.

Дослідження рівня і динаміки функціонування серцево - судинної системи у курсантів свідчить про те, що впродовж навчання показники можливостей системи у курсантів кардинально не змінюються.

Результати дослідження показують, що заняття фізичними вправами ефективно сприяють покращенню показників діяльності серцево - судинної системи: знижуються показники частоти серцевих скорочень, артеріального тиску. Аналіз частоти серцевих скорочень у спокої показав, що за період навчання показники курсантів суттєво не змінилися. Функціональний стан серцево-судинної системи, оцінений за показниками артеріального тиску та частоти серцевих скорочень, у курсантів відповідав нормі.

Результати дослідження щодо рівня та динаміки фізичного здоров'я курсантів за показниками функціонального стану серцево-судинної системи та опорно – рухової системи спонукають рекомендувати потребу додаткових заходів для інформування курсантського складу щодо покращення та попередження виникнення захворювань серцево – судинної та опорно - рухової систем. Додаткові заходи інформування повинні включати пропагування здорового способу життя – раціонального та ефективного використання власних життєвих ресурсів. Особливу увагу курсантів слід акцентувати на необхідності дотримання: раціонального харчування, фізичної активності і загартовування, особистої гігієни, відсутності шкідливих звичок вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюнокуріння. Важливе значення має інформування курсантів з приводу правильного використання (припасування) засобів індивідуального захисту та спорядження. Маса бронежилета безпосередньо впливає на ергономіку: чим більша маса, тим важче і незручно носити. Але, крім власне маси, має значення її розподіл по тілу, знаходження центру ваги щодо людини, а також наявність спеціальних розвантажувальних пристосувань, які раціонально розподіляють навантаження на тіло.

Лантухова Н.Д.

кандидат медичних наук, доцент

Харківський національний медичний університет

ПОГЛЯД НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ПРИ ВИКОНАННЯ ВІЙСЬКОВИХ ЗАВДАНЬ

Фізична підготовка є фундаментальною опорою для солдатів. Незважаючи на значні технологічні досягнення у матеріалах і спорядженні навантаження зовнішнього

навантаження на бійців не зменшилося, а прогресивно збільшився з часом. Стійкість до фізичних стресів, викликаних ручним переміщенням матеріалів, перевезенням вантажу та евакуацією поранених, вимагає багатогранного розвитку в спектрі аеробної, м'язової витривалості, м'язової сили та силової підготовки. Військові операції створюють складність, обмеження та вимоги, які можуть накладати додаткове фізичне навантаження, зменшуючи функціональні можливості та кидаючи виклик фізіологічним резервам солдата. Наприклад, обмеження сну, дефіцит енергії та вплив тепла та холоду є регулярними стресовими факторами, які погіршують працездатність солдатів. Однак, поліпшення фізіологічної стійкості може бути досягнуто шляхом цілеспрямованої фізичної підготовки, яка покращує фізичну форму та здатність відповідати унікальним вимогам військової професії. Одночасне застосування силових навантажень та аеробних тренувань є оптимальною структурою тренувань для сприяння адаптації до виконання фізичних вимог військової служби та зниження ризику травми опорно-рухового апарату. Наприклад евакуація поранених це військове завдання, яке кожен солдат повинен розумно виконувати.

Евакуація поранених може включати окремі або комбіновані дії, включаючи перенесення, підйом і перетягування. Незважаючи на те, що евакуація поранених часто виконується декількома особами, може виникнути вимога виконувати це завдання індивідуально, наприклад, під час операцій на передовій. Це значно підвищує фізичні вимоги до окремого солдата, який виконує завдання. Індивідуальні випробування евакуації поранених зазвичай включають перетягування манекена вагою 61–80 кг на дистанцію 50–200 м, однак, відстань евакуйованого та маса евакуйованого солдата можуть бути значно вищими в оперативних бойових сценаріях.

Рятувальна евакуація пов'язана зі значним навантаженням серцево-судинної системи (підвищення частоти серцевих скорочень, збільшення ударного об'єму крові, збільшення хвилиного об'єму крові, підвищення загального периферичного опору судин та підвищення артеріального тиску) та дихальної системи (збільшення частоти дихання, збільшення хвилиного об'єму дихання та потреби в кисні). Всі ці показники при фізичному навантаженні у нетренованого солдата збільшуються більшою мірою. Систематичні тренування роблять м'язи міцнішими, а організм загалом більш пристосованим до умов зовнішнього середовища.

Розробка та впровадження тестів на фізичну підготовленість солдатів залишається досі актуальними. І тому потрібно і надалі розробляти більш довгі сценарії евакуації при підготовці солдатів.

*Лішук С.А.,
Троценко М.В.,
Білуха В.А.*

Харківський національний медичний університет

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Протягом останніх 4 років ми бачимо, як швидко змінюється світ. Виклики пандемії Covid-19, а потім повномасштабної збройної агресії РФ проти України перевели навчання у багатьох закладах вищої освіти на дистанційний та змішаний формати. Загалом, це вирішило проблему безперервності отримання освіти, але й поставило нові завдання перед викладачами і здобувачами освіти/курсантами.

Що мається на увазі коли ми говоримо про професійну підготовку фахівців? Професійна підготовка це процес формування сукупності фахових знань, умінь і навичок, атрибутів, трудового досвіду і норм поведінки, що забезпечують можливість успішної їх професійної діяльності, тобто формування професійної компетентності.

Військова підготовка офіцерів запасу медичної служби це підготовка майбутніх військових лікарів, яка включає поєднання військової та медичної освіти. Не викликає сумнівів, що офіцер повинний мати гарну фізичну форму, щоб виконувати свої професійні обов'язки у надскладних умовах бойової обстановки. Фізичні вправи та тренування при цьому розглядаються, як основний засіб фізичного виховання в процесі формування професійної компетентності майбутніх офіцерів. Яким чином можна мотивувати здобувача освіти/курсанта займатися фізичними вправами, коли дистанційне або змішане навчання набуло практично постійного статусу за останній час, а фізична підготовка не є основним професійним напрямком діяльності в освіті, яка отримується?

Для розуміння формування ставлення до фізичної підготовки розглянемо основні компоненти фізичної готовності майбутніх фахівців: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, професійно-діяльнісний, індивідуально-психічний і суб'єктний компоненти.

Ціннісно-мотиваційний компонент характеризується розумінням обраного фаху, яким повинний бути спеціаліст, потреби та навантаження професійної діяльності, відповідність свого, у тому числі і фізичного стану, для виконання функціональних обов'язків. Когнітивний компонент включає базові знання про майбутню діяльність та фахову підготовку до неї. Професійно-діяльнісний буде направлений на фізичну готовність до навантажень пов'язаних з обраною спеціальністю. Наприклад, комплекс таких фізичних

вправ, які підвищують фізичну витривалість загалом, тренують групи м'язів, які мають постійне навантаження. Індивідуально-психічний це розуміння, що буде найбільш необхідним у професійній діяльності та наполеглива робота у цьому напрямку. Суб'єктивний компонент фізичної готовності відображає професійне ставлення майбутніх фахівців до свого фаху, розуміння ними труднощів, орієнтованість і здатність їх долати.

Організація фізичної підготовки майбутніх офіцерів включає в себе: планування, забезпечення та контроль. При плануванні визначається рівень фізичної підготовленості особового складу; умови при яких будуть відпрацьовуватись вправи. Під забезпеченням розуміється наявність навчально-матеріальної бази, місць для відпрацювання та їх підготовка, доведення змісту, послідовності та порядку виконання визначених вправ, доведення заходів безпеки під час фізичних тренувань. Контроль включає в себе визначення порядку та методики проведення навчання, послідовне вивчення по елементах усіх вправ, тренування виконання вправ, виправлення помилок, а також виконання нормативів.

У випадку дистанційного або змішаного навчання, самостійна фізична підготовка відбувається шляхом виконання базових фізичних вправ, спеціальних комплексів на різні групи м'язів, «Кросфіту» та контролю за їх виконанням з боку викладача. Чим ретельніше будуть сплановані заняття з фізичної підготовки, тим вірогіднішим буде отриманий результат. При цьому треба зауважити, що дуже важливим є момент таймінгу. Часто ми стикаємося з проблемою, коли для підтримки належної фізичної форми необхідно приділяти значний час, а фізична підготовка не є предметом фаху. Обираючи час на навчання, вона за принципом важливості ставиться на останні місця, що приводить до відмови від фізичних занять взагалі. Тому потрібно формувати відношення до самостійної фізичної підготовки, як до звичайного практичного заняття за фахом з досягненням певного результату кожного разу (наприклад, виконаний перелік фізичних вправ), але у зручний для здобувача освіти/курсанта час. Можна розглядати наступні варіанти таких занять: повноцінне заняття протягом 45-60 хвилин на всі групи м'язів (спортзали, тренажерні зали); ранкова гімнастика, розминка та виконання декількох підходів (2-3) протягом всього дня по 10-15 хвилин; «Кросфіт», який передбачає виконання простих і доступних фізичних вправ для розвитку фізичних якостей і різних груп м'язів методом колового тренування з високою інтенсивністю. Значний інтерес визивають спеціальні комплекси вправ для розвитку витривалості, сили, координації. Безперечно, важливе місце займає особистий приклад викладача, керування процесом фізичної підготовки та контроль за такими індивідуальними заняттями курсантів. Набуття гарної фізичної форми, підтримання рівня витривалості при значних навантаженнях, видимі

результати, активна робота над здоровим способом життя та зміцнення організму, все це є додатковим стимулом для самостійної фізичної підготовки на постійній основі.

У висновку хотілося б зазначити, що серйозні виклики нашого часу ще раз підтвердили необхідність відповідального ставлення до фізичної підготовки, як важливого елемента фахової військово-професійної підготовки офіцерів запасу медичної служби, які проходять військову підготовку на кафедрах медицини катастроф та військової медицини ЗВО України. Гарна фізична форма, натреновані сила і витривалість, швидке відновлення, дисциплінованість та цілеспрямованість на вирішення завдання є доброю запорукою для успішного виконання своїх професійних обов'язків у будь-яких складних умовах сьогодення.

Лішук С.А.,

Троценко М.В.

Харківський національний медичний університет

РОЛЬ І МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ ЗАПАСУ МЕДИЧНОЇ СЛУЖБИ НА КАФЕДРІ МЕДИЦИНИ КАТАСТРОФ ТА ВІЙСЬКОВОЇ МЕДИЦИНИ ХНМУ

Збройна агресія Російської Федерації проти України, активні бойові дії, тривалий період знаходження країни у воєнному стані все більше підіймають питання підготовки військових кадрів та призов до лав Збройних Сил України осіб, які входять до мобілізаційного резерву з урахуванням професійного напрямку їхньої діяльності.

На сьогоднішній день підготовка офіцерів запасу медичної служби здійснюється на кафедрах медицини катастроф та військової медицини у медичних ЗВО України відповідно до Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про військовий обов'язок і військову службу», постанови Кабінету Міністрів України від 01.02.2012 № 48 «Про затвердження Порядку проведення військової підготовки студентів вищих навчальних закладів за програмою підготовки офіцерів запасу», наказу Міністерства освіти і науки України і Міністерства оборони України від 15.08.2013 № 1190/560 «Про затвердження Положення про військові навчальні підрозділи вищих навчальних закладів».

Більш ніж 90 років виконує таке завдання кафедра медицини катастроф та військової медицини Харківського національного медичного університету. У положенні про кафедру зазначено, що основним її призначенням є забезпечення Збройних Сил, інших військових формувань, а також правоохоронних органів спеціального призначення та

Держспецтрансслужби (далі - Збройні Сили та інші військові формування) необхідною кількістю військовонавчених громадян для виконання військового обов'язку в запасі, проходження особами офіцерського складу військової служби за контрактом або за призовом, проходження служби у військовому резерві Збройних Сил та інших військових формувань.

Враховуючи вимоги сучасності, підготовка офіцерів запасу медичної служби стає більш адаптованою до бойових умов. Нестандартні та важкі завдання, постійне фізичне та психічне навантаження, швидкість прийняття рішення, відповідальність за життя військовослужбовців потребує від кожного офіцера медичної служби не аби якої власної фізичної та психічної готовності і витривалості.

Фізична підготовка займає важливе місце у забезпеченні боєздатності військ в цілому і кожного військовослужбовця окремо. За своєю спрямованістю вона вирішує загальні та спеціальні завдання. Загальними завданнями фізичної підготовки є: адаптація військовослужбовців до умов військової служби; удосконалення фізичних якостей; покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та професійного довголіття. До спеціальних завдань фізичної підготовки належить набуття та закріплення у військовослужбовців прикладних навичок шляхом застосування військовоприкладних вправ та дій у подоланні загальних, спеціальних, тактичних та психологічних смуг перешкод, прискореному пересуванню по пересіченій місцевості у повному спорядженні зі стрільбою, рукопашної підготовки, прикладному плаванні, метанні гранат, силових вправ.

Всі ці загальні та спеціальні завдання проектуються на підготовку офіцерів запасу. Спеціальними завданнями фізичної підготовки для майбутніх офіцерів медичної служби можна назвати розвиток загальної витривалості, спритності, сили; зміцнення здоров'я та підтримання високої професійної працездатності шляхом дотримання активного рухового режиму.

Фізична підготовка офіцерів запасу медичної служби відбувається під час проведення комплексних практичних занять з первинної військової підготовки та проходження навчального збору наприкінці навчання. Вона включає відпрацювання вправ на прискорене пересування, таких як ходьба, повільний біг, вправи для загального розвитку на місцевості та під час руху, тренування у бігу на короткі дистанції, техніку бігу на різних ділянках пересіченої місцевості, крос на 1 км. Другий напрямок фізичної підготовки спрямований на подолання перешкод як горизонтальних, так і вертикальних, індивідуально та у складі підрозділу, дії на техніці, стрільба під час руху, метання гранат на точність. Потребують

певної фізичної підготовки і винос пораненого з поля боя, техніка та навички якого відпрацьовуються під час практичних занять.

При підготовці військових лікарів на кафедрах МКВМ фізична підготовка, як правило, здійснюється методом навчально-тренувальних занять та самостійної підготовки. Вона повинна сприяти не тільки підтриманню здоров'я та фізичної форми курсантів, але й формуванню витривалості і спритності до значних навантажень в бойових умовах. Майбутній військовий лікар повинний не тільки вміти надавати медичну допомогу пораненим та хворим, а також організувати та проводити евакуаційні заходи від поля бою до військового шпиталю. Все це потребує від нього значної фізичної готовності.

Фізична готовність військовослужбовця – це такий конкретний його фізичний стан, який відповідно до вимог сучасного бою дозволяє йому виконувати бойові завдання за призначенням. Як відмічають наукові фахівці стан фізичної готовності розуміється як процес переходу організму з одного стану в інший, що відбувається за рахунок прогресивних функціональних, морфологічних і біохімічних змін в організмі. Формуванню таких змін сприяє цілеспрямоване, планомірне та організоване виконання фізичних вправ. Це дозволяє майбутньому військовослужбовцю/офіцеру виконувати рухові дії координовано і точно, своєчасно і раціонально вправлятися з новими несподіваними завданнями, а також формує спроможність протистояти фізичному стомленню.

Розуміючи важливість фізичної підготовки для загальної боєздатності кожного військовослужбовця при виконання ним своїх професійних обов'язків, під час навчання треба приділяти значну увагу формуванню свідомого та відповідального відношення кожного майбутнього офіцера до стану фізичної готовності, як необхідної складової їх майбутньої професійної діяльності.

Лях Г.Д.,

Харківського національного медичного університету

Корчагін М.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ

КУРСАНТІВ ВВНЗ

Процес адаптації представляє здатність організму людини пристосовуватися до зовнішніх подразників, або структурних змін в роботі його систем. Адаптація

військовослужбовця характеризує стан пристосування функцій організму до умов військово-професійної діяльності. Для досягнення цього стану потрібен певний час та цілеспрямований дозований вплив зовнішніх факторів (наприклад, фізичних та психологічних навантажень). Питання адаптації військовослужбовців до особливостей військово-професійної діяльності в сучасній науково-популярній літературі висвітлювали С. Федак, 2015, С. Романчук, А. Яворський та інші 2017. Дослідники зазначають, що динаміка адаптаційних процесів організму дозволяє оцінити вплив екстремальних умов професійної діяльності на фізичний стан людини.

Протягом трьох років було досліджено динаміку адаптаційних можливостей курсантів ВВНЗ ($n = 54$). Середній вік респондентів на початок дослідження дорівнював 18,4 років. Було застосовано антропометричні (вимірювання антропометричних показників) та медико-біологічні (ритмовазометрія, електроманометрія) методи дослідження. За стандартними методиками вимірювались вага тіла, довжина тіла, частота серцевих скорочень у стані спокою, показники систолічного та діастолічного артеріального тиску курсантів.

За результатами антропометричних та медико-біологічних вимірювань було визначено індекс функціональних змін. Індекс функціональних змін (ІФЗ) призначений для оцінки рівня функціональних можливостей, а також визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи (Р. М. Баєвський, 1979). ІФЗ визначається в умовних одиницях і розраховується на підставі антропометричних даних та функціональних показників.

Методи математичної статистики (одновимірний статистичний аналіз) використовувались для доведення закономірностей, виявлених у процесі дослідження та перевірки гіпотез. Вірогідність розходжень оцінювалася за t – критерієм Стьюдента і вважалася статистично значущою при $p < 0,05$.

За результатами обчислення ІФЗ курсантів:

на першому курсі дорівнював $1,99 \pm 0,01$ умовних одиниць;

на другому курсі – $1,96 \pm 0,01$ умовних одиниць;

на третьому курсі – $1,95 \pm 0,01$ умовних одиниць.

Результати дослідження засвідчили наступне:

1) отримані за підсумками досліджень антропометричні показники курсантів знаходились в межах вікових параметрів молодиків відповідної вікової категорії.

2) ІФЗ курсантів ВВНЗ знаходиться в межах не більше 2,59 умовних одиниць, що свідчить про задовільну адаптацію організму до умов військово-професійної діяльності;

3) протягом двох років ІФЗ поступово статистично достовірно покращився на 2 % ($p < 0,05$);

Результати проведеного експерименту демонструють статистично достовірне покращення адаптаційних можливостей курсантів протягом трьох років. Процес фізичної підготовки у ВВНЗ позитивно впливає на адаптаційний потенціал майбутніх офіцерів.

Перспективи подальших досліджень планується спрямувати на дослідження рівня розвитку фізичних якостей курсантів вищих військових навчальних закладів.

Маняк С.В.,

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Откидач В.С.

доктор філософії

Національна академія Служби безпеки України

ІМПЛЕМЕНТАЦІЯ ЗАСОБІВ ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ В СИСТЕМУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ

Виконання специфічних завдань за призначенням співробітниками Служби безпеки України може здійснюватися в різних умовах їхньої службово-бойової та оперативної діяльності. Нерідко під час виконання співробітниками службових завдань доводиться застосувати прийоми та засоби фізичного впливу (прийоми та засоби єдиноборств) для затримання агресивно налаштованих осіб, що потребує високої професійної підготовленості.

Виходячи з цього можна зазначити, що важливим є комплексне забезпечення всебічної підготовки майбутніх співробітників СБУ до виконання завдань за призначенням, особливо в напрямі формування навичок застосування заходів фізичного впливу. Системне вивчення техніки змішаних єдиноборств майбутніми співробітниками СБУ забезпечить виконання завдань за призначенням на високому професійному рівні та підвищить психофізичну готовність співробітника.

Змішані єдиноборства (ММА) – це вид спорту, що є єдиноборством з поєднанням безлічі технік. ММА є повноконтактним боєм із застосуванням ударної техніки та боротьби як у стійці (клінч), так і на підлозі (партер).

Враховуючи величезний асортимент прийомів та дій, які використовуються у змішаних єдиноборствах, слід зауважити, що змішані єдиноборства є необхідною складовою формування спеціальних навичок військовослужбовців при підготовці до ведення бойових дій. Особливості тренувального процесу полягають у вирішенні різних завдань тактичної і технічної, теоретичної, морально-вольової, психологічної підготовки.

Забезпечуючи розвиток силових, швидкісних, координаційних здібностей, витривалості, гнучкості, система підготовки в змішаних єдиноборствах сприяє також і формуванню швидкісної структури рухових дій, закріпленню раціональної техніки. Структура тренувального процесу єдиноборців являє собою узагальнену комплексну багатофакторну систему різноманітних засобів і методів, спрямованих на розвиток здібностей з метою досягнення перемоги в умовах протистояння одному чи декільком супротивникам. До основних техніко-тактичних дій у змішаних єдиноборствах можна віднести: 1) Положення та переміщення (стійки: стройова, фронтальна, бойова - ліво- та правобічна; переміщення уперед, назад, ліворуч і праворуч; пересування приставним кроком по колу, ліворуч і праворуч; пересування стрибком з двох ніг та з однієї ноги на іншу (човникове пересування)); 2) Техніка ударів руками (прямі удари руками в голову, тулуб; бокові удари кулаком у голову, тулуб; знизу рукою в голову, тулуб; здвоєння прямих ударів руками в голову, тулуб; прямі та бокові удари руками в голову, тулуб; комбінації з двох ударів (прямих, бокових, знизу, ударів навідмах у голову, тулуб); удари навідмах - тильною частиною кулака лівою та правою руками з розворотом на 360°); 3) Техніка ударів ногами (прямий удар ногою; удари гомілками по стегнах зсередини, ззовні; удар коліном знизу; удар коліном збоку; підсікання ззовні, зсередини; ногою збоку в тулуб; дугові удари ногами з розворотом на 360° ногою назад; комбінації з трьох ударів (прямих, збоку, вбік, з розворотом, у тулуб, голову); зверху-вниз (зовнішній, внутрішній)); 4) Захисна техніка (підставка двох передпліччів вперед, підставки ступнею, гомілкою - вперед, униз, до середини, назовні; блокування передпліччям усередині, назовні; відбивання, парирування зовнішньою та внутрішньою частинами долоні; базова захисна техніка від атакуючих дій руками в голову, тулуб (ухили, нирки, підставки тощо); 5) Самостраховка та акробатичні дії (падіння на лівий бік, правий - з позиції присіду; падіння на спину з упору присівши; перекиди - назад, уперед зі стійки; падіння уперед з позиції стоячи на колінах; перекиди - назад, уперед через ліве та праве плече зі стійки; падіння на спину в перекиді вперед; усі падіння через партнера з опорою та без опори); 6) Кидки, виведення з рівноваги (виведення з рівноваги ривком; із захопленням однієї ноги; через стегно; через ногу назад; із захопленням однієї ноги (обох ніг); через ногу вперед; через спину із захватом руки під плече; зачепленням гомілки зсередини та ззовні; через ногу вбік; виведення з рівноваги поштовхом назад з обхватом тулуба, бічним підсіканням різнойменної ноги; із захопленням однієї ноги (обох ніг); через ногу вперед; через спину із захватом руки під плече; зачепленням гомілки зсередини та ззовні; через ногу вбік; виведення з рівноваги поштовхом назад з обхватом тулуба, бічним підсіканням різнойменної ноги); 7) Перекиди (захватом руки та шиї з-під

різноїменного плеча (проведення захисних технічних дій); збоку із захватом обох стегон (проведення захисних технічних дій); із захватом рук (проведення захисних технічних дій); із захватом дальнього плеча та дальнього стегна зсередини (проведення захисних технічних дій); важіль руки через стегно (в положенні зверху); 8) Утримання (утримання збоку із захватом однієї руки, руки та шиї (проведення захисних технічних дій); 16 утримання зверху - з боку ніг (оплітаючи ноги), з боку голови (проведення захисних технічних дій); утримання впоперек, впоперек із захватом дальньої руки та ноги (проведення захисних технічних дій)); 9) Звільнення від обхватів та захватів (за корпус без обхвату рук - розрив захвату з відведенням тазу вперед, за корпус без обхвату рук - розрив захвату з відведенням тазу вперед; заходом за різноїменну ногу з наступним захватом ноги (ніг); за корпус без обхвату рук - розрив захвату з відведенням тазу вперед; заходом за різноїменну ногу з наступним захватом ноги (ніг); 10) Больові прийоми у положенні стоячи (защемлення ахіллесового сухожилка; скручування п'яти різноїменної ноги; вузол руки зверху; важіль руки через стегно); 11) Задушливі та больові прийоми у положенні сидячи, лежачи (схрещеними передпліччями зверху; ззаду захватом шиї та однойменного плеча з упором у потилицю, із захватом шиї обома руками; ногою; ногами знизу (трикутник); в положенні утримання збоку (трикутник руками); важіль руки через стегно (положення сидячи зверху на спині асистента).

