

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.

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.