

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВІЙСЬКОВІЙ СПРАВІ:
АНАЛІЗ, РОЗВИТОК ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ»

Виконав: здобувач вищої освіти 2 курсу,
групи FK1-M22z
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Віннічук Дмитро Ігорович
Керівник: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Мисів В. М., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
ВІЙСЬКОВИХ.....	7
1.1 Роль фізичної культури у формуванні бойової готовності	7
1.2 Аналіз сучасних підходів до організації фізичної підготовки військових.....	21
1.3 Взаємозв'язок фізичної культури і психологічної стійкості військовослужбовців.....	28
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
2.1 Методи дослідження	35
2.2 Організація дослідження.....	37
РОЗДІЛ 3 СТАН ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВІЙСЬКОВИХ В УКРАЇНІ.....	39
3.1 Проблеми та перспективи у вдосконаленні системи фізичної культури.....	39
3.2 Вплив фізичної культури на психофізіологічний стан військовослужбовців.....	44
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	56

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТО – антитерористична операція;

ЗСУ – Збройні сили України;

ФП – фізична підготовка;

ООС – операція об'єднаних сил;

x – середні арифметичні величини.

ВСТУП

Актуальність теми. В контексті широкомасштабного використання Збройних сил України для стримування гібридної агресії на сході країни та забезпечення європейської інтеграції, яка є ключовою складовою зовнішньополітичної ідентичності України, особливу актуальність набуває необхідність модернізації держави та формування ефективних Збройних сил. В цих умовах важливим елементом основи стає розробка нової системи фізичної підготовки молоді, яка є ключовою для забезпечення високої ефективності Збройних сил України в їхній основній місії [39].

Ураховуючи ці обставини, великою важливістю наділяється проведення досліджень та розробка теоретико-методологічних основ, що порівнюють системи фізичної підготовки провідних країн світу на різних історичних етапах [43]. Особливий акцент робиться на адаптації досвіду країн-членів НАТО, враховуючи інтегровану систему, що поєднує елементи посткомуністичних країн, а також аналізу методів, сприятливих для реформування та приведення фізичної підготовки Збройних сил України у відповідність з європейськими стандартами. Під цим підходом враховується власний історично випробуваний, не менш ефективний, практичний досвід для досягнення цілей реформування.

В останні роки велику увагу фахівців та дослідників привертає питання організації фізичної підготовки у Збройних силах України, особливо в контексті проведення реорганізаційних заходів. Значна частина наукових праць присвячена системі фізичної підготовки курсантів Вищих військових навчальних закладів, як підтверджує робота Н. В. Москаленко, а також праці А. Одерова та М. Корчагіна [34]. Однак основоположною дисертацією, де науково обґрунтовується концепція професійно спрямованої системи фізичної підготовки у Вищих військових навчальних закладах, є дисертація О. М. Ольхового. У своїй роботі автор визначає недоліки наявного рівня практичної готовності випускників до виконання завдань за професійним призначенням.

Окрему увагу приділяють проблемі невідповідності чинної системи фізичної підготовки курсантів – майбутніх офіцерів сухопутних військ Збройних сил України також звертає С. В. Романчук (2013). Багато досліджень присвячено удосконаленню спеціальної фізичної підготовки курсантів за окремими спеціальностями та родами військ. Такі роботи, як В. М. Романчук (2007) та К. В. Пронтенко (2019), стосуються фізичної підготовки курсантів Вищих військових навчальних закладів технічного профілю. Фізичну підготовку у вищих навчальних закладах МВС досліджували І. П. Закорко (2013) та О. А. Ярещенко (2019), а питання фізичної готовності курсантів сухопутних військ досліджували автори, такі як О. А. Зарічанський (2012), Ю. М. Антошків (2016), О. Г. Піддубний (2013), А. І. Маракушин (2016), В. В. Паєвський (2014) та І. С. Овчарук (2018).

В наш час, актуальним є вивчення та аналіз тенденцій розвитку форм, змісту та принципів формування фізичної підготовки в системі фізичного виховання молоді на протязі різних історичних періодів [30]. Це дозволяє визначити ефективні шляхи підвищення боєздатності Збройних сил України в умовах сучасності.

Сучасні виклики та технологічний прогрес визначають необхідність постійного вдосконалення системи фізичної підготовки, враховуючи попередні досвід та сучасні наукові підходи [8]. Порівняння історичних етапів дозволяє ідентифікувати успішні практики та визначити тенденції, які можуть бути використані для оптимізації фізичної підготовки в контексті сучасних умов.

Об'єкт дослідження: фізична підготовка військовослужбовців в рамках системи фізичного виховання молоді.

Предмет дослідження: умови становлення і формування системи фізичного виховання військовослужбовців.

Мета дослідження: аналіз закономірностей формування військово-прикладної фізичної підготовки на різних етапах історії з метою визначення позитивних тенденцій та розробки рекомендацій для їх впровадження в національну систему фізичного виховання військовослужбовців.

Завданням дослідження є:

1. Удосконалити фізичну підготовку в Збройних силах України відповідно до сучасних викликів.
2. Вивчити поточний стан фізичної підготовки в Збройних силах України та ідентифікувати основні виклики.
3. Розробити стратегії та програми для адаптації фізичної підготовки до потреб і сучасних вимог Збройних сил.

Методи дослідження: аналіз даних та узагальнення літературних джерел, метод системного аналізу, хронологічний, історико-логічний метод, описовий метод.

Ці методи дозволяють систематизувати та аналізувати інформацію щодо проблем та можливостей удосконалення системи фізичної підготовки молоді для служби в Збройних силах України, а також розглядати це питання в контексті історичного та сучасного розвитку.

Структура дипломної роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 80 сторінок. Робота містить 4 таблиці. Список літературних джерел складає 47 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВІЙСЬКОВИХ

1.1 Роль фізичної культури у формуванні бойової готовності

Успішність будь-якої діяльності перш за все залежить від психологічної та функціональної готовності людини до її виконання. У сучасних умовах війни перевагу матиме та сторона, яка не лише забезпечить фізичну підготовку особового складу, але й зуміє сформувати психологічну готовність воїнів до діяльності в екстремальних бойових умовах [40]. Велике значення має проблема формування психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України до виконання бойових завдань, оскільки від цієї готовності залежить не тільки ефективність їх службової діяльності, але й особиста безпека. Вагоме місце у формуванні такої готовності займає фізична підготовка військових. Питання якісної підготовки військовослужбовців до військово- професійної діяльності, зокрема до ведення бойових дій, завжди була на порядку денному. Сьогодні ж, у зв'язку із збройним конфліктом на території України, що є прямою загрозою для національної безпеки, це питання набуло ще більшої актуальності [46]. Ефективність фізичних тренувань у підготовці військовослужбовців та формування психологічної готовності досліджувалося зарубіжними і вітчизняними вченими. Так, В. Алещенко висвітлив сутність поняття «психологічна готовність» військових до проведення бойових дій та визначив загальні підходи до її формування.

Російсько- українська війна, яка триває з 24.02.2022 року, переконливо довела, що сучасний бій – це надзвичайно важке випробування фізичних та духовних сил військовослужбовців, їх здатність активно протистояти дії екстремальних та життєво небезпечних чинників, зберігати волю і рішучість, а також повністю виконати поставлене перед ними бойове завдання. При цьому бій

є жорстокою боротьбою між метою, мотивами, переконаннями, настроями, волею і думками військовослужбовців з обох протидіючих сторін. Високий рівень функціональної і фізичної підготовленості військовослужбовців є одним із основних аспектів, який сприяє їхній професійній майстерності та відповідальному виконанню службових обов'язків [31]. Фізична підготовка належить до важливих компонентів професійної підготовки військовослужбовців і є необхідною частиною комплексної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України.

Особлива увага у підготовці військовослужбовців приділяється військово-прикладній та спеціальній фізичній підготовці, що досягається наступними аспектами (рис. 1):



Рис. 1.1 Аспекти, за допомогою яких досягається військово-прикладна та спеціальна фізична підготовка

Головними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців є:

- розвиток та удосконалення фізичних якостей, таких як сила, витривалість,

швидкість та спритність;

- покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та службової активності;
- забезпечення стійкості організму до негативних впливів навколишнього середовища та військово- професійної діяльності.

Особлива увага приділяється створенню інтегральної оцінки фізичної підготовленості, спрямованої на підготовку до протистояння викликам сучасного життя і формування готовності до військової служби.

Дослідження характеру фізичних навантажень, які здійснюються військовослужбовцями під час навчально- бойової діяльності, виявило, що переважну кількість вправ становлять фізичні навантаження середньої та високої інтенсивності, спрямовані на розвиток загальної витривалості [17]. При цьому помітно не вистачає уваги спеціальному фізичному навантаженню та формуванню військово- прикладних рухових навичок. Застосування фізичних вправ і військово- прикладних видів спорту є одним з ефективних засобів для вирішення даної проблеми, оскільки вони дозволяють створювати максимальні фізичні і психічні навантаження на організм людини.

Фізичні тренування відіграють важливу роль у формуванні психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах [52, с. 76].

Питанню психологічної готовності у Збройних Силах України надається важливе значення. Психологічна готовність є основою психологічної стійкості і дає змогу ефективно залучати військовослужбовців до службової діяльності та обирати оптимальну стратегію виконання завдань [48]. Психологічна готовність до виконання бойових завдань може бути описана як комбінація специфічних психологічних властивостей та станів особистості, що об'єднує особистісну та функціональну готовність.

Однією з форм психологічної готовності є готовність до дій в екстремальних ситуаціях [27, с. 381]. При дослідженні цієї проблеми, проведеному на основі аналізу наукової літератури, встановлено, що психологічна готовність у рамках екстремальної психології тісно пов'язана з такими поняттями, як психологічна

підготовленість, надійність психіки, психологічний стан, психологічний відбір, прогнозування станів та екстремальна ситуація.

У структурі психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності виділені наступні компоненти (рис. 2):



Рис. 2 Компоненти структури психологічної готовності військовослужбовців

Зовнішніми ознаками психологічної готовності військовослужбовця є:

- відсутність метушливості чи замкненості;
- «рівна» поведінка;
- чітке, безпомилкове виконання наказів і команд;
- нормальний фізіологічний стан (частота пульсу, дихання, колір обличчя тощо).

Під час формування психологічної готовності особового складу надзвичайно важливим є врахування теоретичних і практичних аспектів їхньої професійної підготовки, оскільки ці аспекти сприяють особистісному зростанню фахівців, розвитку їхньої психологічної стійкості до тривалого нервово-психічного і фізичного навантаження, а також здатності адаптуватися до екстремальних умов та приймати рішення з мінімальним емоційним впливом та іншими важливими навичками [25]. Головною метою психологічної підготовки є формування психічної стійкості та готовності особового складу до бойових дій (виконання завдань за призначенням).

Результати аналізу процесу фізичної підготовки у провідних країнах світу показали різний підхід до цілей цієї підготовки. У Збройних Силах Сполучених Штатів Америки, Великої Британії та Франції головною метою фізичної підготовки є забезпечення фізичної придатності військовослужбовців для ефективного виконання професійних обов'язків. У Німеччині ж, фізична підготовка спрямована на вплив на всебічний розвиток особистості шляхом тренування руху, підтримання здоров'я, занять спортом та раціонального використання вільного часу. У розвинених країнах, загальними цілями фізичної підготовки в армії є розвиток основних фізичних якостей військовослужбовців.