Варто також зауважити, що трансформація змісту програм підготовки майбутніх співробітників СБУ зі спеціальної фізичної підготовки за напрямком застосування фізичного впливу та імплементація новітніх засобів фізичного виховання, використання комплексного підходу забезпечить підвищення рівня стресостійкості, також це зумовлено зменшенням поранень, травмувань (загибелі) підлеглого особового складу під час службово-бойової діяльності, що підкреслює актуальність обраного напряму дослідження.

Маняк С.В.,

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Откидач В.С.,

доктор філософії

Національна академія Служби безпеки України

ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ НОВІТНІХ ПІДХОДІВ І ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ В СИСТЕМУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СБУ

Війна, яку принесла рф в Україну зумовлює нас постійно аналізувати використані підходи в підготовці військовослужбовців сектору безпеки та оборони України. Одним із

головних напрямків підготовки є спеціальна фізична підготовка. Сектор безпеки та оборони об'єднує в собі велику кількість військових формувань, які виконують безліч бойових задач за різним призначенням, що безпосередньо залежать від фізичної підготовки співробітників за різними напрямками.

У сучасних умовах реформування СБ України насамперед приділяється велика увага якісній бойовій підготовці особового складу Служби безпеки України. Однією із складових бойової підготовки є фізична підготовка.

Фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей співробітників СБ України з урахуванням особливостей його професійної діяльності. В свою чергу фізична підготовка охоплює такі складові: спеціальна та бойова фізична підготовка. Діяльність співробітників часто пов'язана із затриманням озброєного злочинця, дефіцитом інформації та часу для прийняття відповідальних рішень, постійною зміною обстановки, несподіваністю дій затриманого та іншими стрес-факторами, які зазвичай виникають в екстремальних ситуаціях. Успішна діяльність в таких умовах у багатьох випадках визначається умінням співробітників керувати своїм психо-емоційним станом, здібністю мобілізувати всі психофізичні ресурси для досягнення перемоги, сміливістю, рішучістю, умінням влучно та швидко стріляти з особистої зброї, а також відмінним володінням прийомами самозахисту та фізичного впливу.

Головною спрямованістю підготовки в системі спеціальної фізичної підготовки співробітників є уміння застосовувати прийоми та дії фізичного впливу в певній ситуації.

Спортивна індустрія розвивається великими темпами, з'являються нові неолімпійські види спорту, які добре фінансуються і стають на ряду з олімпійськими видами спорту по рівню залучення людей до занять цим видом спорту. Одними із них є змішані єдиноборства ММА, бразильське джиу джицу, панкратіон, та інші.

Великий арсенал прийомів та засобів таких видів спорту дозволить нам удосконалити систему підготовки співробітників Служби безпеки України з напрямку силового впливу та спеціальних дій із застосуванням прийомів затримання.

Програма підготовки являє собою подальшу деталізацію планування навчально тренувального процесу і системи підготовки в цілому. При її розробці буде урахований передовий досвід навчання та тренування співробітників, результати наукових досліджень з питань підготовки військовослужбовців сектору безпеки і оборони, практичні рекомендації тактичної медицини, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології.

До програми спеціальної фізичної підготовки входять: фізична, технічна, психічна, тактична, теоретична та інтегральна підготовки. Фізичну підготовку поділяють на: загальну фізичну підготовку, яка спрямована на підвищення загальної працездатності; допоміжну фізичну підготовку, яка скерована на розвинення координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, розширення антиципаційних можливостей (передбачення напрямку атаки); спеціальну фізичну підготовку, спрямовану на розвинення спеціальних фізичних якостей; функціональну фізичну підготовку, яка забезпечує "виведення" співробітників на високій обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень. У технічній підготовці виділяють: техніку стійок, ударів руками і ногами, захисту, кидків із стійки, техніку технічних дій в положенні лежачи; техніку і захватів, техніку падіння, техніку виведення з рівноваги, техніку збереження рівноваги, техніку контр прийомів. До психологічної підготовки входять: базова – психічний розвиток, освіта і навчання; тренувальна – формування значущих мотивів та сприятливого відношення до тренувальних завдань і навантажень; змагальна – формування стану оптимальної бойової готовності, здібності до уваги та мобілізації. Тактична підготовка може бути: індивідуальною – складання плану проведення бою, змагання; груповою – добір та розстановка навчаних у команді, тактика боротьби; командною – формування команди, визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях. При цьому розрізняють такі види тактики: тактика проведення технічної дії (у стійці або лежачи); тактика проведення бою з суперником; тактика проведення турніру.

Михайлов В.В.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Костів С.Ф.,

доктор філософії,

Національний університет оборони України

Троценко М.В.

Харківський національний медичний університет

ПІДГОТОВКА ЗБРОЙНИХ СИЛ КРАЇН НАТО В УМОВАХ ХОЛОДНОГО КЛІМАТУ ТА ВИСОКОГІР'Я

Запровадження стандартів НАТО у складові сектору безпеки та оборони України є одним із пріоритетних завдань для нашої держави на шляху до Північноатлантичного

альянсу. Суттєве вдосконалення підготовки військовослужбовців, безперечно, сприятиме розвитку та трансформації професійної діяльності частин та підрозділів Збройних Сил (далі – ЗС) України.

Одним із важливих інструментів, за допомогою якого Альянс перевіряє та підтверджує свої концепції, процедури та тактику ведення бойових дій є військові навчання. Прикладом таких навчань є «Курси інструктора британської армії для холодної погоди». Курси проводяться в Сухопутних військах Великої Британії протягом 4 тижнів та поділяють на 4 розділи.

1. Льодобури. Слухачі проходять підготовку до 90-секундного занурення в холодну воду, яка викликає оніміння тіла. Під час практичних занять військовослужбовців навчають правильно витягувати людину із води, яка провалилась крізь лід в річку чи озеро під час пересування на лижах.

2. Пересування на лижах. В даному розділі курсів військовослужбовців навчають:

- техніці пересування на лижах стилем телемарк (стиль катання на спеціальних лижах з незакріпленою п'яткою, що базується на природному для людини русі – кроці);
- правилам пересування на лижах в повному військовому спорядженні зі зброєю;
- способам пересування в снігоступах.

3. Військові навички:

- техніка маскування;
- нічне орієнтування;
- навички ведення бойових дій при пересування лижах;
- побудова спостережних постів, опорних пунктів;
- проведення розвідки.

4. Виживання:

- будівництво різних типів захисних укріплень та їх перевірка;
- розведення вогню (запалювання гілок та дерев'яної стружки іскрою);
- дотримання заходів пожежної безпеки та запобігання отруєнню чадним газом.

Після проходження вказаних розділів підготовки, слухачі проходять 14-денне навчання ведення бойових дій в гірській місцевості з фінальним подоланням маршу на 20+ км через найвищі вершини Сполученого Королівства з відпрацюванням спусків та підйомів з елементами скелелазіння та штурму гірських позицій.

У Навчальному центрі військових операцій в гірській місцевості у Форт-Карсоні, округ Ганнісон, штат Колорадо США проводяться зимові гірські курси операторів спеціальних операцій (далі – SOWMOC). SOWMOC проводяться двічі на рік і тривають

декілька місяців, у них беруть участь військовослужбовці сил спеціальних операцій з усіх видів та родів військ ЗС США. На курсах військовослужбовці вчаться виконувати поставлені завдання в повітрі та на землі при холодній температурі, а також адаптуються до відповідного навколишнього середовища. Під час навчань проводяться наступні тактичні дії:

1. Стрибки з гелікоптера СН-47 на замерзле озеро. Підрозділи відпрацьовують елементи десантування у визначеному місці та зайняття кругової оборони у заданому секторі.

2. Переміщення у визначені райони. Військовослужбовці навчаються різними способами пересування на лижах та снігоступах у повному бойовому спорядженні, веденню бойових дій із одночасним спостереженням за діями та ворожою активністю у визначеній зоні, розвідці місцевості, яка вважається тактично недоступною, а також удосконалюють навички передавання бойових донесень на командні пункти. SOWMOC вважається одним із найбільш фізично важких курсів ЗС США після проходження якого військовослужбовці отримують фах інструктора та можуть консультувати та навчати військовослужбовців свої підрозділів або країн-партнерів.

Cold Response (далі – CR) — це військові навчання під загальним керівництвом ЗС Норвегії за участю країн-членів НАТО та запрошених країн-учасниць Партнерства заради миру, які проводяться раз на два роки в Норвегії, оскільки Норвегія вважається найдосвідченішою країною НАТО щодо операції в холодну погоду. У останніх навчаннях CR взяли участь усі військові служби Норвегії, а також 27 країн НАТО та регіональних партнерів загальною кількістю понад 30 тисяч військовослужбовців, близько 220 літаків і понад 50 суден, у тому числі дві авіаносні групи з Великої Британії та Італії. CR відбувалися на території південно-східної, центральної та північної Норвегії. Перші підрозділи країн-учасників прибули до Норвегії восени та взимку для підготовки до навчань. Загалом курси поділялися на три частини: «Морська операція», «Повітряна операція» та «Десантні та Сухопутні операції».

Навчання CR включали наступні заходи:

1. Робота технічних засобів в арктичних умовах. Підрозділи відпрацьовували й відточували нову тактику рейдів із застосуванням морської авіації, військово-морського флоту та всюдихідної бронетехніки, що ґрунтувалась на виконання завдань з максимальною непомітністю.

2. Комплексне переміщення сил і матеріально-технічного забезпечення військ. Військовослужбовці та транспортні засоби здійснювали рух за заданим маршрутом на північ до центральної Норвегії де ознайомлювалися з місцевістю та проводили навчально-бойові

тренування.

3. Допомога при травмах. Проводили інструкторсько-методичні заняття з надання першої медичної допомоги на полі бою в арктичному середовищі та відпрацьовували вправи з евакуації поранених.

4. Ведення війн в суворих зимових умовах. Створені оперативні групи здійснювали різні види тактичних дій із використанням лиж та снігоступів на підрозділи умовного противника.

Періодичне та інтенсивне проведення військових навчань збройних силах країн НАТО у арктичних умовах при низьких температурах повітря на засніженій місцевості підтверджує необхідність набуття військовослужбовцями ЗС України знань, вмінь та навичок необхідних для виконання бойових завдань у вказаних природних умовах. Це може бути досягнення шляхом організації та проведення подібних заходів на території України та/або участь у міжнародних військових навчаннях, в тому числі – у вищезгаданих.

Михайлов В.В.,

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

Коростильова Ю.С.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Навчально-спортивна база літніх видів спорту*

Троценко М.В.

Харківський національний медичний університет

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КОРОЛІВСЬКИХ ВІЙСЬКОВО-ПОВІТРЯНИХ СИЛ ВЕЛИКОЇ БРИТАНІЇ (ПІДГОТОВКА КАДРІВ)

Хід ведення бойових дій російсько-Української війни вкотре доводить необхідність змін в систему підготовки військовослужбовців Сил оборони України для досягнення ними належного рівня готовності до виконання найрізноманітніших завдань. Це також стосується системи фізичної підготовки особового складу, яка, з початком повномасштабного вторгнення, зазнає змін, виходячи з потреб сучасного бою. Окрім цього, аналіз систем фізичної підготовки країн НАТО та їх обґрунтоване впровадження у Збройні Сили України є необхідною умовою подальшого цілеспрямованого процесу вдосконалення існуючої системи фізичної підготовки військ.

Мета роботи – аналіз системи підготовки кадрів з фізичної підготовки Королівських військово-повітряних сил Великої Британії.

Загальні положення. Школа фізичної підготовки Королівських військово-повітряних сил (Школа ФП RAF) – навчальний заклад RAF, який відповідає за підготовку спеціалістів з фізичного виховання для RAF: спеціалістів по роботі з особовим складом та інструкторів ФП. Спеціалісти по роботі з особовим складом, що пройшли курсову підготовку в Школі ФП RAF можуть проходити службу в військових частинах та авіабазах RAF, в управлінні 22 (тренувальній) групі RAF, Школі ФП RAF, Центрі медичної реабілітації Міністерства оборони Великої Британії, управлінні 2 групі RAF та навчальному крилі повітрянодесантних військ.

Історія ФП RAF. Школа ФП RAF була сформована у в той же день, що і RAF, 1 квітня 1918 року на базі коледжу RAF у Кронвелі. Школа ФП RAF одна з двох шкіл, що існує з моменту створення RAF разом з Центральною льотною школою. У 1920 році Школу ФП RAF було передислоковано до бази RAF Аксбридж, де вона розміщувалася до Другої світової війни.

На початку другої світової війни школу закрили, оскільки вважали, що підготовка інструкторів ФП не на часі. Коли стало зрозуміло, що війна не завершиться «до Різдва», RAF завербували в якості інструкторів ФП багато цивільних, які навчалися фізичній культурі. У 1940-1941 рр. навчання інструкторів ФП було відновлено в 3 новостворених школах ФП RAF: №1 у Сент-Атані, №2 у Косфорді та №3 у Лафборо. Пізніше, під час війни, школи №1 та №2 були закриті. Після Другої світової війни, наприкінці 1945 – на початку 1946 років, дві школи ФП RAF були знову відкриті у Сент-Атані та Косфорді. Наприкінці 1946 року було вирішено закрити школу ФП в Сент-Атані, а все навчання було переведено в Косфорд, включаючи решту персоналу (рис.).



Рис. Школа фізичної підготовки Королівських військово-повітряних сил у Косфорді, 1950-ті роки

Після кількох років розташування в Косфорді, у 1954 році, школа ФП RAF знову була переведена назад до Сент-Атана, а потім у 1977 році, нарешті, повернулася на базу RAF в Косфорді, графство Шропшир, де і знаходиться дотепер. За часи існування Школи ФП RAF було підготовлено понад 1000 фахівців ФП для RAF. Девіз Школи ФП RAF: «Viribus audax» (Сильний сміливістю).

Підготовка кадрів. Вступники до Школи ФП RAF мають бути достатньо здоровими для інтенсивного навчання та відповідати мінімальним прийнятним медичним стандартам. Однією з форм оцінювання рівня здоров'я кандидатів є оцінювання маси тіла за індексом маси тіла (табл.).

Таблиця

**Норми маси тіла за індексом маси тіла для кандидатів до вступу до лав
Королівських військово-повітряних сил**

№	Вік, роки	Індекс маси тіла			
		Min, чол/жін	Max, чол/жін	Max, за додатковим оцінюванням	
				чол	жін
1	18+	18	28	32	30
2	16-18	17	27	27	27

Кандидати до вступу в Школу ФП RAF складають попередній фітнес-тест, який проводиться у фітнес-центрі за місцем проживання та складається з трьох вправ:

- 1) біг на біговій доріжці, що налаштована на нульовий нахил на 2,4 км (1,5 милі);
- 2) згинання/розгинання рук в упорі лежачі протягом 60 секунд (віджимання)

(рис.);



Рис. Умови виконання вправи згинання/розгинання рук в упорі лежачі протягом 60 секунд

3) піднімання/опускання тулуба протягом 60 секунд (прес) (рис.).



Рис. Умови виконання вправи піднімання/опускання тулуба протягом 60 секунд

Наступний фітнес-тест проходить під час спеціального курсу перевірки в Школі ФП RAF та складається з трьох вправ:

- 1) багатоетапний фітнес-тест (човниковий біг за звуковим сигналом) (рис.);
- 2) згинання/розгинання рук в упорі лежачі протягом 60 секунд (віджимання);
- 3) піднімання/опускання тулуба протягом 60 секунд (прес).



Рис. Багатоетапний фітнес-тест / човниковий біг за звуковим сигналом

Вимоги фітнес-тесту залежать від віку, статі та військової спеціальності, що обирається (табл.).

Після вступу майбутні інструктори ФП проходять 10-тижневий базовий курс підготовки новобранців на авіабазі RAF «Халтон» у графстві Бакінгемширі. Курс розроблений для адаптації курсантів до військового середовища. Окрім проходження програм фізичної та військової підготовки курсанти ознайомлюються з життєдіяльністю RAF.

**Максимальні вимоги фітнес-тесту для вступу до Школи фізичної підготовки
Королівських військово-повітряних сил**

№	Вік	Багатоетапний фітнес-тест		Віджимання за 60 с		Прес за 60 с	
		чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
1.	15-16	9,03	6,07	20	10	35	32
2.	17-29	9,10	7,02	20	10	35	32
3.	30-34	9,04	6,08	19	9	32	29
4.	35-39	8,09	6,04	18	8	29	26
5.	40-44	8,03	5,08	17	7	26	23
6.	45-47	7,07	5,04	16	6	23	20

Спеціалізований курс підготовки проводиться в Школі ФП RAF та триває 21 тиждень. Курс передбачає вивчення методів навчання та розвитку фізичних якостей, впливу фізичних вправ на військовослужбовця та його працездатність, лідерства, тренерських методик, спортивного адміністрування та суддівства. Після закінчення спеціалізованого курсу курсанти отримують кваліфікацію інструктора спортивного залу (рівень 2), що надає право приєднатися до Інституту спортивного менеджменту та фізичної активності (CIMSPA).

У перший день спеціалізованого курсу підготовки курсантам пропонується розпочати навчання на персонального тренера (рівень 3). Навчання проходитиме заочно після закінчення курсу та призначення на посаду. Після завершення навчання та проведення оцінювання незалежною організацією військовослужбовець отримуватиме спеціальність персонального тренера, яка визнається CIMSPA.

Під час закінчення курсу випускників, зазвичай, направляють для проходження військової служби на авіабази RAF, де вони організують та проводять фізичну підготовку за визначеними програмами для особового складу, який проходить власні курси професійної підготовки. Крім того, вони проводять тестування з фізичної підготовки та розробляють спеціальні тренувальні програми з фізичної підготовки для особового складу RAF різних спеціальностей.

Перший контракт з RAF підписується на термін до 12 років, а випускник отримує військове звання капрал. Подальше підвищення до військового звання сержант і вище здійснюється шляхом конкурсного відбору. Протягом військової служби інструктору ФП RAF потрібно пройти підготовку принаймні за одним із трьох наступних напрямків: інструктор зі стрибків з парашутом, інструктор з бойової підготовки, або інструктор з фізкультурно-спортивної реабілітації.

Зазначається, що спеціальності за напрямом фізична культура і спорт, які можливо здобути в RAF, є такими ж цінними і у цивільному житті. Це означає, що коли військовослужбовець вирішить залишити RAF, він матиме хороші можливості для пошуку роботи в індустрії фізичного виховання та спорту.

Проведено аналіз системи підготовки кадрів з фізичної підготовки Королівських військово-повітряних сил Великої Британії. Підготовки кадрів проводиться у Школі фізичної підготовки Королівських військово-повітряних сил, у якій готуються спеціалісти з фізичного виховання. Майбутні інструктори повинні мати достатній рівень фізичної підготовленості та відповідати медичним стандартам, в тому числі, щодо зросто-вагових показників.

Одеров А.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Небожук О.Р.

доктор філософії, доцент

Національна академія сухопутних військ імені

гетьмана Петра Сагайдачного

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА - ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ

Реалізація проблеми формування мотиваційно-позитивного ставлення курсантів вищого військового навчального закладу до обраної військово-професійної діяльності (спеціалізації) сприяє підвищенню їхньої стійкості до психоемоційних перевантажень, що виникають в умовах виконання завдань бойової підготовки, як у мирний, так і у воєнний час, а в умовах сьогодення є дуже актуальною. Запропонована нами методика самоорганізації та фізичного самовдосконалення підготовки курсантів вищого військового навчального закладу сприяє розширенню сфери інтересів і мотивів кожної особистості, поліпшенню психофізіологічного мікроклімату та стабілізації у військових колективах і, загалом, виконанню завдань сучасного бою та завдань, поставлених у процесі несення ними бойового чергування.

Відомо, що ефективність фізичної підготовки визначається за ступенем її перенесення на успішність навчально-бойової та бойової діяльності, динамікою показників функціонального стану та фізичної підготовленості курсантів вищого військового

навчального закладу, доступності навчального матеріалу за рахунок вибору раціональних, простих методів, засобів і можливого спрощення змісту розділів фізичної підготовки.

Визначаючи фактори, що впливають на ефективність навчально-тренувального процесу фізичної підготовки курсантів вищого військового навчального закладу необхідно виокремити основні з них:

- правильну періодизацію процесу фізичної підготовки та раціональний розподіл бюджету часу з урахуванням етапів військово-професійної діяльності;
- застосування різних навантажень помірної, великої субмаксимальної або максимальної потужності, виходячи з характеру навчально-бойової діяльності та рівня фізичної підготовленості курсантів вищого військового навчального;
- цілеспрямоване використання різних засобів, методів в інтересах розвитку професійно важливих якостей;
- моделювання різних сторін фізичної підготовки;
- мотивацію та ступінь фізкультурно-спортивної активності курсантів вищого військового навчального закладу.

Планування фізичної підготовки курсантів вищого військового навчального закладу сил необхідно будувати з урахуванням специфіки етапів їхньої подальшої військово-професійної діяльності та раціонального розподілу бюджету часу, виділеного на фізичну підготовку, беручи до уваги доцільність підсумованого ефекту декількох тренувальних занять таким чином, щоб пред'явити до організму найжорсткіші вимоги і отримати інтегральний підйом його функціональних можливостей у період подальшого періоду відпочинку, тобто, необхідна раціональна система тобто, необхідна раціональна система чергувань навчально-тренувального процесу і відпочинку, щоб основні заняття проводилися на тлі відновлення фізичної працездатності щодо тих вправ, які включені в дане заняття.

Отже, теоретично допускається можливість використання різноманітних фізичних навантажень помірної, великої, субмаксимальної і максимальної потужності. Це положення, на наш погляд, може мати велике значення при побудові фізичної підготовки офіцерів з метою значного підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей, її ефективності в боротьбі з впливом несприятливих чинників, що виникають під час несення бойового чергування, підвищення рівня їхньої психологічної стійкості до нестандартних стресових ситуацій.

При цьому високий рівень різнобічної фізичної підготовки і, як наслідок, психологічної стійкості виступає як важливий чинник боєздатності. Це насамперед пов'язано з тим, що використовуючи засоби і методи фізичної підготовки можна вибірково й

ефективно впливати на розвиток цілого комплексу професійно важливих якостей, підвищувати стійкість до впливу несприятливих чинників професійної діяльності, підвищувати психологічну стійкість, компенсувати негативні функціональні зрушення.

Разом з тим, для обґрунтування методики застосування функціонально-диференційованого підходу до процесу фізичної підготовки курсантів вищого військового навчального закладу велике значення має виявлення чинників, що визначають ефективність цього процесу.

Основними факторами, що визначають високу ефективність процесу фізичної підготовки курсантів вищого військового навчального закладу та ґрунтуються на застосуванні функціонально-диференційованого підходу є:

- високий індивідуальний рівень фізичної підготовленості та функціонального стану офіцерів;
- раціональний підбір фізичного навантаження, виходячи з рівня фізичної підготовленості курсантів вищого військового навчального закладу;
- ступінь фізкультурно-спортивної активності курсантів вищого військового навчального закладу;
- мотивація до систематичних занять фізичною підготовкою та спортом;
- високий індивідуальний рівень освіченості курсантів вищого військового навчального закладу у питаннях проведення самостійного фізичного тренування;
- орієнтація кожного курсанта вищого військового вишу на здоровий спосіб життя;
- уміле поєднання всіх форм фізичної підготовки.

Неодмінною умовою обґрунтування різних варіантів використання функціонально-диференційованого підходу до процесу фізичної підготовки, є вивчення фізкультурної активності курсантів вищого військового навчального закладу, які займаються, і детермінованої її мотивації в галузі фізкультурно-спортивної діяльності.

