

ОТКИДАЧ ВЛАДИСЛАВ СЕРГІЙОВИЧ

Результат перевірки підпису	Підпис вірний
П.І.Б.	ОТКИДАЧ ВЛАДИСЛАВ СЕРГІЙОВИЧ
РНОКПП	3182700631
Організація (установа)	ФІЗИЧНА ОСОБА
Код ЄДРПОУ	
Посада	
Час підпису (підтверджено кваліфікованою позначкою часу для даних від Надавача)	12:48:56 2.2.2023
Сертифікат виданий	АЦСК АТ КБ «ПРИВАТБАНК»
Серійний номер	248197DDFAB977E50400000075A3EC00A8D5E003
Тип носія особистого ключа	Захищений
Алгоритм підпису	dstu4145
Тип підпису	Кваліфікований
Формат підпису	CAAdES-T
Сертифікат	Кваліфікований

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Міністерство освіти і науки України
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ОТКИДАЧ ВЛАДИСЛАВ СЕРГІЙОВИЧ

УДК: 355.233.22:796.093.6(045)

ДИСЕРТАЦІЯ

**УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНИХ БАГАТОБОРСТВ**

017 – Фізична культура і спорт

01 Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ В.С. Откидач

Науковий керівник: Москаленко Наталія Василівна,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Дніпро – 2023

АНОТАЦІЯ

Откидач В.С. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт. – Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, 2023.

Зміст анотації. Дисертацію присвячено обґрунтуванню структури та змісту спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів. У науковій роботі визначено шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-спортивних багатоборств, які дозволяють покращити рівень спеціальної фізичної підготовленості, психофізичних та лідерських якостей, військово-прикладних навичок майбутніх військовослужбовців ЗСУ до виконання бойових завдань за призначенням.

Мета дослідження – науково обґрунтувати і розробити програму спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів з використанням військово-спортивних багатоборств для формування готовності до майбутньої військово-професійної діяльності.

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет дослідження, завдання і методи дослідження, розкрито наукову новизну, практичну значущість отриманих результатів й особливий внесок автора в опублікованих у співавторстві наукових працях; відображено апробацію результатів дослідження та кількість публікацій за темою дисертації.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

- вперше науково обґрунтована структура та зміст програми спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів військово-спортивних багатоборств, яка побудована на основі діяльнісного, контекстнісного та системного підходів, з врахуванням мотиваційного, гносеологічного, фізичного та психологічного компонентів, що забезпечує

реалізацію інтегрованого підходу з циклом дисциплін військово-прикладної підготовки;

- вперше експериментально доведено позитивний вплив засобів військово-спортивних багатоборств на фізичний стан, рівень психічних властивостей, лідерських якостей та військово-прикладних навичок курсантів ВВНЗ;

- доповнено дані щодо значення спеціальної фізичної підготовки в структурі професійної діяльності курсантів ВВНЗ;

- доповнено наукові дані щодо застосування засобів військово-спортивного багатоборства в процесі фізичного виховання курсантів ВВНЗ;

- набули подальшого розвитку результати наукових досліджень щодо напрямів оптимізації спеціальної фізичної підготовки в ВВНЗ, перспектив використання засобів фізичного виховання для підвищення рівня фізичного здоров'я здобувачів освіти та впливу засобів фізичного виховання на покращення психоемоційного стану студентів.

Практичне значення роботи полягає у впровадженні розробленої програми спеціальної фізичної підготовки в навчальний процес з дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» курсантів вищих військових навчальних закладів. Програма побудована на основі застосування засобів військово-спортивного багатоборства, що сприяло покращенню військово-професійної підготовки майбутніх офіцерів.

Результати дослідження впроваджено у процес фізичної підготовки Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова, Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, у зміст навчальної дисципліни «Фізична підготовка у військових формуваннях,

правоохоронних структурах та спеціальних службах» Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

У першому розділі дисертаційної роботи «Теоретичні основи удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців» було проведено аналіз наукових джерел та керівних документів з питань підготовки Збройних Сил України. Визначено завдання та функції спеціальної фізичної підготовки в системі фізичної підготовки Збройних Сил України. Розкрито сучасні підходи до вдосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів. З'ясовано особливості формування психофізичної готовності курсантів в процесі СФП та особливості застосування військово-спортивних багатоборств в системі підготовки курсантів ВВНЗ.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» представлено опис методів, які використовувалися під час проведення дослідження відповідно до його мети, завдань, об'єкту, предмету. Наведено також опис етапів організації та проведення дослідження.

У третьому розділі «Вплив засобів військово-спортивного багатоборства на фізичний стан курсантів в процесі секційних занять» представлено результати констатувального експерименту, спрямованого на дослідження впливу занять військово-спортивним багатоборством на показники фізичного стану курсантів в процесі секційних занять. З'ясовано, що заняття військово-спортивним багатоборством забезпечили статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення показників функціонального стану дихальної системи курсантів ЕГ (проби Штанге та життєвого індексу), рівня розвитку швидкості ($p < 0,001$) та силових якостей ($p < 0,05$), загальної оцінки фізичної підготовки ($p < 0,001$), спеціальних якостей, які характеризують рівень сформованості військово-прикладних фізичних навичок ($p < 0,01$).

Таким чином, результати проведеного констатувального дослідження свідчать про доцільність впровадження в навчальний процес зі спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ засобів військово-спортивного

багатоборства з метою покращення фізичного стану, рівня фізичного здоров'я, формування професійних компетентностей майбутніх військовослужбовців ЗСУ.

У четвертому розділі «Обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності програми спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ освітнього рівня «магістр»» представлено результати проведеного формувального експерименту. Вперше науково обґрунтовано структуру та зміст програми спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів військово-спортивних багатоборств, яка побудована на основі діяльнісного, контекстнісного та системного підходів, з врахуванням мотиваційного, гносеологічного, фізичного та психологічного компонентів та забезпечує реалізацію інтегрованого підходу з циклом дисциплін військово-прикладної підготовки.

У ході формувального експерименту було визначено позитивний вплив програми СФП на рівень функціонального стану за показниками частоти серцевих скорочень в стані спокою ($p < 0,05$); фізичного стану за методикою О.А. Пирогової ($p < 0,05$); силового індексу ($p < 0,01$), індексу Робінсона ($p < 0,001$), часу відновлення ЧСС після 20 присідань ($p < 0,001$), рівня фізичного здоров'я ($p < 0,001$); фізичної підготовленості (силових якостей ($p < 0,05$) та витривалості ($p < 0,05$)) та психофізіологічних якостей (за показниками швидкості уваги ($p < 0,05$), стійкості концентрації уваги ($p < 0,05$), концентрації уваги ($p < 0,05$), обсягу зорової інформації ($p < 0,05$), швидкості переробки інформації ($p < 0,05$); оцінки нервово-психічної стійкості ($p < 0,05$); реактивної тривожності ($p < 0,05$); ступеня готовності до ризику ($p < 0,05$); лідерських якостей ($p < 0,05$)).

Виявлено статистично достовірно кращі результати СФП курсантів експериментальної групи за показниками: комплексна вправа на спритність ($p < 0,05$), комплексна силова вправа ($p < 0,05$), марш-кидок на 5 км ($p < 0,01$), загальна оцінка спеціальної фізичної підготовленості ($p < 0,05$).

Виявлено статистично достовірно кращі результати військово-професійної підготовленості курсантів ЕГ за наступними показниками: «Загальна тактика» – біг по пересічній місцевості на дистанцію 5 км у повному спорядженні; подолання перешкод з метанням гранат ($p < 0,05$). «Бойова система виживання воїна» – тестування з вправ: плавання в обмундируванні зі зброєю; подолання перешкод у воді зі спорядженням; пірнання в довжину; біг на 3 км з подоланням перешкод ($p < 0,05$); «Стрілецька зброя та вогнева підготовка» – стрільба з пневматичного пістолета та гвинтівки з різних положень; стрільба з укриття ($p < 0,05$); «Спеціалізована фізична підготовка. Бойова армійська система» – рукопашна підготовка (демонстрація 5 вправ обеззброєння противника зі зброєю та демонстрація 5 прийомів без зброї); прийняття положення для стрільби у динаміці та виконання пострілу; подолання перешкод різними способами зі стрільбою ($p < 0,05$).

Таким чином, результати проведеного експерименту свідчать про достовірне покращення показників спеціальної фізичної підготовленості курсантів ЕГ у порівнянні з курсантами КГ.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» представлені підсумки дисертаційної роботи. У результаті дослідження отримано три групи даних, які підтверджують, доповнюють та розширюють вже існуючі розробки, й абсолютно нові результати дослідження.

Висновки відображають вирішення поставлених у дослідженні завдань.

Ключові слова: військовослужбовці, ЗСУ, фізична підготовка, здоров'я, бойові завдання, АТО, функціональний стан, психофізіологічні якості, студенти.

SUMMARY

Otkidach V.S. Improvement of special physical training of cadets by means of military-sports all-around. – Qualifying scientific work on the rights of manuscript. Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in specialty 017 -

Physical Culture and Sports – Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport, Dnipro, 2023.

Content of the annotation. The dissertation is devoted to the substantiation of the structure and content of special physical training of cadets of higher military educational institutions. The scientific work determines the ways of improving special physical training by means of military-sports all-around, which allow to improve the level of special physical preparedness, psychophysical and leadership qualities, military-applied skills of future servicemen of the Armed Forces of Ukraine to perform combat missions as assigned.

The purpose of the research is to scientifically substantiate and develop the program of special physical training of cadets of higher military educational institutions with using of military-sports all-around for the formation of readiness for future military-professional activity.

The introduction substantiates the relevance of the problem, defines the object, subject of research, objectives and methods of research, reveals the scientific novelty, practical significance of the results and the special contribution of the author in published scientific works in co-authorship; reflects the approbation of the research results and the number of publications on the topic of the dissertation.

The scientific novelty of the obtained results is that:

- for the first time the structure and content of the program of special physical training of cadets of higher military educational institutions using the means of military-sports all-around, which is built on the basis of activity, contextual and systematic approaches, taking into account the motivational, epistemological, physical and psychological components and provides the implementation of an integrated approach with a cycle of disciplines of military-applied training;

- for the first time, it was experimentally proved the positive impact of military sports all-around on the physical condition, level of mental properties,

leadership qualities and military-applied skills of cadets of higher military educational institutions;

- the data on the importance of special physical training in the structure of professional activity of cadets of higher military educational institutions were supplemented;

- scientific data on the use of military-sports all-around in the process of physical education of cadets of higher military educational institutions were supplemented;

- the results of scientific researches on the directions of optimization of special physical training in higher education institutions, the prospects of using physical education means to improve the level of physical health of students and the influence of physical education means on improving the psycho-emotional state of students were further developed.

The practical significance of the research lies in the implementation of the developed program of special physical training in the educational process in the discipline "Physical Education and Special Physical Training" for cadets of higher military educational institutions. The program is based on the use of military sports all-around, which contributed to the improvement of military and professional training of future officers.

The results of the research were implemented in the process of physical training of the Ivan Kozhedub Kharkiv National Air Force University, Hetman Petro Sahaidachny National Army Academy, the Military Institute of Tank Troops of the National Technical University "Kharkov Polytechnic Institute", the Korolyov Zhytomyr Military Institute, the National Defense University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskyi, in the content of the discipline "Physical Training in Military Formations, Law Enforcement Structures and Special Services" at the Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport.

In the first chapter of the dissertation «Theoretical bases of improvement of special physical training of military personnel» the analysis of scientific sources and guiding documents on the training of the Armed Forces of

Ukraine was carried out. The tasks and functions of special physical training in the system of physical training of the Armed Forces of Ukraine are determined. Modern approaches to the improvement of special physical training of cadets of higher military educational institutions are revealed. The peculiarities of the formation of psychophysical readiness of cadets in the process of specialized physical training and the peculiarities of using military-sports all-around in the system of training of cadets of higher military educational institutions are clarified.

The second chapter «Methods and organization of the research» presents a description of the methods used during the research in accordance with its purpose, objectives, object, subject. The description of the stages of organization and implementation of the research is also provided.

The third chapter «Influence of means of military-sport all-around training on physical condition of cadets in the process of sectional classes» presents the results of the ascertaining experiment aimed at studying the influence of military-sport all-around training on the indicators of physical condition of cadets in the process of sectional classes. It was found that military-sport all-around training provided a statistically significant ($p < 0.05$) improvement the indicators of the functional state of the respiratory system of the cadets of the experimental group (Stange test and vital index), the level of speed development ($p < 0.001$) and strength ($p < 0.05$), the general assessment of physical training ($p < 0.001$), special qualities that characterize the level of formation of military-applied physical skills ($p < 0.01$).

Thus, the results of the conducted ascertaining research testify to the expediency of introducing the means of military-sports all-around in the educational process of special physical training of cadets of higher military educational institutions in order to improve the physical condition, the level of physical health, the formation of professional competencies of future servicemen of the Armed Forces of Ukraine.

In the fourth chapter «Substantiation and experimental verification of the effectiveness of the program of special physical training of cadets of higher

military educational institutions of «Master» the results of the formative experiment are presented. For the first time, the structure and content of the program of special physical training of cadets of higher military educational establishments with using the means of military-sports all-around, which is built on the basis of activity, contextual and systematic approaches, taking into account motivational, epistemological, physical and psychological components and provides the implementation of an integrated approach with a cycle of disciplines of military-applied training, is scientifically substantiated.

During the forming experiment the positive influence of the program of specialized physical training on the level of functional state in the indicators of heart rate at rest ($p < 0,05$); physical condition by the method of O.A. Pirohova ($p < 0,05$); power index ($p < 0,01$), Robinson index ($p < 0,001$), heart rate recovery time after 20 squats ($p < 0,001$), level of physical health ($p < 0,001$), physical training ($p < 0,05$); strength qualities ($p < 0,05$), endurance ($p < 0,05$) and psychophysiological qualities (by indicators of attention speed ($p < 0,05$), stability of concentration ($p < 0,05$), concentration of attention ($p < 0,05$), volume of visual information ($p < 0,05$), speed of information processing ($p < 0,05$), assessment of neuropsychic stability ($p < 0,05$); reactive anxiety ($p < 0,05$); degree of readiness for risk ($p < 0,05$); leadership qualities ($p < 0,05$)) was determined.

Statistically significantly better results of physical preparedness of cadets of the experimental group were revealed by the following indicators: complex agility exercise ($p < 0,05$), complex strength exercise ($p < 0,05$), 5 km marching throw ($p < 0,01$), general assessment of special physical preparedness ($p < 0,05$).

Statistically significantly better results of the military and professional preparation of cadets of the experimental group were revealed by the following indicators: «General tactics» - running on rough terrain at a distance of 5 km in full equipment; overcoming obstacles with grenade throwing ($p < 0,05$); «Combat system of warrior's survival» - testing on exercises: swimming in uniform with weapons; overcoming obstacles in water with equipment, long diving, running for 3 km with overcoming obstacles ($p < 0,05$); «Shooting weapons and fire training» -

shooting from a pneumatic pistol and rifle from different positions; shooting from cover ($p < 0.05$); «Specialized physical training. Combat army system» - hand-to-hand training (demonstration of 5 exercises of disarming the enemy with weapons and demonstration of 5 techniques without weapons), taking a position for shooting in dynamics and making a shot, overcoming obstacles in different ways with shooting ($p < 0.05$).