У провідних країнах НАТО накопичений дуже значний та цінний досвід у формуванні психологічної стійкості та бойової активності у військовослужбовців. Західні фахівці підходять до цієї проблеми комплексно. Вони розглядають існуючі наукові підходи до розуміння психологічної стійкості військовослужбовців як частину цілісних особистісних характеристик, окремих особистісних якостей, комбінацій різних особистісних чинників, стилю поведінки та іншого. Головним засобом фізичної підготовки військ Збройних Сил країн НАТО є спорт. Регулярні змагання на рівні Альянсу проводяться з дотриманням однакових правил, що сприяє уніфікації змісту та організації фізичної підготовки [11]. Підвищення рівня бойової готовності фізичної підготовки досягається шляхом збільшення кількості військово-прикладних вправ у програмах і створення з них спеціальних комплексів. Зазвичай, ці комплекси розглядаються

як самостійні розділи бойової підготовки, на які виділяється окремий час.

З метою підвищення військової придатності фізичної підготовки активно розвиваються найважливіші фізичні та психічні якості, необхідні для виконання військово- професійних дій, такі як:

- витривалість,
- стійкість,
- самовладання,
- сміливість,
- згуртованість та інші.

Для розвитку цих якостей використовуються різноманітні вправи та види діяльності, включаючи командні та індивідуальні спортивні види, показники яких пов'язані з ризиком та небезпекою (наприклад, багатоборства, орієнтування, парашутний спорт, альпінізм тощо).

Фізична підготовка військовослужбовців є важливою складовою для забезпечення їхньої загальної готовності та бойової ефективності. Для досягнення максимальних результатів та оптимізації фізичної підготовки військових застосовують різноманітні методи та засоби.

1. Індивідуалізація тренувань

Індивідуалізація тренувань є ключовим принципом оптимізації фізичної підготовки. Врахування індивідуальних особливостей, рівня підготовки та фізичного стану дозволяє створити ефективну програму для кожного військовослужбовця.

2. Використання сучасних технологій

Застосування сучасних технологій, таких як мобільні додатки та віртуальні тренажери, сприяє підвищенню мотивації та контролю за тренуванням. Технології дозволяють в режимі реального часу моніторити прогрес та адаптувати тренувальні програми.

3. Функціональна Тренування

Використання функціональних тренажерів дозволяє враховувати реальні умови бойових дій. Це сприяє не лише розвитку м'язової сили, але і покращенню

функціональної готовності до виконання службових завдань.

4. Комплекси фізичних вправ

Впровадження елементів фізичних вправ в тренувальний процес підвищує емоційний тонус та командний дух. Фізичні вправи, зокрема, можуть включати елементи тактичної гри, стратегічного мислення та співпраці [29, с. 14].

5. Систематичний контроль та оцінка результатів

Ефективність програми фізичної підготовки військовослужбовців вимагає систематичного контролю та оцінки результатів. Застосування тестів, пульсометрів та інших методів моніторингу дозволяє адаптувати тренувальний процес, враховуючи індивідуальні характеристики.

6. Тренування за умовами специфічних завдань

Врахування конкретних завдань та умов служби дозволяє визначити основні напрямки фізичної підготовки. Тренування під специфічні завдання може включати симуляцію екстремальних умов та елементи тактики.

7. Інноваційні підходи в підготовці

Застосування інноваційних методів та підходів, таких як високоінтенсивне інтервальне тренування, може сприяти підвищенню фізичної витривалості та адаптивності [23].

Використання цих методів та засобів дозволить оптимізувати фізичну підготовку військовослужбовців, підвищуючи їхню готовність до викликів служби в різних умовах.

Фізична підготовка, подібно до будь-якого іншого педагогічного процесу, повинна базуватися на науково обґрунтованих та чітко сформульованих принципах [44, с. 83]. Під час вивчення дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» (ТМФВ) ви вже мали змогу ознайомитися з загальними та педагогічними принципами. Зараз ми розглянемо специфічні принципи фізичної підготовки військовослужбовців.

Фізична підготовка військовослужбовців є ключовим елементом в їхньому військовому тренуванні. Наказом Міністра оборони України № 865 від 30.12.2009 року, "Настановою з фізичної підготовки у Збройних Силах України",

встановлено та описано різноманітні методи, які використовуються у фізичній підготовці військовослужбовців.

1. Методи фізичної вправи:

- Включають у себе різні фізичні вправи та комплекси, спрямовані на розвиток силових, швидкісних, витривалісних та інших фізичних якостей.

2. Ігрові та змагальні методи:

- Використовують ігри та змагання для залучення військовослужбовців до фізичних тренувань, сприяючи командній взаємодії та конкуренції.

3. Методи наочності:

- Засновані на використанні візуальних засобів та демонстрації для наочного усвідомлення та вивчення техніки виконання різних фізичних вправ.

4. Вербальні Методи (Методи «Слова»):

- Використовуються через усні пояснення, інструкції та мотиваційні виступи для розуміння і виконання конкретних вправ та завдань.

Вибір конкретних методів підготовки залежить від специфіки застосовуваних засобів, початкового рівня фізичної підготовки та поставлених цілей [10]. Ретельний підбір методів гарантує ефективний розвиток та підвищення загальної фізичної готовності військовослужбовців в умовах військової служби.

Специфічні принципи фізичної підготовки військовослужбовців представляють собою особливі положення, що впливають із закономірностей процесу покращення фізичної готовності особового складу для участі в бойових діях [51, с. 203]. Вони сприяють ефективному управлінню та забезпечують значуще підвищення ефективності системи фізичної підготовки (рис. 1.1).

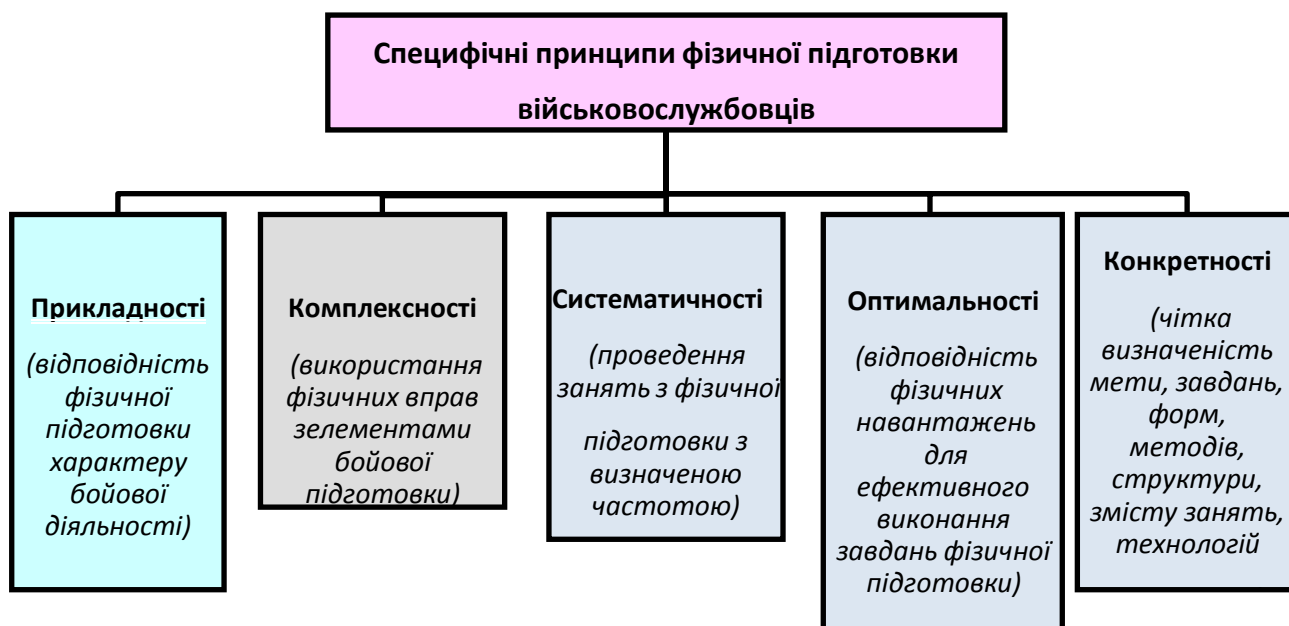


Рис. 1.1. Специфічні принципи фізичної підготовки військовослужбовців

Фізична підготовка військовослужбовців базується на ряді специфічних принципів, які враховують особливості їхньої службово-бойової діяльності та сприяють оптимальному підвищенню фізичної готовності [24, с. 8].

1. *Прикладності:*

- Фізична підготовка повинна відповідати специфіці бойової діяльності військовослужбовців. Тобто, види навантажень та завдання повинні відповідати реаліям їхньої служби.

2. *Підпорядкованості:*

- Фізична підготовка повинна бути узгодженою з іншими видами бойової підготовки. Взаємодія між різними аспектами підготовки сприяє досягненню єдиної стратегії.

3. *Комплексності:*

- Використання фізичних вправ, які містять елементи бойової підготовки, підвищує ефективність тренувань та адаптує фізичні вміння до конкретних умов бойових дій.

4. *Систематичності:*

- Заняття з фізичної підготовки повинні проводитися регулярно та визначеною частотою, забезпечуючи сталу підтримку фізичної готовності.

5. *Оптимальності:*

- Фізичні навантаження мають бути обрані оптимально, забезпечуючи ефективне досягнення завдань фізичної підготовки без перевантаження.

6. *Конкретності:*

- Мета, завдання, форми, методи, структура та зміст занять повинні бути чітко визначеними, а також відповідати особливостям службової діяльності військовослужбовців.

Ці принципи є необхідною основою для ефективної фізичної підготовки військового персоналу, забезпечуючи їхню готовність до викликів службових обов'язків у різних ситуаціях.

Засоби фізичної підготовки в широкому розумінні – це різноманітні ресурси, які використовуються для досягнення конкретних цілей та вирішення завдань у контексті фізичного тренування [54]. Ці засоби можуть мати різний характер і включати природні, технічні, словесні та рухові елементи.

1. *Природні Засоби:*

- Включають природні умови та об'єкти, такі як повітря, вода, земля, які можуть бути використані для фізичних вправ та тренувань.

2. *Технічні Засоби:*

- Об'єкти, які спеціально створені для фізичної підготовки, такі як тренажери, спортивні прилади, технічні засоби для вимірювання та контролю фізичної активності.

3. *Словесні Засоби:*

- Інструкції, поради, комунікація тренера, які надають необхідну інформацію та орієнтацію для правильного виконання вправ та досягнення результатів.

4. *Рухові Засоби:*

- Різноманітні фізичні вправи, тренування та рухові активності, які сприяють розвитку моторики, сили, витривалості та інших фізичних якостей.

5. *Духовні Сили:*

- Внутрішні моральні та емоційні резерви людини, які допомагають подолати труднощі, зосередитися та досягти високих результатів у фізичній підготовці.

Взаємодія цих різновидів засобів створює комплексну систему фізичної підготовки, спрямовану на досягнення конкретних цілей та удосконалення фізичних якостей людини [28]. Такий підхід дозволяє ефективно використовувати різноманітні ресурси для досягнення оптимальних результатів.

Специфічність засобів фізичної підготовки виявляється у їхній спрямованості на саму людину, її фізичний розвиток та готовність до виконання військових завдань. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України, затверджена наказом Міністра оборони України № 865 від 30.12.2009 р., визначає ключові засоби, необхідні для ефективного фізичного тренування військовослужбовців.

Основні Засоби Фізичної Підготовки:

1. *Фізичні вправи:*

- Систематично організовані рухові дії, спрямовані на розвиток різних фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, гнучкості.

2. *Оздоровчі сили природи:*

- Використання природних умов та об'єктів для фізичних вправ, таких як біг, плавання, піші прогулянки.

3. *Загартовуючи та Гігієнічні Чинники:*

- Процедури, спрямовані на зміцнення організму та забезпечення його гармонійного функціонування, включаючи закалювання, водні процедури, гігієну сну та інше.