Аналіз фізкультурної активності курсантів вищого військового навчального закладу дає змогу визначити необхідний ступінь самостійності виконання ними фізичних вправ на бойових постах, а дослідження мотивації як певним чином ієрархізованої структури мотивів, які спонукають та обумовлюють ставлення курсантів вищого військового навчального закладу до самостійного фізичного тренування, дає змогу виявити їхні фізкультурно-спортивні нахили та інтереси, встановити конкретні шляхи залучення військовослужбовців до процесу несення бойового чергування, здійснити його оптимальну індивідуалізацію.

Результати нашого дослідження дають змогу сформулювати та обґрунтувати педагогічну технологію застосування функціонально-диференційованого підходу до процесу фізичної підготовки курсантів вищого військового навчального закладу.

Палевич С.В.

доктор філософії,

Національна академія Служби безпеки України

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ В ПРОЦЕСІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ (СТУДЕНТІВ) СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ

Пошук шляхів підвищення ефективності формування фізичної готовності є актуальною проблемою для навчальної діяльності курсантів (студентів) СБ України. Недостатня наукова і методична розробка питань оцінки психологічної готовності курсантів (студентів) СБ України в процесі заняття фізичними вправами негативно виявляється на ефективності практичного навчання. Проведений аналіз літератури показав, що на сьогоднішній день досліджень, присвячених вивченню результатів навчання у афективній сфері, недостатньо, не розроблена структура і динаміка їх розвитку. Як правило, вивчаються окремі аспекти мотивів, психологічної підготовки, виховання курсантів (студентів) СБ України в процесі спеціальної фізичної підготовки. Зміст діяльності з формування у навчаємих фізичної витривалості, емоційно-вольових якостей і психологічної стійкості здійснюється в умовах впливу фізичних і психічних навантажень. Її ефективність визначається стійкою внутрішньою мотивацією курсантів (студентів) СБ України до навчання і до досягнення успіху, сформованості у них адекватного визначення мети (умінням ставити відповідні їхнім можливостям цілі, коригувати їх при зміні обстановки тощо), здатністю до збереження логіки міркувань, швидким і точним виконанням професійних дій в будь-яких ситуаціях. Порушення цієї системи в будь-якій ланці може привести до зміни структурних компонентів діяльності курсантів (студентів) СБ України і, отже, до зниження її ефективності в цілому актуальним є застосування математичних методів до аналізу анкетування емоційного інтелекту та тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості з метою відновлення взаємозалежностей між факторами, що характеризують емоційну стійкість курсантів (студентів) СБ України.

Можливості застосування математичних методів аналізу в різних областях фізичної культури досліджуються в роботах, що присвячені пошуку методики математичного моделювання процесу фізичного виховання з урахуванням комплексних тренувальних навантажень і характеру навчального навантаження, пошуку інформативних критеріїв функціонального стану організму, психологічного статусу спортсменів, біомеханічному аналізу техніки руху спортсмена, проектуванню тактичних схем ведення спортивної боротьби. Найпоширенішими є методи багатомірного статистичного аналізу.

Дослідження розширюють досвід теорії і практики фізичної підготовки Служби безпеки України та доводять, що ефективними засобами психофізичної підготовки можуть і мають бути використані вправи з програм військово-прикладних видів спорту, які найбільш адекватно моделюють військово-професійні дії співробітників СБ України, що пов'язані з подоланням об'єктивних і суб'єктивних перешкод.

Петрук А.П.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Афонін В.М.,

кандидат педагогічних наук, професор

*Національна академія сухопутних військ імені
гетьмана Петра Сагайдачного*

ДО ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З КУРСАНТАМИ ПЕРШОГО КУРСУ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Проблема формування навчальної діяльності курсантів першого курсу у ВВНЗ традиційно привертає пильну увагу фахівців у сфері психології та педагогіки вищої військової школи. Вона вивчається не лише, як предмет самостійного розгляду, але й тією чи іншою мірою вирішується у межах дослідження суміжних проблем: спадкоємності вищої та середньої школи, адаптації випускників середніх шкіл к військовим вузівським умовам навчання, формування культури та дисципліни навчальної праці курсантів, організації самостійної роботи курсантів та багато інших проблем

Зазвичай, навчальна діяльність першокурсників супроводжується суттєвими труднощами загально навчального характеру, високим рівнем тривожності, значним падінням успішності, низькою задоволеністю навчальною діяльністю, а в результаті –

зниженням рівня здоров'я або появою різноманітних порушень у діяльності органів і систем організму в цілому.

Осмислення ситуації, що склалася в середній та вищій освіті, призводить до необхідності пошуку шляхів формування та розвитку нових систем навчання підростаючого покоління, які, на тлі збереження та зміцнення здоров'я учнів, дозволять найбільш швидко та якісно адаптуватися до постійно змінних умов процесу навчання. У зв'язку з цим, важлива роль у вирішенні цих завдань відводиться фізичному вихованню курсантів, як одному з основних засобів підвищення активності, збереження та зміцнення здоров'я.

Адаптованість системи фізкультурної освіти у військовому вузі до наукового та технічного прогресу в сучасних умовах досягається шляхом фундаменталізації змісту програмного матеріалу на основі інтеграції цінних відкриттів у галузі теорії та методики фізичного виховання та спорту, оздоровчої фізичної культури та підвищення продуктивності методів навчання. Незважаючи на велику кількість розроблених за останні роки ефективних педагогічних технологій, є низка дискусійних та невирішених проблем концептуально-методологічного та прикладного характеру з питань контролю та оцінювання знань та умінь курсантів.

У процесі вузівської підготовки центральна нервова система (ЦНС) курсанта, отримує надзвичайно високе навантаження за цілим рядом об'єктивних і суб'єктивних факторів навчання, що відображається на психофізіологічному стані курсантів. До об'єктивних факторів відносять середовище життєдіяльності та навчання курсантів, вік, стан здоров'я, загальне навчальне навантаження, відпочинок, у тому числі й активний. До суб'єктивних факторів слід віднести: знання, професійні здібності, мотивацію до навчання, працездатність, нервово-психічну стійкість, темп навчальної діяльності, стомлюваність, психофізичні здібності, персональні якості, здатність адаптуватись до специфічних умов навчання у ВВНЗ.

В даний час відбувається перегляд пріоритетів у сфері соціальних цінностей, які спрямовані на посилення значення особистісно-орієнтованої освіти, заснованої на створенні умов для вільного саморозвитку особистості в процесі активної навчально-пізнавальної діяльності, що дозволяє найповніше себе реалізувати.

Результати освітньої практики свідчать про суперечності між зростанням кількості авторських програм і неможливістю освоєння їх у повному обсязі в рамках навчального плану при виконанні державного освітнього стандарту, а також, про невідповідність теоретико-практичного розділу робочих програм контрольному-нормативному забезпеченню з дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт».

Існує досить великий арсенал способів вирішення цієї проблеми, основними з яких є: удосконалення довузівської підготовки школярів; впровадження у навчальний процес альтернативних програм з фізичної культури, які можуть містити адаптовані контрольні вимоги щодо кожного виду фізкультурної діяльності з огляду на особливості контингенту, матеріально-технічного оснащення ВВНЗ, а також природно-кліматичних умов регіону; підвищення мотивації курсантів до регулярних, систематичних занять фізичною культурою та спортом; підвищення якості підготовки фізкультурних кадрів.

В рамках системи фізичного виховання, що склалася на сьогодні, колективам кафедр необхідно почати з реорганізації програмно-нормативного забезпечення навчального процесу за курсом «Фізичне виховання спеціальна фізична підготовка і спорт». Вже на етапі теоретичного аналізу стає очевидним, що перевага якогось одного з запропонованих шляхів не приносить бажаного результату. Реальність така, що окремі заходи (нехай навіть ретельно підготовлені) так і залишаються розрізненими фрагментами, а не єдиною, цілісною системою цілеспрямованих дій.

Допомогти курсанту адаптуватися до нових умов та вимог освітнього процесу у військовому вузі – завдання будь-якої кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту. Відсутність елементарних знань про свій організм, про роботу його функціональних систем, про вплив фізичного навантаження, нерозуміння процесів фізичного розвитку, втоми, відновлення – все це і є головною причиною невпевненості курсантів у досягненні успіху при виконанні контрольних вимог щодо фізичного виховання. У сфері фізичного виховання контроль передбачає лише тестування рівня фізичної підготовленості, з урахуванням результатів якого здійснюється атестація з дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт». Такий підхід не сприяє формуванню фізкультурної грамотності та усвідомленої потреби у руховій фізкультурно-спортивній діяльності.

Зі сказаного вище стає очевидним, що підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до занять фізичною культурою та спортом буде ефективним, якщо запропоновані навчальні програми з фізичного виховання враховуватимуть запити та потреби курсантів з урахуванням їх статево-вікових та соціально-демографічних особливостей.

На основі вищевикладених теоретичних положень було розроблено програму цілеспрямованого формування системи контролю освоєння курсу навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» для курсантів першокурсників, що дозволяє швидше та з найменшими втратами адаптуватися до навчальної діяльності.

Комплексна програма фізичного виховання курсантів спрямована на поступове та послідовне формування гармонійного фізичного розвитку та всебічної фізичної

підготовленості тих, хто навчається, починаючи з 1-2 року професійного навчання як на обов'язкових, так і на факультативних заняттях. Це забезпечить ефективне, якісне та надійне формування загальної та спеціальної прикладної фізичної підготовленості, необхідної для майбутньої діяльності в екстремальних умовах її виконання та специфічній бойовій обстановці. Наразі ця програма проходить експериментальну перевірку, результати якої будуть представлені за її закінченням.

Пилипчак І.В.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Климович В.Б.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Лотоцький І.Р.,

доктор філософії, доцент

Пилипчак В.В.

Національна академія сухопутних військ імені

гетьмана Петра Сагайдачного

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасних умовах повномасштабного вторгнення РФ на територію України особлива увага спрямована на підготовку особового складу Збройних Сил до виконання своїх обов'язків. Сучасний бій ставить перед військовослужбовцями суворі випробування щодо їхніх фізичних і духовних здібностей. Вони повинні бути здатні ефективно протистояти екстремальним і вкрай неприємним умовам, зберігати сильну волю й рішучість і виконувати надане їм бойове завдання.

Фізична підготовка є основним предметом спеціальної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та покликана забезпечити необхідну фізичну підготовленість до виконання завдань за призначенням.

Фізична підготовка здійснюється з урахуванням особливостей службової діяльності військових частин Збройних Сил України та має особливу спрямованість.

Основними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців є:

1) підвищення загальної фізичної підготовленості шляхом розвитку та покращення фізичних характеристик;

- 2) навчання професійно-прикладних навичок пересування пересіченої місцевості, подолання перешкод, рукопашного бою, військового плавання та мотання гранат;
- 3) забезпечення високої професійної ефективності;
- 4) підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів бойових дій;
- 5) виховання психічної стійкості, впевненості в собі, рішучості, сміливості, ініціативи та винахідливості, наполегливості та самовладання;
- 6) формування готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах;
- 8) підвищення бойової згодженості підрозділів;
- 9) зміцнення здоров'я, загартовування, гармонійний фізичний і психічний розвиток та ведення здорового способу життя.

Зміст фізичної підготовки складають фізичні вправи. Спеціальні знання, а також організаційно-методичні навички та вміння. Вправи проводяться з урахуванням віку, суворо дотримуючись заходів безпеки, гігієнічних умов та активного використання сил природи.

Фізична підготовка військовослужбовців здійснюється у складі підрозділів або самостійно за рішенням відповідних командирів за спеціально розробленими навчальними програмами, методичними рекомендаціями та посібниками.

У сучасних умовах існує нагальна необхідність удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців, а також розвиток у них професійних і рухових здібностей. У наукових дослідженнях залишається багато невирішених питань, особливо це стосується проблем організації навчально-тренувального процесу військовослужбовців, його особливостей, військово-професійною діяльністю.

Саме тому потрібно шукати нові шляхи підвищення ефективності проведення фізичної підготовки військовослужбовцями всіх категорій Збройних Сил України під час дії воєнного стану.

Проаналізувавши роботи та дослідження сучасних науковців, можна виділити наступні заходи :

1. Розробка та постійне оновлення спеціалізованих програм тренувань, спрямованих на підвищення бойової готовності та витривалості в умовах бойових дій.
2. Проведення регулярних тренувань у відповідності з реальними сценаріями бойових дій та викликами, які можуть виникнути під час воєнного стану.
3. Збільшення кількості тренувань та їх інтенсивності для підвищення фізичної підготовленості.
4. Розвиток програми індивідуальних тренувань, враховуючи специфіку і потреби кожного військовослужбовця.

5. Впровадження системи мотивації для підтримки військовослужбовців у виконанні програм фізичної підготовки.

6. Посилення контролю за виконанням програми фізичної підготовки та використанням обладнання.

7. Впровадження інноваційних методів моніторингу та оцінки фізичної готовності.

8. Залучення кваліфікованих військових інструкторів з фізичної підготовки для надання якісного тренувального супроводу.

Ці заходи спрямовані на підвищення готовності військовослужбовців до ефективного виконання завдань у складних умовах воєнного стану.

Полтавець А.І.

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

Кийко А.С.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
Харківська державна академія фізичної культури*

Кирпенко В.М.

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

МЕТОДИ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СЕНСОМОТОРНОЇ КООРДИНАЦІЇ ПІД ЧАС ВІДБОРУ ДО ЗБІРНОЇ КОМАНДИ З МІЖНАРОДНОГО АВІАЦІЙНОГО П'ЯТИБОРСТВА

Вступ. Відомо, що складовими міжнародного військово-авіаційного п'ятиборства є пілотаж на реактивному літаку (в залік змагань не входить), стрільба з пневматичного пістолета на 10 метрів, плавання на 100 м з перешкодами, фехтування, баскетбольний тест (4 вправи з м'ячем) і подолання смуги перешкод і спортивне орієнтування. Результати змагань визначаються в особистому та командному заліках. Особисте місце визначається за найбільшою сумою балів, набраних учасником за кожною дисципліною. Заключним, вирішальним етапом, який проходить у останній день змагань, є подолання смуги перешкод і спортивне орієнтування. Незважаючи на те, що окремо ці 2 різновиди існують як самостійні

види спорту, у міжнародному військово-авіаційному п'ятиборстві вони об'єднані у єдиний етап, який проводиться у останній день змагань і є вирішальним у визначенні рівня підготовки спортсменів. Саме при виконанні завдань, які є обов'язковими під час подолання смуги перешкод і об'єднують в собі найбільшу кількість вправ, які залежать від координаційних можливостей спортсмена, а також виконуються на максимально можливих його швидкісно-силових якостях, організм функціонує на межі власних фізичних можливостей. Подальша «легенда», яку спортсмен повинен пройти під час подальшого орієнтування, потребує також максимальної швидкості та витривалості, але й ще вимагає від спортсмена залучення його сенсомоторних, когнітивних та аналітичних здібностей.

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати вихідні показники, що характеризують рівень розвитку сенсомоторної координації та фізичної (рухової) підготовленості курсантів першого курсу закладу вищої освіти, які є претендентами у збірну команду з міжнародного військово-авіаційного п'ятиборства.

Матеріал і методи дослідження У дослідженні приймали участь 48 курсантів першого курсу Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (чоловіки), віком 17-18 років, з них 38 кандидатів у майстри спорту та 10 майстрів спорту. Для вирішення мети і завдань досліджень нами були відібрані і систематизовані сім тестів, показники яких характеризують координаційні здібності випробовуваних.

Було обрано наступні тести:

Тест 1 – дослідження статичної рівноваги тіла (проба Бірюк). Виконання вправи: вертикальна стійка на високих півпальцях, стопи зімкнуті, руки вгору, очі закриті. Положення тіла фіксувати тривалий час (без сходження з місця);

Тест 2 – дослідження оцінки вестибулярної стійкості за показниками динамічної рівноваги (проба Барані). Виконання вправи: сидячи в кріслі Барані, голова нахилена на груди (на 30°), очі закриті. Виконати десять обертів крісла за годинникову стрілкою за 10 с. Після зупинки крісла встати і пройти по прямій лінії п'яти метровий відрізок, дивитися перед собою, руки опущені вниз. Обчислюється середня арифметична величина суми шести відхилень тіла вліво і вправо від прямої лінії (см);

Тест 3 – дослідження статодинамічної стійкості тіла (проба з перекидами вперед). Виконання вправи: з упору присівши, виконати п'ять разів перекидів вперед в угрупованні за 5 с з подальшим виконанням десяти стрибків на місці, максимально вгору, в центрі кругового градування. Стрибки виконуються з зімкнутими стопами, руки на

пояс, погляд спрямований вперед. Оцінювалася середня арифметична трьох найбільших відхилень від центру кругової градування;

Тест 4 – дослідження рівня розвитку координаційних здібностей (координаційна проба в ускладнених умовах). Виконання вправи на координацію – з вихідного положення основна стійка: 1. Ліва рука на пояс. 2. Права рука на пояс. 3. Ліва рука-о-пліч. 4. Права рука-о-пліч. 5. Ліва рука вгору. 6. Права рука вгору. 7 – 8. Два оплески над головою. 1 – 6. Рух руками виконати вниз в зворотному порядку. 7 – 8. Два оплески руками по стегнах. Вправа оцінювалася експертами по десяти бальній системі. За кожне невірно виконане руху здійснювалася віднімання в 0,5 бали;

Тест 5 – дослідження просторового орієнтування в умовах щодо короткочасної невагомості і пропріорецептивної чутливості в змінених умовах (проба просторового орієнтування). Виконання вправи: стиснути динамометр кистю зручною руки з силою, рівною 200 N. Три спроби виконати із зоровим контролем і три спроби – без зорового контролю при виконанні стрибка в глибину з прийняттям прямого положення тіла з висоти 3 м. та вису на зігнутих ногах на верхній жердини брусів різної висоти. Переважне роздратування отолітового аналізатора. Оцінка: середня трьох спроб не повинна перевищувати 10 N;

Тест 6 – дослідження стійкого приземлення при виконанні стрибка в глибину (проба приземлення). Виконання вправи: з висоти 3 м виконати стрибок у глибину, прийняти пряме положення тіла у центрі кола на м'яких матах. Визначалася якість приземлення і характер помилок при приземленні за 10 бальною шкалою: дрібна помилка 0,2 бали, середня – 0,5 бали, падіння – 1 бал. Оцінка: середня трьох спроб;

Тест 7 – дослідження динамічної рівноваги при проходженні периметра багатокутника (проба динамічна рівновага). Виконання вправи: стати ногою на одну з граней багатокутника, руки поставити на пояс і почати рух по гранях. Кожен крок виконувати тільки на одну грань, дивитися перед собою. Пересування здійснюється до першої втрати рівноваги (рух руками, тулубом, торкання ногою опори). ± Враховується кількість пройдених граней.

Результати дослідження та їх обговорення. Перед початком тестування кандидати були розподілені на чотири групи за видами спорту, а саме: ігрові (група I - 12 курсантів), циклічні (група II - 14 курсантів), складно-координаційні (група III - 10 курсантів), спортивні єдиноборства (група IV - 12 курсантів).

Висновки. Враховуючи неоднорідність стартових можливостей організму спортсменів при визначенні складу збірної команди з військово-авіаційного п'ятиборства,

визначено, що відбір у команду потребує більш ретельної оцінки напередодні. Хоча результати проведеного стартового аналізу підтверджують значущість кожної із категорій спортивної діяльності (ігрові, циклічні, складно-координаційні, спортивні єдиноборства), важливим є визначення модальних характеристик складових підготовленості, співставлення з отриманими результатами по кожній категорії спортивної діяльності та розробка тренувальних програм для кожної групи (категорії) спортсменів для підвищення їх показників відповідно до модальних. Введення під час процесу відбору спортсменів у збірну команду з міжнародного військово-авіаційного п'ятиборства тестування з оцінки сенсомоторно-координаційних здібностей є важливим моментом у визначенні відповідного алгоритму подальшого тренування.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається проведення додаткових досліджень для оцінки функціонального стану та сенсомоторної координації претендентів у збірну команду з міжнародного військового п'ятиборства.

Пономарьов В.О.,

доктор філософії,

Корчагін М.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ

Фізична та психологічна складові є важливими аспектами навчання та розвитку молодих людей. Обидві області сприяють забезпеченню здоров'я, фізичної та психічної витривалості, а також підтримують загальний розвиток особистості.

Фізкультура допомагає у покращенні фізичної форми та розвитку м'язової сили та витривалості курсантів. Регулярні фізичні навантаження сприяють покращенню кровообігу, зміцненню серцево-судинної системи, підвищенню витривалості і спритності. Крім того, вони сприяють зняттю стресу та зміцненню імунної системи.

Психологія відіграє важливу роль у формуванні особистості курсанта. Дослідження психології допомагають зрозуміти особистість, розвивати навички самодисципліни, емоційного інтелекту, керування стресом та психологічного комфорту. Вивчення психології

також дає інструменти для підтримки позитивних міжособистісних інтеракцій, сприяє розвитку лідерських якостей та ефективним комунікаційним стратегіям.

Успішна комбінація фізкультури і психології у навчальному процесі курсантів сприяє забезпеченню їхнього успішного фізичного, емоційного та психологічного розвитку. Вона допомагає майбутнім офіцерам стати сильними, здоровими, впевненими в собі та готовими до викликів, які вони можуть зустріти в майбутньому.

Фізкультура має значний вплив на формування психологічної стійкості курсантів. Способи, якими фізична активність може сприяти психологічній стійкості курсантів:

1. Зменшення стресу: Фізична активність, така як заняття спортом або фізичні вправи, допомагають знижувати рівень стресу. Вона сприяє виділенню ендорфінів, які є природним антидепресантом і позитивно впливають на настрій та емоційний стан курсантів.

2. Збільшення самодисципліни: Регулярна фізична активність вимагає від курсантів певної дисципліни та самоконтролю. Це допомагає їм розвивати навички самоорганізації, волі та витримки, що є важливими якостями для досягнення успіху у будь-якій сфері життя.

3. Підвищення самооцінки: Фізична активність дозволяє курсантам побачити результати своїх зусиль і поліпшити фізичну форму. Це позитивно впливає на їхню самооцінку і віру у власні сили, що забезпечує психологічну стійкість в різних ситуаціях.

4. Розвиток вміння працювати в команді: Багато фізичних вправ і спортивних активностей вимагають спільної роботи в команді. Це сприяє зміцненню соціальних взаємин, взаємодії та розумінню між курсантами. Здатність працювати успішно в команді сприяє психологічній стійкості та зростанню довіри до інших.

5. Покращення когнітивних функцій: Фізична активність сприяє покращенню кровообігу та киснепостачання мозку. Це може покращити пам'ять, увагу, концентрацію та когнітивні здібності курсантів, що допомагає їм впоратися з вимогливими ситуаціями та стресом.

Спеціальна фізична підготовка є дуже важливою і ефективною для курсантів: крім розвитку фізичної сили, витривалості, гнучкості та координації, що є важливими аспектами для майбутніх військових, спеціальна фізична підготовка також сприяє розвитку ментальної сили, дисципліни та стресостійкості, що необхідні для успішного виконання службових обов'язків.

У залежності від потреб та вимог конкретної місії чи робочого місця, спеціальна фізична підготовка може включати різноманітні елементи, такі як вправи зі збільшення сили, кардіотренування, біг, плавання, бойові мистецтва та інші активності. Такі тренування

допомагають курсантам зміцнити своє тіло, покращити стан здоров'я та забезпечити своєчасну реакцію на стресові ситуації.

Разом з фізичними перевагами, спеціальна фізична підготовка також сприяє покращенню загального самопочуття та самодисципліни курсантів.

Усі ці фактори разом сприяють психологічній стійкості курсантів. Спеціальна фізична підготовка не тільки поліпшує фізичний стан, але й має визначений вплив на психологічну стійкість.