Thus, the results of the experiment testify to a significant improvement of indicators of special physical preparedness of cadets of the experimental group in comparison with cadets of the control group.

The fifth chapter «Analysis and generalization of the research results» presents the results of the dissertation. As a result of the research, three groups of data were obtained, which confirm, complete and expand the existing developments, and completely new research results.

The conclusions reflect the solution of the tasks set in the research.

Keywords: military servicemen, the Armed Forces of Ukraine, physical training, health, combat tasks, anti-terrorist operation, functional state, psychophysiological qualities, students.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, у яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Корчагін М.В., Откидач В.С., Ольховий О.М., Золочевський В.В. Розвиток силових якостей бійців бойового двоборства у базовому мезоциклі підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 32-39 DOI: [10.32540/2071-1476-2019-1-032-038](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-032-038) (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

2. Корчагін М.В., Золочевський В.В., Откидач В.С., Куришко Є.А. Дослідження фізичного стану курсантів перших курсів військових закладів освіти. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. Івано-Франківськ, 2019. Випуск 31. С. 61-67 (Особистий внесок здобувача

полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

3. Откидач В.С., Золочевський В.В., Куришко Є.А. Теоретичний аналіз організації спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наукових праць. Житомир, 2019. Вип. 8 (27). С. 195-202 DOI: [10.31652/2071-5285-2019-5\(24\)-195-202](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2019-5(24)-195-202) (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

4. Москаленко Н.В., Откидач В.С., Корчагін М.В. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на стан здоров'я курсантів ВВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С 245-351 DOI: [10.32540/2071-1476-2019-1-345](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-345) (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

5. Откидач В., Корчагін М., Золочевський В., Куришко Є., Хліманцов Т. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на функціональний стан дихальної системи курсантів ВВНЗ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. Вип. 10. С 169-175 DOI: [10.31652/2071-5285-2020-10\(29\)-169-175](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-169-175) (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

6. Откидач В.С., Корчагін М.В., Золочевський В.В., Хліманцов Т. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*: зб. наукових праць. Запоріжжя. 2020. №. 2. С. 75-81 DOI: [10.26661/2663-5925-2020-2-11](https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-11) (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

7. Откидач В.С., Корчагін М.В., Куришко Є.А., Данилішин І.М., Білуха А.А. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на рівень

показників лідерських якостей курсантів ВВНЗ. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя, 2021. №. 1. С. 65-73 DOI: [10.26661/2663-5925-2021-1-09](https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-1-09) (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

8. Откидач В.С. Теоретичне обґрунтування програми спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ на освітньому рівні «магістр». *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць. Київ, 2022. Випуск 3 (148). С. 90-94 DOI: [10.31392/npu-nc.series15.2022.3\(148\).20](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.3(148).20)

9. Корчагін М.В., Откидач В.С., Золочевський В.В., Гоманюк С. Вплив програми спеціальної фізичної підготовки на морфо-функціональні показники та рівень здоров'я курсантів вищих військових навчальних закладів *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні процеси фізичної культури*: зб. наукових праць. Київ, 2022. Випуск 6 (148). С. 14-17 DOI: [10.31392/npu-nc.series15.2022.6\(151\).02](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.6(151).02) (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

10. Москаленко Н.В., Откидач В.С., Корчагін М.В., Балдецький А.А. Формування психофізичної готовності військовослужбовців засобами спеціальної фізичної підготовки. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні процеси фізичної культури* : зб. наук. праць. Київ, 2022. Випуск 9 (154). С. 63-67 DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).15) (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

Наукові праці, які засвідчують апробацію результатів дисертації

11. Золочевський В.В., Попов Ф.І., Откидач В.С. Дослідження впливу професійного відбору, фізичної та тренажерної підготовки на успішність льотного навчання курсантів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Збірник наукових праць*. Вінниця, 2018. Вип. 6 (25). С. 60-66 (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків*).

12. Корчагін М.В., Откидач В.С., Куришко Є.А. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивного багатоборства. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: Матеріали II Міжнародної наук.-практ. конференції*. (14-15 лютого 2019 р.). Київ: НУОУ, 2019 (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).

13. Корчагін М.В., Откидач В.С., Чепурний В.А. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивного багатоборства. *Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я: наук. вид. : тези доп. 27-ї міжнар. наук.-практ. конф. MicroCAD–2019, (15-17 травня 2019 р.): у 5 ч. Ч. 5 / ред. Є. І. Сокол. Харків : НТУ «ХПІ», 2019. С. 87 (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).*

14. Москаленко Н.В., Откидач В.С. Психофізична підготовка як складова професійної діяльності військовослужбовців. *Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы VIII Международной научно-практической конференции (Мозырь, 8–10 октября 2020)*. 2020. С. 106-109 (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*)

15. Откидач В.С., Корчагін М.В., Ольховий О.М., Юр'єв С.О. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на показники спеціальної фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів *Український журнал медицини, біології та спорту*. Миколаїв: Чорноморський національний університет ім. Петра Могили, 2021. Т. 6. №3 (31). С. 374-380 (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).

16. Корчагін М.В., Цепляєв Ю.В., Откидач В.С. Дослідження морфо-функціонального стану вступників військового закладу вищої освіти. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 3–4 жовтня 2019 р.)*. Харків: друкарня «Мадрид», 2019. 386 с (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).

17. Золочевський В.В., Блащук С.В., Откидач В.С. Аналіз зарубіжного досвіду комплектування Повітряних Сил Франції на основі регіонального відбору рекрутів за рівнем фізичної підготовки. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 лютого 2019 р. : тези доп. Київ : НУОУ, 2019. С. 109-111 (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).

18. Кирпенко В.М., Попов Ф.І., Золочевський В.В. Аналіз результатів апробації контрольних вправ індивідуальної фізичної підготовленості військовослужбовців (Проект НФП-2018). *Новітні технології - для захисту повітряного простору* : матеріали XV Міжнар. наук. конф. (10–11 квітня 2019 р.). Харків : ХНУПС, 2019. С. 627-628 (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).

19. Золочевський В.В., Откидач В.С., Куришко Є.А. Військово-спортивне багатоборство як засіб військово-прикладної фізичної підготовки майбутніх офіцерів. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : тези IV Міжнар. наук.-практ. конф. (19 листопада 2020 р.. Київ). Київ : НУОУ, 2020. С. 199-201 (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).

20. Корчагін М.В., Откидач В.С. Удосконалення фізичного стану курсантів засобами військово-спортивного багатоборства *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : тези IV Міжнар. наук.-практ. конф. (19 листопада 2020 р.. Київ). Київ : НУОУ, 2020. С. 203-205 (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

21. Корчагін М.В., Кирпенко В.М., Откидач В.С. Військово-прикладне плавання для курсантів ВВНЗ : навчально-методичний посібник. Х. : ХНУПС, 2019. 68 с.

22. Кирпенко В., Гоманюк С.В., Полтавець А.І., Откидач В.С., Куришко Є.А., Палевич С.В., Шевченко О.С., Данилішин І., Юдін В.Д., Піддубний О.Г., Білуха В.М., Золочевський В.В. Бойовий статут Повітряних Сил Збройних Сил України з фізичної підготовки : Статут. Харків: ХНУПС, 2020. 312 с.

23. Організація і проведення змагань з військово-спортивних багатоборств з дисципліни «Бойове двоборство»: навч. посіб. / Н.В. Москаленко, В.М. Кирпенко, В.С. Откидач та ін. Харків: ХНУПС, 2020. 76 с.

24. Військово-прикладне плавання: Навчально-методичний посібник. / Корчагін М.В., Ширяєв В.П., Гунченко В.О., Цепляєв Ю.В., Хачатрян А.Х., Откидач В.С. та інші. Харків: ВІТВ НТУ «ХПІ», 2020. 130 с.
25. Кирпенко В.М., Полтавець А., Смірнов Б., Золочевський В.В., Корчагін М., Откидач В.С. Подолання перешкод. Смуга перешкод CISM: навчально-методичний посібник. Харків: ХНУПС, 2020. 104 с.
26. Кирпенко В.М., Откидач В.С., Корчагін В.М. та ін. Стрільба з пневматичної зброї : навч. метод. посіб. Харків : ХНУПС, 2022. 60 с.
27. Корчагін М.В., Откидач В.С., Мартиненко О.М. Розвиток фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в бойовому двоборстві у підготовчому мезоциклі. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Миколаїв: Чорноморський національний університет імені П. Могили, 2019. Том 4 №1 (17). С. 302-306 (*Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).
28. Откидач В.С., Золочевський В.В. Розвиток військово-спортивних багатоборств в розділі «Бойове двоборство» в Харківському національному університеті Повітряних Сил. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2018. Том 1. С. 44-48. (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).
29. Корчагін М.В., Ольховий О.М., Откидач В.С. Розвиток фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в бойовому двоборстві у підготовчому мезоциклі. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Миколаїв : Чорноморський національний університет ім. Петра Могили. 2018. С. 302-307 DOI: [10.26693/jmbs06.03.374](https://doi.org/10.26693/jmbs06.03.374) (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети, завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	20
ВСТУП.....	21
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	29
1.1. Завдання та функції спеціальної фізичної підготовки в системі фізичної підготовки Збройних Сил України.....	29
1.2. Сучасні підходи до вдосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військово-навчальних закладів.....	39
1.3. Формування психофізичної готовності курсантів в процесі спеціальної фізичної підготовки	45
1.4. Військово-спортивні багатоборства в системі підготовки курсантів вищих військово-навчальних закладів	56
Висновки до розділу 1.....	66
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	68
2.1. Методи дослідження.....	68
2.1.1. Загальнонаукові методи.....	68
2.1.2. Соціологічні методи	69
2.1.3. Педагогічні методи	70
2.1.4. Антропометричні методи дослідження	73
2.1.5. Медико-біологічні методи дослідження	73
2.1.6. Методика експрес-оцінки соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком.....	75
2.1.7. Психодіагностичні методи.....	76
2.1.8. Методи математичної статистики.....	84
2.2. Організація дослідження.....	85
РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ ЗАСОБІВ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО БАГАТОБОРСТВА НА ФІЗИЧНИЙ СТАН КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	88
3.1. Нормативно-правове забезпечення та організаційні засади	88

спеціальної фізичної підготовки курсантів в умовах ВВНЗ	
3.2. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на показники фізичного стану курсантів	105
3.2.1. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на показники фізичного розвитку та стану здоров'я.....	107
3.2.2. Дослідження впливу занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ	114
3.2.3. Вплив військово-спортивних багатоборств на спеціальну фізичну підготовленість курсантів	116
3.2.4. Вплив військово-спортивних багатоборств на показники концентрації та стійкості уваги	119
3.3. Вплив військово-спортивних багатоборств на рівень сформованості лідерських якостей майбутніх офіцерів	123
Висновки до розділу 3.....	125
РОЗДІЛ 4. ОБГРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВВНЗ ОСВІТНЬОГО РІВНЯ «МАГІСТР»	127
4.1. Обґрунтування авторської програми спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ другого рівня вищої освіти «магістр»	127
4.2. Дослідження впливу експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки на фізичний стан курсантів.....	138
4.3. Дослідження впливу експериментальної програми на рівень спеціальної фізичної підготовленості та професійну підготовку курсантів ...	150
Висновки до розділу 4.....	154
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	156
ВИСНОВКИ.....	169
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	173
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	196
ДОДАТКИ.....	222

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТО	–	антитерористична операція
БаРС	–	бойова армійська система
ВВНЗ	–	вищий військовий навчальний заклад
ВСБ	–	військово-спортивне багатоборство
ЕГ	–	експериментальна група
ЖІ	–	життєвий індекс
ЗСУ	–	Збройні Сили України
ІФС	–	індекс фізичного стану
КГ	–	контрольна група
НПН	–	нервово-психічна нестійкість
НПС	–	нервово-психічна стійкість
ООС	–	операція об'єднаних сил
СФП	–	спеціальна фізична підготовка
ТНФП	–	Тимчасова настанова з фізичної підготовки
ФП	–	фізична підготовка
ЧСС	–	частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі боєздатність Збройних Сил України забезпечується не тільки наявністю новітніх зразків озброєння, достатнім фінансуванням заходів бойової підготовки та повним комплектуванням особового складу, але й високим рівнем військово-професійної підготовленості офіцерського складу, якістю та динамічністю їх підготовки у військових закладах вищої освіти.

Досвід бойових дій в антитерористичній операції на сході України та війні Російської Федерації проти України, довів необхідність розвитку та удосконалення військово-прикладних фізичних навичок військовослужбовців з пересування на полі бою, подолання перешкод у повному спорядженні та засобах балістичного захисту, ведення вогню зі стрілецької зброї з різних положень, метання гранат, ближнього бою (в особливості рукопашного бою). Науковці (В.Б. Климович [39], О. Головченко [16], С.В. Палевич зі співавторами [115115], А. Одерів, Я. Свищ зі співавторами [96, 97], Krutsevich T., Panhelova N. зі співавторами [179], та інші) відмічають, що ефективність виконання бойових завдань залежить від рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів. Система спеціальної фізичної підготовки визначається як сукупність компонентів, які складають процес фізичного вдосконалення особового складу та забезпечують його функціонування відповідно до вимог, що ставляться до фізичної готовності військовослужбовців [119, 142].

Сучасні підходи щодо вдосконалення фізичної підготовки курсантів були предметом дослідження багатьох вчених (А. Одерова, Я. Свища зі співавторами [96], С.В. Романчука зі співавторами [142], Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелової, Р.В. Підлетейчука [65], О.І. Первачука, А.М. Одерова, О.О. Мітової [117], В.Б. Добровольського [24], В.М. Романчука, С.В. Романчука [136], С.В. Палевича [113], М.В. Кузнєцова [67], В.М. Романчука [135], В.Б. Лашти [68], К.В. Пронтенка [130], О.В. Ролюка

[133], О.М. Ольхового зі співавторами [50, 55], В.Б. Климовича [39] та інших). Існують різні підходи до змісту спеціальної фізичної підготовки курсантів. Проте недостатньо обґрунтовано використання засобів фізичного виховання в системі спеціальної фізичної підготовки, які найбільшою мірою впливають на формування психофізичної готовності майбутніх офіцерів до ведення безпосередніх бойових дій в сучасних умовах. Аналізуючи вимоги навчально-бойової та бойової діяльності до професійної підготовленості військовослужбовців можна зазначити, що для ефективного виконання завдань система спеціальної фізичної підготовки (СФП) має бути спрямована на формування професійних навичок діяти у складних та небезпечних умовах

Останнім часом активізувались дослідження присвячені застосуванню засобів фізичного виховання, які спрямовані на підвищення рівня СФП (засобами прикладних видів спорту – О.В. Ролюка [134], рукопашного бою – І. Вако [10], кросфіту – І.В. Пилипчак [121], В.П. Ягодзінський [163], гирьового спорту – К.В. Пронтенко [130], військового п'ятиборства – С.О. Юр'єв [162]).