4. *Інфраструктура спортивних споруд:*

- Сучасні спортивні майданчики, стадіони, тренажерні зали, які забезпечують зручні умови для фізичних тренувань.

5. *Спортивні прилади, тренажери, обладнання і спорядження:*

- Спеціалізовані засоби, такі як гантелі, штанги, бруски, тренажери для розвитку окремих груп м'язів та фізичних якостей.

Ці специфічні засоби фізичної підготовки відповідають вимогам військових завдань та сприяють досягненню високого рівня фізичної готовності серед військовослужбовців. Вони не лише розвивають тілесні якості, але і готують особовий склад до ефективного виконання службових обов'язків у різних умовах.

Фізична підготовка має великий потенціал для підвищення морально-психологічної готовності військовослужбовців, зокрема її психологічного аспекту [53, с. 106]. У наукових дослідженнях було доведено, що за допомогою фізичних тренувань можна збільшити стійкість організму до впливу психогенних факторів бойової діяльності на 30-40%.

Зазвичай фізична підготовка військовослужбовців проводиться у таких формах:

- навчальні заняття;
- фізичне тренування у процесі навчально- бойової діяльності;
- ранкова фізична зарядка.

Фізична підготовка розглядається як єдиний процес, спрямований на поліпшення фізичної природи та психіки людини [20]. Це визначає важливу роль та можливості фізичної підготовки у досягненні цілей психологічної підготовки військових. Дослідження та практика бойової підготовки військ свідчать, що розділ фізичної підготовки, такий як подолання перешкод, має ключове значення у розвитку важливих фізичних і психологічних якостей у військовослужбовців. Це забезпечує успішне виконання завдань як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки. «Подолання перешкод» є компонентом фізичної підготовки, що завдяки своїй орієнтації на військову практику допомагає впоратися з численними завданнями психологічної підготовки військових.

За результатами дослідження С. В. Романчук, було визначено, що серед методів фізичної підготовки, які сприяють розвитку морально- психологічних якостей, 29,1% військовослужбовців називають спортивні ігри, 28,3% – військово- прикладні види спорту, які проводяться в секціях. Інші методи, такі як рукопашний бій, легка атлетика, єдиноборства та гімнастика, вважаються менш значущими: 15,3%, 9,2%, 8,4% та 8,7% відповідно.

Збільшення частки пересувань на бойовій техніці у загальній структурі бойової діяльності призвело до деякого зниження ролі маршової підготовки, але в цілому цей напрям підготовки залишається актуальним і має важливе значення, нарівні з високою вагомістю витривалості [12, с. 74].

Враховуючи особливості психологічної підготовки військовослужбовців, варто зазначити наступне:

- заняття з фізичної підготовки повинні включати такі елементи, як марш-кидки та багатоборство, долаття вогневих смуг з вибуховими ефектами, пересування в умовах сильно пересіченої місцевості, а також включення завдань гірської підготовки, боксу і рукопашного бою;

- для спеціальної фізичної підготовки важливою є імітація реальних умов, навчання на незнайомій місцевості з умовною втратою зв'язку, збір особового складу у різний час доби, виконання завдань скороченим складом зі збільшенням психічного навантаження, метання бойових гранат, долаття водних перешкод зі зброєю у складі підрозділу.

Фізичні тренування, які включатимуть зазначені елементи будуть ефективними для формування психологічної готовності військовослужбовців та сприятимуть розвитку морально-психологічних якостей, необхідних для успішного виконання бойових завдань в екстремальних умовах.

Ефективність формування психологічної готовності у військовослужбовців під час фізичних тренувань залежить від наступних чинників (рис. 3).

Науковці стверджують, що впровадження кросфіту у фізичну підготовку, приводить до значних результатів і ефективного набуття прикладних навичок у військовослужбовців для виконання службових обов'язків [22]. Це дозволяє успішно протистояти будь-яким екстремальним впливам і забезпечує виживання в бойових умовах. Кросфіт базується на використанні функціональних рухів, які включають універсальні шаблони моторного рекрутування та виконуються шляхом декількох скорочень від ядра до кінцівок (або від центру). Ці рухи є мультисуглобними, тобто включають декілька суглобів тіла. Головною характеристикою функціональних рухів є їх здатність переміщувати значні

навантаження на значні відстані та виконувати це швидко.

О. Петрачков та інші науковці за допомогою дослідження визначили, що впровадження програми, яка включає засоби кросфіту, позитивно вплинула на підвищення рівня фізичної та професійно-прикладної підготовки військовослужбовців, які проходять строкову службу [20]. Використання різноманітних багатофункціональних засобів кросфіту з різним рівнем інтенсивності значно покращило основні рухові якості військовослужбовців. Постійне оновлення змісту вправ дозволяло застосовувати комплекси, спрямовані на вдосконалення необхідних рухових якостей, що безпосередньо впливають на якість бойової та вогневої підготовки військових.



Рис. 3. Чинники, від яких залежить ефективність формування психологічної готовності у військовослужбовців під час фізичних тренувань

Основною метою використання фізичних вправ у психологічній підготовці є розвиток фізичних якостей та формування різноманітних рухових навичок. Це

впливає на психіку людини, оскільки покращення фізичної природи сприяє вдосконаленню психічних характеристик. Особливий потенціал для розвитку психіки присутній у вправах рукопашного бою [4]. Виконання вивчених прийомів рукопашного бою у складних умовах та в поєднанні з долаттям перешкод та іншими військовими діями проводиться під контролем свідомості. Це робить систематичні тренування з удосконалення прийомів рукопашного бою корисними для розвитку таких психологічних якостей, як мобільність і оперативність розуму. Постійна зміна ситуацій, у яких тренуються, прийоми, сприяють вихованню у військових винахідливості і кмітливості.

Різнобічна фізична підготовка є важливим компонентом і основою спеціальної та професійно-прикладної підготовки військовослужбовців [13, с. 169]. Вирішення основних завдань фізичної підготовки або забезпечення різнобічного фізичного розвитку само по собі не забезпечує повну фізичну готовність військовослужбовців до дій у сучасному бою. Однак, з розвитком сучасних армій і появою нових військових спеціальностей, виникає потреба внести суттєві зміни в організацію фізичної підготовки, спрямовані на підвищення її спеціальної професійно-прикладної спрямованості.

1.2 Аналіз сучасних підходів до організації фізичної підготовки військових

Значний негативний вплив на результати перших тижнів і місяців проведення АТО, як констатує І. С. Руснак, «...чинив низький рівень бойової підготовки особового складу підрозділів, залучених до АТО. Тим більше, що вагому частку сил, котрі брали безпосередню участь в АТО, становили недостатньо навчені добровольчі підрозділи». З оголошенням часткової мобілізації держава зіткнулася з таким явищем: з одного боку – високий морально-психологічний підйом і готовність громадян захищати Батьківщину, але з іншого – низький військовий вишкіл, особливо тих, хто не проходив військової служби.

Зміни характеру військових дій призвели до «...нових вимог до бойової готовності військовослужбовців, яка стала показником не тільки підготовки військ до безпосередньої участі до військових дій, а й ефективності в різних видах військової праці, в тому числі й у фізичній підготовці». С. В. Романчук зазначає: «Фізична підготовка впливає на всі компоненти боєздатності військовослужбовців». Успіх у результатах бойових дій в значній мірі залежить від фізичного стану військовослужбовців, основними складовими є фізичний розвиток та фізична підготовленість. Фізична підготовка за всю історію розвитку людства завжди була одним із основних засобів бойової підготовки військ, складовою частиною, яка забезпечувала боєздатність збройних сил у цілому. На сьогодні в концепції виховної роботи в Збройних силах України фізична підготовка є загальновійськовою дисципліною, тісно пов'язаною з процесом професійного становлення військовослужбовців, яка сприяє вирішенню специфічних завдань бойової підготовки [21, с. 9].

Фізична підготовка розглядається вченими як один із найважливіших компонентів повної бойової готовності, як обов'язковий чинник для реалізації психічної і технічної готовності військ, як засіб адаптації до військово-професійної діяльності [51].

Фізична підготовка в провідних країнах світу розглядається як компонент бойової підготовки військ та головний фактор реалізації їх технічної та психологічної готовності [18, с. 11]. Тенденція підвищення військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки посилюється з кожним роком. В різних країнах існують свої стандарти, які залежать від конкретних умов цих країн, але рівень підготовки військовослужбовців повинен відповідати загальному стандарту НАТО для виконання спільних завдань.

У Настанові з фізичної підготовки у Збройних силах України за 1997 р. говориться, що фізична підготовка в ЗСУ займає належне місце в системі бойової підготовки військ. У виданні «Біла книга-2016». Збройні сили України» показано суттєве збільшення видатків на підготовку війська, зокрема фізичну, в порівнянні із іншими роками. Тобто, значення для сучасного війська фізичної підготовки

лише зростає і цьому приділяється відповідна увага і фінансування.

Більше того, Постановою Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» зроблено кроки в напрямі розробки протягом 2016 р. тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання населення України з фізичної підготовленості та забезпечення, починаючи з 2017 р. проведення його щорічного оцінювання. Метою щорічного тестування є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, зміцнення здоров'я, сприянню здатності до високопродуктивної рузової активності, захисту територіальної цілісності України і суверенітету, а також допомозі у вихованні патріотизму і громадянської позиції [50]. Проведення щорічного оцінювання для студентської та учнівської молоді навчальних закладів усіх типів, незалежно на форми власності, особового складу збройних сил та інших військових формувань, утворених відповідно до законів, правоохоронних органів, рятувальних та інших силових структур, є обов'язковим.

Т. Ю. Круцевич, С. В. Трачук наголошують: «На рівні виконавчої влади (Кабінету міністрів України) про якість фізичної підготовленості населення та її контроль, що є обов'язковим значенням у процесі фізичного виховання, розпочали мовлення не так давно, у 2015 році [41, с. 92]. Згадали, що фізичне виховання виконує важливі педагогічні, політичні та соціальні функції й щільно зв'язане з освітою, культурою, наукою, охороною здоров'я, військовою справою та матеріальним виробництвом».

Про важливе значення фізичної підготовленості фахівців у збройних силах провідних країн світу (США, Англії, Німеччини) можна судити за результатами вивчення та узагальнення досвіду підготовки фахівців з фізичної культури і спорту в зарубіжних країнах, здійсненого А. Магльованим, А. Петрук та ін. Авторами визначено, що посиленню мотивації до підвищення рівня фізичної підготовленості сприяє жорстка система військово-професійного навчання і великий «відсів» претендентів на військову службу, що становить 20-35%. При

цьому відсоток «відсіву» за низьким рівнем фізичної підготовленості, особливо на першому етапі навчання, сягає 75%.

Натомість в Україні на середину 2000-х років, як показано в роботах Бородіна Ю. А., Романчука В. М., Романчука С. В., Старчука А. А., Фіногенова Ю. С., Жембровського С. М. та інших, більшість офіцерів не відвідують заняття з фізичної підготовки, а кількість офіцерів, які займаються самостійно не перевищує 20%.

В офіцерів, які додатково не займаються фізичною підготовкою, зниження результатів фізичної підготовленості продовжується і під час служби офіцерських посадах [1]. В офіцерів, у яких сформовані бажання та інтерес до систематичних занять фізичними вправами ще підчас навчання у вищому військовому навчальному закладі і які продовжують додатково займатись після випуску, результати залишаються стабільно високими.