Пронтенко В.В.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Дятел А.В.,

Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова

Підопригора М.В.,

*Військовий інститут Київського Національного
університету імені Тараса Шевченка*

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Протягом двох років з початком повномасштабної війни росії проти України усі сфери забезпечення життєдіяльності в державі перебувають та функціонують в умовах дії правового режиму воєнного стану. Також відбулися численні і масштабні зміни концепції діяльності Збройних Сил України (ЗСУ), їх чисельного та якісного складу, продовжується реформування апарату Міністерства оборони України й інших силових структур, оптимізація структури та змісту бойової підготовки військовослужбовців, модернізація навчально-методичного забезпечення освітнього процесу у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ). Особливо гострим є питання якісного навчання та підготовки курсантів – майбутніх офіцерів у ВВНЗ в умовах дії правового режиму воєнного стану.

Грунтовний аналіз літературних джерел та особливостей службової діяльності офіцерського складу у підрозділах різних родів та видів ЗСУ дає підстави стверджувати, що сучасний офіцер та командир повинен володіти не лише теоретичними знаннями основ тактичних дій на полі бою, оперативного мистецтва ведення воєнних операцій тощо, а й мати досконалий фізичний стан, а саме: відмінно розвинені фізичні якості, придатний морфо-функціональний стан організму, сформовані військово-прикладні рухові навички щодо

застосування прийомів рукопашного бою, подолання природних та штучних перешкод, метання гранат, прискореного пересування по пересіченій місцевості, силових вправах тощо, фізична працездатність, відмінне психосоматичне здоров'я.

Однак, нині в умовах воєнного стану, існує ряд труднощів та перешкод щодо якісної організації процесу з фізичної підготовки у ВВНЗ, що може призвести до зниження рівня фізичної готовності, і як результат до зниження бойової готовності майбутніх офіцерів ЗСУ.

Спираючись на емпіричні дослідження та власний досвід, до переліку об'єктивних проблемних питань в організації фізичної підготовки у ВВНЗ в умовах воєнного стану з високою вірогідністю можна віднести:

проведення навчальних занять з фізичної підготовки в умовах обмеженого простору із великою кількістю осіб одночасно;

використання на заняттях з фізичної підготовки, з метою розвитку фізичних якостей курсантів, підручних засобів фізичної підготовки;

недостатня можливість ефективного проведення основних форм фізичної підготовки: ранкової фізичної зарядки та спортивно-масової роботи;

застосування обмеженої кількості методів та способів організації фізичної підготовки й тренування курсантів;

необхідність систематичного корегування навчальної програми з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки упродовж навчання;

необґрунтовано високі нормативи з фізичної підготовки, особливо з «силових» вправ.

Також, на нашу думку, суб'єктивними проблемними питаннями в організації процесу фізичної підготовки курсантів ВВНЗ в умовах воєнного стану, що мають вплив на рівень фізичної підготовленості курсантів є:

дислокація курсантських підрозділів у тимчасових місцях проживання (базових таборах, локаціях тощо);

суттєве обмеження термінів навчання у ВВНЗ;

часте виконання службових обов'язків у складі добових нарядів, блокпостях, похованнях, зі зброєю й у повному спорядженні;

підвищення рівня практичної складової освітнього процесу;

тривале перебування в умовах гіподинамії, зниження рухової активності курсантів;

високий рівень нервово-емоційного напруження.

Емпіричні дослідження вчених підтверджують той факт, що недостатній рівень фізичної підготовленості абітурієнтів – кандидатів на навчання у ВВНЗ, а також особливості організації освітнього процесу з фізичної підготовки та військово-професійної діяльності

курсантів у ВВНЗ в умовах воєнного стану, не дозволяють у повній мірі забезпечити високий рівень фізичної підготовленості, сформованості військово-прикладних рухових навичок, функціональних можливостей, достатнього рівня професійного навчання та здоров'я курсантів.

Одним із ефективних шляхів формування й забезпечення фізичної готовності курсантів у ВВНЗ в умовах воєнного стану, на нашу думку, може бути оптимальний підбір й вміле поєднання засобів фізичної підготовки у процесі організації освітньої діяльності з фізичного виховання у ВВНЗ.

Романчук С.В.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,

Національна академія сухопутних військ

імені гетьмана Петра Сагайдачного

ПЕДАГОГІЧНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ З ВПРОВАДЖЕННЯ ДО ВВНЗ ЗС УКРАЇНИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АКАДЕМІЇ WEST POINT ЗС США – ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ, РЕЗУЛЬТАТИ

На сьогодні фізична підготовка у Збройних Силах України, як система, втрачає свій авторитет! В нас не буде позитивного зрушення, поки це не буде визнано фахівцем фізичної підготовки.

Виникає потреба реформування системи фізичної підготовки до умов сьогодення!

У Збройних Силах України досі в основі фізичної підготовки є сформована та запропонована організація та проведення ще у Радянському Союзі, яке нажаль, вже не є достатньою.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, пов'язаних з удосконаленням змісту та структури організації фізичної підготовки, не всі вони застосовуються у повсякденному житті Збройних Сил України.

Ми дійшли до критичної точки, від якої потрібно вносити зміни.

Подібна ситуація була у ЗС США, але в минулому столітті. Так, бойові дії в Кореї (1950-1953) показали помилковість чинної на той час концепції фізичної підготовки. Вже перші бої з погано оснащеною, але добре фізично підготовленою Північнокорейською народною армією виявили перевагу противника над американськими солдатами. Командуванням армії США події того періоду були визнані «ні чим іншим, як катастрофою».

Намагання командування частин підвищити фізичну підготовленість особового складу відповідно до своїх поглядів і знань носили імпровізований характер, були безсистемними і стихійними, а, тому і неефективними. Внаслідок цього, США вступили у війну у В'єтнамі (1964-1973), як й в дві попередні (Другу світову з Японією і з Північною Кореєю) з невідповідними у фізичному відношенні особовим складом. Результат цих війн для американської армії був трагічним.

Для визначення визначальних причин поразок військ у бойових діях у В'єтнамі у 1968 році була створена оперативна група з числа військових спеціалістів. Продовж шості місяців група працювала в навчальних центрах армії та морської піхоти на території США і у військових частинах, що вели бойові дії безпосередньо у В'єтнамі.

Основним висновком роботи оперативної групи стало визнання того, що в сучасній війні фізична готовність військовослужбовців є важливим компонентом їхньої бойової готовності, базою для її інших компонентів – технічної і психологічної готовності.

Але й сьогодні в ЗС США є проблеми притаманні й Збройних Сил України.

За офіційними статистичними даними бажає служити в армії. І водночас відбувалось зменшення кількості молоді, яка відповідає вимогам Міністерства оборони США щодо вступу на військову службу. За доповіддю аналітика Дж. Дилбека з Управління з набору Армії США (US Army Accessions Command) без будь-яких обмежень були готові тільки 2 з 10 молодих людей. Лише 25% молодих людей віком 17-24 років могли служити в Збройних силах США. Зокрема, значна кількість молоді мала незадовільну фізичну підготовленість, яка командуванням Збройних сил США вважається важливою передумовою ефективного військово-професійного навчання, запобігання травмування особового складу під час занять з бойової підготовки і відтоку кадрів з військової служби. 27% молодих американців мали надлишкову вагу, 32%, окрім надлишкової ваги мали проблеми зі здоров'ям. При вступі на службу в сухопутні війська 47% чоловіків і 59% жінок не здавали вступний тест з фізичної придатності до військової служби (Occupational Physical Assessment Test, OPAT).

Яким чином було вирішено цю проблему?

У 2022 році нормативи з фізичної підготовки при вступі до закладів вищої освіти було знижено на 30%. А по даним сайту Академії Вест-Пойнт у 2024 році вступні іспити з фізичної підготовки відмінено (або необов'язкові). Але при цьому, в курс БЗВП, який триває 3-4 місяці включено 5-7,5 годин занять фізичною підготовкою.

Відповідно, рівень фізичної підготовленості визначається по завершенню БЗВП, він прирівнюється до вихідного!

Нами у 2023 році розпочато педагогічний експеримент по впровадженню до робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» змісту занять подібного до Академії Вест-Пойнт, про що доповідалося на попередній конференції.

У першому семестрі був запланований розділ «Особистий фітнес», де акцент робився на силові тренування за допомогою гімнастичних снарядів, гир, мед болів та робота з власною вагою, тобто формування загальної фізичної підготовленості.

За результатами, які представлені на слайді видно, що за перший семестр видно, що при наявності однієї пари на тиждень ми ледве виходимо на мінімальний рівень підготовленості, при якому можна давати високі навантаження курсантам.

Таблиця

Результати фізичної підготовленості курсантів, які приймають участь в педагогічному експерименті

Вправа	середній результат
вправа № 3 – біг 3 км.	13,48 (73 бали – оцінка 3)
вправа № 25 – біг 100м.	14,01 (96 балів – оцінка 5)
вправа № 20 – згинання та розгинання рук і упорі лежачи	48 (76 балів – оцінка 4)
вправа № 21 – згинання та розгинання тулуба	40 (80 балів – оцінка 5)

Зверну Вашу увагу, що з контрольними вправами курсанти були ознайомлені та навчені, але їх вдосконалення на заняттях з фізичної підготовки не проводилося. Курсант мав самостійно вдосконалюватись, тренувати зазначені вправи.

Але, зазначу, що система фізичної підготовки є частиною освітнього процесу та життєдіяльності ВВНЗ.

Зміни у змісті або структурі фізичної підготовки не зможуть вдосконалити рівень фізичної підготовленості без стратегічних змін в організації всієї системи фізичної підготовки та чіткому її місці у бойовій підготовці, освітньому процесі, цілісному відношенні військовослужбовців до фізичного самовдосконалення.

Підтвердженням цього є показники фізичної підготовленості випускників ВВНЗ, які через пів року вступили до магістратури. Недостатня ефективність системи фізичної підготовки приводить до того, що 80-90% вступників офіцерів не можуть позитивно виконати вправи фізичної підготовки, ті, які виконували на підсумкових іспитах.

Отже, у висновках своєї доповіді, хотів би повторитися, що необхідно кардинальні зміни у системі фізичної підготовки, створення оперативної групи для внесення змін та доведення їх до керівництва ЗС України, щодо важливості місця фізичної підготовки у сучасних бойових діях. Як наприклад це зробили фахівці з вивчення іноземних мов. У наказі

МОУ вказано про виділення 900 годин на вивчення мови, а на сьогодні внесено зміни – 600 годин на 1 курсі навчання.

Романчук С.В.,

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Федак С.С.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра

Сагайдачного

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВИХ ДІЙ

Аналізуючи сучасну тактику та способи ведення війни, а також місцевість і погодні умови, в яких діють підрозділи ЗСУ під час переходу з оборони до наступальних дій, встановлено, що основною особливістю в даних діях є пересування підрозділів «вперед» на легко броньованій техніці або цивільному транспорті (буси, пікапи), а за умов переходу в наступ в пішому порядку, військовослужбовці долають відстань орієнтовно до 800 метрів по пересіченій місцевості з переходом до дій в урбанізованій місцевості.

Окрім того, військовослужбовці виконують бойові дії в даних умовах із значним обтяженням (бронежилет, шолом, тактично-розвантажувальна система, аптечка, стрілецька зброя, бойовий комплект, одноразові гранатомети тощо), що своєю чергою скорочує терміни ефективного виконання військовослужбовцями завдань за призначенням. Також хочемо зазначити, що в умовах сьогодення орієнтовно 70% особового складу бойових підрозділів є мобілізованими або приданими з корпусів резерву, які мають недостатній рівень бойової та фізичної підготовленості.

Враховуючи сучасну тактику, способи ведення війни, а також місцевість і погодні умови, а також наявний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, можна дійти висновку, що фізична підготовка військовослужбовців повинна бути направлена на розвиток спеціальної фізичної підготовленості та військово-прикладних навичок та вмінь, що дозволить підвищити рівень фізичної готовності військовослужбовців до ведення даних бойових дій.

Аналізуючи детально зміст занять з фізичної підготовки на розвиток військово-прикладних навичок та вмінь та враховуючи сучасні умови бойових дій, можна дійти висновку, що для піхотних, механізованих, танкових, інженерних та інших підрозділів, заняття повинні бути спрямовані на пересування пересіченою місцевістю у пішому порядку, подолання природних і штучних перешкод та метання гранат.

Пересування на лижах, військово-прикладне плавання та рукопашний бій, має теж вагоме значення у підготовці військовослужбовців, проте дані розділи фізичної підготовки слід застосовувати при підготовці десантних, розвідувальних тощо.

Руденко А.В.,

Єрема Д.В.,

Гарбуз С.В.

Харківський національний університет

Повітряний Сил імені Івана Кожедуба

СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Фізкультурно-спортивна реабілітація – це система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

Після лікування в госпіталі військовослужбовці стикаються з проблемою відновлення своєї функціональності. Фізична реабілітація військовослужбовців після поранень потребує тривалого часу, який може тривати від 1-2 до 5-6 місяців і більше. Таке реабілітаційне лікування спрямоване на відновлення організму після завершення гострого періоду та часто дозволяє уникнути первинної інвалідності чи перешкодити подальшому погіршенню стану. Адже наслідки поранень та тривала прикутість до ліжка з обмеженням рухливості призводять до атрофії та ослаблення м'язів, формуються контрактури, які не дають можливості повноцінно рухатись. Це дуже важливе завдання, без якого неможливе повноцінне повернення військовослужбовця до мирного життя.

Більшість сучасних реабілітаційних центрів для військових створено на базі шпиталів та лікарень. Вони є у Львові, Луцьку, Києві, Черкасах, Миколаєві та інших містах України.

Особливо актуальним є питання введення фахівців з фізкультурно-спортивної реабілітації до штату навчальних закладів і військових частин задля організації контрольованих занять з особовим складом.

Також потребує удосконалення діяльність спортивних закладів Міністерства оборони України з визначенням об'єктивних критеріїв оцінки їхньої діяльності та співпраці з місцевими органами виконавчої влади, громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості та військовими частинами гарнізонів щодо спільного використання спортивної бази для забезпечення навчально-тренувального процесу підготовки військовослужбовців: надання послуг фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовцям, членам їхніх сімей, особам цивільного персоналу Збройних Сил України. Все вище перераховане можливо здійснити на базі вищого військового навчального закладу, який буде надавати індивідуальні програми для реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України.

Для реалізації даної ідеї знадобиться проходження додаткових курсів з отримання спеціальної тренувально-педагогічної посади, яку можуть отримати викладачі кафедр фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах.

*Свищ Я.С.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Ковальчук М.П.,
Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського
Лаиша В.Б.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Лойко О.М.
кандидат історичних наук, професор
Національна академія сухопутних військ імені
гетьмана Петра Сагайдачного*

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВОГО КОЛЕДЖУ СЕРЖАНТСЬКОГО СКЛАДУ

В умовах воєнного стану, коли Україна стикається з гострими викликами щодо своєї національної безпеки та територіальної цілісності у зв'язку з російською агресією важливою стає проблема підготовки якісного складу військовослужбовців, які в найближчому майбутньому стануть сержантами командирами відділень. Саме спеціальна фізична

підготовка виступає основним фактором для досягнення цієї мети разом з професійною для всіх спеціальностей військовослужбовців.

Прогресивні зміни форм бойового застосування підрозділів та збільшення чисельності військовослужбовців ЗСУ зумовили нагальну потребу всебічного реформування процесу навчання та виховання курсантів. Ряд вчених Лойко О., Ролук О. та інші доводить що саме спеціальна фізична підготовленість вважається саме тим фундаментом, який забезпечує усі компоненти боєготовності військовослужбовців.

Згідно керівних документів та вимог до курсантів, вони повинні мати певний рівень фізичної підготовленості, який зможе забезпечити їх швидку адаптацію до служби в ЗСУ, швидше оволодіти військово-прикладними навичками відповідно до їх військово-облікової спеціальності.

Мета дослідження – дослідити рівень спеціальної фізичної підготовленості курсантів Військового коледжу сержантського складу НАСВ у воєнний стан.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування (констатувальний експеримент) і методи математичної статистики.

Проаналізувавши результати фізичної підготовленості курсантів-другокурсників ВКСС різних спеціальностей спостерігаємо, що не має достовірної різниці між показниками трьох спеціальностей де навчається лівова частка особового складу. До уваги брали три найбільш поширені спеціальності, а саме: бойова спеціальність – військове управління (механізовані підрозділи – командири відділень штурмових підрозділів); спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (експлуатація); тиліві спеціальності – забезпечення військ (сил).

У третьому семестрі у вправі метання гранати на точність курсанти з бойової спеціальності військового управління (механізовані підрозділи) набрали 30,6 очок, що на 0,5 очок менше від результатів курсантів спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ) – 30,1 очок; курсанти тилівих спеціальностей – забезпечення військ у даній вправі набрали 29,2 очок; у результатах між трьома спеціальностями у третьому семестрі достовірної різниці не спостерігається.

У вправі метання гранати на дальність курсанти тилівих спеціальностей – забезпечення військ показали результат $29,1 \pm 2,0$ м; на 1,7 м більше виконали курсанти спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ) – $30,8 \pm 2,2$ м; бойова спеціальність – військове управління (БС-ВУ) - (механізовані підрозділи – командири відділень штурмових підрозділів) виконали дану вправу з результатом $31,7 \pm 1,9$ м.

Результати у плаванні в обмундируванні зі зброєю на 100 м курсантів становлять:
тилові спеціальності – забезпечення військ (ТС-ЗВ) 195,9 с;
спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ) 189,2 с;
бойова спеціальність – військове управління (БС-ВУ) - (механізовані підрозділи – командири відділень штурмових підрозділів) 177,6 с.

У вправі біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу (3100м) курсанти показали наступні результати:

тилові спеціальності – забезпечення військ 1060,5;
спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка 1041,3;
бойова спеціальність – військове управління 1026,4.

Під час перевірки у загальній контрольній вправі на єдиній смузі перешкод курсанти показали такі результати:

тилові спеціальності – забезпечення військ 158,0;
спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка 156,7;
бойова спеціальність – військове управління 154,9.

У вправі човниковий біг 6 x 100 м з автоматом курсанти показали такі результати:

тилові спеціальності – забезпечення військ 156,4;
спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка 149,6;
бойова спеціальність – військове управління 147,9.

Результати нашого дослідження щодо визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів Військового коледжу сержантського складу встановили, що результати виконання вправ є досить низькі для якісного виконання навчальних, бойових та службових завдань за призначенням.

Підтверджено важливість спеціальної фізичної підготовленості для становлення професійного військовослужбовця.

На нашу думку для покращення спеціальної фізичної підготовленості курсантів військового коледжу сержантського складу потрібно включати в зміст програми навчальної дисципліни та робочої програми навчальної дисципліни з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки більше розділів, тем, занять, саме вправ із військово-прикладною спрямованістю. Надавати вправи для покращення рівня спеціальної фізичної підготовленості через військово-прикладні вправи. За допомогою цих вправ не тільки формуються та удосконалюються військово-прикладні рухові навички і вміння, і цим самим одночасно підвищуємо рівень фізичної підготовленості.

Старчук О.О.,

кандидат педагогічних наук

Пронтенко В.В.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

Бабасєв Ю. Г.,

Зімніков О.О.

Військовий інститут танкових військ

Національного технічного університету

«Харківський політехнічний інститут»

СТАНДАРТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ВВНЗ В УМОВАХ ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

Із початком збройної агресії країни терориста – росії проти нашої держави з лютого 2022 року, згідно з Конституцією України та указом Президента України, в Україні введений в дію правовий режим воєнного стану, що передбачає ряд особливостей й обмежень в усіх сферах життєдіяльності держави.

Певними особливостями характеризуються умови навчання і виконання військово-професійної діяльності курсантами у ВВНЗ. Так, на теперішній час навчання та виконання службових обов'язків курсантами ВВНЗ відбуваються у непростих, специфічних умовах з високим рівнем фізичного та психологічного навантаження, а саме: дислокація курсантських підрозділів у віддалених локаціях навчання та проживання; проведення занять, у тому числі й з фізичної підготовки, в умовах обмеженого простору (бомбосховищах, укриттях, підвальних приміщеннях); збільшення кількості добових нарядів; тривале несення служби на блокпостах; виконання обов'язків зі зброєю та у важкому спорядженні тощо. З вищевикладеного стає зрозумілим, що нинішній освітній процес та виконання військово-професійної діяльності курсантами ВВНЗ тісно пов'язані із рівнем їх фізичної підготовленості. Тому, сьогодні виникає гостра потреба у пошуку ефективних засобів підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану.

Одним із ефективних засобів фізичної підготовки, на нашу думку, можуть бути стандарти фізичної підготовки. Стандарти фізичної підготовки це засоби спеціальної фізичної підготовки,

які складаються з комплексів прикладних фізичних вправ для модулювання рухової діяльності військовослужбовців різних спеціальностей та сприяють послідовному набуттю ними військово-прикладних рухових умінь і навичок для формування фізичної готовності до виконання завдань за призначенням.

З метою перевірки ефективності застосування стандартів фізичної підготовки на розвиток фізичних якостей, формування військових прикладних рухових навичок, підвищення рівня функціонального стану та виховання психологічних якостей курсантів, колективом кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова було організовано й проведено ряд занять з курсантами 2-х курсів упродовж польових виходів. До переліку вправ та дій за стандартами, що було застосовано упродовж польових виходів, увійшли наступні:

(стандарт 001(002-013,028-098)Б.19Ж-Н.10):

комплексна вправа з колодою;

метання навчальних гранат по цілях з різних положень;

посадка та висадка на автомобіль на місці в складі підрозділу;

прискорення до укриття (бліндажу, окопу, перекритої щілини) та заняття місця в укритті;

комплекс дій військовослужбовців зі зброєю під час пересування по місцевості;

(стандарт 001(002-013,028-098)Б.19Ж-Н.13) подолання тактичної (спеціальної) смуги перешкод в комплексі з виконанням прийомів рукопашного бою;

(стандарт 001(002-013,028-098)Б.19Ж-Н.14):

переправа вплав на підручних засобах через водну перешкоду;

переправа вплав за допомогою натягнутої мотузки на 50 м;

(стандарт 001(002,004,006-014, 028-060,064-098)Б. 19Ж-Н.19):

комплекс спеціальних вправ та дій для визначення рівня спеціальної фізичної готовності;

прискорене пересування на 3000 м по пересіченій місцевості з попутним подоланням перешкод.

Виконання курсантами вищенаведеного комплексу вправ і дій за стандартами упродовж польових видів сприяло:

розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей організму, покращанню психосоматичного здоров'я майбутніх офіцерів;

розвитку та удосконаленню військово-прикладних рухових навичок курсантів й формуванню вміння тривалий час діяти на максимальному фізичному навантаженні в

обстановці високої психологічної напруженості;

вихованню морально-вольових якостей курсантів;

злагодженості дій в складі малих груп курсантських підрозділів (відділень), необхідних для успішного виконання бойових та спеціальних завдань.

Сусно В.В.,

Куц В.В.

Національний університет оборони України

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОФІЦЕРІВ ОПЕРАТИВНОГО РІВНЯ НАВЧАННЯ З РИЗИКОМ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

В умовах тривалої російсько-української війни, на жаль, спостерігається тенденція збільшення кількості осіб, які мають поранення, каліцтва, контузії, травмування та інші захворювання. Не дивлячись на функціональні обмеження, більшість осіб офіцерського складу за рішенням військово-лікарських комісій (ВЛК) продовжують виконувати функціональні обов'язки на зазначених посадах. За окремими рішеннями керівників, посадовим особам, які мають відхилення у стані здоров'я дозволено також проходити навчання у вищих військових навчальних закладах Збройних Сил України (ВВНЗ), що дає можливість просуватись їм в подальшому по службі та передавати свій бойовий досвід іншим військовослужбовцям. Кількість таких осіб щороку збільшується, а вимоги стосовно їх оцінювання та виконання заходів освітнього процесу у ВВНЗ залишаються незмінними.