Науковці відмічають ефективність використання засобів військово-спортивного багатоборства для покращення фізичної підготовленості [24, 135, 166]. Виявлено наявний зв'язок цього виду спорту з удосконаленням професійної готовності до виконання завдань за призначенням. Значна кількість досліджень присвячено використанню військово-спортивного багатоборства та військово-прикладних видів спорту в системі спортивно-масової роботи курсантів у ВВНЗ (В.Б. Добровольський [24], В.Б. Климович [39], В.Б. Лашта [68], І.Р. Лотоцький [72], Я.А. Панькевич [116], І.В. Пилипчак [121], О.В. Ролюк [133], В.М. Романчук [135], С.О. Юр'єв [162], В.П. Ягодзінський [163]).

Аналіз наукових досліджень свідчить, що існує протиріччя між рівнем СФП курсантів, їх готовністю до виконання бойових завдань та змістом навчальних дисциплін, які спрямовані на вдосконалення СФП. Розв'язання

даної проблеми може бути реалізовано на основі розробки програми СФП курсантів в навчально-виховному процесі закладів ВВНЗ.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконувалась згідно тематичного плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. за темою «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U003010) та на 2021-2025 рр. за темою та «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320).

Роль автора полягала у розробці та впровадженні програми підвищення спеціальної фізичної підготовки з використанням військово-спортивних багатоборств для курсантів вищих військових навчальних закладів.

Мета дослідження – науково обґрунтувати і розробити програму спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів з використанням військово-спортивних багатоборств для формування готовності до майбутньої військово-професійної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дані науково-методичної літератури та керівних документів щодо удосконалення спеціальної фізичної підготовки вищих військових навчальних закладів.

2. Визначити мотиваційні пріоритети курсантів вищих військових навчальних закладів до занять фізичною культурою і спортом.

3. Визначити вплив секційних занять з військово-спортивного багатоборства на фізичний стан курсантів вищих військових навчальних закладів.

4. Розробити та визначити ефективність програми спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів з використанням засобів військово-спортивних багатоборств.

Об'єкт дослідження – спеціальна фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів.

Предмет дослідження – вплив засобів військово-спортивних багатоборств на рівень спеціальної фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів.

Методи досліджень. Загальнонаукові методи досліджень застосовувались з метою вивчення та аналізу інформації науково-методичних джерел з фізичної підготовки курсантів та особливостей організації занять військово-спортивним багатоборством.

З групи соціологічних методів було обрано опитування та анкетування. Анкетування використовувалось для визначення мотиваційних пріоритетів курсантів до занять фізичною культурою та спортом та необхідності впровадження військово-спортивного багатоборства для покращення СФП. Опитування проводилось з офіцерами, які мають досвід участі в бойових діях. За результатами опитування визначалися суб'єктивні думки військовослужбовців щодо ефективності функціонування використовуваних засобів СФП в освітньому процесі.

Педагогічні методи включали в себе педагогічні спостереження, педагогічні тестування, педагогічні експерименти.

Педагогічне спостереження проводилось з метою визначення особливостей організації та проведення основних форм роботи з фізичного виховання, ефективності навчально-виховної діяльності педагогів та курсантів, характерних проблем об'єктивного та суб'єктивного характеру, що виникають протягом проведення занять.

Педагогічне тестування проводилось для оцінки рівня фізичної підготовленості курсантів за допомогою контрольних нормативів діючої Настави з фізичної підготовки у Збройних Силах України та стандартів фізичної підготовки для військовослужбовців Повітряних Сил Збройних Сил України. Визначався рівень розвитку загальних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості та військово-прикладних навичок).

Педагогічні експерименти проводились у формі констатувального та формувального експериментів.

Констатувальний педагогічний експеримент проводився для визначення впливу засобів військово-спортивного багатоборства на рівень фізичного стану курсантів в процесі секційних звань.

Формувальний педагогічний експеримент був проведений для визначення ефективності авторської програми спеціальної фізичної підготовки курсантів у навчальному процесі.

Антропометричні методи дослідження застосовували для оцінки фізичного розвитку військовослужбовців за показниками довжини та маси тіла, окружності грудної клітки та ваго-зростового індексу Кетле.

Для вивчення показників функціонального стану курсантів використовувались стандартні медико-біологічні методи: ритмовазометрія, електроманометрія, спірометрія, динамометрія.

Функціональний стан дихальної системи оцінювався за допомогою проб Штанге та Генча за загальноприйнятими методиками. Фізичний стан визначали за методикою О.А. Пирогової. Методика експрес-оцінки соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком використовувалась для дослідження рівня та динаміки фізичного здоров'я військовослужбовців. Психодіагностичні методи дали можливість оцінити якість розумової праці (пам'яті, уваги, сенсомоторики) як непрямих показників професійної працездатності спеціалістів операторського профілю.

Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (НПС) проводилась за методикою «Прогноз» за В.А. Бодровим. Опитувальник Ч.Д. Спілбергера (адаптований Ю.Л. Ханіним) був призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності.

Методика «Лідер» дала можливість визначити схильності та здатності людини бути лідером.

За допомогою коректурної проби (тесту Бурдона) оцінювали рівень уваги, стомлюваності, працездатності, стійкості до монотонної діяльності, в якій необхідно підтримувати високий рівень уваги.

Діагностику ступеня готовності до ризику проводили за методикою Шуберта.

Методи математичної статистики використовували для виявлення різниці показників між групами за допомогою функцій, оцінки вірогідності розходжень до і після експерименту. Методи математичної статистики застосовувались для опрацювання отриманого експериментального матеріалу на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (MS Excel; Statistica – 6.0).

Наукова новизна одержаних результатів:

- вперше науково обґрунтована структура та зміст програми спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів військово-спортивних багатоборств, яка побудована на основі діяльнісного, контекстнісного та системного підходів, з врахуванням мотиваційного, гносеологічного, фізичного та психологічного компонентів та забезпечує реалізацію інтегрованого підходу з циклом дисциплін військово-прикладної підготовки;
- вперше експериментально доведено позитивний вплив засобів військово-спортивних багатоборств на фізичний стан, рівень психічних властивостей, лідерських якостей та військово-прикладних навичок курсантів ВВНЗ;
- доповнено дані щодо значення спеціальної фізичної підготовки в структурі професійної діяльності курсантів ВВНЗ;
- доповнено наукові дані щодо застосування засобів військово-спортивного багатоборства в процесі фізичного виховання курсантів ВВНЗ;
- набули подальшого розвитку результати наукових досліджень щодо напрямів оптимізації спеціальної фізичної підготовки в ВВНЗ, перспектив використання засобів фізичного виховання для підвищення рівня фізичного

здоров'я здобувачів освіти та впливу засобів фізичного виховання на покращення психоемоційного стану студентів.

Практичне значення роботи полягає у впровадженні розробленої програми спеціальної фізичної підготовки в навчальний процес з дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» курсантів вищих військових навчальних закладів. Програма побудована на основі застосування засобів військово-спортивного багатоборства, що сприяло покращенню військово-професійної підготовки майбутніх офіцерів.

Результати дослідження впроваджено у процес фізичної підготовки Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова, Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, у зміст навчальної дисципліни «Фізична підготовка у військових формуваннях, правоохоронних структурах та спеціальних службах» Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових роботах полягає у визначенні напрямку дослідження, опрацюванні науково-методичної та спеціальної літератури, формулюванні мети й завдань, проведенні експериментальних досліджень, визначенні перспектив подальших розробок у даному напрямку, підготовці матеріалів до публікації, а також в аналізі й теоретичному узагальненні отриманих результатів, науковому обґрунтуванні та впровадженні у практику програми підвищення спеціальної фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів з використанням засобів військово-спортивних багатоборств для формування їх готовності до майбутньої високо професійної діяльності.

Апробація результатів дисертації. Основні положення та результати дослідження було представлено на: міжнародній науково-практичній

інтернет-конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпро, 2019, 2020 р.); 27-й Міжнародній науково-практичній конференції MicroCAD «Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я» (Харків, 2019 р.); I Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти» (Харків, 2019 р.); Міжнародних науково-практичних конференціях «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України» (Київ, 2019, 2020 рр.); XV Міжнародній науково-практичній конференції «Новітні технології – для захисту повітряного простору» (Харків, 2019 р.); VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні питання фізичного виховання, спорту та туризму» (Мозирь, 2020); наукових конференціях Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту «Молоді науковці – спорту Придніпров'я» (Дніпро, 2018, 2019, 2020, 2021 рр.).

Публікації. Основні положення дисертації викладені у 29 працях, з яких 10 опубліковані у фахових виданнях України, 10 публікацій апробаційного характеру, 1 бойовий Статут, 5 навчальних посібників та 3 праці, які додатково відображають наукові результати дисертації.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається з анотацій, списку публікацій автора, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, додатків. Обсяг основного тексту дисертації складає 175 сторінок. Робота вміщує 27 таблиць та ілюстрована 3 рисунками. Список використаних джерел вміщує 191 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Завдання та функції спеціальної фізичної підготовки в системі фізичної підготовки Збройних Сил України

З метою визначення завдань та функцій спеціальної фізичної підготовки (СФП) в системі фізичної підготовки (ФП) було проведено аналіз наукових джерел та керівних документів з питань підготовки Збройних Сил України (ЗСУ). Державна програма розвитку Збройних Сил України, Доктрина підготовки сил оборони держави, Концепція підготовки ЗСУ не містить у собі даних щодо визначення, мети та змісту спеціальної фізичної підготовки [89, 92, 149]. Концепція підготовки ЗСУ визначає організацію підготовки військових професіоналів в особливий період та в мирний час [89]. На її основі базується Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, яка відображає загальний порядок, організацію фізичної підготовки, формує погляди на її структуру та зміст з урахуванням вимог сучасності.

Доктрина підготовки сил оборони держави визначає загальні положення та структуру підготовки сил оборони, форми і методи навчання сил оборони, загальні питання організації підготовки сил оборони, ключові положення взаємозв'язку між підготовкою видів, родів (сил) ЗСУ, підготовкою інших військових формувань, правоохоронних та розвідувальних органів, органів спеціального призначення з правоохоронними функціями, інші питання, які тісно взаємопов'язані з розвитком сил оборони для набуття (досягнення) і підтримання ними об'єднаних навчальних здібностей [92].

Конкретним розпорядчим документом з організації ФП є Тимчасова настанова з фізичної підготовки (ТНФП-2014), яка затверджена наказом НГШ від 11.02.2014 року №35. Детальний аналіз положень ТНФП-2014

демонструє відсутність у керівному документі дефініції (визначення) СФП, її мети та змісту. ТНФП-2014 лише визначає спеціальні завдання ФП у ЗСУ:

- розвиток та вдосконалення професійно важливих і спеціальних фізичних якостей;
- оволодіння військово-прикладними руховими навичками в подоланні природних і штучних перешкод, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою, пересуванні пересіченою місцевістю в пішому порядку і на лижах, марш-кидках, метанні гранат;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей, згуртування військових підрозділів [93].

Окремо в пункті 2.1.4 ТНФП-2014 визначені спеціальні фізичні якості військовослужбовців – це властивості організму, які забезпечують його стійкість до впливу певних несприятливих чинників військово-професійної діяльності. До основних з них належать стійкість до заколихування, перевантаження та кисневого голодування [93].

Аналіз наукових досліджень показав, що залежно від мети та завдань різні наукові праці давали неоднозначне визначення спеціальній фізичній підготовці. Одним із перших дослідників, який визначив поняття «Спеціальна фізична підготовка» був А.І. Долматов. Він ще в 1989 році в своїх працях приділяв увагу спеціальній фізичній підготовці. Під спеціальною фізичною підготовкою військовослужбовців він розумів підбір і застосування таких засобів, методів і форм, які найкращою мірою забезпечують рішення задач як загальних, так і спеціальних для відповідного роду військ або професій. За його твердженнями засобами СФП служать фізичні вправи, різні види спорту, оздоровчі сили природи. Шляхи виконання фізичних вправ, використання різних видів спорту і сил природи - це методи спеціальної фізичної підготовки [20, 143].

На думку науковців спеціальна фізична підготовка тісно пов'язується з розумовим розвитком, морально-естетичним навчанням і технічною освітою особового складу в процесі освоєння інших підготовок і дисциплін.

Спеціальна фізична підготовка, підвищуючи боєготовність особового складу, знімаючи зайві перевантаження в навчанні, одночасно загартовує його в морально-вольовому плані, підвищує психологічну стійкість до несприятливих умов і факторів професійної діяльності. За його твердженнями спеціальна фізична підготовка має на меті за допомогою ефективних засобів, методів і форм забезпечити переважно розвиток спеціальних фізичних, психологічних якостей і прикладних навичок.

Визначено загальні та спеціальні завдання СФП. Загальні завдання це:

- 1) розвиток сили, спритності, витривалості;
- 2) оволодіння рядом прикладних рухових навичок, таких, як подолання перешкод, водні пересування, рух на лижах;
- 3) зміцнення здоров'я, поліпшення показників фізичного розвитку, загартовування, підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників;
- 4) формування морально-політичних і психологічних якостей.

До спеціальних завдань віднесено:

- 1) оволодіння прийомами захоплення полоненого, безшумного зняття вартового, зв'язування його і транспортування;
- 2) формування вміння діяти в складі штурмових груп і груп захоплення;
- 3) вироблення умінь і навичок, за допомогою яких можна без вогнепальної зброї вражати супротивника в єдиноборстві з ним засобами самбо, боксу, карате, дзюдо [20. 143].

Результати досліджень А.І. Долматова було враховано військовим керівництвом при створенні першої української Настанови з фізичної підготовки (НФП-97).

У наукових працях останніх років немає розподілу завдань спеціальної фізичної підготовки на загальні і спеціальні. У дослідженнях М.В. Корчагіна [47], О.М. Ольхового [96] використовується поняття спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, що являє собою цілеспрямований педагогічний процес, який сприяє формуванню прикладних знань, фізичних,

психічних та спеціальних якостей, прикладних умінь та навичок, а також досягненню об'єктивної готовності військовослужбовця до успішної професійної діяльності [46, 50, 101].

Відповідно до положень НФП-2009 спеціальна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння ними військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів, шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних та прикладних вправ з атлетичної підготовки, прискореного пересування, подолання перешкод, прийомів рукопашного бою, військово-прикладного плавання [90].

У наукових працях Г.П. Грибана [17] визначення «спеціальна фізична підготовка» військовослужбовців різних категорій трактується, як сукупність компонентів, які складають процес фізичного вдосконалення особового складу та забезпечують його функціонування відповідно до вимог, що ставляться до спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців. За його твердженнями вимоги до спеціальної фізичної підготовки виражені у меті, завданнях та принципах фізичної підготовки.