В. В. Косарчуком та М. І. Хижняком (2014) проведено вивчення стану здоров'я та фізичного розвитку осіб рядового складу мобілізаційного резерву на етапі вступу (молоде поповнення) та проходження строкової військової служби (військовослужбовців строкової служби) у ЗС України в 2001-2013 рр. Ними встановлено, що серед осіб рядового складу мобілізаційного резерву на етапі вступу за середнім багаторічним показником превалювали військовослужбовці, які за станом здоров'я були здоровими і складала 1-шу групу ($71,97 \pm 0,28\%$ військовослужбовців); 2-га група – практично здорові, становила $22,93 \pm 0,17\%$ військовослужбовців; 3-тя група – потребували систематичного медичного нагляду, була найменшою і дорівнювала $5,10 \pm 0,14\%$ обстежених серед молодого поповнення. На етапі вступу серед осіб рядового складу мобілізаційного резерву (молодого поповнення військовослужбовців строкової служби) за показниками фізичного розвитку в 2001-2013 рр. переважали військовослужбовці, які мали добрий стан фізичного розвитку ($55,07 \pm 0,30\%$ військовослужбовців); середній стан фізичного розвитку мали $42,27 \pm 0,30\%$ військовослужбовців; недостатньо розвинутий фізичний стан мали $2,65 \pm 0,10\%$ військовослужбовців. На етапі проходження строкової військової служби в Збройних силах України в 2001- 2013

рр. серед осіб рядового складу мобілізаційного резерву превалювали військовослужбовці, які мали високий рівень здоров'я і складала 1-шу групу, ($77,89 \pm 0,18\%$ військовослужбовців); 2-га група – практично здорові – становила $17,69 \pm 0,17\%$ військовослужбовців; 3-тя група – потребували систематичного медичного нагляду, була найменшою і дорівнювала $4,42 \pm 0,09\%$ військовослужбовців.

В. І. Кучер (2016), проаналізувавши матеріали десятирічної звітності медичної служби частин щодо щорічної загальної первинної захворюваності військовослужбовців Збройних сил України, виявив, що за період із 2004 року по 2013 рік, загальна первинна захворюваність військовослужбовців ЗСУ строкової служби виросла більше ніж, у 2 рази. Відбулося достовірне ($p < 0,05$) зростання загальної первинної захворюваності військовослужбовців ЗСУ строкової служби, що підтверджує лінія тренда ($RI=0,6758$).

Вітчизняні вчені, які займались вивченням стану здоров'я військовослужбовців Збройних сил України, починаючи із середини 1990-х років фіксують негативну багаторічну динаміку в загальній захворюваності військовослужбовців ЗСУ [16, с. 7]. Поганий фізичний стан (фізичне здоров'я, фізична підготовленість) військовослужбовців кардинально знижує боєздатність Збройних сил України.

Про низький рівень розвитку окремих фізичних якостей, зокрема, витривалості у військовослужбовців обох статей повідомляють Піддубний О. Г., Маракушин А. І., Боярчук О. М., Ярмощук О. О. [16, с. 7].

О. М. Боярчук (2010) встановив, що рівень фізичної підготовленості військовослужбовців – жінок усіх вікових груп є низьким. Серед перевірених військовослужбовців – жінок – $50,1\%$ мають незадовільний рівень фізичної підготовленості, а середні показники розвитку швидкісних якостей та витривалості у жінок третьої, четвертої та п'ятої вікових груп не відповідають нормативу оцінки «задовільно». Показники фізичного розвитку та функціонального стану військовослужбовців жіночого контингенту різних

вікових груп знаходяться у межах, нижчих за середні ($P < 0,05 - 0,001$). Доведено, що найгірші показники функціонального стану і здоров'я мають жінки старших вікових груп (понад 35 років) ($P < 0,001$).

Г. П. Грибан зі співавторами (2014) причинами низької фізичної підготовленості дівчат та погіршення стану їх здоров'я називають недостатню увагу до питань фізичного виховання в сім'ях і загальноосвітніх школах.

Ю. А. Бородин і Г. В. Сухорада (2004) появу проблем із фізичною підготовленістю військовослужбовців вбачають в корекції нормативів з окремих вправ, які відбулися у 1997 році у настанові з фізичної підготовки Збройних сил України (НФП) (аналіз охоплює діапазон 1925-2000 рр.). У НФП-97 відзначається тенденція зниження нормативних вимог до розвитку сили і певного підвищення до розвитку якості швидкості зі збереженням, в основному, вимог до розвитку витривалості. У настанові з фізичної підготовки (НФП-97) практично відсутні критерії оцінки ефективності самого процесу фізичної підготовки (ФП) курсантів, таких, як систематичність та ефективність всіх її форм, а також якість використання часових ресурсів, що відводяться на ФП. Це дуже часто призводить до того, що цілеспрямований систематичний педагогічний процес іноді підміняється штурмівщиною, «натаскуванням» курсантів перед черговим оглядом спортивно-масової роботи [19].

А. І. Яворський вважає чинну програму фізичної підготовки, її зміст і методику проведення занять такою, що не дозволяє підтримувати належного рівня підготовленості в офіцерів, які мають вже сформовані рухові навички [55, с. 14]. Більш того, вона не дозволяє формувати або вдосконалювати фізичні якості в офіцерів, котрі до початку служби не мали належного рівня підготовленості. Цей висновок зроблений після перевірки рівня загальної фізичної підготовленості офіцерів в процесі проведення дисертаційного, дослідження. Отже, питання вдосконалення програми фізичної підготовки для ЗСУ залишається актуальним.

О. М. Ольховий, Ю. С. Фіногенов (2015) за результатами теоретичного обґрунтування мети та завдань, адаптованої до вимог сучасності концепції фізичної підготовки у Збройних силах України наполягають на проектуванні

цільової концептуальної основи системи ФП у військах (силах), спрямованої на вирішення наступних основних завдань:

- розвиток та вдосконалення фізичних якостей військовослужбовців: сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості;

- прискорення адаптації військовослужбовців до умов військової служби та підвищення військово-спеціальної підготовленості, покращення фізичного розвитку, підвищення працездатності та службової активності, забезпечення професійного довголіття, зміцнення здоров'я та профілактика захворювань;

- розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей військовослужбовців: стійкості до заколихування, перевантажень, кисневого голодування;

- набуття та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок і умінь військовослужбовців з рукопашної підготовки, подолання перешкод, метання гранат, пересування пересіченою місцевістю в пішому порядку та на лижах, марш-кидків, військово-прикладного плавання, веслування на ялах тощо;

- набуття та вдосконалення злагодженості дій військових підрозділів;

- забезпечення стійкості організму до впливу несприятливих чинників військово-професійної діяльності: вібрації, гіпервентиляції, дихання під надмірним тиском, різних температурних режимів.

Керівництво ФП є важливим елементом управління, що являє собою діяльність командирів та начальників, спрямовану на поєднання функціональних дій інших посадових осіб, органів чи служб для вирішення завдань з організації та реалізації процесу ФП [14, с. 19]. Сам процес керівництва ФП здійснюється у відповідності до принципів та методів управління і, по суті, зводиться до прийняття рішень та їх реалізації, спрямованих на вдосконалення процесу ФП військовослужбовців.

Ю. С. Фіногенов (2011) називає низку чинників, від яких залежить ефективність системи фізичної підготовки військовослужбовців:

- рівень фізичної підготовленості молодого поповнення;
- стан матеріально-технічної бази;

- місце фізичної підготовки в системі бойової підготовки;
- фінанси, що виділяються на її організацію та проведення;
- професійність керівників занять;
- рівень мотивації військовослужбовців до занять фізичною підготовкою і спортом та ефективність проведення її форм.

Таким чином, застарілі проблеми із неналежним рівнем фізичної підготовленості військовослужбовців чоловічої і жіночої статті породили серед науковців дискусії щодо шляхів реформування, вдосконалення, покращення системи фізичної підготовки Збройних сил України на сучасному етапі [9, с. 184].

Вчені пропонують ефективні варіанти реорганізації системи ФП ЗС України, обґрунтовують необхідність впровадження професійно спрямованих систем фізичної підготовки, а також наполягають на інтенсивному розвитку фізичного виховання і спорту військовослужбовців.

1.3 Взаємозв'язок фізичної культури і психологічної стійкості військовослужбовців

Психологічна та психофізична підготовка застосовується у різних сферах діяльності осіб. Наприклад, ці практики широко використовуються в збройних силах, особливо в спеціальних підрозділах. Психофізичні вправи у цих випадках охоплюють дії, які тренують як психічні, так і фізичні аспекти військовослужбовця [6]. Це складний комплекс заходів, що виконуються в умовах підвищеної небезпеки та пов'язані з значною фізичною та психічною напругою. В. В. Ягупов підкреслює, що сутність та зміст психологічної підготовки військовослужбовців визначаються труднощами сучасного бою. Його перелік включає:

- а) небезпеку (загрозу життю людини);
- б) раптовість;
- в) дефіцит часу та інформації (суперечливість інформації);

- г) небувале ускладнення управління військами;
- д) дискомфорт.

Вплив вказаних факторів визначає спрямованість психологічної підготовки військовослужбовців [35]. Основна мета цієї підготовки полягає в формуванні психічної стійкості та психологічної готовності військовослужбовця. Цей процес складається під час військових тренувань і навчань, які проводяться в умовах, що максимально наближені до бойових.

Велика увага приділяється психологічній підготовці співробітників в органах внутрішніх справ, що регламентується наказами Міністерства внутрішніх справ України, зокрема, Наказом від 25.11.2003 № 1444 «Про організацію професійної підготовки рядового і молодшого начальницького складу органів внутрішніх справ» та Наказом від 28.07.2004 № 842 «Про подальший розвиток служби психологічного забезпечення оперативно-службової діяльності органів внутрішніх справ України» [33, с. 46]. У зазначених документах психологічна підготовка розглядається як комплекс заходів психолого-педагогічного характеру, спрямованих на формування, підтримку та розвиток у працівників професійно важливих психологічних якостей.

Важлива роль у психологічній підготовці також відводиться Державній прикордонній службі України та Міністерству України з питань надзвичайних ситуацій [49]. В цих структурах цей процес також регламентується спеціальними наказами керівників, такими як «Інструкція про порядок організації та проведення психопрофілактичної роботи з персоналом Державної прикордонної служби України» (затверджена Наказом Адміністрації Державної прикордонної служби України від 14.04.2008 р. № 318) та «Інструкція з організації психологічного забезпечення службової діяльності аварійно-рятувальних служб» (затверджена Наказом Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи від 23.02.2004 р. № 89).

Психологічна підготовка, яка в сфері фізичної культури визнається як окремий напрямок роботи, активно впроваджується в практику. Значний внесок у

теоретичний розвиток цієї проблеми зробили такі науковці, як А. Ц. Пуні, П. А. Рудик, А. В. Родіонов, Є. П. Ільїн, В. І. Воронова та інші.

Психологічна готовність до виконання різних видів діяльності має свої особливості. У випадку психологічної готовності військовослужбовця до виконання завдань за призначенням у районі проведення ООС на етапі бойового злагодження, цю готовність можна розглядати як інтегративне особистісне утворення [15, с. 39]. Вона складається з теоретично обґрунтованих та емпірично апробованих структур та змісту тривалої психологічної готовності фахівця до діяльності в екстремальних умовах.

Згідно з розглянутою моделлю, психологічна готовність військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань складається з двох основних компонентів: особистісної та функціональної готовності. Перший компонент передбачає чотири основні складові, в той час як другий має шість елементів.

Структура психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань може бути подана наступним чином:

1. Особистісна готовність

1.1. Моральна готовність

- 1.1.1. Усвідомлення обов'язку, відповідальності.
- 1.1.2. Усвідомлення небезпеки для власного життя.
- 1.1.3. Усвідомлення соціального та особистісного сенсу службової діяльності.

1.1.4. Активна життєва позиція.

1.1.5. Самокритичність.