У відповідності до вимог Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, затвердженої наказом Міністерства оборони України від 05.08.2021 року № 225 визначено, що перевірка рівня фізичної підготовленості військовослужбовців здійснюється: на екзаменах та заліках зі слухачами ВВНЗ, під час складання вступних екзаменів кандидатами на навчання у ВВНЗ, перед продовженням військовослужбовцями контракту для подальшого проходження військової служби, перед призначенням на вищу посаду.

Фізична підготовка слухачів ВВНЗ проводиться за робочими програмами навчальних дисциплін (РПНД), що передбачає проведення занять з особовим складом, які відносяться до основних груп здоров'я. В той же час, у ВВНЗ усі без виключення слухачі мають складати екзамени та заліки за предметами навчання. Не складання екзаменів або заліків слухачами призводить до постановки питання стосовно їх відрахування за невиконання вимог програми

навчання. Також Інструкцією визначено, що військовослужбовці, які перебувають у групі лікувальної фізичної культури (ЛФК), особи з інвалідністю, а також особи, звільнені за станом здоров'я до перевірки фізичної підготовки не залучаються.

Тож, проведений аналіз керівних документів свідчить про відсутність окремих підходів та не визначеність альтернативних фізичних вправ під час складання екзаменів, заліків з фізичної підготовки для слухачів з обмеженими функціональними можливостями.

Таким чином, з одного боку, військовослужбовці з відхиленням у стані здоров'я можливостями можуть бути зараховані до ВВНЗ та залучені до виконання освітнього процесу, а з іншого, не допускаються до перевірки з фізичної підготовки, що ускладнює здійснити об'єктивне оцінювання та визначити реальний рівень фізичної підготовленості слухача. І це безумовно впливає на успішність у навчанні, визначенні рейтингу та подальшому встановленні (працевлаштуванні) у сучасному суспільстві. Одним із найефективніших шляхів у цьому сенсі є освіта, зокрема вища, яка дає можливість індивіду опанувати престижну професію, раціонально працевлаштуватися тощо. Саме освіта може вивести особу з функціональним обмеженням здоров'я на високий рівень самореалізації та надати змогу бути економічно незалежною, а в разі необхідності – забезпечити не тільки себе, а й свою родину.

У зв'язку із малорухомою активністю, постійному перебуванні у стресових ситуаціях, недостатньою мотивацією до систематичних занять фізичними вправами, кількість військовослужбовців, які потрапляють до груп ЛФК або звільнених за станом здоров'я постійно зростає.

Для вирішення цієї проблеми у Національному університеті оборони України (далі – НУОУ) відпрацьовано “Положення про організацію фізичної підготовки зі слухачами з обмеженими функціональними можливостями за показниками фізичного стану” з офіцерами оперативного рівня навчання, які за станом здоров'я не можуть виконувати вправи та нормативи фізичної підготовки за традиційними показниками. Вимоги Положення розповсюджуються на слухачів, які отримали поранення, каліцтва, травми та інші захворювання під час виконання завдань за призначенням та частково втратили фізичну працездатність. З метою покращення фізичних функцій, повернення рухової активності та психологічного відновлення військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями наказом начальника університету створена група у складі фахівців військово-медичної служби та фахівців з фізичної підготовки, які займаються із зазначеною вище категорією військовослужбовців в години планових занять з фізичної підготовки, також надані пропозиції до вищого органу військового управління щодо створення та

запровадження підготовки військових фахівців за напрямом фізкультурно-спортивної реабілітації на фондах навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій НУОУ.

Зменшення кількості осіб з обмеженими функціональними можливостями є необхідним завданням сьогодення. Тому обов'язковим елементом проходження військової служби у лавах Збройних Сил України (далі – ЗСУ) є проведення щорічного медичного обстеження та виявлення військовослужбовців із ризиком розвитку різних груп захворювання.

Так, під час медичного обстеження у грудні 2023 року працівниками військово-медичної служби НУОУ було оглянуто 207 офіцерів віком від 36 до 45 років. За розрахунковою величиною індексу маси тіла (ІМТ) визначено 52% від перевірених військовослужбовців з надмірною вагою та ожирінням, 1% - з дефіцитом маси тіла, 47% - з нормальною вагою (таблиця). Стрімке зростання кількості осіб з надмірною масою тіла спостерігається у чоловіків віком від 44 років і старше (рис.).

Таблиця

Показники фізичного стану офіцерів НУОУ за індексом маси тіла (ІМТ)

Класифікація	Повних років									
	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Дефіцит маси тіла < 18,5	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Норма 18,5-24,9	21	6	3	9	7	11	4	6	6	24
Надмірна маса тіла > 25-29,9	6	3	4	2	9	5	9	9	16	26
Ожиріння I ступеню > 30-34,9	2	-	1	2	1	4	-	1	-	6
Ожиріння II ступеню > 35-39,0	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Ожиріння III ступеню > 40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Надані показники перевірених офіцерів за ІМТ свідчать про великий відсоток надмірної маси тіла, що у свою чергу суттєво може вплинути на якість виконання завдань за призначенням, погіршення їх фізичного стану та рівня фізичної підготовленості. Тим більше вченими було доведено, що збільшення індексу маси тіла від допустимої норми передбачає ризику на серцево-судинні захворювання, як у чоловіків так і у жінок.

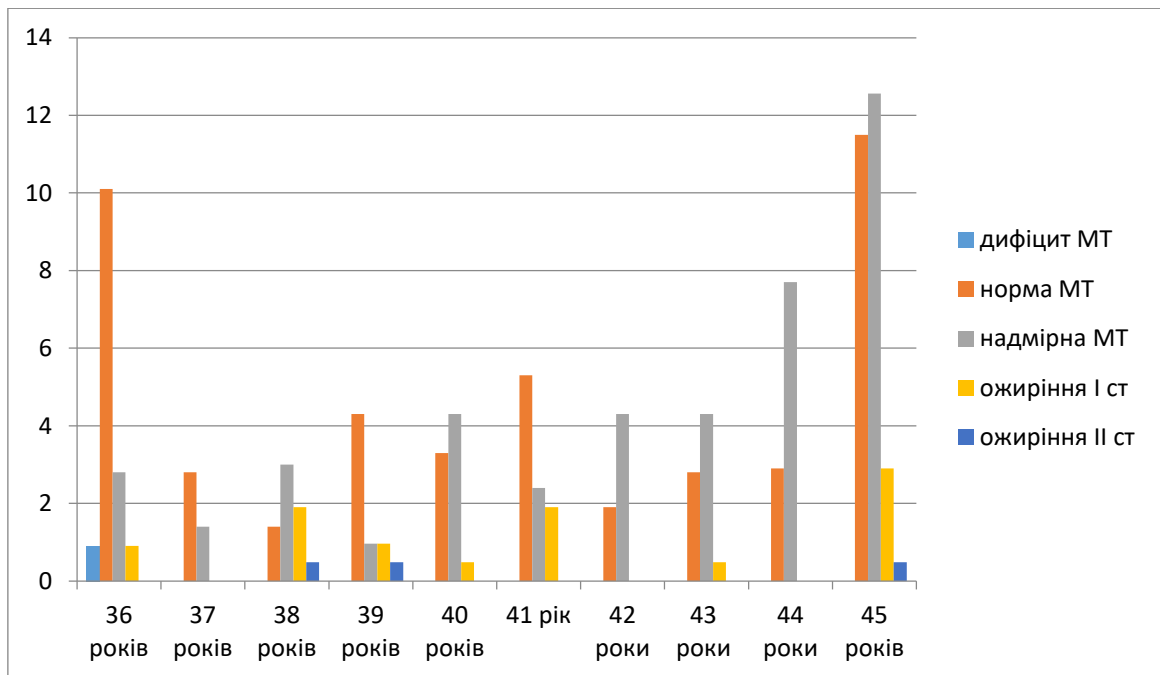


Рис. Ілюстрація показників ІМТ офіцерів НУОУ

У літературних джерелах спеціалістами у галузі медицини визначені основні причини, що призводять до порушення норм маси тіла, а саме: низький рівень фізичної активності людини; неправильна поведінка харчування з вживанням висококалорійних продуктів; порушення добового режиму прийому їжі; шкідливі звички; порушення режиму сну та відпочинку; стресові ситуації (постійне явище сьогодення), що також призводить до порушення психічного здоров'я тощо. Військовослужбовцю з надмірною вагою та ожирінням важко справлятися з надлишком жиру у результаті чого виникають найпоширеніші ускладнення: серцево-судинні захворювання (інсульт, інфаркт, гіпертонія, атеросклероз); хвороби дихальної системи; порушення ендокринної системи (діабет, гормональні збої у роботі статевих залоз); захворювання органів травлення (жовчнокам'яна хвороба, холецистит); погіршення опорно-рухового апарату (порушення кровообігу, слабшають м'язи, артрити, остеопороз); онкологія.

Зайва вага проявляється не лише з візуального погляду, а також різними симптомами: задишка під час занять фізичною підготовкою і спортом та під час звичайної ходьби або підйомів по сходах; надмірне потовиділення; суглобові болі. Всі перелічені фактори, як правило обмежують рух військовослужбовця під час ведення бойових дій, швидкого прийняття важливого рішення та миттєвого сприйняття інформації. Тож, через надмірну масу тіла та ожиріння людина страждає не тільки фізично, а й морально, оскільки надмірна вага не дозволяє жити повноцінним життям, позбавляє безліч можливостей та викликає емоційні страждання.

З початком повномасштабного вторгнення російських загарбників на територію України усі без виключення військовослужбовці ЗСУ переведені на безкоштовне трьохразове харчування, якість якого поступово покращується, а фізична активність у більшості офіцерів НУОУ у зв'язку із специфікою військової служби (робота за комп'ютером, тривале знаходження в аудиторіях тощо) має дещо пасивний характер.

Потрібно також зауважити, що ведення малорухомої фізичної активності зазначеної вище категорії офіцерського складу негативно впливає на загальний стан їх фізичного здоров'я. Пошук шляхів розв'язання даної проблеми потребує більш детального дослідження наявного стану осіб з ризиком розвитку серцево-судинних захворювань.

Об'єктивність оцінювання стану організму та виявлення осіб з ризиком розвитку серцево-судинних захворювань за допомогою ІМТ на думку вчених піддається сумніву. В той же час науковцями визначено, що показники компонентного складу тіла на відміну від показників ІМТ, дають більш детальну інформацію стосовно фізичного стану та визначення ризику розвитку серцево-судинних захворювань особового складу.

У зв'язку із вище викладеним, постає питання у необхідності проведення наукового дослідження, визначенні за показниками компонентного складу тіла кількості осіб офіцерського складу оперативного рівня навчання із ризиком розвитку серцево-судинних захворювань та впровадження альтернативних фізичних вправ за вибором слухача.

Сухорада Г.І.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Фіногенов Ю.С.,

кандидат педагогічних наук, професор

Нізов Р.М.

Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ НАУКОВОЇ ТА НАУКОВО-ТЕХНІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ, СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИСТЕМИ МОУ ТА ЗАВДАННЯ ЩОДО ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Фахівцями фізичної підготовки і спорту органів військового управління Міністерства оборони України, видів, окремих родів військ (сил) Збройних Сил України спільно з науково-педагогічними працівниками профільних кафедр (ПМК) підпорядкованих ВВНЗ

(ВНП ЗВО) було надано інформацію щодо результатів наукової та науково-технічної діяльності у сфері фізичної підготовки, спортивної діяльності, фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців за 2021 – 2023 роки. Отримані дані приведені у табл. 1.

Таблиця 1

Результати наукової та науково-технічної діяльності у 2021-23 рр.

ВНЗ (ВНП ЗВО) (умовні №)	Роки	Показники наукових досягнень (умовні №, кількість)*												Разом	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	2021	-	-	1	1	-	-	-	4	86	52	-	-	144	442
	2022	2	1	-	-	2	-	-	5	46	39	-	2	97	
	2023	2	1	3	-	3	2	-	5	124	61	-	-	201	
2	2021	1	-	3	-	-	-	-	-	20	28	-	-	52	157
	2022	-	-	5	-	2	-	1	1	25	23	-	-	57	
	2023	1	-	-	-	3	-	-	-	19	25	-	-	48	
3	2021	2	-	1	-	-	-	-	3	10	23	-	1	40	154
	2022	-	1	1	-	-	-	-	-	21	34	-	-	57	
	2023	-	1	1	-	-	-	-	4	19	31	-	2	57	
4	2021	-	-	-	-	-	-	-	1	12	14	-	-	27	56
	2022	-	1	-	-	-	-	-	-	4	6	-	-	11	
	2023	-	-	1	-	-	-	-	-	6	11	-	-	18	
5	2021	-	-	-	-	-	-	-	2	7	2	-	-	11	52
	2022	-	-	-	-	1	-	-	-	8	12	-	-	21	
	2023	-	-	1	-	-	-	-	2	9	8	-	-	20	
6	2021	-	-	3	-	-	-	-	-	5	3	-	-	11	35
	2022	-	-	-	-	-	-	-	-	3	6	-	-	9	
	2023	-	-	-	-	1	-	1	1	4	8	-	-	15	
7	2021	-	-	-	-	-	-	-	-	3	4	-	-	7	25
	2022	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3	
	2023	-	-	-	-	-	-	-	1	3	7	-	-	15	
8	2021	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	-	-	6	20
	2022	-	-	-	-	-	-	-	-	3	4	-	-	7	
	2023	-	-	-	-	-	-	-	-	4	3	-	-	7	
9	2021	-	-	-	-	-	-	-	-	3	4	-	-	7	18
	2022	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	3	
	2023	-	-	-	-	-	-	-	-	2	6	-	-	8	
10	2021	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
	2022	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	2023	-	-	-	-	-	-	-	-	2	7	-	-	9	
11	2021	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
	2022	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	5	
	2023	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4	
12	2021	-	-	-	1	-	-	-	1	-	1	-	-	3	8
	2022	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	2023	-	-	1	-	-	-	-	-	-	4	-	-	5	
13	2021	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3	4
	2022	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	2023	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	

ВВНЗ (ВНП ЗВО) (умовні №)	Роки	Показники наукових досягнень (умовні №, кількість)*													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Разом	
14	2021	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
	2022	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	2023	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Разом	2021	3	0	8	2	0	0	0	11	152	134	0	1	311	989
	2022	2	3	6	0	5	0	1	6	112	133	0	2	270	
	2023	3	2	7	0	7	2	1	13	193	175	0	2	408	
Усього	2021-23	8	5	21	2	12	2	2	30	457	442	0	5	989	989

* Примітка: У таблицях 1 і 2 умовні номери показників наукових досягнень означають наступне: 1 – науково-дослідні роботи (НДР); 2 – оперативні завдання (ОЗ); 3 – доктори філософії; 4 – доценти (старші дослідники); 5 – доктори наук; 6 – професори; 7 – підручники; 8 – посібники; 9 – наукові статті; 10 – тези; 11 – патенти на винаходи; 12 – патенти на корисні моделі.

Водночас, надані завдання з наукової та науково-технічної діяльності у сфері фізичної підготовки, спортивної діяльності, фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців на 2024 – 2025 роки, які взяли на себе фахівці фізичної підготовки і спорту профільних кафедр (ПМК) ВВНЗ (ВНП ЗВО), приведені у табл. 2.

Таблиця 2

**Кількість запланованих заходів наукової та науково-технічної діяльності
на 2024-25 рр.**

ВВНЗ (ВНП ЗВО) (умовні №)*	Роки	Показники наукової продукції (умовні №, кількість)													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Разом	
1	2024	-	-	-	-	1	-	1	2	10	12	-	-	26	59
	2025	-	-	-	-	-	-	2	3	12	16	-	-	33	
2	2024	1	-	-	-	-	-	-	2	4	10	-	1	18	40
	2025	-	-	1	-	-	-	1	1	6	12	-	1	22	
3	2024	-	-	-	-	-	-	-	1	3	7	-	-	11	26
	2025	-	-	1	-	-	-	-	1	4	9	-	-	15	
4	2024	-	-	-	-	-	-	-	-	4	5	-	-	9	18
	2025	-	-	-	-	-	-	-	1	4	4	-	-	9	
5	2024	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4	-	-	6	13
	2025	-	-	-	-	-	-	-	-	2	5	-	-	7	
6	2024	3	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	11
	2025	2	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	
7	2024	-	-	1	-	1	-	-	3	-	-	-	-	5	11
	2025	-	-	2	-	1	-	-	3	-	-	-	-	6	
8	2024	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4	-	-	5	11
	2025	-	-	-	-	-	-	-	1	1	4	-	-	6	
9	2024	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3	7
	2025	1	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	1	4	

ВВНЗ (ВНП ЗВО) (умовні №)*	Роки	Показники наукової продукції (умовні №, кількість)													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Разом	
10	2024	-	-	-	-	-	-	-	2	3	2	-	-	7	7
	2025	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
11	2024	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	3	6
	2025	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	3	
12	2024	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2	-	-	3	5
	2025	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	
13	2024	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2
	2025	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
14	2024	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
	2025	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Разом	2024	5	2	3	0	2	0	1	13	28	48	0	2	104	216
	2025	3	1	6	0	1	0	4	11	30	54	0	2	112	
Усього	2024-25	8	3	9	0	3	0	5	24	58	102	0	4	216	216

* Примітка: У таблицях 1 і 2 умовні номери ВВНЗ (ВНП ЗВО) не співпадають. Нумерація проведена за рейтингом щодо кількісних показників наукової продукції.

Аналіз отриманих результатів таблиць 1 і 2 дозволяє викласти наступне (табл. 3). Так, якщо кількість усіх наукових здобутків упродовж 2021-23 рр., яка становила 989 одиниць, прийняти за 100 %, то по рокам ці показники складають відповідну кількість та відсоток (табл. 3). Зменшення числа показників наукової продукції у 2022 р. порівняно до 2021 р. на 4,1 %, очевидно пояснюється бойовими діями на значній території України, змінами в організації навчально-виховного процесу та значний відрив від нього фахівців профільних кафедр та змінного складу. Зростання числа показників наукової продукції у 2023 р. на 9,9 % порівняно до 2021 р. та на 14 % порівняно до 2022 р. говорить про стабілізацію освітнього процесу у ВВНЗ та активізацію наукової роботи на профільних кафедрах.

Таблиця 3

Аналіз результатів наукової та науково-технічної діяльності

Показники наукової продукції за роками, к-ть / %						
Підсумки наукових досягнень за 2021-23				План наукових досліджень на 2024-25		
2021	2022	2023	2021-23	2024	2025	2024-25
<u>311</u> 31,4	<u>270</u> 27,3	<u>408</u> 41,3	<u>989</u> 100,0	<u>104</u> 48,1	<u>112</u> 51,9	<u>216</u> 100,0

Разом з тим, зменшення запланованих показників на 2024 р. та 2025 р. порівняно до попередніх (2021, 2022, 2023 рр.) у діапазоні 2,6 – 3,9 рази (табл. 4), ставить багато запитань, перш за все, “у чому справа?”, або “що сталося?”.

Порівняльний аналіз досягнутих та запланованих результатів наукової та науково-технічної діяльності

Роки	Приріст (більше, +) чи зменшення (менше, -) сумарних показників по роках, к-ть/%				
	2021	2022	2023	2024	2025
2021	-/-	+41/13,2	-97/23,8	+207/66,6	+199/64,0
2022	-41/13,2	-/-	-138/33,8	+166/61,5	+158/38,5
2023	+97/23,8	+138/33,8	-/-	+304/74,5	+296/72,5
2024	-207/66,6	-166/61,5	-304/74,5	-/-	-8/7,1
2025	-199/64,0	-158/38,5	-296/72,5	+8/7,1	-/-

Викликає подив той факт, що НДР та ОЗ упродовж 2021-23 рр. виконувались тільки трьома навчальними закладами. Прикро, що на 2024-25 рр. виконання НДР та ОЗ заплановано тільки у трьох та двох ВВНЗ (ВНП ЗВО) відповідно (див. табл. 2).

Стосовно підготовки наукових кадрів вищої кваліфікації (вчених), цей напрям роботи потребує додаткового дослідження, оскільки багато чого залежить від кількості наявних вчених на кафедрах. Однак, слід зазначити, що упродовж 2021-23 рр. у семи ВВНЗ (ВНП ЗВО) не було підготовлено докторів філософії, у дванадцяти – доцентів (старших дослідників), у десяти – докторів наук, у тринадцяти – професорів.

Водночас, існують також негативні моменти щодо кількості підготовленого навчально-методичного забезпечення. Так, упродовж 2021-23 рр. видано підручники тільки у двох підрозділах ВВНЗ. У шести підрозділах ВВНЗ (ВНП ЗВО) не видано жодного посібника. У трьох підрозділах навчальних закладів відсутні наукові статті, у двох – відсутні навіть тези.

Практично не приділяється увага винахідній та раціоналізаторській роботі.

Важливо відзначити, що серед чотирнадцяти профільних підрозділів (кафедр, ПМК) є один, де взагалі наукова робота не проводиться упродовж останніх трьох років і не планується на поточний та наступний роки. Це потребує вивчення ситуації та, можливо, оперативного службового втручання відповідних посадових осіб.

Таким чином, проведений аналіз дозволяє зробити висновок щодо необхідності перегляду відношення керівників профільних підрозділів ВВНЗ (ВНП ЗВО) щодо планування та проведення заходів наукової та науково-технічної діяльності у сфері фізичної підготовки, спортивної діяльності та фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців. Потрібно внести відповідні корективи у плануючі документи наукової та науково-технічної діяльності підрозділів та ВВНЗ (ВНП ЗВО).

Федак С.С.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Поцілуйко П.В.,
Людюк Т.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національна академія сухопутних військ імені
гетьмана Петра Сагайдачного

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВВНЗ БОЙОВИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Із початком бойових дій в нашій державі триває період технічного переозброєння та реорганізація ЗСУ, яка включає і збільшення чисельності військ та комплектування збройних сил особовим складом на добровільних засадах, і суттєве підвищення значимості військово-професійної підготовки військовослужбовців різних спеціальностей. Професіоналізація Збройних сил України (ЗСУ) є об'єктивно зумовлена складним процесом реформування війська, спрямованим на створення добре навченої та озброєної армії.

Науковці Романчук С.В., 2021; Ольховий О.М., 2022 зазначають, що прогресивні зміни форм бойового застосування підрозділів та збільшення чисельності військовослужбовців ЗСУ створили нагальну проблему всебічного реформування процесу навчання та виховання курсантів – майбутніх командирів різної ланки – від сержанта до офіцера, адже жоден підрозділ не може ефективно функціонувати без якісного керівництва.

Численні дослідження вчених Кузнецова М.В., 2018; Ханіканц О.В., 2020 та ін. переконливо довели всебічне значення фізичної підготовки для підвищення боєздатності і боєготовності військ, для успішності військово-професійного навчання, для скорочення термінів і поліпшення якості підготовки військовослужбовців при оволодінні різними видами бойової техніки, для забезпечення надійності управління нею у складних умовах.

Наявні наукові дослідження багатьох провідних вчених Єдинака Г.А., 2022; Романчука С.В., Данилевич М.В., 2022; Мельнікова А.В., Гунченко В.О., Юрєва С.О., 2023 та ін. мають велику цінність для вирішення проблеми підготовки висококваліфікованих військових фахівців. Однак, у сучасній науковій літературі відсутні фундаментальні праці, у яких би системно і всебічно висвітлювалась теорія, методика та практика фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Збройних Сил України. Проблема залежності професійної підготовленості курсантів ВВНЗ бойових спеціальностей від рівня

розвитку їхньої фізичної підготовленості не була предметом глобальних досліджень. Тому, існує доцільність здійснення системного дослідження проблеми фізичної підготовки курсантів ВНЗ Сухопутних військ Збройних Сил України з метою наукового осмислення і творчого використання як теоретичних надбань, так і здобутків практики фізичної підготовки у військових навчальних закладах та провідних країнах-членах НАТО.

Окрім того, чинна програма фізичної підготовки курсантів ВВНЗ бойових спеціальностей не дає змоги забезпечити цілком ефективний розвиток та вдосконалення фізичних якостей в процесі навчання, оскільки рівень фізичної підготовленості курсантів є недостатнім для виконання завдань відповідно до обраної спеціальності та в подальшому під час професійної діяльності.