У програмі навчальної дисципліни «Теорія та організація фізичної підготовки військ» для підготовки курсантів Національного університету оборони України імені Івана Черняховського за ступенем вищої освіти «бакалавр» визначене поняття спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка військовослужбовця – це частина фізичної підготовки, яка спрямована на розвиток і вдосконалення його спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок і вмінь, підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності та дій навколишнього середовища [129].

Спеціальні якості військовослужбовця – це властивості організму, які забезпечують його стійкість до впливу певних несприятливих факторів військово-професійної діяльності та дій навколишнього середовища [129].

На сучасному етапі фізична підготовка в ЗСУ організовується відповідно до Тимчасової настанови з фізичної підготовки (ТНФП 2014, Наказ НГШ №35). Але завдання спеціальної фізичної підготовки визначені в керівних документах та постійно удосконалюються. У ТНФП 2014 визначено завдання СФП :

1. Розвиток та вдосконалення професійно важливих і спеціальних фізичних якостей.
2. Оволодіння військово-прикладними руховими навичками в подоланні природних і штучних перешкод, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою, пересуванні пересічною місцевістю пішому порядку і на лижах, марш-кидках, метанні гранат.
3. Виховання морально-вольових і психологічних якостей, згуртування військових підрозділів [93].

Виконання загальних та спеціальних завдань фізичної підготовки забезпечується системою фізичної підготовки, яка передбачає:

1. Безперервну фізичну підготовку військовослужбовців протягом навчального року та терміну всієї служби.
2. Створення та утримання необхідної навчальної матеріально-технічної бази для занять фізичною підготовкою і спортом.
3. Підготовку фахівців з фізичної підготовки, інструкторів, спортивних організаторів, тренерів, суддів зі спорту.
4. Мотивацію військовослужбовців до самостійних занять фізичною підготовкою і спортом, оволодіння знаннями та методикою фізичного вдосконалення, дотримання здорового способу життя.
5. Наукове обґрунтування змісту та організації фізичної підготовки [93].

Питаннями побудови процесу фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах займалися такі дослідники як О.М. Ольховий, В.В. Паєвський [100], К.В. Пронтенко [130],

Г.П. Грибан [17], С.В. Романчук [135], Т.Ю. Круцевич [64], О.М. Ольховий [96], Я.А. Панькевич [116].

У наукових дослідженнях В.Б. Добровольського [24], В.М. Красоти [61], В.Б. Климовича [39], М.В. Кузнецова [65], А.І. Маракушина, О.М. Ольхового, Ф.І. Попова [73], С.В. Палевича [113] та О.В. Петрачкова [117] вивчались особливості фізичної підготовки в умовах навчально-бойової (бойової) діяльності та проблемні питання побудови процесу освітньої діяльності у вищих військових навчальних закладах.

Аналіз праць О.М. Ольхового [99], С.В. Романчука [140], М.В. Кузнецова [65], С.О. Юр'єва [162], В.П. Ягодзінського [163] та С.В. Палевича [113] доводить, що спеціальна фізична підготовка сприяє підвищенню військово-професійної підготовленості, удосконаленню спеціальних якостей військових професіоналів та бойовій злагодженості військових підрозділів, вихованню морально-психологічних якостей військових професіоналів.

Упродовж останніх років в умовах бойових дій на Сході України настала нагальна потреба у корінних змінах в освітніх програмах вищих військових навчальних закладах, оскільки як реальна практика ведення бойових дій постійно змінюється, тактика дій підрозділів, озброєння і військова техніка вдосконалюється шаленими темпами. Зміна воєнно-політичної обстановки в світі, поява нових зразків озброєння, новітні підходи до ведення бойових дій, постійна гонка озброєнь вимагає від органів військового управління постійної зміни підходів до удосконалення підготовки військових професіоналів, підвищення вимог до їх фізичної та психічної готовності до виконання завдань за призначенням.

Проведення низки реформ у підготовці військових фахівців ЗСУ вимагає аналізу та докорінних змін програм навчання бойової підготовки та освітніх програм для ВВНЗ з урахуванням новітніх підходів, форм та способів застосування військ. Бойова підготовка ЗСУ змінює напрям підготовки військових фахівців за напрямком підготовки армій держав членів

НАТО. Одним із компонентів боєготовності є готовність військових фахівців до виконання завдань за призначенням. Бойова готовність ЗСУ залежить від індивідуальної підготовленості кожного військовослужбовця і злагодженості особового складу загалом. Індивідуальну підготовленість можна оцінити за наступними критеріями: військово-професійної підготовки, фізичної готовності та морально-психологічної готовності.

Передовим кроком у напрямі розвитку системи спеціальної фізичної підготовки військових професіоналів Збройних Сил України на сучасному етапі є розробка «Єдиних стандартів фізичної підготовки», при досягненні яких військовослужбовець здатний виконувати свої функціональні обов'язки в різних умовах обстановки.

Стандарт фізичної підготовки – це нормативний документ (уніфікований процес), який визначає послідовність досягнення особовим складом, військовими частинами (підрозділами, кораблями) того обсягу знань, умінь та навичок у виконанні військово-прикладних та спеціальних вправ та дій, завдяки яким здійснюється діяльність у різних видах бою та формах застосування військ, також впливають на формування бойової готовності військ [145].

Головною метою стандартів з фізичної підготовки вважаються [145]:

- розвиток та удосконалення у військовослужбовців спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок, необхідних для успішних дій у конкретних видах бойових операцій;
- виховання упевненості в своїх силах і стійкості до великих фізичних навантажень під час навчань та в ході виконання бойових завдань;
- психологічне загартовування військовослужбовців;
- відпрацювання згуртованості та злагоджених дій в складі підрозділів;
- попередня адаптація до кліматичних умов ймовірних майбутніх бойових дій, для дій у горах, лісах, болотах, степах, під час подолання водних перешкод, або дій у воді, а також дій на лижах в зимовий період.

Стандарти з фізичної підготовки включають в себе комплекс спеціальних та військово-прикладних вправ та дій для кожного роду військ та підрозділу, завдяки яким військовослужбовці навчаються впевнено та ефективно здійснювати діяльність в різних видах бою та формах застосування військ [145].

Спеціальна фізична підготовка є складовою системи фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ. Згідно Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, затвердженої наказом Міністра оборони України від 13 травня 2016 року №257, визначено пріоритетні напрями вивчення шляхів розвитку та удосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців для забезпечення належного рівня фізичної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням.

Зважаючи на євроінтеграційні процеси, що тривають у суспільстві, набрання чинності законодавчих актів щодо реформування та розвитку Збройних Сил України в сучасних умовах, нагальним постає питання удосконалення системи функціонування фізичної підготовки і спорту в Міністерстві оборони України та Збройних Силах України. Крім того, реформування системи фізичної підготовки і спорту обумовлено наявністю низки об'єктивних причин і факторів, які негативно впливають на ефективність організації та управління процесом фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України [88].

Комплексність фізичної підготовки досягається:

- одночасним вирішенням загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки для всебічного фізичного вдосконалення військовослужбовців з метою підвищення їх боєздатності;

- раціональним використанням комплексних занять із фізичної підготовки;

- переважним застосуванням комплексних фізичних вправ у поєднанні їх з іншими предметами бойової підготовки;

- структурно-логічним зв'язком фізичної підготовки з іншими предметами бойової підготовки, координацією дій усіх посадових осіб, які беруть участь в управлінні та керівництві фізичною підготовкою у військовій частині та підрозділах [88].

Систематичність фізичної підготовки досягається:

- регулярністю проведення усіх форм фізичної підготовки;

- поетапним плануванням і проведенням фізичної підготовки з урахуванням особливостей військово-професійної діяльності і фізичного вдосконалення військовослужбовців;

- методично правильною послідовністю використання різних засобів та методів в ході фізичного удосконалення військовослужбовців [88].

Одними із основних напрямів та пріоритетів розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗСУ є [88]:

-внесення змін до змісту освітньо-кваліфікаційних характеристик, розробка нових типових навчальних програм з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту для курсантів та слухачів ВВНЗ, а також внесення змін до змісту програм фізичної підготовки в системі бойової підготовки військовослужбовців всіх категорій. Під час розробки зазначених документів враховується: бойовий досвід участі Збройних Сил України та інших військових формувань і правоохоронних органів України в АТО, концептуальні зміни у системі бойової підготовки, вимоги нормативно-правових документів стосовно оптимізації та реорганізації Збройних Сил України, наукові дослідження та досвід підготовки військовослужбовців армій провідних країн-членів НАТО;

-розробка та наукове обґрунтування комплексу (стандартів) інформативних фізичних та спеціальних вправ (прийомів) для кожної категорії військовослужбовців з метою визначення рівня їх фізичної готовності до виконання бойових завдань за призначенням. На підставі зазначених показників розробка механізму стимулювання та відповідальності військовослужбовців за рівень їх фізичної готовності;

– створення Центрів спеціальної фізичної підготовки та виживання військовослужбовців, забезпечення їх сучасним обладнанням та інвентарем, організація системи підготовки в них військовослужбовців та підрозділів з урахуванням позитивного вітчизняного досвіду, набутого в повсякденній діяльності, досвіду ведення бойових дій в зоні АТО та стандартів підготовки військовослужбовців армій провідних країн-членів НАТО;

– відновлення роботи громадських організацій в системі організації фізичної підготовки і спортивної роботи (спортивних комітетів військових частин, тренерських рад, суддівських колегій з видів спорту, ради ветеранів спорту Збройних Сил України тощо) [88].

Таким чином, існуюча система організації фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, з урахуванням вищезазначених чинників, не повною мірою забезпечує належний рівень фізичної готовності військовослужбовців до виконання навчально-бойових завдань, не в повній мірі сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу підготовки курсантів та слухачів вищих військових навчальних закладів та ефективності управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців [88].

Доктриною підготовки сил оборони держави, затвердженою наказом начальника Генерального Штабу Збройних Сил України, визначено порядок підготовки сил оборони, а також роль органів військового управління у плануванні та проведенні цієї підготовки. Ця доктрина є системою поглядів на роль, місце та завдання сил оборони держави під час об'єднаного багаторівневого навчання персоналу, підрозділів ЗСУ, підготовку у ВВНЗ (ВНП ЗВО), підготовку у навчальних центрах (школах підготовки), підготовку у наукових установах, підготовку сил і засобів інших військових формувань, правоохоронних і розвідувальних органів, підрозділів спеціального призначення з правоохоронними функціями для набуття ними об'єднаних спроможностей, які необхідні для швидкого та спільного реагування на загрози воєнній безпеці України, а також загрози в інших сферах [78].

Важливе місце в системі об'єднаної підготовки передбачається відвести об'єднаним експериментальним навчанням, які поєднують експерименти, що проводяться у видах ЗСУ, інші військові формування, правоохоронні та розвідувальні органи, органи спеціального призначення з правоохоронними функціями в єдине ціле. Зазначені експериментальні навчання повинні спрямовуватися на дослідження перспективних оперативних концепцій та нових технологій (військово-прикладних) в інтересах сил оборони. Основні зусилля при цьому мають бути зосереджені на виробленні рекомендацій та визначенні потреб для забезпечення готовності до ведення воєнних дій у майбутньому [92].

1.2 Сучасні підходи до вдосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів

Аналіз сучасних досліджень К.В. Пронтенка [130], С.В. Романчука [137], О.М. Ольхового [96], А.І. Маракушина [73], А.М. Одерова зі співавторами [95] та М.В. Корчагіна зі співавторами [55] з питань організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) доводить, що завдання формування готовності офіцерів до майбутньої військово-професійної діяльності має вирішуватись за допомогою низки навчальних дисциплін професійно-орієнтованої (військово-професійної) підготовки, однією з яких є спеціальна (або спеціалізована) фізична підготовка [35, 54].

За останні десять років питанням спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців різних військових спеціальностей було присвячено багато наукових досліджень (В.Б. Климовича [39], М.В. Корчагіна [46, 47, 50], І.В. Пилипчака [121]). Метою цих праць було обґрунтування програм розвитку та удосконалення спеціальних фізичних якостей відповідно до профілю військово-професійної діяльності [40, 42].

Проте дослідники В.М. Романчук [135], В.В. Стасюк [144], О.Д. Гусак [18], М.В. Корчагін [46] зазначають, що на сучасному етапі недостатньо вивченими є засоби формування психофізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, як складової професійної компетентності майбутнього офіцера.

Праці В. Афоніна, Л. Кізло, С. Федака [6], М. Кузнецова [66], А. Одерова зі співавторами [95], С.В. Лещені, І.П. Орленко, А.О. Мелешко, С.С. Забродського [69], О. Кокуна зі співавторами [40, 41] та М.В. Корчагіна, О.М. Ольхового, А.І. Маракушина [58] дозволяють розширити уявлення про спеціальну готовність військовослужбовців до професійної діяльності та визначити її складові: фізичну готовність, готовність провідних когнітивних функцій, адаптаційну готовність, інформаційну готовність та психологічну стійкість.

Аналіз наукових праць з питань спеціальної готовності до майбутньої військово-професійної діяльності свідчить про різноплановість наукових підходів до формування цієї складової професійної компетентності офіцерів. Проте, на наш погляд, в науковій літературі недостатньо висвітлені засоби, за допомогою яких можливо сформувати таку готовність майбутніх фахівців Збройних Сил України до ведення безпосередніх бойових дій в сучасних умовах (у тому числі в умовах гібридної війни).

З'ясовано зміст та компоненти спеціальної фізичної готовності майбутніх офіцерів-прикордонників до військово-професійної діяльності. Встановлено, що їх психофізична готовність визначається як цілісна система фізичної, адаптаційної, інформаційної, мотиваційної готовності та когнітивних функцій, взаємодія яких забезпечує підтримання оптимальної працездатності фахівця та високоефективне здійснення ним професійної діяльності [137].

Звернувшись до праць науковців В. Красоти [61], Т.Ю. Круцевич [64], С.В. Романчука [137], В.М. Кирпенка [35], О. Лойка зі співавторами [175], О.В. Ролюка [133, 134], ми виявили, що існує велика кількість засобів, які

спрямовані на підвищення фізичної підготовки і позитивно впливають на успішність професійної підготовки військовослужбовців. У кожному з цих досліджень йдеться про спеціальну спрямованість фізичної підготовки певних спеціальностей з метою вирішення специфічних завдань для відповідної професії [45, 162, 175]. Але необхідно зауважити, що всі ці наукові дослідження, на наш погляд, були проведені без достатнього врахування досвіду використання прийомів та дій військово-прикладного характеру для формування спеціальної готовності військовослужбовців. Досвід бойових дій в антитерористичній операції на сході України довів необхідність розвитку та удосконалення військово-прикладних фізичних навичок військовослужбовців з пересування на полі бою, подолання перешкод у повному спорядженні та засобах балістичного захисту, ведення вогню зі стрілецької зброї з різних положень, метання гранат, ближнього бою (в особливості всестильового).