1.1.6. Потреба у військово-професійному самовдосконаленні.

1.2. Вольова готовність

1.2.1. Впевненість у собі.

1.2.2. Зібраність, організованість.

1.2.3. Сміливість, рішучість.

1.2.4. Самоконтроль, витримка.

1.2.5. Готовність до ризику.

1.3. Комунікативна готовність

1.3.1. Комунікабельність.

1.3.2. Переконливість.

1.3.3. Володіння військово-професійною мовою.

1.3.4. Вміння віддавати чіткі команди.

1.3.5. Повага до колег, готовність до взаємодопомоги.

1.4. Загальнопсихологічна готовність

1.4.1. Оптимальний рівень особистісної тривожності.

1.4.2. Високі здібності до саморегуляції психічного стану.

1.4.3. Розвинуті пізнавальні здібності.

1.4.4. Розвинуті здібності до планування, моделювання, програмування, оцінки результатів військово-професійної діяльності.

2. Функціональна готовність

2.1. Мотиваційна готовність

2.1.1. Відданість військовій службі.

2.1.2. Переконавання в необхідності власної військової професії.

2.1.3. Потреба в успішному вирішенні військово-професійних завдань.

2.1.4. Бажання досягти успіху в військово-професійній діяльності.

2.1.5. Потреба в самовдосконаленні.

2.2. Когнітивна готовність

2.2.1. Знання військово-професійних обов'язків, функцій.

2.2.2. Оцінка їх суспільної значущості.

2.2.3. Знання способів, методів, засобів вирішення військово-професійних завдань.

2.2.4. Адекватність усвідомлення своїх можливостей та здібностей.

2.2.5. Знання особливостей та ймовірних змін у службовій діяльності.

2.3. Креативна готовність

2.3.1. Здатність генерувати ідеї.

2.3.2. Гнучкість розуму.

2.4. Орієнтаційна готовність

2.4.1. Знання про особливості й умови службової діяльності.

2.4.2. Знання про вимоги службової діяльності до особистості.

2.5. Операційна готовність

2.5.1. Наявність необхідних військово-професійних умінь і навичок.

2.5.2. Володіння способами та прийомами військово-професійної діяльності.

2.5.3. Здатність до моделювання своєї військово-професійної діяльності та антиципації.

2.6. Оцінювальна готовність

2.6.1. Адекватність самооцінки власної військово-професійної підготовленості та відповідності результатів вирішення службових задач визначеним вимогам.

Отже, психологічну готовність військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань характеризують 38 показників, які включають 20 підпунктів особистісної готовності та 18 підпунктів функціональної готовності. Ця структура дозволяє комплексно оцінити різні аспекти психологічної готовності військовослужбовця до виконання своїх обов'язків у складних умовах.

Важливо відзначити, що психологічна готовність особового складу є критичним фактором для ефективної та безпечної військово-професійної діяльності. Ця готовність забезпечується ретельним професійним відбором та компетентною професійною підготовкою фахівців, які повинні діяти в екстремальних умовах.

Проте, детермінанти психологічної неготовності до дії в екстремальних ситуаціях не є достатньо вивченими. В недостатньо психологічно та професійно підготовлених військовослужбовців може сповільнюватися реакція, порушуватися координація, стійкість рухів і дій, а також відбуватися послаблення уваги та пам'яті [2, с. 14]. Це впливає на результативність їхньої діяльності та може поставити під загрозу успішне виконання завдань.

О. Колесніченко вказує, що психологічна непідготовленість до перебування в екстремальних ситуаціях може викликати порушення у функціонуванні психіки особистості. Це може проявлятися у страху професійної реалізації, агресії,

тривожності, невпевненості у собі, відчутті меншовартості, депресії та навіть суїцидальних проявах. При цьому важливо вдосконалювати методи та підходи до психологічної підготовки військовослужбовців, спрямовані на подолання цих негативних явищ та підтримання психічного здоров'я особового складу.

Неготовність особи до перебування у військових умовах може бути зумовлена різноманітними факторами, які взаємодіють і впливають на психофізичний стан та готовність до військової служби. Деякі з цих факторів визначені як:

1. *Недостатня фізична підготовка*: особи з обмеженою фізичною підготовкою можуть відчувати труднощі виконання військових завдань та адаптації до вимог військової служби.

2. *Низька емоційна готовність*: відсутність позитивного емоційного налаштування та негативні установки до військової служби можуть ускладнити адаптацію та сприйняття військового середовища.

3. *Слабка підготовленість до виконання обов'язків*: недостатня технічна та професійна готовність може призвести до неефективного виконання військових обов'язків та виникнення ситуацій, що загрожують безпеці.

4. *Соціальне середовище*: цивільний період, проведений у несприятливому соціальному середовищі, може вплинути на формування негативних установок та психологічної готовності до військової служби.

5. *Відсутність патріотизму*: недостатній рівень патріотизму може впливати на відсутність мотивації та відданості військовій службі.

6. *Низький рівень нервово-психічної стійкості*: особи з низькою стійкістю до стресу можуть важко адаптуватися до військових умов та стресових ситуацій.

7. *Шкідливі звички*: Використання шкідливих звичок може негативно впливати на фізичний та психічний стан військовослужбовця.

8. *Схильність до депресій та негативізму*: особи з підвищеною схильністю до депресій та негативізму можуть стикатися з труднощами у підтриманні позитивного настрою та мотивації.

Зазначені критерії неготовності вказують на необхідність комплексного

підходу до формування готовності особового складу до виконання військових завдань, зокрема, через розвиток фізичних та професійних навичок, виховання патріотизму та позитивних мотивацій, а також підтримку психічного здоров'я військовослужбовців.

Проблема оцінки та прогнозування психологічної готовності особового складу в екстремальних умовах є критично важливою для забезпечення ефективності та безпеки професійної діяльності військовослужбовців, особливо в умовах, пов'язаних з виконанням військових завдань. Це відображається на різних етапах їхнього службового життя, включаючи професійний відбір, підготовку та активну службу.

Професійний відбір – це перший етап, на якому визначається, чи відповідає кандидат військовослужбовцю вимогам та критеріям психологічної готовності до служби в умовах, що вимагають високого рівня стійкості, відданості та адаптивності [7, с. 5].

Професійно-психологічна підготовка – це етап, на якому активно формується та розвивається психологічна готовність військовослужбовців до діяльності в умовах, що можуть бути екстремальними [36]. Це включає в себе тренування на різних симуляторах, психологічні тренінги, вивчення та аналіз психологічних аспектів військової служби.

Психологічне забезпечення діяльності – це етап, коли забезпечується психологічна підтримка військовослужбовців під час активної служби [3, с. 8]. Це включає в себе моніторинг та оцінку психічного стану, проведення психологічних консультацій, управління стресами та впровадження заходів для збереження психічного здоров'я.

Вирішення цих завдань сприяє створенню ефективної системи оцінки та підтримки психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в умовах екстремальних ситуацій, що в свою чергу впливає на загальну успішність та безпеку військової служби.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань дослідження ми скористалися комплексом таких методів:

- Теоретичний аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення матеріалів наукової, історичної, методичної літератури та керівних документів.
- Експертне опитування та експертна оцінка залучених фахівців.
- Методи математичної обробки отриманих результатів для надання об'єктивної та науково обгрунтованої інтерпретації отриманих даних.

Проведений теоретичний аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення матеріалів наукової, історичної, методичної літератури та керівних документів, що стосуються військово-професійної освіти та фізичної підготовки у вітчизняних і закордонних системах, було здійснено з метою визначення поточного стану обраного досліджуваного питання та формулювання ключових завдань дослідження.

З метою з'ясування думки фахівців у галузі фізичного виховання та спорту щодо складових моделі фізичної готовності призовного контингенту українців до служби в Збройних силах України, було проведено експертне опитування та застосовано метод експертних оцінок з використанням анкет-опитувальників (додатки А та Б).

До складу експертної групи увійшли 21 фахівець, які своєю попередньою та теперішньою діяльністю мають значний досвід роботи у вказаній галузі. Це включає посади начальників фізичної підготовки та спорту в Збройних силах України, від військової частини до виду та управління в Збройних силах України, а також посади від викладача до начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту вищих військових навчальних закладів

України.

Серед експертів відзначаються вчені, заслужені працівники фізичної культури та заслужені тренери України, що свідчить про їхню глибоку експертність у вивченні об'єкта та предмета дослідження. Середній вік експертів складає 44,3 роки, з віковим діапазоном від 1959 до 1984 років народження. Зазначені експерти мають великий стаж служби та роботи на вказаних посадах, в середньому – 24,5 років. Всього було опитано 21 особу.

Опитування проводилося у формі дискусійних бесід, що дозволило глибше розібратися у проблемі підготовки молоді до служби в Збройних силах України. Такий формат також сприяв уточненню робочої версії, конкретизації завдань дослідження та визначенню положень, які будуть висуватися на захист.

Експертне опитування ґрунтувалося на об'єктивності оцінок, враховуючи, що характеристика досліджуваного явища розглядалася як випадкова величина. Індивідуальна оцінка експерта відображала закон розподілу цієї величини, визначаючи ймовірність та значущість конкретного питання (додаток Б).

Досліджувана характеристика фактично мала латентний характер і знаходилась в середині діапазону оцінок, отриманих від експертів. В процесі експертного опитування за методом Дельфі [42, с. 13], де основу становили практичні питання складових інтегральної оцінки фізичної готовності молоді до служби в Збройних силах України, експертам надавались основні питання без можливості обміну думками з приводу розв'язуваної проблеми. Це гарантувало незалежність їхніх думок.

Процедура опитування здійснювалась етапно:

1. Експертам надавався перелік детально сформульованих питань, пов'язаних із досліджуваною проблемою.
2. Кожен учасник відповідав на питання анонімно.
3. Результати експертного опитування автоматично заносились до бази даних автоматизованої інформаційної системи.
4. За допомогою «Матриці парних порівнянь», обчислювались вагові коефіцієнти показників для інтегральної оцінки готовності, і складався загальний

документ.

5. Кожен експерт отримував копію загального документа.

6. Проводилось дискусійне обговорення розв'язуваної проблеми для коригування складових структурної моделі професійно спрямованої системи фізичної підготовки молоді до служби в Збройних силах.

Результати педагогічного тестування фізичної підготовленості піддавались обробці з використанням загальноприйнятих методів математичної статистики. Здійснювалися розрахунки таких параметрів, як середні арифметичні величини (\bar{x}) та середнє квадратичне відхилення (S). Усі математично-статистичні обчислення та аналіз даних тестування виконувались за допомогою програмного забезпечення MS Excel 2010 на персональному комп'ютері.

За застосованим нами алгоритмом О. Ольхового у застосуванні до задачі експертного вагового визначення складових інтегральної оцінки фізичної готовності молоді до служби в Збройних силах України, позначена певна група складових (R) інтегральної оцінки фізичної готовності призовного контингенту українців до служби в Збройних силах України як

$$r_1, r_2, r_3, r_4, \dots, r_N,$$

де N – кількість складових змістовного наповнення структурної моделі професійно спрямованої системи фізичної підготовки молоді до служби в Збройних силах України. Наприклад, це можуть бути такі складові (порядок визначення складових наведено у четвертому розділі дисертації), як

$$r_1 = \{ \text{загальна фізична підготовленість} \};$$

$$r_2 = \{ \text{спортивно-спрямована фізична підготовленість} \};$$

$$r_3 = \{ \text{військово-прикладна фізична підготовленість} \};$$

$$r_4 = \{ \text{функціональна готовність} \} \text{ тощо.}$$

2.2 Організація дослідження

Дослідження включало чотири етапи, які охоплювали різні періоди та аспекти систем фізичного виховання та військової підготовки. Ваші результати

можуть бути подані у вигляді наступного тексту:

I етап (вересень 2019 р. – листопад 2019 р.): на цьому етапі були проведені систематизація та аналіз літературних джерел та документальних матеріалів, визначено проблемне поле та написано перший розділ роботи.