Федак С.С.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Байдала В.Р.,

*Національна академія сухопутних військ імені
гетьмана Петра Сагайдачного*

Данилюк М.М.

*Військовий інститут Київського національного
університету імені Тараса Шевченка*

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ЧЕТВЕРТОГО КУРСУ НАВЧАННЯ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ

У наш час підготовка військового фахівця не може бути повноцінною, якщо вона обмежена лише знаннями про використання бойової техніки і зброї та вмінням їх застосовувати. Невід'ємною умовою успішного виконання бойових завдань є здатність військовослужбовця, а також підрозділу максимально використовувати всю потужність бойової техніки в стислі терміни.

У наукових працях С.В. Романчука (2021); А.В. Петрачкова, О.М. Ольхового (2022) та інших фахівців зазначено, що з початком бойових дій на Сході нашої країни та особливо з початком повномасштабного вторгнення російської федерації в системі навчання у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) відбулися зміни, зокрема значно збільшено навчальний час на проведення практичних занять із професійної підготовки в умовах, наближених до бойових. Окрім того, за освітньою програмою підготовки у ВВНЗ, курсанти

четвертого курсу проходять навчання в польових умовах (з вересня по квітень). Зміст і завдання навчальних програм курсантів у пункті постійної дислокації суттєво відрізняються від програми професійної (бойової) підготовки в польових умовах. Під час польових виходів у навчальній програмі передбачено значне навантаження, оскільки заняття проводяться з використанням бойової техніки, проводяться бойові стрільбами зі стрілецької зброї, бойових машин, артилерії, що своєю чергою передбачає значне навантаження при перенесенні, завантаженні, заряджанні боєкомплектів. Окрім того, курсанти під час даних занять перебувають в повному спорядженні (із шоломом, бронежилетом, тактично-розвантажувальною системою тощо).

У дослідженнях учених В.М. Романчука (2020); І.Л. Шлямара (2022) та інших щодо організації процесу навчання у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) відзначено, що недостатньо розвинуті фізичні якості під впливом значних професійних навантажень, які доводиться витримувати особовому складу в процесі польових занять із використанням бойової техніки зі спорядженням, спричиняють зниження працездатності та нервово-емоційні зриви курсантів.

У роботах С.В. Козлова (2021), О.М. Боярчука (2021), С.В. Романчука (2022) наголошено, що чинна програма фізичної підготовки курсантів четвертого курсу навчання під час навчально-бойової діяльності в польових умовах, у зв'язку із зазначеними вище значними навантаженнями, не дає змоги забезпечити цілком ефективний розвиток та вдосконалення фізичних якостей під час виконання професійної діяльності у польових умовах, а також забезпечити достатній рівень готовності для виконання бойових завдань. Таким чином, актуальним питанням постає удосконалення змісту фізичної підготовки курсантів четвертого курсу навчання під час навчально-бойової діяльності в польових умовах.

Чернозуб А.А.

доктор біологічних наук, професор

Науково-дослідний центр сучасної кінезіології

КІНЕЗІОЛОГІЧНІ МОДЕЛІ РЕАДАПТАЦІЇ НЕРВОВО-М'ЯЗОВОЇ СИСТЕМИ ПІСЛЯ ТРИВАЛОЇ ГІПОКІНЕЗІЇ

Пошук ефективних шляхів реадaptaції нервово-м'язової системи людей на різних етапах відновлення після інсульту, посттравматичних періодів, після операцій, із

проблемами ДЦП протягом багатьох років є одним із актуальних питань серед фахівців у галузі медицини, біології. У зв'язку з останніми подіями в Україні, кількість людей з цими патологіями зростає з кожним днем, що вказує на необхідність розробки найефективніших методик, що дозволяють вирішити ці проблеми у найкоротший термін часу. Таким чином, перед дослідниками в галузі кінезіології, виникає низка питань, вирішення яких потребує оперативних дій та проведення комплексних, багатоетапних досліджень у цьому напрямі:

визначення оптимальних механізмів реадaptaції нервово-м'язової системи на пізніх та віддалених етапах відновлення після інсульту, ДЦП та посттравматичних періодів.

розробка найбільш безпечних та ефективних режимів навантаження для цієї категорії людей з урахуванням функціонального стану, стану нервово-м'язової системи, адаптаційних резервів організму.

розробка нових комплексів вправ з варіативною протидією зовнішньому подразнику, величина компонентів навантажень яких визначатиметься з урахуванням фізіологічних процесів спрямованих на підвищення рівня внутрішньо-м'язової, міжм'язової координації та гіпертрофію відповідної групи м'язів. Також враховуються особливості енергозабезпечення м'язової діяльності.

розробка інтегральної системи контролю за процесами підвищення адаптаційних резервів організму та реадaptaцією нервово-м'язової системи, а також оцінки ефективності використання вправ з варіативною протидією зовнішньому подразнику та розробка оптимального механізму корекції навантажень.

Розробка кінезіологічних моделей реадaptaції нервово-м'язової системи на основі інтегрального підходу до діагностики функціонального та фізичного стану організму людей даної категорії та процесів оптимізації навантажень в умовах рухової активності, що чітко відображає послідовну систему взаємодії основних факторів у кінезіології. Аналіз цього алгоритму дозволяє обґрунтовано визначити спектр шляхів оптимізації структури кінезіологічної моделі з урахуванням індивідуального стану гіпокінезії. Розкриваються напрями корекції структури комплексів фізичних вправ, пошук одночасно безпечних та ефективних параметрів силових навантажень. Відповідні зміни сприятимуть як підвищенню функціональних можливостей організму в найкоротші терміни так і процесам реадaptaції нервово-м'язової системи.

Пошук оптимального комплексу методів діагностики в сучасній кінезіології, результати яких дозволять виявити ступінь впливу стресових подразників (фізичних навантажень, ергогенних засобів) на процеси реадaptaції людей особливо в пізніх і

віддалених етапах відновлення після інсульту, ДЦП та посттравматичних періодів – є одним з найбільш актуальних питань серед науковців цього напрямку.

Комплекс методів діагностики дозволяє контролювати на різних етапах дослідження стан нервово-м'язової системи організму, адаптаційно-компенсаторні реакції на стресовий подразник, динаміку показників складу тіла, зміну функціонального стану та показників в умовах застосування певної кінезіологічної моделі. На основі порівняння вихідних даних та особливості зміни досліджуваних показників розробляється механізм корекції величини основних компонентів кінезіологічної моделі.

Розробка оптимальних, з урахуванням стану нервово-м'язової системи та адаптаційних резервів організму спортсменів, комплексів вправ і, найголовніше, показників фізичного навантаження та ефективного механізму їх корекції – є одним із найважливіших завдань у побудові кінезіологічних моделей для реадaptaції певних систем організму людей з розглянутими патологіями.

Враховуючи результати досліджень, які ми проводили раніше щодо вивчення адаптаційно-компенсаторних реакцій організму людей в умовах силових навантажень різної спрямованості з використанням широкого спектра фізіологічних, біохімічних, морфофункціональних методів, а також інтегрального методу кількісної оцінки величини навантаження в силовому фітнесі та визначення оптимально безпечних режимів навантаження, були розроблені вправи з варіативною протидією зовнішньому подразнику.

Ці вправи використовуються у двох варіантах виконання:

- динамічні вправи з протидією м'язам агоністам та синергістам за рахунок зовнішнього подразника до повної м'язової втоми. Зовнішніми подразниками є: м'язове зусилля іншої людини, певний предмет, частина тіла. М'язова діяльність виконується за умов анаеробно-алактатного чи анаеробно-гліколітичного режиму енергозабезпечення.

- динамічні вправи з протидією м'язам антагоністам за рахунок зовнішнього подразника до повної втоми м'язів. Зовнішніми подразниками є: м'язове зусилля іншої людини, певний предмет, частина тіла. М'язова діяльність виконується за умов анаеробно-алактатного або анаеробно-гліколітичного режиму енергозабезпечення з попереднім використанням електростимуляційної терапії для додаткової активації рухомих одиниць (у разі вираженої атрофії певної групи м'язів), або без застосування електростимуляції.

Визначення кількісного показника величини навантаження для м'язів груп з урахуванням особливостей рухової активності (час м'язового скорочення одного повторення та серії, час відпочинку між серіями, амплітуди руху, кількості повторень у серії) дозволяє розробити індивідуальні режими навантажень залежно від вихідного функціонального стану

організму та нервово- м'язової системи (рівень резистентності до зовнішнього подразника). Використання даного показника навантаження дозволяє припустити, які зміни в організмі відбудуться в процесі тривалої адаптації в умовах застосування певного режиму навантаження та комплексу вправ.

Найбільш вираженим ефектом реадаптації нервово-м'язової системи для людей у пізніх та віддалених етапах відновлення після інсульту, ДЦП та посттравматичних періодів є такі зміни: зниження спастичності за рахунок підвищення показників максимальної сили м'язів антагоністів; підвищення рівня внутрішньо-м'язової координації за рахунок рекрутування великої кількості рухових одиниць; підвищення рівня міжм'язової координації за рахунок рекрутування великої кількості м'язів синергістів; гіпертрофія переважно швидко-скорочувальних м'язових волокон.

Таким чином, розробка кінезіологічних моделей реадаптації нервово-м'язової системи для людей у пізніх та віддалених етапах відновлення після інсульту, ДЦП та посттравматичних періодів з врахуванням фізіологічних процесів адаптації, особливостей енергозабезпечення рухової активності, використовуючи інтегральні методи оцінки та корекції величини фізичних навантажень – удосконалив механізми реабілітації осіб із даними патологіями та прискорить процеси реадаптації організму.

Шемчук В.А.,

кандидат педагогічних наук, старший дослідник

Вербин Н.Б.,

кандидат педагогічних наук, доцент

Шемчук О.М.

кандидат психологічних наук

Національний університет оборони України

ФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРИ ОБМЕЖЕНІЙ РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану, коли забезпечення національної безпеки стає пріоритетом, фізична готовність військовослужбовців відіграє ключову роль у забезпеченні ефективної дії в різноманітних сценаріях бойових та навчально-бойових завдань. Правовий режим воєнного стану накладає особливі вимоги до підготовки військовослужбовців, зокрема в сфері фізичної готовності. Особливо важливим є тренування в обмеженому просторі, де доступ до

стандартних тренувальних майданчиків обмежений. В обстановці воєнного стану доступ до великих тренувальних майданчиків чи спортивних комплексів може бути обмежений. Тренування в обмеженому просторі передбачає використання доступних ресурсів, таких як казарми, окопи, рови, бліндажі, підземелля чи інші об'єкти, які можуть використовуватись для фізичної активності.

Мета: дослідити, як фізичне тренування впливає на ефективність та особисту безпеку військовослужбовців в умовах російсько-української війни, а також запропонувати рекомендації щодо його оптимізації. Головна *ідея* – фізичне тренування військовослужбовців повинно бути індивідуалізоване, систематичне, комплексне та збалансоване, щоб враховувати специфіку бойових завдань та особливості їх організму.

Умови воєнного стану ставлять перед військовослужбовцями виклики, на вирішення яких впливає фізична готовність. У той час як традиційні тренування можуть бути ізольованими (обмеженими) в умовах обмеженого простору, необхідно розробляти ефективні програми фізичної підготовки, які враховують конкретність обставин військової справи (воєнного середовища). Фізична готовність військовослужбовців є важливим елементом їхньої готовності до викликів бойових дій. Тренувальні програми повинні бути розроблені з урахуванням обмеженого простору, що може бути доступним в сучасних умовах сьогодення. В обмеженому просторі, коли техніка руху може бути складною, високий рівень фізичної готовності стає ключовим чинником для успішного виконання бойових завдань. Такий простір вимагає адаптації традиційних програм тренувань. У таких умовах важливо враховувати ефективні вправи, що підвищують міцність, витривалість, а також тактичні та стратегічні навички в обмеженому просторі.

Тренування в обмеженому просторі вимагає розробки програм, спрямованих на утримання та підвищення фізичної готовності. Це може включати в себе вправи для розвитку м'язової сили, витривалості та підтримання аеробної форми. Фізичне тренування військовослужбовців є важливою складовою їх військово-професійної підготовки та здоров'я. Особливо це стосується тих, хто виконує бойові та навчально-бойові завдання в обмеженому просторі при дії правового режиму воєнного стану в Україні. Такі умови вимагають від військових високого рівня фізичної витривалості, сили, гнучкості, координації та адаптації до стресу. Вправи, які враховують зовнішні фактори обмеження та ефективно використовують облаштування, можуть покращити адаптивність військовослужбовців.

Важливим елементом є тактичні аспекти фізичного тренування. Вправи, які спрямовані на розвиток тактичного мислення та швидкого прийняття рішень в умовах

обмеженого простору, допомагають військовослужбовцям адаптуватися до реальних сценаріїв.

Особливу увагу слід звернути на техніку самозахисту в умовах обмеженого простору рухової активності. Військовослужбовці повинні вивчати методи рукопашного бою та прийоми, що ефективні в замкнутому просторі, де може бути обмежений доступ до звичайних технік та прийомів.

Тренування в обмеженому просторі також включає в себе розробку тактичних прийомів та стратегій для ефективної дії у вузьких приміщеннях. Військовослужбовці повинні навчатися використовувати об'єкти навколишнього середовища для своєї переваги та уникати можливих пасток.

Важливо встановити систему моніторингу результативності фізичних тренувань в обмеженому просторі. Відслідковування прогресу, аналіз ефективності вправ та адаптація програм на основі отриманих даних відіграють критичну роль у забезпеченні ефективної фізичної підготовки в умовах обмеженої рухової активності. Фізичне тренування військовослужбовців в обмеженому просторі в умовах виконання бойових та навчально-бойових завдань при дії правового режиму воєнного стану є важливою складовою готовності армії до дії в реальних умовах сьогодення. Адаптивність, тактична підготовка та фізична готовність в обмеженому просторі допомагають військовослужбовцям ефективно виконувати свої обов'язки в будь-яких умовах, забезпечуючи високий рівень професійної діяльності в умовах російсько-української війни.

Врахування командної дії у фізичному тренуванні важливо для розвитку взаємодії та координації військовослужбовців в обмеженому просторі. Комплексне тренування сприяє не тільки індивідуальному розвитку, але й вдосконаленню командної ефективності.

Важливим елементом фізичного тренування в умовах воєнного стану є включення вправ, спрямованих на розвиток адаптивності. Відсутність стабільності у воєнному середовищі вимагає від військовослужбовців швидкої адаптації до змінних обставин та умов.

Рекомендації щодо оптимізації фізичного тренування військовослужбовців, які виконують бойові та навчально-бойові завдання. Варто врахувати такі фактори, як індивідуальні особливості військових, специфіка їх завдань, частота, тривалість, інтенсивність, різноманітність, послідовність, контроль та корекція тренування. Фізичне тренування допомагає військовим виконувати свої завдання більш ефективно та безпечно, а також зберігати своє здоров'я та самопочуття.

Шемчук В.А.,

кандидат педагогічних наук, старший дослідник

Оленів Д.Г.,

доктор педагогічних наук, доцент

Національний університет оборони України

Семененко В.П.

кандидат наук з фізичної культури і спорту, доцент

Національний університет фізичної культури і спорту України

СПЕЦИФІКА ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Плавання, як вид фізичної активності та спорту, входить до складу обов'язкових дисциплін для здобувачів вищої освіти в багатьох навчальних закладах. З врахуванням сучасних технологічних досягнень і педагогічних методик, технологія навчання плаванню в закладах вищої освіти (вищих військових навчальних закладах) стає більш інтенсивною та ефективною. Розглянемо специфіку технології навчання плаванню для здобувачів вищої освіти, враховуючи інновації та підвищення ефективності у навчальному процесі.

Віртуальна реальність в плаванні надає здобувачам вищої освіти (студентам, курсантам, магістрантам) можливість відчувати себе в середовищі води, навіть не опускаючись у басейн. Спеціальні симулятори плавання дозволяють відтворювати різні варіанти (сценарії) плавання та виправляти техніку рухів.

Записи відео з тренувань дозволяють тренерам та здобувачам вищої освіти аналізувати техніку плавання. Це допомагає виявляти помилки, вдосконалювати техніку рухів та сприяє більш ефективному коригуванню техніки. Використання новітнього обладнання, такого як електронні таймери, датчики руху та плавальні роботи, покращує якість тренувань та дозволяє ефективніше вчити здобувачів вищої освіти плаванню.

Технології дозволяють створювати індивідуальні тренувальні програми для здобувачів вищої освіти з різним рівнем підготовки. Підходи можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб та особливостей кожного здобувача вищої освіти. Системи електронного оцінювання дозволяють тренерам і викладачам в режимі реального часу слідкувати за прогресом студентів, визначати їхні успіхи та недоліки, а також адаптувати навчальні плани відповідно.

Організація відкритих занять, залучення до плавальних змагань серед тих, хто навчається сприяє підвищенню мотивації та формуванню командного духу серед здобувачів вищої освіти.

Залежно від віку тих, хто навчається, набір засобів і методів та їх поєднання будуть відрізнятися, однак технологія навчання плаванню містить загальну схему, що передбачає послідовне вивчення окремих елементів основних способів плавання та їх узгодження. Технологія, застосовувана для навчання спортивним способам плавання, є досить ефективною і придатною для масового навчання навичкам плавання. Загальна схема навчання спортивним способам плавання має такий вигляд:

- 1) навчання диханню;
- 2) навчання роботі ніг;
- 3) навчання узгодженню дихання з роботою ніг;
- 4) навчання роботі рук;
- 5) загальне узгодження роботи ніг, рук і дихання.

Під час застосування цієї схеми чітко дотримуються послідовності вивчення кожного елемента, тому що без засвоєння і закріплення одного з елементів цієї схеми не варто починати освоєння наступного. Зазначимо, що наведена методична схема не є догмою: під час вивчення окремих елементів, наприклад техніки роботи ніг, не тільки можна, а й потрібно розучувати або вдосконалювати інші елементи техніки, наприклад роботу рук. Однак слід пам'ятати про переважну спрямованість вивчення основних елементів схеми перед додатковими.

Якщо не навчитися правильно дихати, перебуваючи на воді, дуже складно поставити роботу ніг, удосконалювати фізичні якості за допомогою навчально-тренувальних занять з плавання. Людина, не здатна робити довгий видих у воду і короткий вдих під час подолання дистанції або плавального відрізка, не зможе ритмічно дихати, затримуватиме дихання з неоднаковою періодичністю, намагатиметься більше затримувати голову під час її повороту для вдиху або знайти проміжок між бризками і хвилею, однак з огляду на виконувану фізичну роботу потреба в диханні зростатиме з кожною секундою. Відповідно навчати здатності триматися на воді потрібно з дотриманням основних частин наведеної вище схеми без порушення її послідовності. Нехай плавальні рухи будуть незграбними, а швидкість незначною, найголовніше, щоб під час плавання, той, хто навчається міг ритмічно дихати, робити видихи у воду, тобто комфортно почуватися у водному середовищі.

Загалом весь процес навчання плаванню будь-яким способом (це також стосується навчання окремих елементів) умовно поділяють на три етапи: ознайомлення, розучування та вдосконалення.

Етап *ознайомлення* призначений для формування первинного уявлення про спосіб плавання. На цьому етапі попередньо ознайомлюють із назвою досліджуваного способу плавання, кращі плавці показують зразкову техніку виконання цього способу плавання, у тому числі під час демонстрування навчального відеофільму і використання засобів наочної агітації (плакатів, малюнків, фотографій, тощо); пояснюють техніку виконання певних елементів (положення тіла і дихання, порядок виконання рухів руками і ногами); пояснюють спортивне, за наявності – прикладне значення цього способу плавання. Таким чином, у тих, хто навчається, створюють уявлення про досліджуваний спосіб плавання, стимулюють активне ставлення та інтерес до занять.

Етап *розучування* спрямований на формування нових рухових навичок у ході розучування окремих елементів техніки плавання і способу в цілому. Техніку плавання вивчають у такому порядку: положення тіла і дихання, рухи ногами, узгодження рухів ніг з диханням, рухи руками, узгодження всіх рухів, тобто за загальною схемою навчання спортивним способам плавання. При цьому кожен елемент техніки освоюють поступово: від підготовчих та імітаційних вправ на суші (без вдосконалення деталей, оскільки умови виконання руху на суші та у воді різні) до спеціальних вправ у воді з додатковим використанням засобів і пристосувань спочатку для полегшення плавання, а потім для його ускладнення, щоб зрештою виконувати певний елемент техніки плавання у горизонтальному безопорному положенні. Хоча техніку плавання вивчають по частинах, на цьому етапі необхідно прагнути до цілісного виконання елементів техніки.

Протягом всього процесу розучування виконання фізичних вправ тими, хто навчається, може супроводжуватися відхиленнями фактичної техніки від заданого зразка. Основними причинами порушень можуть бути: недостатній рівень розвитку окремих фізичних якостей або дисгармонійність їх розвитку; невпевненість того, хто навчається, у своїх силах, страх води, втома; недостатня усвідомленість навчальних завдань, звідси – неправильне розуміння рухового завдання і недосконалість його вирішення; недостатній самоконтроль за рухами; дефекти у виконанні попередніх частин дії; негативне перенесення навичок.

Етап *вдосконалення* спрямований на закріплення плавальних навичок і розвиток фізичних якостей. Сучасна техніка плавання надзвичайно варіативна, постійно розвивається і вдосконалюється, тому основною метою цього етапу є доведення початкового володіння

технікою до досконалості у процесі багаторазового повторення певного елемента або способу в цілому і постійний контроль виконанням. При цьому помилки під час виконання способу в цілому можуть виникати спочатку у багатьох, а потім тільки деяких елементах техніки. Поступово у процесі вдосконалення техніки кількість елементів, виконуваних правильно і повторюваних без значних змін, збільшується, що і визначає перехід рухового вміння в навичку.

Відповідно до фізіологічних уявлень функціональна система дії стає стаціонарною, зміцнюється, а потім відбувається закріплення системного перебігу нервово-регуляторних процесів, що дає змогу тонко диференціювати рух та уточнювати його по ходу виконання вправи. Зазначимо, що система рухів ще не має стійкості до різних несприятливих чинників. На цьому етапі має бути сформований спрощений динамічний стереотип, покладений в основу досвіду, який дасть змогу у процесі подальшого тренування послабити залежність кінцевого результату від умов зовнішнього впливу. Зрештою увагу буде зосереджено не на сприйнятті способів дій, а перенесено на результат дії, що супроводжуватиметься з незалежним сприйняттям навколишньої обстановки.

Головним засобом вдосконалення техніки на кожному з етапів є швидкісні вправи на коротких відрізках, виконувани за елементами і в координації.

З моменту, коли у тренуванні плавця починають використовувати великі навантаження, його техніка і стиль прямо залежать від стану всього організму: сильно втомлений плавець на якийсь час втрачає легкість рухів та їх звичайну узгодженість, із відновленням сил спортсмена техніка не тільки повертається в початковий стан, а й зазнає ряду складних якісних змін, супроводжуваних підвищенням швидкісних абсолютних можливостей плавця.

Сучасні технології вносять значний внесок у покращення якості навчання плаванню для здобувачів вищої освіти.

Використання віртуальної реальності, відеозаписів, індивідуальних підходів та систем оцінювання дозволяє створювати ефективні та інноваційні методики, які сприяють не тільки вдосконаленню техніки плавання, але й розвитку спортивної культури серед здобувачів вищої освіти.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНІСТІ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

Військовослужбовці сьогодні виконують активні бойові завдання, що безумовно позначається на їхній емоційній сфері. Військова служба, і особливо участь в бойових діях є суворим випробуванням особистості, її психологічних і фізичних можливостей, що пов'язано з негативною дією потужних стресових факторів війни (небезпека, інвалідність, знищення противника, загибель товаришів, поранення, участь в жорстокому насильстві, новизна і несподівана зміна подій, біль, висока відповідальність, тощо).

Участь військовослужбовців у бойових діях спричиняє ряд психологічних потрясінь, наслідками яких у перспективі стають підвищені показники тривожності, проблеми у сім'ї та працевлаштуванні, превалювання негативних психічних станів, психічні розлади, зловживання алкоголем і наркотиками, суїцидальні нахили, поведінкові девіації, неможливість до повернення в звичний ритм життєдіяльності.