13 травня 2016 року наказом Міністерства оборони України № 257 затверджено Концепцію розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року [88]. Метою Концепції є визначення шляхів розвитку та удосконалення системи фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України для забезпечення належного рівня фізичної готовності військовослужбовців до виконання навчально-бойових завдань. Одними з напрямів удосконалення фізичної підготовки Збройних Сил України визначено: пріоритетне використання фізичних вправ, що відображають особливості військово-професійної діяльності військовослужбовців видів Збройних Сил України і включення до змісту занять з фізичної підготовки військово-прикладних вправ, прийомів та дій.

Завдання концепції знайшли своє відображення в освітніх програмах підготовки військових фахівців вищих військових навчальних закладів. У Харківському національному університеті Повітряних Сил імені Івана Кожедуба до програми навчання всіх спеціальностей підготовки включено

навчальну дисципліну «Спеціалізована фізична підготовка (БАрС)», яка вивчається за Планом удосконалення практичної підготовки (варіативна складова). У Військовому інституті танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» дисципліну «Спеціалізована фізична підготовка (БАрС)» трансформовано у дисципліну «Бойова армійська система», яка викладається частково за основним навчальним планом підготовки та частково за Планом удосконалення практичної підготовки.

Рішенням начальника Генерального штабу Збройних Сил України з вересня 2018 року до навчальних планів вищих військових навчальних закладів було введено навчальну дисципліну «Спеціалізована фізична підготовка». Предметом дисципліни виступають теоретико-методологічні основи фізичної підготовки військ, основи медико-біологічних знань, методичні уміння і навички з таких видів спеціальної фізичної підготовки: тактико-спеціальна (штурмова, вогнева), гірська (альпіністська), рукопашна, прикладна стрільба, домедична та психологічна. Проте, станом на сьогоднішній день, у науково-методичній літературі практично відсутні матеріали досліджень щодо ефективності впровадження подібного варіанту спеціальної фізичної підготовки до освітніх програм підготовки військових фахівців.

Так само, як і у Збройних Силах України, система фізичної підготовки в Національній Гвардії України включає до себе загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку. Відповідно до наказу Міністерства внутрішніх справ України від 13 жовтня 2014 року № 1067, фізична підготовка є основним предметом бойової і спеціальної підготовки військовослужбовців в Національній гвардії України та має забезпечувати необхідний рівень їх фізичної готовності до виконання завдань за призначенням [69].

Одним з найважливіших завдань підготовки спеціалістів Національної Гвардії України у вищому навчальному закладі є індивідуальна підготовка

майбутнього офіцера до ефективного виконання своїх професійних обов'язків. До індивідуальної підготовки майбутнього офіцера спеціалістів Національної Гвардії України входить цикл військово-спеціальних дисциплін:

- «Тактична підготовка військ»;
- «Тактико-спеціальна підготовка»;
- «Стрілецька зброя та вогнева підготовка»;
- «Бойове застосування озброєння»;
- «Фізичне виховання та методика фізичної підготовки»;
- «Спеціальна фізична підготовка».

Додатково питання рукопашної підготовки та протидії без зброї конкретизуються у навчальних планах наступних дисциплін:

- «Загальний курс професійних дій»;
- «Професійне втручання»;
- «Тактико-спеціальна підготовка»;
- «Тактична підготовка військ»;

– «Протидія без зброї». Ця дисципліна є однією з складових дисципліни «Професійне втручання» поряд із «Загальним курсом професійних дій». До цієї дисципліни входять теми фізичної та бойової підготовки, застосування фізичної сили, спеціальних засобів (кийок гумовий, мала саперна лопата), засобів нейтралізації (кайданки, способи зв'язування), а також різні технічні прийоми [62].

Предметами вивчення дисциплін «Тактична підготовка військ», «Тактико-спеціальна підготовка», «Бойове застосування озброєння», «Протидія зі зброєю», «Затримання» та інших військово-спеціальних дисциплін є засоби розвитку фізичних якостей, прийоми подолання перешкод, навички обеззброювання та затримання порушників, прийоми самозахисту [43].

Таким чином, проведений аналіз освітніх програм вищих військових навчальних закладів свідчить про наявність навчальних дисциплін базової та військово-професійної підготовки, складовою частиною яких є спеціальна фізична підготовка. Завданнями навчальних дисциплін є формування професійно-прикладних навичок з пересування по пересіченій місцевості, подолання перешкод, прикладної стрільби, рукопашного бою та військово-прикладного плавання, розвиток та удосконалення професійно важливих фізичних якостей [58, 143].

Проведений аналіз сучасних досліджень з питань організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих військових навчальних закладах доводить, що завдання формування готовності офіцерів до майбутньої військово-професійної діяльності має вирішуватись за допомогою низки навчальних дисциплін професійно-орієнтованої (військово-професійної) підготовки, одною з яких є спеціальна (або спеціалізована) фізична підготовка [151, 175, 189].

Загалом учені одностайні, що в сучасних умовах служба у Збройних Силах України та правоохоронних органах пов'язана з великими фізичними та психоемоційними навантаженнями, особливої уваги потребує належна організація спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців, пошук сучасних ефективних шляхів та засобів з метою формування готовності майбутніх офіцерів до фізичного самовдосконалення.

Одними з напрямів удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців доцільно визнати:

- пріоритетне використанням фізичних вправ, що відображають особливості військово-професійної діяльності військовослужбовців;
- включення до змісту занять з фізичної підготовки військово-прикладних вправ та прийомів рукопашної підготовки.

1.3. Формування психофізичної готовності курсантів в процесі спеціальної фізичної підготовки

Основними перевагами сучасних професійних армій є можливість відбору на військову службу осіб, які найбільшою мірою відповідають стандартам психічної і фізичної придатності до військової служби, а також пред'явлення підвищених вимог до їх військово-професійної підготовки [44].

Враховуючи особливості участі підрозділів Збройних Сил України у військових операціях та досвід ведення бойових дій, все більшого значення набуває психофізична готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням, у формуванні якої основну роль відіграє спеціальна фізична підготовка [44]. Події останніх років показали наскільки важливою є психофізична готовність військовослужбовців до ведення бойових дій, до виконання завдань в екстремальних умовах, здатність долати наслідки впливу підвищених навантажень на психіку, їх уміння успішно протистояти впливу різноманітних стресогенних чинників, зберігаючи при цьому високу працездатність. Проблема психологічної готовності набуває особливої значущості у професійній діяльності військових професіоналів. Це викликано особливостями військово-професійної діяльності та її високою соціальною значущістю щодо захисту державних інтересів та обороноздатності країни.

Психофізична підготовка проводиться в різноманітних галузях діяльності людини. Засоби фізичної підготовки активно використовуються для вирішення завдань психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та інших військових формувань. За останні роки такі науковці як С.В. Романчук зі співавторами [17, 128, 139], О.Д. Гусак [18], С.С. Федак [151], О.В. Недвига [94] у своїх дослідженнях встановили, що фізичні вправи є одним із засобів активного впливу на психіку військовослужбовців [127].

Психологічна підготовка в Збройних Силах України організовується згідно керівних документів: Наказ Міністра оборони України від 12.01.2015 року № 13/26458 зі змінами (№ 25 від 16.01.2017 року) «Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України», Наказ від 16.11.2012 року № 240 Начальника Генерального Штабу Збройних Сил України «Про впровадження психологічної підготовки особового складу в навчальний процес підготовки органів управління та військ (сил)»; Концепція впровадження психологічної підготовки у Збройних Силах України від 07.12.2012 року, затверджена Заступником начальника Генерального штабу Збройних Сил України; Стандарт підготовки І–СТ-4 Індивідуальна підготовка військовослужбовця з психологічної підготовки [40, 83, 86].

У даний час психологічна підготовка в Збройних Силах знаходиться на етапі становлення, недостатня кількість спеціалістів з психологічної підготовки не дає належним чином відповідного результату. Натомість спеціальна фізична підготовка дає змогу забезпечити формування та зміцнення психофізичної підготовленості військовослужбовців для якісного виконання бойових завдань.

У науковій літературі та керівних документах визначено низку термінів та визначень стосовно психологічної підготовки.

Психологічна підготовка – комплекс заходів психологічно-педагогічного характеру, спрямованих на формування, підтримку та розвиток у працівників професійно важливих психологічних та моральних якостей, внутрішнього самоконтролю в конфліктних ситуаціях, комунікативної культури, психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях, позитивної мотивації до вибору безпечних технологій виконання службових завдань [83].

В.В. Ягупов (2002) вважає, що психологічна підготовка – це підготовка психіки військовослужбовців до стійкої практичної діяльності в складі підрозділу (частини) на полі бою в умовах сучасної війни [164].

І.М Чубенко зі співавторами зауважують, що психологічна підготовка – цілісний і організований процес формування у військовослужбовців психічної стійкості та психологічної готовності до дій у бою, у складних і небезпечних умовах, в обстановці, яка різко змінюється, під час тривалої нервово-психологічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку, як у воєнний так і у мирний час [161].

Низка авторів, наполягають на тому, що психологічна підготовка до виконання конкретного завдання – це вплив на особистість, групу з метою налаштування на його виконання і створення суб'єктивних умов для ефективного використання і прояву знань, навиків, умінь, здібностей, інших якостей у процесі майбутньої діяльності [3, 127].

Професійно-психологічний відбір у Збройних Силах України – комплекс заходів, спрямованих на забезпечення відбору громадян, які призиваються (приймаються) на військову службу, і військовослужбовців з професійно важливими якостями, що відповідають вимогам військово-професійної діяльності [86].

Дослідники розрізняють такі види психологічної підготовки:

- загальна психологічна підготовка – вид психологічної підготовки особового складу, завданням якого є формування і вдосконалення єдиних для військовослужбовців психологічних якостей згідно з вимогами сучасної війни [161];

- спеціальна психологічна підготовка – вид психологічної підготовки особового складу, завданням якого є розвиток специфічних військово-професійних якостей військовослужбовців відповідного роду військ, напрацювання високої бойової активності та психічної стійкості, навичок поведінки в екстремальних умовах [161];

- цільова психологічна підготовка – вид психологічної підготовки особового складу, завданням якого є адаптація психіки воїна до умов виконання бойового завдання, формування бойового психічного стану,

напрацювання чіткої внутрішньої установки на підготовку до конкретного бою (виконанням завдань за призначенням) [161].

Методи психологічної підготовки – систематизована сукупність дій для вирішення визначених завдань або досягнення визначеної мети психологічної підготовки [161].

Форми психологічної підготовки – встановлений зразок, сукупність прийомів і засобів проведення психологічної підготовки [161].

Формами психологічної підготовки особового складу до бойових дій (виконання завдань за призначенням) є:

- психологічна просвіта – систематичне та організоване розповсюдження серед військовослужбовців психологічної інформації з метою формування у них розуміння закономірностей функціонування людської психіки і поведінки людей в екстремальних умовах бойової обстановки, знання шляхів і способів управління можливостями власної психіки та надання психологічної допомоги іншим військовослужбовцям;

- заняття з предметів бойової підготовки, орієнтованих на розвиток необхідних психологічних якостей та станів;

- спеціальні форми: психотренінги, прийоми психологічної саморегуляції, тощо [161].

Засобами психологічної підготовки є:

1) загальний процес бойової підготовки військ, його основні складові (вогнева, технічна, фізична, спеціальна, медична підготовка та ін.);

2) заняття на тренажерах, спеціально обладнаних класах, смугах, у центрах психологічної підготовки [45].

Основною метою психологічної підготовки є формування у особового складу психічної стійкості та психологічної готовності до бою (виконання завдань за призначенням) [45].

Головні завдання психологічної підготовки:

- забезпечення стійкості психологічної готовності військовослужбовця до захисту Батьківщини, до рішучих дій під час виконання навчальних завдань, готовності до ризику та зустрічі з небезпекою;

- формування у військовослужбовців психічної стійкості до факторів сучасної війни, які травмують психіку та до тривалих перевантажень;

- навчання їх методам попередження травмування психіки, саморегуляції, виявлення ознак отримання психологічних травм;

- надання першої допомоги;

- створення передумов високої бойової активності військовослужбовців;

- адаптація військовослужбовців до бойових умов, їх навчання основним способам самозахисту;

- зниження психологічних травм, підвищення рівня професійних і бойових навичок та вмій, фізіологічної та психологічної витривалості військовослужбовців [161].

Враховуючи особливості психологічної підготовки можна стверджувати:

- 1) заняття з фізичної підготовки повинні включати в себе марш-кидки і багатоборство, долаття вогневих смуг з вибуховими ефектами, долаття «стежки розвідника» (штурмових смуг) відразу після кросової підготовки, пересування сильно пересіченою місцевістю, включення до тренувань завдань гірської підготовки, боксу і рукопашного бою;

- 2) для спеціальної підготовки важливими є елементи імітації, навчання на незнайомій місцевості з умовною втратою зв'язку, в умовах дії отруйних речовин, проведення збору особового складу у різний час доби, виконання завдань скороченим складом із збільшенням психічного навантаження, метання бойових гранат, долаття водних перешкод із зброєю у складі підрозділу [161].

Аналізуючи психологічну підготовку різних родів військ, яка визначена керівними документами [45, 86, 161], можна підкреслити наступне, що фізична підготовка відіграє значну роль в специфіці психологічної підготовки військовослужбовців:

1) специфіка бойової діяльності артилеристів формується фізичною витривалістю, на заняттях у ході зміни вогневих позицій доцільно практикувати подолання перешкод, ведення боротьби з диверсійними групами в ближньому бою (рукопашна підготовка);

2) одними із головних завдань психологічної підготовки розвідників, військовослужбовців високомобільних десантних військ, сил спеціальних операцій, які формують в них безстрашність, сміливість, рішучість в діях є: спеціальні заняття (стрибки через рів 2,5-3 м, метання гранати, стрибок через вікно в палаючий будинок і ведення рукопашного бою в ньому, подолання водної перешкоди вплав, ходіння по стінці чи по колоді на висоті 5-10 м та інше;

3) для військовослужбовців протиповітряної оборони, зенітно-ракетних військ, радіотехнічних військ, особового складу інженерних військ до головних завдань також відносять фізичну напруженість в умовах бойового чергування, охорони техніки, раптовість зустрічі з противником в ближньому бою (рукопашному бою) [45, 86, 161].

У працях науковців (Ю.О. Бабаян [7], Р.Б. Хомчака. В.О. Бойко [160], О.М. Дьорова [27], С.Ф. Костіва [59], В.В. Пічуріна [124, 125, 126], Р.Б. Хомчака [160]) досліджувались базові положення професійно-прикладної та психофізичної підготовки.

Проблему психофізичної підготовки у закладах вищої освіти досліджували багато вчених: Ю.О. Бабаян [7], Г.О. Заярін [29], С.В. Палевич [115], В.В. Пічурін [126], В.В. Стасюк [144] та О.М Цільмак зі співавторами [1] та інші.

На думку В.В. Пічуріна [127] психофізична підготовка студентів під час навчальних занять з фізичного виховання покликана цілеспрямовано сприяти підвищенню ефективності професійного навчання й досягненню високої та стійкої працездатності при виконанні професійних функцій.