II етап (грудень 2019 р. – березень 2020 р.): досліджено еволюцію систем фізичного виховання у стародавній Греції та Римській імперії, звертаючи увагу на вплив військової політики держав. Також вивчено зміст і засоби лицарської підготовки у середні віки.

III етап (квітень 2020 р. – липень 2020 р.): досліджено формування систем військово-прикладної фізичної підготовки в Європі у 18-19 століттях. Проведено аналіз сучасної системи фізичної підготовки в Європі країн НАТО та в Збройних силах України. Також здійснено анкетування експертів.

IV етап (вересень 2023 р. – листопад 2023 р.): визначено фактори, що впливають на формування систем фізичного виховання в різні історичні періоди та основні принципи фізичної підготовки у Збройних силах. Розроблено системні підходи до удосконалення військово-прикладної фізичної підготовки в Збройних силах України.

РОЗДІЛ 3

СТАН ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВІЙСЬКОВИХ В УКРАЇНІ

3.1 Проблеми та перспективи у вдосконаленні системи фізичної

Нещодавно в Україні виникла тривожна ситуація: стан здоров'я та фізична підготовленість юнаків призовного віку різко погіршилися. Головним чинником цього є криза в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Незаперечно важливим є факт, що кожен член суспільства повинен нести відповідальність за своє здоров'я, фізичний розвиток та фізичну підготовленість, розуміти їх важливість на особистому та соціальному рівні і відчувати внутрішню потребу у фізичній та духовній досконалості культури [26].

Фізичне виховання є важливою частиною всебічного розвитку особистості, спрямованою на підтримку фізичного здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини [37]. Розвинені фізичні і духовні сили сприяють підвищенню працездатності та результативності праці, що надзвичайно важливо, зокрема, у військовому контексті.

В сучасному світі військова справа та підготовка військовослужбовців вимагає постійного розвитку та адаптації до нових умов. Однією з ключових складових успішної підготовки військового персоналу є фізична культура. Впровадження інноваційних технологій у цю галузь є необхідністю та перспективним напрямком.

Основні аспекти впровадження інновацій у фізичну культуру військових:

1. Використання віртуальної та розширеної реальності:

- Віртуальні тренажери, які дозволяють військовослужбовцям практикувати різні військові сценарії в умовах віртуального середовища, реалістично імітуючи бойові дії.

2. Мобільні додатки та сенсори:

- Сучасні додатки та сенсори, які дозволяють військовослужбовцям відстежувати та аналізувати показники фізичної активності, отримувати рекомендації щодо оптимальних тренувань та відновлення.

3. Інтерактивні тренажери та спортивні системи:

- Використання спеціальних інтерактивних тренажерів, які розвивають координацію рухів, швидкість реакції та інші важливі навички.

4. Технології захисту та попередження травм:

- Використання передових технологій виробництва ергономічного та захисного снаряження для зменшення травматичності під час тренувань та бойових дій.

5. Електронні системи моніторингу здоров'я:

- Впровадження електронних систем моніторингу, які дозволяють в реальному часі відстежувати стан здоров'я військовослужбовців та реагувати на можливі ризики.

6. Інноваційні методи відновлення та реабілітації:

- Використання сучасних методів відновлення, таких як гіпербарічна оксигенація, фізіотерапія, які сприяють швидкому відновленню після фізичних навантажень та травм.

Впровадження інноваційних технологій у фізичну культуру військових сприяє підвищенню ефективності тренувань, забезпечує безпеку військовослужбовців та сприяє розвитку загальної фізичної готовності в умовах сучасних військових реалій.

Здорова людина є більш активною, мобільною та життєрадісною, що робить її більш життєздатною взагалі [5, с. 12]. Зараз проблема фізичного виховання молоді, особливо тих, які мають намір служити у Збройних силах України, є актуальною та має важливий соціальний вимір. Різке погіршення стану здоров'я української молоді, що має бажання вступити до армії, є серйозним занепокоєнням. Сучасні хвороби та захворювання, що розповсюджуються серед молоді, можуть ускладнити вступ до військових навчальних закладів або службу

у Збройних силах. Враховуючи це, відбувається переосмислення перспектив розвитку фізичного виховання допризовної молоді в Україні.

Багато вчених приділяють увагу пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання допризовної молоді, і цю тему досліджують у своїх працях. Організаційно-педагогічні та методологічні аспекти вдосконалення системи фізичного виховання розглянуті у дослідженнях Т. Ю. Круцевич, Б. М. Шияна, а питання диференційованого фізичного виховання майбутніх воїнів досліджені А. І. Босенком та І. О. Ільницьким.

Серед численних проблем однією з актуальних є втрата інтересу юнаків до занять фізичною культурою, і це має свої вагомі причини. Серед них можна визначити недостатній рівень фахової підготовки вчителів загальноосвітніх закладів у галузі фізичного виховання, відсутність індивідуального підходу до конкретної молоді людини з урахуванням її особливостей і потреб, а також відсутність належної навчально-тренувальної бази у загальноосвітніх школах.

Однією з частин вищезначеної проблеми є недостатнє залучення юнаків призовного віку до самостійних занять фізичною культурою та спортом.

Обов'язкові заняття з фізичного виховання в загально-освітніх школах не завжди в змозі компенсувати дефіцит рухової активності допризовників, забезпечити відновлення їх розумової працездатності та запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми [32, с. 17]. Самостійні заняття фізичними вправами протягом тижня сприяють вирішенню цього завдання. Організація самостійних занять допризовників включає в себе підвищення рівня теоретичних знань з фізичної культури і спорту, готовність до виконання нормативів з програми фізичного виховання, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, які були вивчені на обов'язкових заняттях.

Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати дефіцит рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та виконанню нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти новими руховими вміннями та навичками, які не включені в програму з фізичного

виховання у загально-освітніх школах, розширити діапазон рухових дій і підвищити рівень спортивної майстерності. Проведення самостійних занять сприяє не тільки покращенню фізичної підготовленості допризовників, але й розвитку таких моральних якостей, як працьовитість та самодисципліна.

Безумовно, нагальною у своєму вирішенні є проблема забезпечення формування духовно-фізичного розвитку особистості у системі фізичного виховання. Духовно-фізичний розвиток особистості є однією з постійних проблем, без успішного розв'язання якої неможливе виховання всебічно розвиненої особистості. У зв'язку з відсутністю духовних цінностей і відповідної мотивації, усвідомленої потреби в руховій активності, допризовна молодь не проявляє інтересу до систематичних занять фізичними вправами як ефективним універсальним засобом фізичного й духовного розвитку [38, с. 17]. У більшості допризовників по всій країні спостерігається низький рівень здоров'я та фізичної підготовленості, є ознаки фізичної безграмотності та відсутності інтересу до занять фізичною культурою. Ймовірно, однією з причин цього є виключно прикладний характер практики фізичного виховання, який переважно впливає на тілесну сторону людини. Це може бути результатом недооцінки можливостей фізичної культури у формуванні духовно-ціннісної сторони людини, такої як розвиток моральних, інтелектуальних, естетичних та духовних компонентів. Навчально-виховний процес з фізичного виховання може вплинути на зміну цього ставлення і сприяти формуванню у допризовників духовних і фізичних якостей. Сучасна система фізичної освіти, на жаль, не завжди торкається душі людини, не будить емоцій та естетичних почуттів, і не надає простору для розвитку особистості, а вимагає лише механічного виконання фізичних вправ. Проблема взаємозв'язку духовної і фізичної культури знайшла відображення в роботах вчених, таких як Ю. П. Горго, та Е. П. Ільїна, а також інших дослідників. Взаємозв'язок фізичного та духовного виховання проявляється у формуванні почуттів прекрасного у рухах, які впливають на розвиток відповідних понять у поведінці та у діянні людини, а також на розвиток духовного світу.

У сучасному суспільстві велика увага приділяється вихованню у людей

свідомого ставлення до фізичного розвитку та стану свого здоров'я. Людина, яка розуміє користь від регулярних занять фізичною культурою та спортом і вміє на практиці реалізувати ці знання, стає здатною до творчої, активної та суспільно-громадської діяльності.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що на момент вступу до Вищих військових навчальних закладів або на службу до лав Збройних сил України різні відхилення у стані здоров'я спостерігаються у кожного третього підлітка. Це може бути пов'язано з дефіцитом рухової активності, нервовим перенапруженням та необхідністю засвоєння та переробки великої кількості інформації під час навчання у школі.

Дотримання здорового способу життя, активна участь у фізичних заняттях та усвідомлення важливості фізичної активності можуть сприяти поліпшенню стану здоров'я та готовності до служби в Збройних силах України.

Один із способів вирішення дефіциту рухової активності полягає в підвищенні уваги до фізичного виховання, пошуку нових форм та засобів навчання та впровадженні інноваційних педагогічних технологій у навчальний процес. Це дозволяє удосконалити навчально-виховний процес відповідно до сучасних вимог.

Використання сучасних технологій на заняттях фізичною культурою може ефективно сприяти викладачам у досягненні важливих цілей сучасного навчального процесу. Однією з важливих вимог є поєднання освітньої спрямованості і досягнення високої моторної компактності, динамічності та емоційності, які стимулюють інтерес допризовної молоді до занять фізичними вправами. Встановлено, що факторами, що підвищують рівень фізичної підготовленості допризовників, є систематичні заняття фізичними вправами, загартування організму, здорове харчування, боротьба із шкідливими звичками та активний відпочинок.

Для вдосконалення системи фізичного виховання можна вжити наступні заходи:

- Мотивація підлітків до занять фізичними вправами за допомогою

відеоматеріалів, зустрічей з відомими спортсменами та громадськими активістами в області здорового способу життя.

- Заохочення молоді до участі у благодійних змаганнях як волонтерів та учасників.
- Створення спортивно-туристичних гуртків.
- Підвищення рівня теоретичних знань з організації та методики проведення самостійних занять.
- Зміцнення гуманістичної спрямованості фізичного виховання.
- Активне залучення молоді до здорового способу життя, враховуючи поширені шкідливі звички та виклики сучасного суспільства, такі як вживання наркотиків та віддаленість від фізичних активностей.

Ці заходи спрямовані на підвищення інтересу та участі молоді у фізичних вправах, сприяючи поліпшенню їхнього фізичного стану та загального здоров'я.

В будь-якому суспільстві здоров'я людини є вищою цінністю і найважливішим ресурсом для прогресу та стійкості суспільства. Важливо зауважити, що в Україні спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я допризовної молоді. Для подолання цієї проблеми важливими є різноманітні заходи, які спрямовані на підвищення інтересу та активності молоді в самостійних заняттях фізичними вправами та веденні здорового способу життя.

Вище вказані шляхи, такі як мотивація через відеоматеріали, зустрічі зі спортсменами та громадськими активістами, участь у благодійних змаганнях, створення спортивно-туристичних гуртків, підвищення рівня теоретичних знань та гуманістичної спрямованості фізичного виховання, можуть внести суттєвий вклад у поліпшення стану здоров'я та фізичної підготовленості допризовників.

Зазначені заходи також мають перспективний характер, оскільки можуть сприяти формуванню всебічно розвиненої особистості, готової до подальшого вступу у Вищий військовий навчальний заклад або призиву на службу до Збройних сил України.