Фізична підготовки відіграє ключову роль у готовності військовослужбовців, особливо під час систематичних фізичних навантажень та нервово-психологічних напружень під час бойових дій та екстремальних ситуацій. Неодноразово науковцями підтверджено, що одним з найбільш важливих елементів військово-професійної готовності військовослужбовців є їх фізична готовність. Фахівці визначають, це конкретний фізичний стан, що дає змогу військовослужбовцю відповідати вимогам сучасного бою та забезпечувати виконання військово-професійних завдань відповідно до бойового призначення.

Безпосередня участь навіть добре фізично підготовлених військовослужбовців у бойових діях вимагає перебудови їх нервової та психічної систем, підвищення рівня пильності й активності, швидкості реакцій, зміна власного стилю поведінки відповідно до обставин, які склалися, переосмислення системи цінностей, ставлення до людей і себе відповідно до вимог середовища, яке їх оточує у певний момент. Пристосування до режиму бойової життєдіяльності, до стрес-факторів війни відбувається з кожним її учасником. Це явище називається бойовим стресом, який може бути викликаний фізіологічними або психологічними причинами. Відповідно до цього, різні бойові стресори, своєю чергою,

можуть бути поділені на специфічні та неспецифічні для бойової обстановки, залежно характеру від їх впливу на психіку людини. Очевидно, що реакція кожного військовослужбовця на вплив стресорів бойової обстановки буде індивідуальною та буде залежати, як від їх значущості для конкретного учасника бойових дій, так і особливостей їх подолання, але фізично підготовлені військовослужбовці їх долають легше. Враховуючи комплексну природу бойової психічної травми, важливим є розуміння військовослужбовцем, який її зазнав, а також для його оточення, що її наслідки можливо прирівняти до тих, що зазнає особа, яка отримала важку фізичну травму, тому цю категорію військовослужбовців відносять до психологічних втрат.

Відмічається що участь у бойових діях є потужним стресом, який зумовлює значні психологічні, фізіологічні й функціональні порушення організму, впливає на емоційно-вольову сферу військовослужбовця, сприяє розвитку психосоматичних захворювань і виникненню патологічних реакцій. Військовослужбовцям необхідні знання щодо особливостей стресових реакцій на негативні фактори сучасних бойових дій, навчання командирів усіх рівнів і решти особового складу способів і методів само- та взаємодопомоги. Також можна відмітити, що за екстремальних умов у фізично підготовлених військовослужбовців відбувається стійка психічна реакція. Вона проявляється у поведінці, у хвилюванні військовослужбовців під час виконання ними професійних завдань. Основним негативним впливом на емоційну сферу військовослужбовців є стан бойового стресу, який переживає кожен навіть ще не беручи участь у реальних бойових діях. Основними особливостями психоемоційної сфери військовослужбовців можна віднести такі види відчуттів, як: гнів, тривога, безнадія, почуття провини, нав'язливість спогадів, страх, сум, кошмарні сновидіння, самотність, сором, збудження тощо. Для військовослужбовців характерні флешбеки, стійкі стресові стани навіть після їх повернення із зони ведення бойових дій. Їм також характерні низька концентрація уваги, надмірна пильність, прагнення до усамітнення, переляк, приділення надмірної уваги заходам безпеки, постійна тривожність, негатив у вирішенні завдань тощо. Проте із негативними проявами у військовослужбовців спостерігаються усвідомлення цінності сімейних відносин, упевненість у собі та своєму сімейному оточенні, усвідомлення власного покликання, віра у свої сили та можливості, утвердження духовно-ціннісних установок й орієнтацій.

До інших негативних особливостей емоційного сфери військовослужбовців дослідники відносять прояви негативних емоцій, які суттєво переважають позитивні, нестійкий емоційний стан особистості, боязливість, радикалізм, ригідність уяви, психоемоційна напруженість, схильність до інтроверсії та психостенії, тривожність,

імпульсивне реагування на імовірно загрозливі стимули, пригніченість, концентрація на негативі, необґрунтована підвищена підозрливість, агресивність, необґрунтована підвищена вразливість, розчарування й страх, розбалансованість соціальних комунікацій.

Проходження військової служби спричиняє суб'єктивний дискомфорт, емоційне пригнічення або напругу, стан підвищеної тривожності, деякої загальмованості, стан постійного очікування. У військовослужбовців часто появляється нервово-психічна нестійкість – нездатність індивіда зберігати психічну працездатність, адекватний виконуваний діяльності рівень нервово-емоційної напруги, стабільність психічних функцій при дії стресових впливів. Під впливом стресу одні військові можуть виявляти безпорадність, а інші більш фізично підготовлені, проявляють себе стресе стійкими особистостями, що чітко виконують бойові завдання. Але для багатьох військовослужбовців характерними є такі негативні емоційні стани, як: стан психічної втоми (зниження уваги, апатія, банальний підхід до прийняття рішень, депресивні прояви, роздратування, гнів, агресія), стан психічної напруженості (почуття збентеженості, тривоги, страху), стан зниженої мотивації. Потрапляючи в ситуацію підвищеного ризику для життя, військовослужбовець адаптується до неї, приймаючи правила і норми, що істотно відрізняються від тих, що прийнято в повсякденному житті. Поведінка за правилами повсякденного життя могла б бути розцінена як аномальна, але в аномальній ситуації вона вважається нормальною. Пролонгована погроза смерті, що занадто довго стоїть за спиною, якісно змінює ментальність людей і формує специфічне світосприйняття, де неочевидні грані між добром і злом, героїзмом і злочином. Однак міняється не тільки ставлення до світу і його об'єктів, але й відношення до самого себе і своїх близьких. Нерідко зустрічаються трансформації особистості, що виражаються в порушенні міжособистісних відносин, утраті почуття емпатії, здатності любити, поведінка стає більш жорстокішою та без емоційною. Це, безумовно, негативно позначається на емоційній сфері військовослужбовців. На негативний емоційний стан військовослужбовців можуть вказувати хронічна тривога, постійне очікування загрози, вразливість, вороже або насторожене ставлення до оточуючих, загострене почуття справедливості; нав'язливі, непрошені спогади, поява різних реакцій, неприємні думки та почуття, прагнення ухилитися від зустрічі з людьми та ситуаціями, що так чи інакше нагадували про травму; часті й необґрунтовані зміни думок і настрою.

Основними особливостями емоційної сфери військовослужбовців є: прояви негативних емоцій, які суттєво переважають позитивні, нестійкий емоційний стан особистості, боязливість, радикалізм, ригідність уяви, психоемоційна напруженість, схильність до інтроверсії та психастенії, тривожність, імпульсивне реагування на імовірно

загрозливі стимули, пригніченість, концентрація на негативі, необґрунтована підвищена підозріливість, некерована агресивність, конфліктність, необґрунтована підвищена вразливість, розчарування й страх, розбалансованість соціальних комунікацій, гнів, тривога, безнадія, почуття провини, нав'язливість спогадів, страх, сум, кошмарні сновидіння, самотність, сором, збудження, фрустрація, відчай, апатія, усвідомлення цінності сімейних відносин, упевненість у собі та своєму сімейному оточенні, усвідомлення власного покликання, віра у свої сили та можливості, утвердження духовно-ціннісних установок й орієнтацій.

Військовослужбовець переживши сильне емоційне потрясіння в бойових умовах, може проектувати негатив у повсякденній діяльності. Нестійкий емоційний стан впливає на виконання та якість поставлених завдань, що в свою чергу тягне за собою негативні наслідки.

Шлямар І.Л.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Національна академія Служби безпеки України

УДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

Аналізуючи бойовий досвід захисту нашої держави від повномасштабної агресії російської федерація, можна зазначити, що ефективне виконання завдань по обороні держави залежить не лише від професійної підготовки, а й від фізичної підготовки військовослужбовців сил сектору безпеки і оборони України, яка відіграє ключову роль у готовності військовослужбовців, особливо під час систематичних фізичних навантажень та нервово-психологічних напружень під час бойових дій та екстремальних ситуацій. Неодноразово науковцями підтверджено, що одним з найбільш важливих елементів військово-професійної готовності військовослужбовців є їх фізична готовність. Іноземні фахівці визначають, це конкретний фізичний стан, що дає змогу військовослужбовцю відповідати вимогам сучасного бою та забезпечувати виконання військово-професійних завдань відповідно до бойового призначення.

Сьогодні фізична підготовка в Збройних Силах України організована відповідно наказу Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225 “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України” (далі - Інструкція) та наказу

Міністерства оборони України від 28.12.2022 №452 “Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України” (далі – Концепція). У видах (окремих родах) Збройних Сил України в грудні 2020 року видані видові настанови з організації фізичної підготовки (далі – Настанова). Разом з тим, всі ці Настанови (за виключенням СВ ЗСУ) продублювали першу версію Інструкції з її початковими помилками та недоробками. Відповідальні за організацію фізичної підготовки в Збройних Силах України і в Міністерстві оборони України не змогли домовитись і визначитись, в якій послідовності відпрацьовує які документи з організації фізичної підготовки. Вірно було би спочатку відпрацювати документ який визначає організацію фізичної підготовки в Збройних Силах України, а потім у видах (родах), но вийшло на оборот. Другу редакцію видових Настанов, з урахуванням вимог Інструкції видано тільки в Сухопутних військах Збройних Сил України.

Актуальність виступу полягає у поетапному вирішенні проблем, на вирішення яких спрямована Концепція. Розвиток системи фізичної підготовки і спортивної діяльності особового складу до рівня показників щодо можливостей імплементації до стандартів НАТО передбачає вирішення низки проблем, серед яких необхідність гармонізації нормативно-правового забезпечення й управлінських практик у сфері фізичної підготовки і спортивного вдосконалення особового складу із законодавством, кращими практиками країн Євросоюзу та країн-членів НАТО із збереженням в його основі цінностей і традицій національного війська. Для реалізації стратегічного курсу України щодо як найшвидшого членства в Європейському Союзі та Організації Північноатлантичного договору (далі – НАТО) та підвищення рівня національної безпеки вимагає у найкоротші терміни, достатньої сумісності сил сектору безпеки й оборони з відповідними структурами держав - членів НАТО, суттєвої активізації реформ, які необхідно впровадити для досягнення відповідності критеріям членства.

Аналіз причин діючих проблем та обґрунтування необхідності їх вирішення. Головні причини виникнення вищезазначених проблем сьогодення характеризуються такими чинниками, як неповна відповідність змісту системи фізичної підготовки і спорту сучасному досвіду бойової та оперативної підготовки військ (сил), їх застосуванню у війнах, локальних конфліктах, антитерористичних і міжнародних операціях з підтримання миру та безпеки, стандартам країн-членів НАТО, у тому числі врахування особливостей під час освоєння і застосування нових видів озброєння та військової техніки.

Сьогодення вимагає нових підходів і нестандартних методів у підготовці військовослужбовців Збройних Сил України в тому числі з фізичної підготовленості.

Пропонується проаналізувати відповідність нормативних документів з організації ФП стандартам НАТО та змісту фізичної підготовки сучасним вимогам.

В подальшому розпочати вирішення проблематики за двома напрямками:

перше – щодо відповідності змісту фізичної підготовки сучасним вимогам, з урахуванням бойового досвіду та умов обстановки;

друге – щодо приведення нормативних документів з фізичної підготовки у відповідність до відповідних документів збройних сил держав-членів НАТО.

Досвід збройних сил держав-членів НАТО підтверджує це. Як приклад, можливо навести організацію фізичної підготовки у США, де на рівні Міністерства оборони видано декілька доктрин та інструкцій, де у стислому вигляді викладено розподіл повноважень та основні напрямки діяльності. І взагалі, фізична підготовленість розглядається наряду з психологічною готовністю, здоров'ям як одна зі складових готовності військовослужбовця. Безпосередня організація фізичної підготовки покладена на види збройних сил. Визначення поняття “фізична готовність” дає стандарт з фізичної підготовки Сухопутних військ США FM-7-22. Документ визначено систему організації фізичної підготовки у Сухопутних військах ЗС США, розроблені програми підготовки військовослужбовців з фізичної підготовки, визначено основні напрямки планування та реалізації спеціальних програм з фізичної підготовки у спеціальних (бойових) умовах, а також визначено перелік фізичних вправ, необхідних особовому складу сухопутних військ США, національної гвардії та резервістам для розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей. Також визначено порядок оцінювання фізичної, психологічної та інших видів готовності військовослужбовця до виконання професійних завдань.

Аналізуючи керівні документи з організації фізичної підготовки держав - членів НАТО можна вважати, що основними концептуальними напрямами модернізації підходів до визначення рівня фізичної підготовленості у ЗС України може бути:

розділити фізичну підготовку на загальну (для органів управління, військових комісаріатів, шпиталів і т.п., а також при прийнятті на військову службу) та спеціальну (для військових частин і підрозділів);

за основу фізичної підготовки взяти виконання нормативів бойової підготовки на тлі їх фізичних навантажень;

виконання нормативів в складі підрозділу, не ділячи військовослужбовців по віку і статі;

фізичну підготовку організувати у вигляді щоденних ранкових занять по одній годині під керівництвом командира (начальника) військової частини (структурного підрозділу);

спортивну-масову роботу в існуючому виді залишити лише для ВВНЗ;

для військових частин і органів управління проводити у вигляді спортивних змагань на тлі фізкультурно-психологічної реабілітації;

визначення єдиного тесту для перевірки загальної фізичної підготовленості.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо у розробці рекомендацій щодо контролю фізичної підготовленості військовослужбовців з метою змістовного наповнення системи перевірки фізичної підготовки за зразком армій провідних держав – членів НАТО.

Юр'єв С.О.,

кандидат педагогічних наук, доцент

Гунченко В.О.,

доктор філософії

Хачатрян А.Х.

Військовий інститут танкових військ

Національного технічного університету

“Харківський політехнічний інститут”

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ІЗ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В ГРУПІ ЛФК

З початку збройної агресії РФ в Україні ми спостерігаємо динаміку різкого зростання захворювань, травм та поранень серед військовослужбовців отриманих, як під час ведення активних бойових дій так і в процесі несення повсякденної службової діяльності. А в наслідок повномасштабного вторгнення виникла потреба щодо мобілізації великої кількості чоловік до лав Збройних сил України, що призвело до більшого ускладнення цієї проблеми.

На сьогоднішній день дуже актуально стоїть питання збереження життя, здоров'я та працездатності особового складу. Це загострення призводить до активізації всіх можливих способів та засобів збереження та відновлення здоров'я, а також розробки системного комплексного підходу щодо процесу фізичної підготовки, як одного із складових частин рекреації та фізичної реабілітації військовослужбовців, які з різних причин знаходяться у групі ЛФК.

Так апаратом керівного складу Збройних сил України було прийнято рішення щодо ротації обмежено-придатних військовослужбовців з бойових підрозділів та направленням до проходження служби до ВВНЗ.

З метою вивчення проблематики організації фізичної підготовки, на базі Військового інституту танкових військ НТУ “ХПІ” кафедрою фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту разом із медичною службою був проведений аналіз та систематизація військовослужбовців постійного складу інституту, які знаходяться у групі ЛФК та є звільненими, за станом здоров’я, від фізичних навантажень.

Під час аналізу наданої інформації було виявлено, що майже 35% постійного складу інституту знаходяться в групі ЛФК з різними діагнозами та, відповідно – термінами відновлення.

З метою оптимізації процесу фізичної підготовки, фахівцями кафедри спільно із фахівцями медичної служби було прийнято рішення розподілити всіх осіб, що знаходяться в групі ЛФК по наступних діагнозах:

- захворювання серцево-судинної системи;
- захворювання дихальної системи;
- черепно-мозкові травми та баротравми;
- захворювання жовчно-кишкового тракту та цукровий діабет;
- хвороби опорно-рухового апарату або з’єднувальної тканини;
- інші хвороби.

Співвідношення кількості хворих за окремим діагнозом до загальної кількості хворих у відсотках наведено у таблиці.

Захворюван ня серцево- судинної системи	Захворюванн я дихальної системи	Черепно- мозкові травми та баротравми	Захворювання ЖКТ та цукровий діабет	Хвороби опорно- рухового апарату або з’єднувальної тканини	Інші хвороби
37,9%	3,7%	12%	21,5%	23,1%	1,9%

Слід зазначити, що майже всі військовослужбовці одночасно мають захворювання із різних груп цієї класифікації. Наприклад: одночасно гіпертонічна хвороба І ст. (що згідно з класифікацією відноситься до захворювання серцево-судинної системи) та компресійний перелом грудного та поперекового відділу хребта (що відноситься до хвороби опорно-рухового апарату).

Або гіпертонічна хвороба II ст., (захворювання серцево-судинної системи) цукровий діабет (захворювання жовчно-кишкового тракту та цукровий діабет) та розповсюджений остеохондроз (хвороби опорно-рухового апарату або з'єднувальної тканини).

У таких випадках підбір оптимальної групи виконувався із урахуванням найнебезпечнішого для занять фізичними вправами діагнозу у конкретний проміжок часу.

Також слід звернути увагу на такі діагнози, які зустрічалися у єдиних випадках, або були дуже рідкісними. Такі хвороби групувались у розділ "інші хвороби". В нашому випадку до таких діагнозів віднесли саркома правої нирки та вагітність.

Наступним етапом після аналізу та систематизації отриманої інформації є необхідність підібрати для кожної окремої групи оптимальної програми тренувань та фізичних вправ.

З цією метою наразі проводиться аналіз актуальних та схожі за тематикою наукових праць передових фахівців з фізичної культури, спорту та реабілітації, а також керівні документи, що спрямовані на регулювання процесів фізичного виховання та медичного контролю військовослужбовців. Вивчається досвід інших країн.

Підводячи підсумки можна наголосити на тому, що ця тема є дуже актуальною на сьогоднішній день, а у майбутньому актуальність питання буде тільки зростати. У цьому контексті фізична культура та фізична підготовка, безумовно, грає одну з ключових ролей.

Фахівці з фізичної підготовки кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту танкових військ НТУ "ХПІ" вважають, що дана проблематика викликає дуже високу зацікавленість та вимагає детального та поглибленого вивчення.

Ярмак О.М.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Чепурний В.А.

Національний університет оборони України

АНАЛІЗ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ США

Прогресивний розвиток бойової техніки та озброєння не виключає необхідності постійного розвитку фізичних якостей і вдосконалення військово-прикладних рухових умінь та навичок у військовослужбовців різних військових спеціальностей.

Після повномасштабного вторгнення російсько федерації в Україну, збільшення, в цілому, кількості військових конфліктів по всьому світу, постійні напружені відносини з державами-агресорами, терористичні атаки та провокації призводять до постійного утримання військових підрозділів у постійній бойовій готовності.

В умовах застосування Збройних Сил України (далі – ЗС України) для стримування та відбиття агресора в різних екстремальних та несприятливих умовах, а також на шляху нашої держави до Європейської інтеграції, особливої уваги набуває формування ефективних та дієвих ЗС України. У зв'язку зі збільшенням інтенсивності та динамічності бойових дій, які проходять у сучасних умовах, виникає потреба у підвищенні рівня фізичної підготовки курсантів та збільшенні резервних можливостей організму.

Фізична підготовка залишається одним з ключових компонентів бойової підготовки, необхідною для забезпечення фізичної та психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах.

Останні дослідження показують актуальність вивчення програм фізичної підготовки майбутніх офіцерів вищих військових навчальних закладів країн-членів НАТО.

Дані про програми фізичної підготовки військовослужбовців навчальних закладів ЗС США є важливими для аналізу та є одним із основних прикладів для вдосконалення військової підготовки майбутніх офіцерів в Україні.

Аналіз програм фізичної підготовки у Військовій академії США та Військово-Морській академії США показує, що вони є важливими компонентами комплексної підготовки професійних військових. Зокрема, відомо, що військові навчальні заклади США мають високу насиченість занять, спрямованих на розвиток різних аспектів функціональної підготовленості військовослужбовців, яка супроводжується високими вимогами до фізичної підготовки.

Навчальні програми військово-професійної підготовки військовослужбовців у Військовій академії Збройних Сил США в Вест-Пойнті та Військово-Морській академії США враховують потреби сучасної армії та вимоги до фахівців, які забезпечують національну безпеку та спрямовані на виховання фізично розвинутих лідерів-професіоналів. Дані про фізичну підготовленість оцінюються за допомогою єдиного Армійського тесту фізичної придатності (APFT) та відображаються в профільній картці курсанта, яка є офіційним службовим документом. Тест APFT вносяться до картки щонайменше двічі на рік.

Стосовно механізмів підготовки офіцерського складу, офіцерська підготовка в США здійснюється не тільки у військових навчальних закладах, але й через систему позавійськової

підготовки, відому як Корпус підготовки офіцерів запасу (Reserve Officer Training Corps (далі – ROTC)).

Система фізичної підготовки, яка використовується у вище зазначеному закладі, спрямована на розвиток фізичної підготовленості та оцінюється за допомогою тесту готовності кадетського командування (CCFA) та тесту на бойову підготовку армії (ACFT). Програми цих тестів сприяють збільшенню ефективності військової діяльності та забезпечують високий рівень фізичної готовності військовослужбовців для виконання різних завдань в умовах бойових дій.

Варто також вказати на те, що навчальна програма фізичної підготовки військових навчальних закладах США спрямована на формування у майбутніх офіцерів комплекс навичок та здібностей, необхідних для успішного виконання завдань в умовах, що вимагають високого рівня функціональної підготовленості.

Програма включає в себе не лише фізичні вправи, а й теоретичні знання з медицини, техніки та тактики, які допомагають офіцерам у прийнятті обґрунтованих рішень в умовах невизначеності та стресу. Основний акцент у програмі спрямований на розвиток фізичних та психологічних якостей, необхідних для успішного функціонування в складних та екстремальних умовах, які можуть виникнути в ході службової діяльності. Важливою частиною підготовки є тактичні ігри та симуляції, які допомагають курсантам розвивати свої навички в умовах, які максимально наближені до реальних бойових ситуацій.

Отже, вивчення програм фізичної підготовки у військових академіях США свідчить про важливість стандартизації у навчальному процесі. Уніфікація змісту та методології навчання забезпечує відповідність загальноприйнятим критеріям. Крім того, важливою є система нормативних документів, що регулюють як професійну, так і фізичну підготовку.

Програми фізичної підготовки включають різноманітні елементи, такі як бойові навички, військове пересування, плавання на виживання, основи особистого фітнесу, армійський фітнес-розвиток та інші, спрямовані на розвиток різних фізичних якостей військовослужбовців.

Урахування цих аспектів у програмах фізичної підготовки може сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості та функціональної підготовленості військовослужбовців до виконання своїх професійних завдань.

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В СУЧАСНИХ ВІСЬКОВИХ КОНФЛІКТАХ

Воєнний стан вимагає від військовослужбовців найвищого рівня готовності і фізичної витривалості, оскільки вони стають перед великою кількістю складних завдань, основне з яких боротьба з противником. У бойових умовах перед кожним військовослужбовцем висуваються два завдання: вижити і виконати бойове завдання. Причому, виконання бойового завдання дуже часто є єдиним зі способів вижити:

1. Регулярні тренування, біг, метання гранати, стрибки та силові вправи. Ці тренування націлені на покращення основних фізичних якостей, таких як витривалість, швидкість, сила та гнучкість.

2. Спеціалізовані тренування. В умовах воєнного стану це тактичні тренування, навчання роботі зі спеціальним спорядженням та навички першої допомоги на полі бою.

3. Індивідуальний підхід. Проведення оцінки фізичних здібностей і планування тренувальних програм, що допоможе максимально використати їх потенціал.

4. Збалансоване харчування. Військовослужбовці мають дотримуватись збалансованого раціону харчування, що враховує їхню фізичну активність та енергетичні потреби.

Програми фізичної підготовки повинні включати в себе тренування з використанням спеціальних засобів, обладнання та симуляційних умов. Використання віртуальної реальності для симуляції реальних ситуацій та тренування реакцій може допомогти військовослужбовцям розвивати навички та підвищувати рівень готовності.