І. Вако [10] досліджував прийоми рукопашного бою, як засіб формування психоемоційної стійкості військовослужбовців служби безпеки

України. Дослідник зазначає, що рукопашний бій є не тільки засобом формування необхідних навичок знищення противника, але служить і засобом формування у військовослужбовців психоемоційної стійкості, виховання рішучості, сміливості, впевненості в собі.

О.Д. Гусак [19] у своїх працях сформулював особливості застосування форм фізичної підготовки з метою формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. За результатами досліджень було проаналізовано вплив занять на смузі перешкод на психологічну готовність військовослужбовців. Подолання перешкод є розділом фізичної підготовки, який, завдяки своїй військово-прикладній спрямованості допомагає вирішенню багатьох завдань психологічної підготовки військовослужбовців.

О.В. Недвига [94] досліджував психологічне забезпечення професійної діяльності військовослужбовців-саперів в особливих умовах.

Досліджено проблему формування й підтримки психічного стану курсантів військово-транспортного університету залізничних військ фізичними вправами. Вона розробила й експериментально перевірила авторську технологію морально-психологічного забезпечення діяльності спеціалістів залізничних військ. Основою стало поєднання ментального тренінгу, тренувань з формування спеціальних навиків м'язової релаксації і виконання спеціальних дихальних вправ [127].

С.А. Мул [81] вивчав психологію готовності офіцера-прикордонника до професійної діяльності. У дослідженні розкрито психологічні закономірності, механізми, умови, розвиток готовності до професійної діяльності офіцера-прикордонника. Розроблена модель психологічної готовності до професійної діяльності офіцера-прикордонника збагачує теоретичну базу загальної психології і прикладну-психології військової. Розроблені теоретичні і практичні положення можна кваліфікувати, як вирішення важливої проблеми, яка має велике соціальне значення.

Дослід питання психологічної підготовки особового складу підрозділів спеціального призначення шляхом використання фізичних вправ, які поєднувалися з прийомами психоемоційного самоуправління. Встановлено залежність психологічної стійкості військовослужбовців від рівня їх фізичної підготовленості шляхом порівняння результатів військовослужбовців з високими і середніми показниками рівня фізичної підготовленості, які були визначені у ході подолання «стежки розвідника» [127, 141].

В.В. Ягупов [164] наголошує, що сутність і зміст психологічної підготовки військовослужбовців формулюють труднощі сучасного бою, такі як: небезпека, раптовість, дефіцит часу та інформації, ускладнення управління військами, дискомфорт.

Г.В. Ложкін [71] та П.П. Криворучко [63] розглядали фізичну підготовку, як ефективний засіб психологічної підготовки військовослужбовців [19].

У наукових працях О.І. Головченко [16], А.О. Артюшенко [5], Н.Є. Пангелової зі співавторами [65, 179] **Ошибка! Источник ссылки не найден.**] вивчалися засоби фізичного виховання в аспекті психологічного розвитку і формування особистості.

Пріоритет у підготовці військовослужбовців надається військово-прикладній та спеціальній фізичній підготовці, яка досягається:

- концентрацією зусиль на формування та розвиток найбільш важливих військово-прикладних навичок та вмінь;
- пріоритетним використанням фізичних вправ, що відображають особливості військово-професійної діяльності військовослужбовців різних спеціальностей;
- включенням до змісту занять військово-прикладних та спеціальних вправ, прийомів та дій;
- створенням режиму фізичних і психологічних навантажень, які відповідають рівню напруження у ході бойової діяльності;

– проведенням комплексних занять з фізичної підготовки у поєднанні з елементами тактико-спеціальної підготовки та іншими предметами бойової підготовки [76].

Досвід ведення бойових дій показує, що переможцем в бою стає той, хто ефективніше використовує свою зброю, хто має вищі морально-вольові якості, хто краще підготовлений до бойових дій психологічно та фізично, хто здатен швидко орієнтуватися в обстановці, аналізувати її і швидко приймати рішення. Саме тому в структурі бойової підготовки визначальним компонентом є якісна підготовка особового складу. Основними компонентами боєздатності військовослужбовців є військово-спеціальна, морально-психологічна та фізична готовність [76].

Фізична готовність військовослужбовців до бойової діяльності являє собою такий фізичний стан військовослужбовця, який забезпечує успішне виконання завдань, військово-професійної діяльності в бойових умовах у відповідності з їхнім призначенням [76].

Усі компоненти боєздатності військовослужбовців взаємопов'язані між собою. Ніякі окремі компоненти, навіть при максимальному ступені їх розвитку, не можуть компенсувати низький рівень інших складових бойової підготовки [76]. О.І. Попович, С.С. Федак, С.В. Романчук [128] зазначають, що особлива увага в психологічній підготовці військовослужбовців має бути спрямована на подолання моральної та фізичної перевтоми, наслідків тривалого стресу, страху і паніки в бою, на зміцнення міжособистісних відносин у військовому колективі і його згуртованість, підвищення ролі керівництва серед особового складу.

Формувати та розвивати власні професійно важливі якості військовому професіоналу необхідно з першого дня військової служби. Під професійно важливими якостями розуміються, якості військовослужбовця, які визначають ефективність виконаної ним професійної діяльності при виконанні основного навантаження [44].

Потужним психогенним фактором, який пригнічує психіку людини, є фізична втома. Вона виникає внаслідок впливу на військовослужбовців величезних фізичних навантажень, якими супроводжується бойова діяльність і які не можуть бути порівняні з навантаженнями, що воїни зазнають у повсякденні. Під впливом втоми у військовослужбовців відбуваються суттєві зміни в психіці. Втомлені війська стають не здатними виконувати покладені на них завдання.

Важливу роль у формуванні психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах, підвищення їх психологічної стійкості до «бойового стресу» відіграє спеціальна фізична підготовка. Це обумовлено тим, що засоби фізичної підготовки забезпечують розвиток та вдосконалення не лише фізичної, але й психічної природи людини. При правильному їх застосуванні засоби фізичної підготовки дозволяють значно покращувати усі складові морально-психологічної готовності військовослужбовців: моральний стан, вольові якості, емоційну стійкість, розумові можливості (розумову працездатність).

Найбільший вплив фізичні вправи мають на волю та емоційну стійкість військовослужбовців [44].

Вольовими якостями, які є найбільш важливими для дій військовослужбовців у небезпечних ситуаціях, є: сміливість, рішучість, ініціативність, кмітливість, наполегливість, завзятість, витримка, самовладання, упевненість у власних силах. Фізична підготовка володіє величезним арсеналом засобів і можливостей для формування та вдосконалення у військовослужбовців вольових якостей [44].

Сміливість і рішучість виховується при виконанні вправ, які містять елементи новизни, ризику і небезпеки – пересування по вузькій опорі на значній висоті, стрибки в глибину і через широкі або глибокі перешкоди, акробатичні вправи, прийоми єдиноборств.

Ініціативність і винахідливість найбільш ефективно відпрацьовуються при виконанні вправ, які вимагають прийняття самостійних рішень [44].

Витримка та самовдосконалення відпрацьовуються при виконанні вправ на точність руху в умовах фізичних навантажень і психічних напружень, які постійно змінюються та ускладнюються. Такими діями насамперед є подолання перешкод, плавання, дії на воді.

Значну роль у вихованні упевненості військовослужбовців у власних силах відіграє розвиток сили, спритності та витривалості. Фізична і психічна витривалість формуються в процесі виконання дій, пов'язаних з виконанням фізичних вправ у стані фізичної втоми. Стан втоми на заняттях досягається шляхом багаторазового виконання вправ, прийомів та дій з короткими інтервалами відпочинку, а також застосуванням на заняттях змагального методу [43].

Професійна діяльність військових професіоналів висуває високі вимоги до фізичних та психологічних якостей особового складу військових частин та підрозділів ЗСУ. Тому ефективність їх службово-бойової діяльності визначається комплексом психофізичних засобів, які сприяють підвищенню резервних можливостей організму і забезпеченню її оптимальної діяльності в умовах підвищеної напруженості (навчально-бойової та бойової діяльності) [44].

На нашу думку, психофізична підготовка військовослужбовців – це педагогічний процес формування психологічної стійкості військовослужбовця під час виконання фізичних вправ з високою щільністю і навантаженням спеціальними засобами, що вимагають нервово-психологічного напруження [79].

Отже, психофізична підготовка військовослужбовців у сучасних умовах потребує пошуку шляхів оптимізації психофізичної готовності військовослужбовців, адже в умовах навчально-бойової діяльності та бойових дій, це є найважливішим фактором у підготовці майбутніх військових професіоналів, як фізично так психологічно. У зв'язку з цим актуальним є пошук нових підходів для вдосконалення процесу

психофізичної підготовки військовослужбовців до виконання завдань навчально-бойової діяльності в різних умовах.

1.4. Військово-спортивні багатоборства в системі підготовки курсантів вищих військово-навчальних закладів

З метою визначення доцільності використання елементів військово-спортивних багатоборств було проведено теоретичне дослідження щодо використання дисциплін військово-спортивних багатоборств в секційних заняттях школярів, допризовної молоді, студентів вищих військово-навчальних закладів, а також – впровадження їх у спортивно-масову роботу курсантів вищих військових навчальних закладів Збройних Сил України та Національної гвардії України.

Включення військово-спортивних багатоборства до змісту занять забезпечують [2, 20, 76, 134]:

- формування і розвиток найбільш важливих військово-прикладних навичок та вмінь, а також функціональних та рухових якостей;
- фізичну готовність до виконання бойових завдань за призначенням;
- розвиток у Збройних Силах України видів спорту, пов'язаних зі службовою діяльністю.

Дослідники А.С. Андерс [2], В. Михайлов [76], О.В. Ролук [133, 134], О.Ю. Дикий [20], М.В. Корчагін зі співавторами [51], О.С. Хоменко [156], О.М. Бур'яноватий [9] вважають, що арсенал вправ військово-спортивних багатоборств (ВСБ) дозволяє підвищити військово-прикладну спрямованість, рівень фізичної підготовленості школярів, студентів, психологічну загартованість та є доцільним у використанні ВСБ в освітньому процесі фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України.

Військово-спортивні багатоборства – це спортивно-технічний і прикладний вид спорту, створений в кінці 90-х років в Україні. Входить до

«Переліку видів спорту, що визнані в Україні» та є неолімпійським видом спорту. ВСБ включають в себе два напрями:

- бойове двоборство;
- військово-прикладне семиборство [20, 84, 107].

Військово-спортивне багатоборство – це неолімпійський вид спорту, що має військово-прикладну спрямованість і входить до «Переліку видів спорту, що визнані в Україні» [26].

Бойове двоборство включає в себе наступні види змагальної діяльності: стрільбу та всестильовий бій.

«Бойове двоборство» – це:

- Всестильовий бій (володіння прийомами за допомогою ударної і кидкової техніки з використанням елементів боротьби, боксу та східних єдиноборств (карате та ін.)) [84].

- Стрільба з пневматичної гвинтівки або пневматичного пістолета.

«Військово-прикладне семиборство» включає в себе наступні види змагальної діяльності:

- плавання на 50 м;
- стрільба з пневматичної гвинтівки або пневматичного пістолета;
- біг на 100 та 3000 м;
- підтягування на перекладині;
- подолання загальної смуги перешкод;
- метання імітаційних гранат на дальність [84].

В Україні ВСБ розвиває та популяризує Громадська організація «Всеукраїнська Федерація військово-спортивних багатоборств» (далі ВФВСБ), яка була створена 08.02.2000 року на базі Федерації військово-прикладного спорту Харківської області (zareestrovana 31.01.1997).

08.10.2010 року «ВФВСБ» наказом № 3531 Міністерства України у справах молоді, сім'ї та спорту присвоєно статус «Національної». У подальшому статус «Національної» був продовжений згідно наказу Міністерства молоді та спорту України №2385 від 18.07.2014 року. Основна

мета діяльності організації – задоволення та захист законних соціальних, економічних, творчих, спортивних та інших спільних інтересів членів Організації розвитку військово-спортивних багатоборств на території України, підвищенню ролі цього виду спорту у всебічному і гармонійному розвитку особистості, зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя, військово-патріотичне виховання дітей та молоді, пропаганда здорового способу життя і сприяння підготовці молоді до служби у лавах Збройних Сил України [103, 14].

Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо започаткування службово-прикладного та військово-прикладного спорту» від 6 червня 2017 року № 2080-VIII постановляє розвивати та впроваджувати військово-прикладні види спорту в Збройних Силах України [28].

Службово-прикладний та військово-прикладний спорт – це напрям спорту, пов'язаний з виконанням військовослужбовцями і працівниками Збройних Сил України, інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб своїх службових обов'язків [28].

На сьогоднішній день багато дослідників (А.С. Андерс [2], В.С. Мунтян [82], В. Михайлов [76], О.В. Ролюк [133, 134], О.Ю. Дикий [20], О.С. Хоменко [158], О.М. Бур'яноватий [9]) вивчали військово-прикладний спорт.

Дослідження сучасних джерел і публікацій демонструє, що питаннями розвитку військово-спортивних багатоборств у вищих закладах освіти займались О.С. Хоменко, Л. Лоза, П. Рибалко [156, 154, 157, 155], М.В. Корчагін, В.В. Золочевський, О.М. Ольховий [55], М.В. Корчагін зі співавторами [54], Н.В. Москаленко зі співавторами [80].

Проблемою вивчення ролі військово-спортивних багатоборств у закладах загальної середньої освіти закладах середньої освіти займалися

О.Ю. Дикий [20], О.М. Бур'яноватий [9], С.М. Воропай, О.М. Бур'яноватий [14].

Зокрема О.Ю. Дикий (2018) висвітлив питання спеціальної фізичної підготовки допризовної молоді, а також – підходи щодо оптимізації фізичної підготовки школярів. Одним із завдань роботи було підвищити підготовку допризовної молоді до військової служби та захисту Батьківщини шляхом позакласних занять військово-прикладним семиборством. За твердженням О.Ю. Дикого, основною метою навчання у військово-прикладному семиборстві є досягнення максимально можливого для кожної особи рівня підготовленості, зумовленою специфікою змагальної діяльності. Відповідно до мети, завдання навчання у військово-прикладному семиборстві спрямовувалися на:

- різнобічний гармонійний розвиток старшокласників;
- формування спеціальних знань, умінь, та навичок, потрібних для ефективної змагальної діяльності;
- засвоєння техніки й тактики видів підготовки у військово-прикладному семиборстві;
- виховання належних моральних, волевих і патріотичних якостей допризовників [22].

У ході наукових досліджень науковцем О.Ю. Диким [22] було розроблено поетапно-послідовну методику навчання прийомів спортивної дисципліни «Військово-спортивні багатоборств», а саме – військово-прикладне семиборство учнів старших класів. Було визначено закономірності навчання техніки рухів з кожної із вправ семиборства і особливості техніко-тактичної структури їх навчання та вдосконалення відповідно до рівня функціональної та рухової підготовленості та особистісної психомотиваційної пріоритетності до виконання фізичних навантажень, які моделюють розвиток певних рухових якостей, а саме швидкісних, швидкісно-силових, силових та загальної витривалості організму.