3.2 Вплив фізичної культури на психофізіологічний стан

військовослужбовців

Фізична культура має значущий вплив на психофізіологічний стан військовослужбовців, сприяючи забезпеченню їхнього оптимального функціонування та загального благополуччя [47]. Цей вплив охоплює різні аспекти, включаючи фізичну підготовку, здоров'я та психічний стан особистості.

1. *Фізична підготовка*: заняття фізичною культурою сприяють формуванню і підтримці оптимального рівня фізичної підготовки військовослужбовців. Вони розвивають м'язову силу, витривалість та гнучкість, що є ключовими аспектами для ефективного виконання військових завдань та забезпечення загальної фізичної витривалості.

2. *Здоров'я та імунітет*: регулярні фізичні тренування сприяють загартуванню організму військовослужбовців, підвищуючи стійкість до захворювань та підтримуючи загальний рівень імунітету. Це особливо важливо в умовах військової служби, де збереження здоров'я є критично важливим аспектом виконання обов'язків.

3. *Психічний стан та стресостійкість*: фізична активність впливає на психічний стан особистості, сприяючи зниженню рівня стресу та підвищенню емоційного благополуччя. Регулярні тренування сприяють вивільненню ендорфінів, які позитивно впливають на настрій та загальний психічний стан.

4. *Підвищення працездатності*: заняття фізичною культурою покращують обранців, роблять їх більш витривалими та здатними подолати фізичні та психічні труднощі. Це може мати ключове значення в екстремальних ситуаціях, зумовлених військовою діяльністю.

5. *Формування дисциплінованості*: заняття фізичною культурою також сприяють формуванню дисципліни, відповідальності та командного духу, які є необхідними в армійському оточенні.

6. *Розвиток координації та стратегічного мислення*: фізичні вправи, спрямовані на розвиток координації та стратегічного мислення, є необхідним елементом фізичної культури для військовослужбовців. Це допомагає покращити

їхні навички управління та взаємодії в різних ситуаціях.

7. *Адаптація до екстремальних умов*: враховуючи те, що військова служба часто пов'язана з екстремальними умовами, фізична культура готує військовослужбовців до фізичних випробувань та допомагає їм адаптуватися до різних кліматичних, територіальних та стресових ситуацій.

8. *Зміцнення морального духу*: заняття фізичною культурою впливають не лише на фізичний, але і на моральний аспекти військовослужбовців. Фізична активність сприяє формуванню міцного характеру, вольових якостей та рішучості в надшвидкому режимі.

9. *Сприяння соціальній інтеграції*: групові заняття фізичною культурою в армії можуть слугувати засобом соціальної інтеграції, зміцнення командного духу та підтримки позитивних міжособистісних відносин серед військовослужбовців.

10. *Заходи з профілактики та реабілітації*: фізична культура також включає в себе заходи з профілактики та реабілітації, спрямовані на запобігання та відновлення травм та захворювань, що є важливим аспектом забезпечення здоров'я військовослужбовців.

Отже, фізична культура є необхідним елементом життя військовослужбовців, який впливає на їхню фізичну, психічну та соціальну готовність до викликів військової служби. Збалансована система фізичного виховання створює позитивний внесок у загальну готовність та ефективність армійської діяльності.

Загалом, фізична культура відіграє ключову роль у збереженні та покращенні психофізіологічного стану військовослужбовців, що сприяє їхньому успішному виконанню завдань та збереженню загального здоров'я.

ВИСНОВКИ

1. Правильно організована фізична підготовка може стати важливим інструментом для формування психологічної готовності військових до дій в екстремальних умовах. Психологічна готовність військовослужбовця до виконання поставлених завдань визначає його здатність до активних дій під час майбутнього бою. Особисте знання військовослужбовцем своїх психологічних особливостей дозволяє контролювати свою психіку і діяти ефективно навіть у складних ситуаціях.

2. Сучасні виклики загрози суверенітету України та територіальної цілісності обумовлюють необхідність підвищення рівня готовності молоді до служби у Збройних силах України. Допризовна фізична підготовка залишається обов'язковою складовою загальнодержавної системи освіти та спрямована на формування в юнаків високого рівня здоров'я і розвитку фізичних якостей, а також на набуття прикладних умінь і навичок.

3. Проте, наукові дослідження вказують на недостатньо задовільний стан здоров'я, фізичної підготовленості та функціонального стану призовників в Україні протягом останніх років. Більш того, динаміка цих показників не дає підстав для оптимістичних прогнозів у найближчому майбутньому. Це має негативний вплив на національну безпеку через зменшення кількості молодих людей, які мають відповідне здоров'я для виконання військового обов'язку та належний рівень фізичної підготовленості. Погіршенню ситуації сприяють постійні «реформи» у сфері фізичного виховання у закладах середньої та вищої освіти, що призвели до зниження вимог до фізичної підготовленості та скорочення навчальних годин в цьому напрямку.

4. Фізичні тренування будуть ефективними в контексті формування

психологічної готовності у випадку правильної їхньої організації та врахуванні всіх важливих аспектів. Правильна організація фізичної підготовки може сприяти покращенню психологічного стану військовослужбовців і допомогти їм успішно подолати виклики, з якими вони зіштовхуються у сучасних умовах. В ході дослідження було також визначено, що особливий вплив на розвиток психіки мають техніки рукопашного бою, що дозволяють удосконалити прийоми та дії в умовах великого напруження та невизначеності. Залучення військовослужбовців до виконання рукопашних технік у складних умовах допомагає виховати в них такі психологічні якості, як мобільність і оперативність розуму, а також винахідливість і кмітливість. Ефективним у підготовці військовослужбовців є також кросфіт – високоінтенсивна фізична програма, яка поєднує елементи силової підготовки, кардіотренування та гімнастики і сприяє розвитку широкого спектра фізичних якостей та ментальної стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров В. М. Правове регулювання підготовки громадян України до військової служби. *Державне будівництво та місцеве самоврядування*. 2016. Вип. 19. С. 109-115.
2. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. канд. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. К. НУФВСУ, 2012. 20 с.
3. Антошків Ю. М. Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2016. 20 с.
4. Афонін В., Кізло Л., Попович О., Русіло П. Фізичний розвиток та фізична підготовленість курсантів військового інституту. *Молода спортивна наука України*. 2019. Т. 2. С. 6-12.
5. Бабенко В. Г. Формування мотивації фізичної підготовки в системі професійної освіти працівників МВС України: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти. Київ, 2015. 18 с.
6. Бабишин С. Д. Школи Запорізької Січі. *Рідна Школа*. 2013. №6. С. 83-85.
7. Бакіко І. В. Поєднання базової та варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львів, 2017. 19 с.
8. Балущка Л. Рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з поглибленою військово-фізичною підготовкою. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини* за заг. ред. Є. Приступи. Львів, 2014. Вип. 18, Т. 2. С. 3-6.
9. Балущок В. Г. Обряди ініціації українців та давніх слов'ян. Львів; Нью-Йорк: Вид-во М.П. Коць, 2018. 216 с.
10. Баришніков В. В., Неймирок О. К. Актуальні питання розвитку Збройних сил України. *Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил*. 2014. №2 (39). С. 34-37.

11. Белей А.Б. Організація варіантів фізичної підготовки і вирішення деяких задач психологічної підготовки з курсантським складом ВНЗ. *Матеріали відкритої наук.-метод.конф. «Фізична підготовка військовослужбовців»*, 29-30 квітня 2012. Київ, 2012. С. 68-69.

12. Біла книга 2016. Збройні сили України. Київ: Міністерство оборони України, 2017. 113 с.

13. Борисенко В. В., Самойленко О. М. Організаційна структура Міністерства оборони США. Військова освіта. Х.: Основа, 2020. 252 с.

14. Бородін Ю.А., Романчук С.В., Романчук В.М. Мотиваційні аспекти занять з фізичної підготовки і спорту курсантів військових навчальних закладів : навч. посіб. К., 2016. 111 с.

15. Бородін Ю. А., Пічугін М. Ф., Боринський І. О., Романчук В. М., Романчук С. В. Форми фізичної підготовки у навчальних підрозділах Збройних сил України: навч.- метод. посіб. К.: Тип. ГШ ЗС України, 2017. 168 с.

16. Бородін Ю. А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю : [монографія]. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. 417 с.

17. Буженко А. І., Воронко А. А., Мороз Г. З., Шевчук Р. В., Ганоль М. В. Артеріальна гіпертензія та придатність до військової служби військовослужбовців і чоловіків мобілізаційного віку. *Україна. Здоров'я нації*. 2016. № 1-2 (37-38). С. 31-36

18. Бурень Н. В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» Х., 2015. 22 с.

19. Волик О. М., Лопін Є. Б. Багаторічна динаміка загальної захворюваності військовослужбовців ЗС України кадрового складу. Сучасні аспекти військової медицини: Збірник наукових праць ГВКГ МО України. Київ, 2017. С. 17-20.

20. Волик О. М., Черней Л. М. Соціальний та духовний комфорт

військовослужбовців строкової служби Збройних сил України. *Військова медицина України*. 2012. Т. 2, № 1. С. 92-94.

21. Глазунов С. І. Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2014. 20 с.

22. Грибан Г. П., Тимошенко О. В., Романчук В. М., Боярчук О. М., Гусак А. Д. Роль фізичної підготовленості та рухової активності в системі професійної підготовки жінок-військовослужбовців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 5. С. 33-37.

23. Гусак О. Д., Романчук С. В. Роль фізичної підготовки у вирішенні завдань психологічної підготовки військовослужбовців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 61-65.

24. Гусак О. Д. Формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності у процесі фізичної підготовки : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02-Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів. держ. ун- т фіз. культури. Львів, 2013. 20 с.

25. Дорохов М. С. Державні зміни фізичного виховання в Україні: проблеми та шляхи їх вирішення в Збройних силах України. *Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2016. Вип. 52. С. 180-193.

26. Дух Т., Боднар І. Взаємопідготовка студентів як передумова удосконалення фізичного виховання вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т.4. 35-41. С. 37

27. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Скавронський О. П. Фізична підготовка учнів військових ліцеїв: [монографія]. Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський: Рута, 2012. 303 с.

28. Жембровський С. М. До питання реформування системи фізичної підготовки Збройних сил України на сучасному етапі. *Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України: матеріали наук.-метод. конф. 28-29 листопада 2013 р.* Київ : МОУ, 2013. С. 30-36.

29. Ішичкіна Л. М. Педагогічні умови підвищення ефективності фізичної підготовки особового складу підрозділів пожежної охорони: автореф. дис. к. пед. наук: 13.00.04. Луганськ, 2015. 20 с.

30. Іщенко Д. В., Мірошніченко В.І. Мотиваційні аспекти навчальної діяльності старшокласників з формування готовності до військової служби за контрактом. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* 2013. Вип. 3. С.17-28.

31. Климович В. Б., Курбакова С. М., Ольховий О. М., Романчук С. В. Вплив системи фізичної підготовки на рівень побічних показників фахової працездатності випускників-артилеристів. *Український журнал медицини, біології та спорту.* 2017. № 1. С. 215-219.

32. Коновалов В.В. Управління фізичною підготовкою військовослужбовців в умовах реформування Служби безпеки України: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2013. 20 с

33. Конституція України. *Відомості Верховної Ради України.* 1996. №30. С. 141

34. Корчагін М., Курбакова С., Ольховий О. Залежність успішності професійної діяльності військовослужбовців-операторів від рівня психофізіологічних якостей. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2017. № 3. С. 65-68.

35. Косарчук В. В., Захараш А. Д. Аналіз якості професійно-психологічного відбору військовослужбовців та медико-соціальні фактори ризику, що формують рівень здоров'я юнаків, призваних до Збройних сил України в навчальний центр «Десна». *Проблеми військової охорони здоров'я.* 2013. Вип. 29. С. 114-121.