Військовослужбовці повинні бути навчені використовувати свою зброю, захисне спорядження в найрізноманітніших умовах. Ця підготовка не обмежується лише фізичними навичками, вона також включає в себе психологічну стійкість, навички прийняття рішень в умовах стресу, а також вміння співпрацювати з іншими бійцями підрозділу та вчасно реагувати на небезпеку.

Фізична підготовка - це одна із основних складових бойової підготовки військ та основний фактор реалізації їх технічної та психологічної готовності. Сьогодні, враховуючи досвід АТО, як ніколи актуальним є питання удосконалення системи фізичної підготовки

військовослужбовців. Фізична підготовка впливає на усі компоненти боєздатності військовослужбовців. Успіх у війні в значній мірі залежить від фізичного стану бійців, основними якого є фізичний розвиток та фізична підготовленість. Фізична підготовка - це один із найважливіших компонентів бойових готовності, як обов'язковий чинник для реалізації психічної, технічної і тактичної готовності військ, як засіб адаптації до військово-професійної діяльності.

Фізична підготовка є основним предметом бойової підготовки військовослужбовців, оскільки висока фізична підготовка військовослужбовців - це запорука боєздатності армії.

Концепція постійної фізичної готовності передбачає, що у керівних документах з фізичної підготовки для військовослужбовців повинні бути розроблені комплекси контрольних вправ фізичної готовності. Основою професійної підготовки військовослужбовців є високий рівень розвитку рухових якостей та сформованості військово-прикладних рухових навичок. Недостатньо розвинені рухові якості призводять до низької працездатності військовослужбовців і не повною мірою виконання завдань за призначенням.

Для підвищення військової прикладності фізичної підготовки особлива увага приділяється розвитку найважливіших для виконання військово-професійних дій, фізичних і психологічних якостей - стійкості, сміливості, витривалості, згуртованості, що сприяють військовослужбовцям максимально ефективно захищати територіальну цілісність та недоторканість України. Військовослужбовці, виконуючи завдання під час ведення бойових дій повинні бути швидкі, витривалі та координовані. Використовуючи різні засоби фізичної підготовки, у тому числі і комплексно-силові вправи можна розвинути ці якості. При розробленні комплексно-силових вправ потрібно враховувати функціональні можливості організму військовослужбовців та моделювати ці вправи до завдань, що передбачені військово-професійною діяльністю. А це здатність військовослужбовців пересуватися по різних рельєфах місцевості, переміщення по зруйнованих будівлях, перенесення вантажів.

Успішне виконання бойових завдань під час війни залежить від рівня професійної підготовленості військовослужбовців. Сучасна бойова діяльність воїнів має особливості, а це висока та максимальна інтенсивність бойових дій упродовж тривалого часу, що створює відповідну морально-психологічну напруженість і фізичне навантаження, тривалі обстріли бойових позицій, масове мінування великих за площею територій, використання сучасних безпілотних літальних апаратів, підступні маневри та взяття особового складу в оточення та його дезорганізація шляхом влаштування засідок. Усе це підвищує вимоги до

військовослужбовців щодо їхньої військово-професійної, морально-психологічної та фізичної підготовленості.

Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців здійснюється з урахуванням основних завдань покладених на підрозділ військової частини. Накопичений практичний досвід свідчить, що основними завданнями фізичної підготовки військ слід вважати: загальне зміцнення здоров'я, загартування, фізичний та духовний розвиток військовослужбовців; підвищення всебічної фізичної підготовленості шляхом розвитку та вдосконалення фізичних якостей; виховання високої психічної стійкості, упевненості в своїх силах, сміливості, рішучості, витримки і самовладання; формування прикладних навичок та вмінь з пересування по пересічній місцевості, подоланню перешкод; формування готовності до дій в екстремальних умовах.

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

Високий рівень фізичної підготовленості зменшує ступінь стомлення і віддаляє терміни його настання, дозволяє підвищити стійкість організму до конкретних несприятливих впливів.

Важливу роль у професійній підготовці військовослужбовців відіграє спеціальна фізична підготовка, яка спрямована на розвиток фізичних якостей: силу, гнучкість, спритність, витривалість, швидкість. Метод колових тренувань є одним з основних в спеціальній фізичній підготовці військовослужбовців. Колові тренування є комплексом вправ, кожне з яких виконується по одному підходу без перерв. У кожному підході має бути мінімум 10 повторень (близько 30 с на вправу), що виконуються в швидкому темпі. Працювати можна як з вагою власного тіла, так і з додатковою вагою. Для кожного військовослужбовця потрібно підібрати програму за його фізичними якостями та за попереднім проведеним тестуванням.

Кроссфіт - це тренувальна методика створена в 2000 році Грегом Гласман і Лорен Дженаев. Тренінг складається з комплексу вправ, узятих з багатьох видів спорту, таких як легка і важка атлетика, гирьовий спорт, веслування, гімнастика, пауерліфтинг. Вправи підібрані так, щоб тренувати всі види м'язів і розвивати не тільки силу і витривалість, але і працездатність серцево-судинної і дихальної систем, спритність, гнучкість і швидкість адаптації до зміни навантажень. Саме ці фізичні якості є одним з найважливіших для військовослужбовців під час виконання покладених на них завдань. І саме ці методи використовуються в сучасних арміях НАТО.

*Анохін Є.Д.,
доктор філософії з фізичної культури і спорту, доцент,
Національна академія сухопутних військ імені
гетьмана Петра Сагайдачного*

АНАЛІЗ ІНОВАЦІЙНИХ ЗМІН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК США В КОНТЕКСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Одним з чинників, що впливає на систему фізичної підготовки (ФП) збройних сил (ЗС) є фізична підготовленість і рівень здоров'я призовного контингенту. Чим нижчими є показники цього чинника, тим ефективнішою має бути система ФП військовослужбовців. Адже, як відомо, розвинути в людині фізичні якості, збільшити запас рухових навичок і зміцнити здоров'я до рівня, що вимагає людська діяльність в екстремальних умовах загальновійськового бою, можна лише завдяки системному впливу на людину відповідними засобами ФК.

Саме цей чинник став визначальним при докорінному реформуванні системи ФП Сухопутних військ (СВ) США.

Міністерством оборони (МО) США на офіційному рівні було заявлено, що стан системи фізичного виховання молоді сучасного американського суспільства, не відповідає вимогам армії. А також Міністерство визнало, що чинні системи ФП видів ЗС не справляються з наявною проблемою. В якості доказів в публікаціях під загальною назвою „Огляд і аналіз загроз здоров'ю військовослужбовців, які знаходяться на дійсній військовій службі” наводились дані про зростання в ЗС США до загрозованих розмірів кількості осіб із надлишковою вагою і ожирінням. Відповідно до публікацій за 2005, 2011 і 2015 років в ЗС США таких військовослужбовців було 60,1; 63,6 і 65,7 % відповідно.

Не маючи можливості вирішити системну проблему бойових резервів, породженої недоліками державної політики в сфері фізичного виховання і охорони здоров'я молоді, і вимушені приймати на службу всіх бажаючих, командування армії прийняло рішення розв'язати проблему в єдиний доступний для неї спосіб – шляхом підвищення ефективності системи ФП особового складу в своєму виді ЗС.

За вказівками Штаб-квартири армії Центром початкової військової підготовки армії США, Командуванням з навчання та доктрин та Науково-дослідним інститутом екологічної медицини армії США були проведені масштабні дослідження.

Результатом десятирічної роботи стало видання 1 жовтня 2020 року нового Польового керівництва FM 7-22 „Цілісне здоров'я і фізична активність”. Цим документом запроваджувалась нова, на наш погляд, в багатьох аспектах революційна доктрина ФП військовослужбовців, визначалась її стратегія.

Ідейною основою нової доктрини став холістичний (тобто комплексний) підхід до розуміння організму людини та її здоров'я. Для реалізації цього підходу системою ФП запроваджено індивідуальна підготовка кожного солдата з першого і до останнього дня його перебування в армії (для довідки: чисельність СВ США складає понад один мільйон військовослужбовців). Розробники доктрини і командування армії вважають, що такий підхід є єдиним способом розв'язання проблеми фізичної підготовленості особового складу, яку попередня система була вже не в стані розв'язати.

Відповідно до Польового керівництва FM 7-22 повна постійна готовність солдата складається з п'яти компонентів: фізичної готовності, готовності до правильного харчування, готовності психіки, духовної готовності й готовності до управління сном. Але основним компонентом вважається фізична готовність військовослужбовців. Готовність до сну і раціонального харчування включені елементами повної постійної готовності солдата з тих міркувань, що вони мають вирішальне значення для виконання фізичних і розумових видів діяльності. Їхньою метою є забезпечення оптимальної готовності солдатів до фізичних тренувань. З цього приводу в одному з пунктів Польового керівництва FM 7-22 зазначено, що при сні менше шості годин солдат не буде отримувати користі навіть від цілодобового доступу до тренажерних залів.

Не зважаючи, на нерозривний зв'язок здоров'я з фізичною активністю, командування СВ наголошує, що нова система ФП не є рецептом для оздоровчої фізичної активності чи активності заради самої активності (тобто для розваги). Ця фізична активність призначена для розвитку у солдата фізичних спроможностей, необхідних йому для оволодіння конкретною військовою спеціальністю (MOS) і виконання конкретних бойових завдань.

Відповідно до нової доктрини, система ФП складається з п'яти елементів: управління, програми, матеріально-технічного забезпечення, персоналу (в нашому розумінні фахівців ФП), підготовки лідерів. Звертає на себе увагу той факт, що в керівному документі йдеться не про підготовку фахівців ФП, як в нас, а підготовку саме **лідерів**, до яких відносяться військові і цивільні особи, які займають керівні посади і мають відношення до підготовки солдатів. І це не випадково, адже командування сухопутних військ вважає, що усі лідери є тренерами.

З усіх елементів системи найважливішим командування армії США вважає управління. Адже, він пов'язаний із функціонуванням як системи в цілому, так і окремих її елементів. Командування армії вважає, що „успіх чи провал системи ФП залежить від якості керування нею”. А найбільш важливим компонентом процесу управління командування СВ вважає дотримання встановлених Керівництвом FM 7-22 вимог.

Відповідно до нової Доктрини провідна роль в управлінні системою ФП відводиться лідерам стратегічного рівня. На думку командування СВ США, саме керівники стратегічного рівня визначають політику, яка має мотивувати військовослужбовців до досягнення високих стандартів ФП; правила і цілі, розподіляють ресурси і здійснюють контроль якості забезпечення готовності до військово-професійної діяльності. Командування Армії США вважає, що це і є сутністю процесу управління. І, що саме цей процес забезпечує ефективне функціонування системи ФП.

Політика, тобто напрям діяльності керівних органів і посадових осіб щодо реалізації положень системи ФП особового складу, яку запроваджують керівники стратегічного рівня має мотивувати військовослужбовців до досягнення високих стандартів ФП і бути обов'язковою для підтримання керівниками усіх рівнів.

В пункті 1-43 Польового керівництва FM 7-22 зазначено, що саме лідери стимулюють культурні зміни, що запроваджуються системою. Лідерство – це процес впливу на солдатів шляхом визначення мети, напрямку і мотивації. Керівники підрозділів несуть відповідальність за успіх системи ФП і результати свого підрозділу. Вони повинні добре розуміти, як працює система, а це набагато більше ніж планування і контроль. Керівники мають усвідомлювати, що без їхньої активної участі фахівці ФП, не маючи командних повноважень, які належать командирам, не спроможні забезпечити ефективного процесу ФП військовослужбовців. Це твердження підкріплене пунктом 1-17 Керівництва FM 7-22, відповідно до якого, відповідальність за підготовку особового складу відповідно до нормативних і доктринальних стандартів покладено саме на командирів та інших керівників. А пунктом 6-4 Керівництва підкреслено, що турботою командирів військових формувань має бути максимальні фізіологічні можливості всього особового складу формування, а не окремих солдатів, навіть якщо вони досягли результатів світового рівня і надихають зробити теж саме інших.

Новою системою ФП передбачено збільшення кількості часу на заняття ФП з 3 до 5-7,5 годин або 5-6 занять на тиждень при тривалості одного заняття – 60 або 90 хвилин. При цьому, командування армії наголошує, що лідери мають ставитись до ФП також відповідально, як і до інших видів підготовки. А для забезпечення регулярності фізичних

тренувань відповідно до системи „Цілісне здоров'я і фізична активність”, командири повинні навіть змінювати графік навчання підрозділів або чинники, що впливають на регулярність занять і, які можна змінити. Командири мають розв'язати протиріччя між графіком ФП і графіком підготовки підрозділів, краще плануючи відповідні заняття з ФП. Чи такий підхід до ФП в наших військових частинах і Військових навчальних закладах?

Для забезпечення високої якості програм і ефективного управління ФП, всі посадові особи, на яких покладено відповідальність за якість розроблення програм ФП і керівництво ФП, мають володіти знаннями щодо здоров'я і фізичної активності людини на рівні коледжу з фізичних вправ і спортивних наук та оптимізації працездатності людини (п. 1-48 FM 7-22). Навіть в самому Керівництві FM 7-22 в цьому аспекті передбачено розділ з фізіології і основ анатомії, якого цілком вистачить мінімум на дві повноцінні лекції. Хочу нагадати, що нашою Інструкцією з ФП, вивчення нічого подібного не передбачено навіть для курсантів військових академій – майбутніх керівників, в тому числі і стратегічного рівня. Тому відсутність підтримки ФП з боку керівників вищого рівня є цілком закономірним явищем.

Два роки польових випробувань (апробації), в яких приймало участь 63 батальйони СВ по всій країні, що орієнтовно дорівнює 50 тисячам військовослужбовців усіх категорій, довели ефективність запроваджуваної системи ФП СВ. Вона була підтримана Міністеркою армії пані Кристін Уормут. Як сказала міністерка армії у жовтні 2023 року, нова система допоможе підвищити армійську культуру фітнесу.

Проблеми, що сприймалися військово-політичним керівництвом армії США як загроза національної безпеки і тригером для кардинальної всеохоплюючої зміни системи ФП, мали місце і в Україні вже наприкінці минулого століття. Це зафіксовано не в одному державному документі і науковій публікації.

У Цільовій комплексній програмі „Фізичне виховання – здоров'я нації” ²(1998), зазначалось, що вже наприкінці минулого століття майже 90 відсотків дітей, учнів і студентів мали відхилення у здоров'ї, понад 50 відсотків - незадовільну фізичну підготовку, близько 70 відсотків дорослого населення - низький та нижчий за середній, рівні фізичного здоров'я; за станом здоров'я в ряди ЗС України не призивався кожний четвертий юнак призовного віку. А також визнавалось, що наявна в Україні система фізичного виховання, фізичної культури і спорту перебуває у кризовому стані і не може задовольнити потреб населення. А командування ЗС України в наказах і директивах з питань ФП визнавала неспроможність розв'язати проблему незадовільного рівня фізичної підготовленості призовного контингенту.

Але це не призвело навіть до спроби змінити систему ФП ЗС України, підвищити її ефективність, як це було зроблено в СВ США. Досі система ФП ЗС України залишається калькою системи ФП часів радянського союзу. Видимо, у когось і так все добре.

Відсутність системного аналізу, стратегічного бачення органами управління та зволікання з проведенням реформ призвели до переходу кризи системи ФП ЗС України у хронічний стан. Вона потребує не вдосконалення, яку декларує Управління ФКіС МО України, а повноцінної трансформації усіх її елементів, і, насамперед, управління.

В контексті управління системою хотілось би звернути увагу на те, що в МО, у видах ЗС США відсутні штатні централізовані органи управління ФП. Відповідно до Директиви МО США №1308.3 „Програма фізичної підготовки та композиції тіла” від 10 березня 2022 року, розробка вимог щодо тих чи інших компонентів системи ФП і контроль за їх дотриманням покладається на фахівців різних служб Міністерства в ранзі помічників міністра оборони та їх заступників. Контроль і координація діяльності цих посадових осіб, а також організація процесу ФП особового складу покладено на заступника міністра оборони з персоналу та готовності, а у видах ЗС – на Міністрів видів. Такий високий статус керівника ФП забезпечує належну обов’язковість дотримання політики і вимог положень системи ФП. Адже, керівник не лише підписує документи з питань ФП, а безпосередньо організовує роботу з управління системою на всіх її етапах і володіє всією повнотою інформації щодо стану системи, а її ефективність сприймає як результат своєї управлінської діяльності.

На наше переконання, з огляду на кризовий стан системи, нам потрібний керівний орган, здатний донести об’єктивну правдиву інформацію щодо дійсного стану системи і причини, що його спричинили, до відповідних посадових осіб для прийняття рішення щодо трансформації системи ФП на користь ЗС; налагодити цілеспрямовані наукові дослідження усіх компонентів і елементів системи, залучивши до цієї роботи провідних науковців; вилучити з системи непотрібні і винайти нові користі елементи, реформувати ті, що ще можна реформувати; звільнитись від тих, хто не зацікавлений в змінах, яким і так добре; і запропонувати модель системи, яка здатна забезпечити фізичну готовність і здоров’я військовослужбовців майбутньої професійної армії. Без такого органу здійснити трансформацію системи ФП, на наш погляд, буде неможливо.

Війна, що відбувається в нашій країні, має стати тригером прояву важливої властивості складних систем – відповідати на екстремальні впливи перебудовою своєї структури задля підвищення якості свого функціонування. Але для цього потрібне рішення на стратегічному рівні управління.

Трансформація системи потребує наукового обґрунтування, часу і значних трудовитрат. Відкладати її початок – ще більше ускладнювати ситуацію. Фактична відсутність управління системою і тривала її стагнація призвели до зневіри багатьох фахівців ФП, як практиків, так і науковців, у можливості здійснення будь-яких змін на краще. Ще трошки зволікання і реформувати систему буде просто ні з ким. І з нею станеться те, що рано чи пізно стає з усіма системами, які не оновлюються – вони вмирають.

Скопіювати систему і перенести в інше середовище неможливо. Але системні аналітики радять, розпочинаючи реформування систем орієнтуватись на ті з них, які вже довели свою ефективність. На наш погляд, система ФП СВ США „Цілісне здоров'я і фізична активність” цілком може бути таким орієнтиром.

Євтушенко В.В.

*Національна академія
служби безпеки України*

ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ СПІВРОБІТНИКІВ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ “Я-КОНЦЕПЦІЇ”

Питання фізичного виховання у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, до числа яких належить і Національна академія СВ України, набувають в останні роки особливого значення. Це обумовлено не лише значним ослабленням здоров'я молодого покоління правоохоронців, об'єктивно спостережуваних останнім часом, але і загальною обстановкою нестабільності внаслідок військово-політичних, соціально-економічних, духовних та демографічних змін в нашій країні.

Загалом це загрожує підвищенням рівня тривожності, падіння активності, настрою й самооцінки в середовищі молоді. Будучи негативним за своєю суттю це явище абсолютно неприпустимо в колі майбутніх співробітників спецслужб та правоохоронних органів.

Найважливішим напрямком у подоланні негативних тенденцій в цій сфері є пошук нових шляхів вдосконалення фізичної підготовки і спорту в Національній академії СВ України. Адже давно доведено зв'язок фізичного та психічного в організмі людини. Міжнародна асоціація спортивної психології та Асоціація прикладної психології спорту в

результаті тривалих наукових досліджень виділу головні позитивні сторони від занять спортом: спорт знімає стрес, спорт зміцнює почуття впевненості в собі.

Успішна, соціально значуща життєдіяльність сучасного громадянина багато в чому визначається формуванням, становленням і розвитком бачень людини про самого себе, уявлень, які об'єднуються поняттям «Я - концепція». Теоретичні підходи до аналізу Я-концепції та ролі фізичної культури у її формуванні розвивається під впливом класичних уявлень щодо екзистенції людини, основними модусами якої є обов'язок, страх, турбота, сумління, рішучість. Зокрема, Мартін Хайдегер вважав, що «Я» формує буття у зовнішньому світі, а його набуття визначається пошуками власного «Я». Карл Ясперс розумів «Я» як найбільш глибокий рівень особистості людини, над якою домінує буття, а не свідомість. Відповідно до думки інших філософів «Я духовне» існує паралельно із «Я тілесним». Поняття «Я-образ» у західній традиції визначається як багатоаспектний феномен - як набір образів, схем, понять, прототипів, теорій, цілей або завдань. Різноманіття підходів призводить до різноманіття визначень «Я», перетворюючи його в деякий диференційоване освіту, розпадається, за словами Курта Левіна, на субмодальності.

На нашу думку, такими субмодальностями можуть бути «Я - як я сам себе уявляю», «Я - яким мені самим хотілося б бути», «Я - яким мені хотілося б, щоб мене бачили Інші», «Я - яким, як мені здається, мене собі уявляють Інші». Причому кожна з цих субмодальностей має, у свою чергу, дві складові: «Я - духовно-інтелектуальне» і «Я - тілесне», перманентно перебувають у складних, взаємовідносинах.

Відкриття такого феномену, як образ власного Я, стало проривом у психології. Кожна людина, усвідомлює вона це чи ні, носить у собі образ самого себе. Це уявлення про самого себе формується на основі нашої думки про свої вчинки, думки інших людей, а також під враженням наших внутрішніх переживань, успіхів та невдач. Ось чому багатьма дослідниками як об'єкт впливу розглядається образ «Я -фізичне» та «Я - тілесне». В результаті спорт та фізична культура перетворилися у відносно самостійний феномен, що відображає особливості конкретно-історичного та соціального середовища у якій вони формується. Очевидно, що фізична культура і спорт сприяють розвитку інтелектуальних процесів - уваги, точності сприйняття, запам'ятовування, відтворення, уяви, мислення, а разом і покращують розумову працездатність. Це особливо важливо у тих сферах, де професійна діяльність пов'язана із екстремальними навантаженнями, стресами, вимагає мобілізації духовних та фізичних сил. Здорові, загартовані, добре фізично розвинені курсанти, як правило, успішно сприймають навчальний матеріал, менше втомлюються на заняттях, активні впродовж дня, витривалі для будь яких завдань службової діяльності. Ще з

часів Давньої Греції фізичне виховання – найважливіший засіб формування людини як особистості. Заняття фізичними вправами дозволяють багатогранно впливати на свідомість, волю, мораль та характер. Фізичне виховання значною мірою визначає вироблення моральних переконань, звичок та інших сторін особистості, які характеризують духовний світ людини. Багаторічна практика, накопичена у стінах НА СБ України показала, що фізична культура не лише сприяє розумовому розвитку, а й виховує важливі моральні якості – впевненість, рішучість, волю, сміливість і мужність, здатність долати перешкоди, почуття патріотизму, колективізму, дружби, поваги, любові до національної історії та культури.

Теоретичний аналіз робіт, присвячених вивченню фізичного виховання і спорту, показав, що в епоху становлення української державності вітчизняні психологи та педагоги навчилися долати односторонній підхід до оцінки соціальної значущості, лише як до засобу фізичного виховання людини, зміцнення та відновлення її здоров'я. Навпаки, педагогічна діяльність на цьому етапі відбувалася як пошук, подолання замкнутості, невпевненості, усвідомлення власного «Я», формування якого постає як відкритий для майбутнього процес.

Наукове online-видання

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА
СУЧАСНИХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
23 лютого 2024, Україна, Львів

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

Головний редактор Online-видання
Технічний редактор Online-видання

Яніна Яроченко
Ліє Гудзик

Цитування:

Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів. Науково-практична конференція, 23 лютого 2024, Україна, Львів : зб. матер. — Електрон. дан. — Київ : Яроченко Я. В., 2024. — 145 с. : рис., табл., фот. — on-line. — Режим доступу: <https://liegudzyk.com/naukovo-praktychna-konferentsiya-23-lyutoho-2024-ukrayina-lviv>



Видавець: Яроченко Яніна Володимирівна
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК 6692 від 21.03.2019
lie.gudzyk@gmail.com / +38 093 923 1410 / Viber & Telegram
Lie Gudzyk Studio® / <https://liegudzyk.com/online-publishing>