Слід зазначити, що в працях О.Ю. Дикого [20, 22] не зовсім чітко визначені завдання військово-спортивного багатоборства в системі підготовки школярів (допризовної молоді). Крім того, такий засіб як рукопашний бій включено до системи підготовки військово-спортивних багатоборств, але він не є видом військово-спортивних багатоборств. Дисципліною військово-спортивних багатоборств є саме «Бойове двоборство», до складу якого входять такі види змагальної діяльності: всестильовий бій та стрільба з пневматичної гвинтівки або пістолета.

На сьогоднішній день дисципліна «Військово-прикладне семиборство» входить до Всеукраїнської спартакіади допризовної молоді України та відіграє важливу роль у підготовці майбутніх захисників Вітчизни. Військово-прикладне семиборство також є одним з видів програми спартакіади військових ліцеїв та ліцеїв з підвищеною фізичною підготовкою, що проходить незалежно від Всеукраїнської спартакіади допризовної молоді.

О.М. Бур'яноватий [9] вивчав вплив занять військово-спортивним багатоборством, а саме бойовим двоборством на рівень фізичної підготовленості юних спортсменів 6-7 років на етапі початкової підготовки. Акцент його наукових праць був зроблений на підвищення фізичної підготовленості юних бійців всестильового бою. Дослідження О.М. Бур'яноватого мали на меті підвищення спортивних результатів дітей 6-7 років, які тренуються у спортивних секціях Громадської організації Всеукраїнської федерації військово-спортивних багатоборств за напрямком бойове двоборство.

Метою його дослідження було наукове обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки спортсменів, які займаються військово-спортивним багатоборством на етапі початкової підготовки для забезпечення всебічного фізичного розвитку та створення фундаменту для засвоєння техніки «всестильового бою».

Проведене дослідження дозволило обґрунтувати та довести ефективність використання гімнастичних та акробатичних вправ в якості

засобів допоміжної фізичної підготовки у юних бійців-багатоборців на першому та другому роках початкової підготовки для створення фундаменту рухового потенціалу щодо опанування технікою військово-спортивного багатоборства «всестильового бою». Використання гімнастичних вправ з акцентом на розвиток силових та координаційних здібностей на першому році навчання сприяло вірогідному покращенню показників загальної фізичної підготовленості юних бійців-багатоборців; використання акробатичних вправ для підвищення вестибулярної стійкості у юних бійців-багатоборців на другому році сприяло достовірному покращенню показників загальної фізичної підготовленості, психомоторних, вегетативних та вестибуло-сенсорних реакцій у юних спортсменів [8, 9].

О.М. Бур'яноватий [8, 9] вивчав лише засоби всестильового бою в структурі дисципліни «Бойове двоборство», але був не розглянутий весь перелік видів змагальної діяльності дисципліни «Бойове двоборство». Проте, наявний на сьогоднішній день арсенал вправ військово-спортивних багатоборств в загальному плані насправді є набагато ширшим (зокрема стрільба з пневматичної гвинтівки або пістолета).

Впровадженню в освітній процес вищих навчальних закладів аграрних спеціальностей засобів ВСБ приділив увагу О.Ю. Хоменко, який вивчав проблему удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей [156, 158]. Сучасні тенденції оптимізації структури та змісту фізичного виховання закладів вищої освіти вказують на потребу урахування професійно-прикладної фізичної підготовки студентів та наявних викликів суспільно політичного розвитку країни. Важливими серед них фахівці галузі визначають орієнтацію на особистісні потреби та мотивацію студентів, застосування варіативного змісту фізичного виховання, вдосконалення методичної сторони навчального процесу [157, 158].

За результатами наукових досліджень О.Ю. Хоменко [154, 158] впровадив програму секційних занять з фізичної підготовки військово-спортивні багатоборства за напрямом «Бойове двоборство» в заклади вищої

освіти аграрних спеціальностей. Її особливості полягають у спрямованості техніко-тактичної підготовки на вивчення відповідних рухових умінь і навичок та практичне освоєння тактичних прийомів та їх комбінацій із всестильового бою та стрільби з пневматичної гвинтівки. Водночас загальна фізична підготовка була спрямована на застосування засобів військово-спортивних багатоборств для підвищення рівня здоров'я студентів та їх функціональних можливостей, розвитку рухових якостей та формуванню мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Дослідники М.В. Корчагін, В.В. Золочевський, О.М. Ольховий [54, 55] вивчали тренувальний процес курсантів вищих військових навчальних закладів, які займалися в спортивній секції Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба за напрямом «Бойове двоборство» на всіх етапах підготовки річного циклу підготовки спортсменів. М.В. Корчагін та В.А. Чепурний [57] звертали увагу на доцільність використання засобів військово-спортивних багатоборств в системі підготовки курсантів.

Концепцією розвитку фізичної підготовки і спорту в Збройних Силах України визначено проблеми фізичної підготовки і спорту в ЗСУ:

- недооцінка командирами та фахівцями фізичної підготовки військово-прикладного спорту в системі бойового навчання, як важливого фактора підвищення фізичної і психологічної готовності військовослужбовців;
- відсутня дієва система мотивації військовослужбовців до занять фізичною підготовкою і спортом та їх заохочення щодо досягнення високого рівня фізичної готовності;
- потребує удосконалення діяльність спортивних закладів Міністерства оборони України в сучасних умовах з питань оптимізації організаційно-штатної структури управління закладами; визначення об'єктивних критеріїв оцінки їх діяльності і співпраці з місцевими органами виконавчої влади, громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості та військовими частинами гарнізонів щодо спільного використання спортивної

бази для забезпечення навчально-тренувального процесу підготовки військовослужбовців; надання послуг у сфері фізичної культури і спорту військовослужбовцям, членам їх сімей, особам цивільного персоналу Збройних Сил України [89].

Фізична підготовка у Збройних Силах України здійснюється відповідно до принципів прикладності, комплексності, систематичності, оптимальності, конкретності, а також максимального наближення умов навчання до обстановки реальних бойових дій [89].

Прикладність фізичної підготовки досягається:

- концентрацією зусиль на формуванні і розвитку найбільш важливих військово-прикладних навичок та вмінь, а також функціональних та рухових якостей;
- пріоритетним використанням фізичних вправ, що відображають особливості військово-професійної діяльності військовослужбовців видів Збройних Сил України та родів військ;
- включенням до змісту занять з фізичної підготовки військово-прикладних вправ, прийомів і дій;
- створенням режиму фізичних і психологічних навантажень, які відповідають рівню напруження військовослужбовців у ході бойової діяльності;
- удосконаленням форм і методів фізичної підготовки у процесі бойової підготовки;
- проведенням комплексних занять з фізичної підготовки у поєднанні з елементами тактико-спеціальної підготовки та іншими предметами бойової підготовки;
- розвитком у Збройних Силах України найбільш важливих військово-прикладних видів спорту [89].

Основні пріоритети розвитку фізичної підготовки і спорту в ЗСУ визначаються:

– оптимізацією штатної структури та організацією діяльності спортивних закладів Міністерства оборони України (у тому числі гарнізонних спортивних клубів та спортивних клубів ВВНЗ на громадських засадах) відповідно до вимог чинного законодавства. Пріоритетними напрямками діяльності спортивних закладів вважати організацію фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з особовим складом, забезпечення умов для розвитку серед військовослужбовців, членів сімей та працівників Збройних Сил України олімпійських та неолімпійських (військово-прикладних) видів спорту;

– удосконаленням системи розвитку військово-прикладних видів спорту у Збройних Силах України в сучасних умовах як важливої складової підвищення професіоналізму військовослужбовців та підрозділів. З цією метою розробити механізм залучення до навчально-тренувального процесу підготовки військовослужбовців провідних тренерів та інструкторів громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості (спортивні федерації, асоціації, спілки тощо). Пріоритетним напрямом цієї діяльності повинен бути розвиток видів спорту, які спрямовані на формування у військовослужбовців професійно-важливих навичок та вмінь для виконання службово-бойових завдань за призначенням, а також видів спорту, які входять до програми міжнародної Ради військового спорту (СІЗМ);

– організацією проведення регулярних чемпіонатів Збройних Сил України з пріоритетних військово-прикладних видів спорту;

– з метою створення необхідних умов військовослужбовцям-спортсменам вищої категорії з військово-прикладних видів спорту для підвищення їх спортивної майстерності, забезпечення можливості брати участь у всеукраїнських, міжнародних та інших спортивних змаганнях, створити навчально-спортивні підрозділи у видах Збройних Сил України та оперативних командуваннях. Розробити Положення про їх діяльність;

– розробка військово-спортивного комплексу «Фізична готовність», який має стати основою в організації спортивно-масової роботи серед особового складу Збройних Сил України та сприяти підвищенню рівня фізичної готовності військовослужбовців;

– спільно з Міністерством освіти і науки України та Міністерством молоді і спорту України здійснення комплексу нормативно-правових, організаційних та навчально-методичних заходів, спрямованих на удосконалення фізичного виховання молоді в системі допризовної підготовки [89].

Широкий асортимент вправ військово-спортивного багатоборства дає можливість вважати, що цей вид спорту наближений до змісту військово-прикладних вправ та є доцільним для застосування у підготовці військових професіоналів.

З 2010 року військово-спортивні багатоборства були впроваджені в спортивно-масову роботу вищих військових навчальних закладів ЗСУ, а саме:

– Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба;

– Національної академії Сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного;

– Військового інституту танкових військ Національного політехнічного університету «Харківський політехнічний інститут»;

– кафедри військової підготовки спеціалістів Державної спеціальної служби транспорту Дніпровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна;

– Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка;

– Військової академії м. Одеси.

Широкий арсенал спортивних напрямів даного виду спорту дозволяє використовувати елементи військово-спортивних багатоборств в процесі

СФП з дисциплін «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», «Спеціалізована фізична підготовка Бойова армійська система». Це дає змогу доповнити зміст військово-прикладної підготовки військовослужбовців.

Пріоритетним напрямом у даній сфері є приведення змісту та структури спеціальної підготовки військовослужбовців у відповідність з сучасними вимогами і підвищення доступності якісних освітніх послуг.

Висновки до розділу 1

Аналіз науково-методичної літератури, нормативно-правових та керівних документів Збройних Сил України свідчить про необхідність розвитку та вдосконалення військово-прикладних навичок військовослужбовців для покращення боєздатності ЗСУ. Одним із підходів до вирішення даної проблеми є вдосконалення спеціальної фізичної підготовки, яка сприяє підвищенню військово-професійної підготовленості, удосконаленню спеціальних якостей військових, бойової злагожденості військових підрозділів, формуванню психофізичної готовності до виконання завдань за призначенням

Аналіз наукових досліджень свідчить, що існують різні підходи до вдосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів різних військових спеціальностей, обґрунтована ефективність значної кількості засобів, які позитивно впливають на успішність професійної підготовки військовослужбовців. Проте на сучасному етапі необхідно переглянути підходи, засоби та методики вдосконалення спеціальної фізичної підготовки з урахуванням досвіду бойових дій для підвищення рівня військово-прикладних фізичних навичок.

У ході теоретичного дослідження визначено, що особливу увагу в процесі спеціальної фізичної підготовки необхідно приділяти психофізичній підготовці військовослужбовців, яка спрямована на формування психологічної стійкості під час виконання бойових завдань. Це свідчить про

необхідність пошуку нових підходів для підвищення рівня психофізичної готовності до виконання завдань в умовах бойових дій.

Визначення шляхів вдосконалення спеціальної фізичної підготовки показало доцільність використання засобів військово-спортивного багатоборства, які, на думку науковців, значною мірою впливають на формування найбільш важливих військово-прикладних умінь та навичок, підвищують психофізичну готовність до виконання бойових завдань. Тому актуальним постає питання наукового обґрунтування їх використання в системі підготовки майбутніх офіцерів у ВВНЗ.

Результати теоретичного аналізу, наведеного в першому розділі дослідження висвітлені в публікаціях автора дисертації [30, 31, 32, 51, 54, 55, 78, 103, 107, 108].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення завдань роботи, було використано комплекс наступних методів:

- загальнонаукові (теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних науково-методичних джерел і керівних документів);
- соціологічні (опитування та анкетування);
- педагогічні (спостереження, тестування, педагогічні експерименти);
- антропометричні;
- медико-біологічні;
- методика експрес-оцінки соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком;
- психодіагностичні;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Загальнонаукові методи. Методи цієї групи було застосовано для вивчення та аналізу інформації науково-методичних джерел з проблем вдосконалення фізичної підготовки курсантів ВВНЗ та особливостей організації занять військово-спортивним багатоборством. Систематизація та узагальнення отриманих теоретичних даних здійснювались на всіх етапах дослідження.

Вивчено та проаналізовано 191 літературне джерело, з яких 23 – англійськомовних авторів.

Аналіз наукових досліджень дозволив визначити сучасні підходи до питань вдосконалення фізичної підготовки курсантів, змісту їх спеціальної фізичної підготовки, використання засобів фізичного

виховання в системі спеціальної фізичної підготовки, застосування військово-спортивного багатоборства та військово-прикладних видів спорту в системі спортивно-масової роботи курсантів у ВВНЗ. Отримані дані надали можливість сформулювати наукову проблему – вдосконалення СФП на основі застосування засобів військово-спортивних багатоборств.

2.1.2 Соціологічні методи. Для вирішення завдань дослідження серед методів цієї групи було обрано опитування та анкетування.

Анкетування респондентів (n=186) використовувалось для визначення мотиваційних пріоритетів курсантів до занять фізичною культурою і спортом.

Нами була розроблена анкета, яка включала 14 запитань для того, щоб з'ясувати думку курсантів щодо відповідності дійсного стану організації спортивно-масової роботи у ВВНЗ потребам здобувачів освіти у вдосконаленні їхнього фізичного стану та професійно важливих військово-прикладних навичок та умінь (додаток В).

Опитування проводилось з офіцерами, які мають досвід участі у бойових діях. До опитування було залучено 56 офіцерів.

За результатами опитування визначалися суб'єктивні думки військовослужбовців щодо ефективності функціонування використовуваних засобів СФП в освітньому процесі ВВНЗ. Окремо ставилися питання стосовно змісту програми СФП.

За результатами опитування узагальнено пропозиції фахівців та рекомендовано застосування прикладних вправ, що впливають на розвиток професійно важливих і спеціальних фізичних якостей необхідних для якісного виконання бойових завдань та збереження життя військовослужбовців.

2.1.3 Педагогічні методи. Педагогічні методи включали в себе педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічні експерименти.

Педагогічні спостереження проводилися з метою визначення особливостей організації та проведення основних форм роботи з фізичного виховання, ефективності навчально-виховної діяльності педагогів та курсантів, характерних проблем об'єктивного та суб'єктивного характеру, що виникають протягом проведення занять.