36. Косарчук В.В., Хижняк М.І. Вивчення стану здоров'я та фізичного розвитку військовослужбовців рядового складу мобілізаційного резерву Збройних сил України на етапах вступу та проходження строкової служби. *Збірник наукових праць співробіт. НМАПО імені П. Л. Шупика*. 2014. № 23 (1). С. 439-449.

37. Красота В., Ольховий О., Романчук С. Взаємозалежність професійної та фізичної готовності майбутніх офіцерів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 42-46.

38. Красота В. М. Спеціальна фізична підготовка офіцерів чергового бойового розрахунку командного центру військово-морських сил України. автореф. дис. канд. фіз. вих. та спорту: 24.00.02 фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Харків, 2017. 23 с.

39. Круцевич Т., Ольховий О. Професійно спрямована система фізичної підготовки майбутніх офіцерів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. №4. С. 73-77.

40. Круцевич Т., Красота В., Ольховий О. Технології набуття організаційно-управлінських умінь з управління фізичною підготовкою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 107-111.

41. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелов С. Б.. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посіб. К.: Академвидав, 2013. 160 с.

42. Кубіцький С. О. Система оцінювання готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти. Київ, 2021. 20 с.

43. Магльований А. В., Тьорло О. І. Співвідношення спеціальної фізичної підготовки та загальної фізичної підготовки в модульній системі навчання курсантів-жінок. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2017, № 9. С. 94-98.

44. Методи і засоби психофізіологічного відбору кандидатів на службу за контрактом в Збройні сили України : монографія [С. М. Злепко, Л. Г. Коваль, В. В. Петренко, Р. С. Белзецький]. Вінниця : ВНТУ, 2013. 204 с.

45. Москаленко Н., Откирач В., Корчагін М., Хліманцов Т., Куржуко Є.

Вплив занять військово-спортивним багатоборством на стан здоров'я курсантів ВВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. №1. С. 345-352

46. Ольховий О. М. Концептуальні зміни системи фізичної підготовки збройних сил. *Вісник Кам'янець-Подільського НУ ім. Івана Огієнка. «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»*. Вип. 8. КПНУ, 2015. С. 254-260. Ольховий О.М., Фіногенов Ю.С. Концепція фізичної підготовки Збройних сил України. *XV Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я»*. Х., 2015 С.173-174.

47. Пангелова Н. Є., Мінкін Д.О. Організація фізичної підготовки в арміях провідних країн світу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2015. Вип. 8. С. 268-274.

48. Пантелєєв К. Методичні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців країн НАТО та удосконалення системи фізичної підготовки персоналу Державної прикордонної служби України. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні науки*. 2016. № 1. С. 115-126.

49. Попов Ф. І., Маракушин А. І. Сучасні уявлення про сутність та структуру системи фізичної підготовки в умовах комплектування Збройних сил України на основі служби за контрактом. Харків, 2017. С.185-193.

50. Руснак І.С. Воєнна безпека України у світлі реформування сектора безпеки і оборони. *Наука і оборона*. 2015. № 2. С. 9-14. С.10.

51. Рябенко В.О., Надтока Г.М., Аксьонова С.Ю., Богуш Л.Г. та ін. Щорічна доповідь Президентіві України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище здоров'я молоді в Україні (за підсумками 2013 року). К. 2014. 356 с.

52. Солопчук М. С. Історія фізичної культури і спорту: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: «Абетка-Нова», 2013. 236 с.

53. Сторіжко М. Ф. Фізична підготовка Збройних сил України: навч.-метод. посіб. Полтава : ПВІЗ, 2012. 202 с.

54. Торбін В. Ф., Хобзей М. К. Деякі питання вивчення стану здоров'я військовослужбовців Збройних сил України. *Військова медицина України*. 2018. Т.8. № 4. С. 64-68.

55. Яворський А. І. Прикладна фізична підготовка офіцерів під час професійної адаптації до служби у Збройних Силах України (на прикладі випускників вищих навчальних закладів): автореф. дис. на здоб. наук.ст.канд.наук з фіз.вих. та спорту 24.00.02 фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, Львів. 2016. 20 с.

Додаток А

Анкета-опитувальник щодо організації навчального процесу в закладах освіти за предметом «Фізична культура» призовного контингенту українців. *Шановні офіцери!* Дане анкетування проводиться з метою удосконалення організації навчально-виховного процесу української молоді віком 14-17 років (за напрямком фізична культура (фізичне виховання)) до служби в Збройних силах України. Просимо Вас уважно ознайомитись з питаннями та відповісти на них (*закреслюючи непотрібне чи зазначаючи потрібне*).

На Вашу думку:

1. Чи впливає рівень загальної фізичної підготовленості призовного контингенту українців на якість проходження ним в подальшому військової служби?

ТАК

НІ

2. Для якісної підготовки призовного контингенту українців до служби в Збройні сили України діюча система фізичної культури для розвитку загальних фізичних якостей повинна мати більш виражене спрямування на набуття та розвиток (вказати відсотки, викреслити лишні):

А. сили	%
Б. швидкісних якостей	%
В. витривалості	%
Г. спритності	%
Д. гнучкості	%
Е. <i>Ваш варіант</i> _____	

3. Чи впливає рівень функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи української молоді на спроможність проходження в подальшому військової служби?

ТАК

НІ

4. Чи впливатиме рівень набутих призовним контингентом українців

до призову військово-прикладних рухових умінь на якість проходження ним військової служби?

ТАК

НІ

5. Для якісної підготовки призовного контингенту українців до служби в Збройні сили України діюча система фізичної культури для набуття військово-прикладних рухових умінь повинна мати більш виражене спрямування на набуття вмінь до (вказати необхідне, викреслити лишнє):

- А. подолання перешкод та пересування пересіченою місцевістю
- Б. виконання прийомів рукопашного бою чи самооборона
- В. плавання
- Г. пересування на лижах
- Д. метання гранат на дальність
- Е. метання гранат на влучність
- Є. *Ваші варіанти* _____

6. Чи відповідає рівень підготовленості учителів фізичної культури існуючої системи фізичної культури завданням, що на неї покладено законодавчими актами України (в площині підготовки до служби в Збройні сили України)?

ТАК

НІ

7. Для якісної підготовки призовного контингенту українців до служби в Збройні сили України діюча система фізичної культури на етапі 16-17 років повинна мати більш виражений (вказати відсотки, викреслити лишнє):

- А. Загально-розвиваючий характер %
- Б. Військово-прикладний характер %
- В. Спеціально-спрямований характер (розвиток спеціальних фізичних якостей) %
- Г. *Ваш варіант* _____ %

8. Чи сприяє існуюча система фізичної культури призовного контингенту українців вирішенню одного з завдань – «забезпечення фізичної готовності молоді до захисту держави»?

ТАК

НІ

9. Яку кількість часу для фізичної підготовленості необхідно надавати призовному контингенту українців на позаурочні форми занять (спортивні секції, факультативи) _____ годин на тиждень.

10. Для якісної підготовки призовного контингенту українців до служби в Збройні сили України діюча система фізичної культури на етапі 14-15 років повинна мати більш виражений (вказати відсотки, викреслити лишнє):

- А. Загально-розвиваючий характер %
- Б. Військово-прикладний характер %
- В. Спеціально-спрямований характер (розвиток спеціальних фізичних якостей) %
- Г. *Ваш варіант* _____ %

11. Які причини знижують ефективність функціонування системи фізичної культури призовного контингенту українців в напрямку підготовки до служби в Збройні сили України?

- А. Неправильне планування навчальних занять.
- Б. Невідповідність змісту системи фізичної культури вихідним задачам навчання.
- В. Відволікання молоді від навчання.
- Г. Недостатня кількість часу на вивчення навчального предмету.
- Д. *Ваші варіанти* _____

12. Для якісної підготовки призовного контингенту українців до служби в Збройні сили України діюча система фізичної культури на етапі 15-16 років повинна мати більш виражений (вказати відсотки, викреслити лишнє):

- А. Загально-розвиваючий характер %
- Б. Військово-прикладний характер %
- В. Спеціально-спрямований характер (розвиток спеціальних фізичних якостей) %
- Г. *Ваш варіант* _____ %

13. Чи впливає рівень сформованості та розвитку спеціальних

фізичних якостей призовного контингенту українців на якість проходження ним військової служби?

ТАК

НІ

14. Для якісної підготовки призовного контингенту українців до служби в Збройні сили України діюча система фізичної культури для розвитку спеціальних фізичних якостей повинна мати більш виражене спрямування на набуття та розвиток стійкості до (вказати потрібне, викреслити лишнє):

А. заколихування

Б. фізичного перевантаження

В. кисневого голодування

Г. вібрації

Д. *Ваш варіант* _____

15. Враховуючи наявний стан фізичної готовності молодого поповнення до служби у військових частинах та підрозділах чи потребує існуюча система фізичної культури призовного контингенту українців корегування?

ТАК

НІ

16. Враховуючи наявний стан фізичної готовності молодого поповнення до служби у військових частинах та підрозділах чи потребує існуюча система фізичної культури призовного контингенту українців введення обов'язкового семестрового контролю фізичної підготовленості

А. з 14 років

Б. з 15 років

В. з 16 років

Г. з 17 років

Д. *Ваш варіант* _____

17. Враховуючи наявний стан фізичної готовності молодого поповнення до служби у військових частинах та підрозділах чи потребує існуюча система фізичної культури призовного контингенту українців ведення обов'язкового іспиту з фізичної культури у випускному класі?

ТАК

НІ

Додаток Б

Анкета-опитувальник, шановний ЕКСПЕРТ!

Для забезпечення якісної результативності та ефективності організації навчально-виховного процесу української молоді віком 14-17 років (за напрямком фізична культура (фізичне виховання)) до служби в Збройні сили України, до Вашої уваги запропоновано виявити **СТУПІНЬ ПЕРЕВАГИ** однієї **СКЛАДОВОЇ ГОТОВНОСТІ** над іншою, при парному порівнянні.

На Вашу думку:

яка складова в більшому ступені визначатиме фізичну ГОТОВНІСТЬ організму української молоді віком 14-17 років до служби в збройних силах України?

СКЛАДОВА ГОТОВНОСТІ	Рівень сформованості та розвитку загальних фізичних якостей	Рівень сформованості та розвитку спеціальних фізичних якостей	Рівень набуття військово-прикладних рухових умінь	Стан роботи серцево-судинної системи
Рівень сформованості та розвитку загальних фізичних якостей	1			
Рівень сформованості та розвитку спеціальних фізичних якостей	-	1		
Рівень набуття військово-прикладних рухових умінь	-	-	1	
Стан роботи серцево-судинної системи	-	-	-	1

*Пояснення: Заповнювати потрібно тільки клітини вище наведеної таблиці!

СТУПІНЬ ПЕРЕВАГИ визначаються за шкалою, надана у наведеній нижче таблиці:

Формулювання рівня переваги	Міра переваги
Немає переваги (однакова важливість, значимість)	1
Слабка перевага (слабкі відмінності важливості)	3
Значна перевага (значні відмінності у важливості)	5
Суттєва або дуже значна перевага	7
Абсолютна перевага	9
У разі сумніву у виборі рівня важливості співставлених позицій вибираються проміжні значення шкали. Наприклад, якщо експерт вагається в оцінці переваги між „значною” (5) та „суттєвою” (7), встановлюється величина «6».	2, 4, 6, 8
У разі протилежної переваги співставлених позицій вибираються значення шкали з мінусовим знаком.	Від -2 до -9

Нижченаведене не заповнюється. Це для обробки результатів Вашої експертної думки.

Індекс узгодженості:	Вагові коефіцієнти:	1-
Lmax:		2-
Відношення узгодженості:		3-
		4-