Педагогічне тестування проводилось для оцінки рівня фізичної підготовленості курсантів за допомогою контрольних нормативів діючої Настави з фізичної підготовки у Збройних Силах України та стандартів фізичної підготовки для військовослужбовців Повітряних Сил Збройних Сил України. Визначався рівень розвитку загальних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності) та військово-прикладних навичок.

Рівень розвитку швидкості оцінювався по результатам виконання контрольної вправи «Біг на 100 м» [93]. Результат фіксувався ручним секундоміром з точністю до 0,1 с.

Рівень розвитку сили визначався за результатами виконання вправи «підтягування на перекладині» [93].

Витривалість військовослужбовців оцінювалась за результатами контрольної вправи «біг на 3 км» та « марш-кидок на 5 км у складі підрозділу» [93].

Комплексна вправа на спритність включала в себе наступні елементи:

- біг на 10 м з високого старту;
- виконання двох перекидів вперед;
- стрибок з обертання на 180°;
- два перекиди вперед;
- біг на 10 м у зворотному напрямку.

Комплексна силова вправа містила комплекс з чотирьох вправ:

1. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.
2. Перехід з положення упору на руках «планка» в положення упору присіду – стрибком піднести ступні ніг максимально близько до рук і повернутися у вихідне положення.
3. Вистрибування з положення глибокого присіду з торканням рук пола (під час вистрибування руки вздовж тулуба).
4. Згинання і розгинання тулуба з положення лежачи на спині, руки прямі за головою – підйомом верхньої частини тулуба з торканням у верхній точці руками і ногами та повернення у вихідне положення.

Комплексна силова вправа виконувалась у максимальному темпі без перерви.

Виконувалось чотири серії на час. Кожна серія включає в себе набір з чотирьох вправ по десять повторень в кожній серії.

Марш-кидок на 5 км проводився у складі підрозділу на пересіченій місцевості. Форма одягу військова в черевиках з високими берцями. Екіпіровка: автомат, підсумок для магазинів, чотири магазини, протигаз.

Окремо оцінювався набутий рівень військово-прикладних навичок:

- загальна контрольна вправа на смузі перешкод;
- виконання прийомів рукопашного бою;
- метання гранат на точність та дальність;
- плавання в обмундируванні та зі зброєю;
- виконання вправи «Біг на 3 км з метанням гранат та стрільбою»;
- стрільба зі штатної зброї.

Оцінювання результатів проводилось відповідно до наказу Генерального штабу Збройних Сил України № 35 від 11.02.2014 р. «Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України» [93] та Курсу стрільб зі штатної зброї [91].

Навчально-тренувальні заняття, які було визначено розпорядком дня для спортивно-масової роботи з військовослужбовцями підрозділів, проводились з використанням вправ програми з фізичної підготовки та ВСК [85].

Педагогічні експерименти проводилися з метою вирішення завдань дослідження констатувального та формувального експериментів.

Констатувальний педагогічний експеримент проводився для визначення впливу засобів військово-спортивного багатоборства на рівень фізичного стану курсантів в умовах спортивно-масової роботи.

В експерименті було задіяно 36 курсантів експериментальної групи, які за власним бажанням займалися в секції військово-спортивного багатоборства у межах годин спортивно-масової роботи та за формами фізичної підготовки, визначеними керівними документами протягом першого та другого років навчання та 95 курсантів контрольної групи, які займалися за планом фізичної підготовки університету – за формами фізичної підготовки, які визначені керівними документами та спортивно-масовою роботою за планом форм навчального закладу під керівництвом командирів підрозділів двічі на тиждень.

Формувальний педагогічний експеримент проводився для визначення ефективності авторської програми спеціальної фізичної підготовки курсантів. Було сформовано експериментальну (n=42) та контрольну (n=74) групи з числа курсантів, які розпочали навчання на 4 курсі за освітньою програмою підготовки на другому рівні вищої освіти.

Створені групи курсантів пройшли перевірку на однорідність за показниками фізичної підготовленості. Кількість годин за формами фізичної підготовки була однаковою.

З метою оцінки ефективності розробленої програми спеціальної фізичної підготовки проведено дослідження оцінки фізичної підготовленості, рівня фізичного здоров'я, рівня сформованості військово-прикладних навичок та успішності навчальної діяльності представників контрольної та експериментальної груп.

У ході формувального експерименту проведено перевірку експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки, її упорядкування та удосконалення, визначено ефективність її впровадження в освітній процес Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба.

Розроблену програму було впроваджено в навчальну дисципліну «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка».

2.1.4 Антропометричні методи дослідження. За стандартними методиками вимірювались антропометричні показники курсантів: довжина тіла (см), маса тіла (кг), окружність грудної клітки (см).

Рівень фізичного розвитку визначався за ваго-зростовим індексом Кетле відповідно формули 2.1.

$$\text{Індекс Кетле} = \frac{P}{H}, \quad (2.1)$$

де P – маса тіла у грамах

H – довжина тіла курсанта в сантиметрах

Оцінку індексу Кетле проводили у відповідності з отриманими показниками згідно даних таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Оцінка фізичного розвитку за показниками індексу Кетле [23]

Показник індексу Кетле	Оцінка фізичного розвитку
менше 319 та більше 450	незадовільно
320–359 та 416–450	задовільно
360–389 та 401–415	добре
390–400	відмінно

2.1.5 Медико-біологічні методи дослідження. Для вивчення показників функціонального стану організму курсантів використовувались стандартні

медико-біологічні методи: ритмовазометрія, електроманометрія, спірометрія, динамометрія.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) визначалася за методом ритмовазометрії [149] за допомогою монітору серцевого ритму до і після виконання фізичних вправ.

Артеріальний тиск (АТ) вимірювався методом електроманометрії.

Для оцінки рівня АТ використовували рекомендації Об'єднаного Національного комітету США з виявлення, оцінки високого АТ (JNC-VII, 2003):

нормальний АТ – менше ніж 120/80 мм рт.ст;

прегіпертензія – у межах 120–139/80–89 мм рт.ст;

артеріальна гіпертензія – 140/90 мм рт.ст та вище.

Життєва ємність легень (ЖЄЛ) вимірювалася медичними працівниками підрозділів за допомогою сухого спірометра за результатами двох спроб, з яких обирався кращий результат.

Показники динамометрії сили кистей правої і лівої руки вимірювались за допомогою динамометра марки ДРП-90 (ціна поділки – 2 кгс) за стандартною методикою.

Медичні прилади (медичні ваги, ростомір, динамометр, сфігмоманометр, спірометр) щорічно перевірялись метрологічною службою Військово-медичного клінічного центру Північного регіону (м. Харків).

Функціональний стан дихальної системи організму тих, кого досліджували оцінювався за допомогою проб Штанге та Генча за загальноприйнятими методиками.

Фізичний стан оцінювався за методом О.А. Пирогової відповідно формули 2.2 [42, 141]:

$$I\Phi C = (700 - 3ЧСС - 2,5АТ_{cp} - 2,7Вік + 0,28P) / (350 - 2,6Вік + 0,21H), \quad (2.2)$$

де ІФС – індекс фізичного стану.

$ЧСС$ – частота серцевих скорочень у стані спокою,

$АТ_{ср.}$ – середній артеріальний тиск у стані спокою,

$Вік$ – вік.

P – маса тіла,

H – довжина тіла.

Отримані результати фізичного стану за методикою О.А. Пірогової оцінювали відповідно таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Оцінка фізичного стану за О.А. Піроговою [42, 141]

Рівень фізичного стану	Кількість балів
Високий	від 0,826 та більше
Вищий за середній	від 0,676 до 0,825
Середній	від 0,526 до 0,675
Нижчий за середній	від 0,376 до 0,525
Низький	Менше 0,376

2.1.6. Методика експрес-оцінки соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком. Дана методика використовувалась для дослідження рівня та динаміки фізичного здоров'я військовослужбовців (курсантів).

За результатами антропометричних та медико-біологічних вимірювань визначалися масо-ростовий, життєвий, силовий індекси, індекс Робінсона та час відновлення ЧСС до стану спокою після 20 присідань за 30 с.

За допомогою таблиці 2.3 визначався рівень соматичного здоров'я військовослужбовців (курсантів) за п'ятибальною шкалою.

**Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я за методикою
Г.Л. Апанасенка, 2005 [165]**

Показник, оцінка	Рівень соматичного здоров'я				
	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
1	2	3	4	5	6
Маса тіла / зріст, кг·м ⁻¹	> 501	451-500	< 450	-	-
Бали	-2	- 1	0	-	-
ЖЄЛ / маса тіла, мл·кг ⁻¹	< 50	51-55	56 -60	60-65	> 66
Бали	0	1	2	4	5
Динамометрія / маса тіла, %	< 60	61-65	66-70	71-80	> 81
Бали	0	1	2	3	4
ЧСС x АТс /100, ум. од.	>111	95-110	85-94	70-84	< 69
Бали	-2	0	2	3	4
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с	>3.0	2.0-2.59	1.30-1.59	1.0-1.29	< 0.59
Бали	-2	1	3	5	7
Загальна оцінка рівня здоров'я, бали	4	5-9	10-13	14-16	17-20

2.1.7. Психодіагностичні методи використовувались для оцінки якості розумової праці (пам'яті, уваги, сенсомоторики) як непрямих показників професійної працездатності спеціалістів операторського профілю.

Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (НПС) проводилась за методикою «Прогноз» за В.А. Бодровим відповідно таблиці 2.4.

**Характеристика рівнів й визначення груп нервово-психічної
нестійкості за результатами методики «Прогноз» [112]**

Сума інформативних відповідей за шкалою нервово-психічної стійкості	Оцінка результатів за 10-бальною шкалою	Група НПС	Характеристика рівня НПС групи	Прогноз
5 – 6	10 – 9	I	Висока НПС, зриви майже не вірогідні	Дуже сприятливий
7 – 8 9 – 10 11 – 13	8 7 – 6	II	Хороша НПС, зриви маловірогідні	Сприятливий
14 – 17 18 – 22 23 – 28	5 4 – 3	III	Задовільна НПС. Зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях	Малосприятливий
29 – 32 33	2 – 1	IV	Незадовільна НПС. Висока вірогідність нервово-психічних зривів. Необхідне додаткове обстеження психіатра, невропатолога.	Несприятливий

Особливості застосування. Методика мала 84 питання (міркувань), на кожне з яких обстежуваний давав відповідь «Так» або «Ні». Результати відображались у кількісних показниках (в балах), на основі яких робився висновок щодо рівня нервово-психічної стійкості. Аналіз відповідей дозволяв уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки та стану психічної діяльності людини в різних ситуаціях. Обстежувалось одночасно 25-30 чоловік за 20 хв.

Під час обстеження проводилось спостереження за поведінкою кожного й при необхідності робились помітки. Обробка результатів проводилась за допомогою «ключів» групою помічників в 4-5 чоловік [112].

Опитувальник Ч.Д. Спілбергера (адаптований Ю.Л. Ханіним) був призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна

тривожність розглядалась як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів. Реактивна тривожність – як стан, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості [41].

Опитувальник Ч.Д. Спілбергера складався з 40 питань-суджень, з яких 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала «Як ви себе почуваете в даний момент?») та 21-40 – для визначення особистісної тривожності (шкала «Як Ви себе почуваете звичайно?»).

На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) – для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) – для шкали особистісної тривожності.

Особливості застосування. Одні питання-судження в опитувальнику Ч. Спілбергера були сформульовані так, що відповідь (1) означала відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 77, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності – № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.

В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) – низьку тривожність: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 – в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 – в шкалі особистісної тривожності.

Обробка отриманих результатів. Спочатку окремо складались результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімалась сума зворотних запитань і до одержаного числа додавали постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 – для шкали особистісної тривожності.

Показник результату за кожною шкалою міг знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснювалась в таких межах: до 30 балів – низький рівень тривожності, від 31-45 балів – середній, більше 45 балів – високий рівень тривожності (додаток Б) [41].

Методика «Лідер» була призначена для діагностики схильності і здатності людини бути лідером [148148].

Особливості застосування. Опитувальник включав 50 запитань. До кожного з яких додавалось 2 можливі варіанти відповіді «так» чи «ні» позначені літерними індексами «А» і «Б». Особа, яка проходила обстеження повинна була у бланку відповідей біля номеру відповідного питання поставити лише один варіант відповіді.

Обробка отриманих результатів здійснювалась за допомогою спеціального ключа і передбачала підрахування суми балів, отриманої обстежуваним. За цією методикою визначалось наскільки людина володіє персональними психологічними якостями, які необхідні для здійснення функцій лідера. На основі результатів виявляли 4 можливі рівні володіння людиною лідерськими якостями: низький, середній, високий та з тенденцією до диктату.

Найбільш оптимальним вважалось виконання ролі керівника колективу, коли він є людиною з середнім або високим рівнем розвитку лідерських якостей, але без тенденції до диктату (додаток В) [148].

Коректурна проба, або тест Бурдона – Анфімова – це група бланкових тестів, за допомогою яких можна оцінити рівень уваги, стомлюваності, працездатності, стійкості до монотонної діяльності, під час якої необхідно підтримувати високий рівень уваги. За допомогою методики «Коректурна проба» перевіряли показники стійкості та концентрації уваги [60].

Літерний варіант проби Бурдона.

Особливості застосування. У таблиці, що складалась з 40 рядків літер по 40 літер у кожному рядку необхідно було викреслити літери, які стоять у рядку першими.

Обробка отриманих результатів здійснювалась за основними показниками:

1. Показник швидкості (продуктивності) уваги – **A**, знаків·с⁻¹
2. Показник точності роботи – **T**, ум.од.
3. Коефіцієнт розумової продуктивності – **E**, знаків
4. Розумова працездатність – **Au**, знаків·с⁻¹
5. Концентрація уваги (відсоток правильно виділених символів від усіх, що потрібно було виділити) – **K**,%.
6. Показник стійкості концентрації уваги – **Ku**, ум.од.
7. Обсяг зорової інформації – **V**, знаків.
8. Швидкості переробки – **Q**, знаків (додаток Г).

Обробка отриманих результатів.

Показник швидкості уваги (продуктивності) уваги обчислювався за формулою:

$$A=N/t, \quad (2.3)$$

де **N** – загальна кількість символів, що переглядалась до останнього вибраного символу,

t – тривалість часу, що було витрачено на роботу.

Показник точності роботи розраховували за трьома варіантами:

Перший варіант

$$T_1= M/n, \quad (2.4)$$

де **M** – загальна кількість вилучених символів,

n – загальна кількість символів, які потрібно було викреслити.

Другий варіант

$$T_2 = S/n. \quad (2.5)$$

де **S** – загальна кількість рядків, що переглядалась,

n – загальна кількість символів, які потрібно було викреслити.

Третій варіант

$$T_3 = (M-O)/(M + P) \quad (2.6)$$

де **M** – загальна кількість вилучених символів,

O – загальна кількість помилково вибраних символів.

P – загальна кількість пропущених символів.

Коефіцієнт розумової продуктивності обчислювався за формулою:

$$E = N * T_2, \quad (2.7)$$

де **N** – загальна кількість символів, що переглядалась до останнього вибраного символу,

T₂ – показник точності роботи, розрахований за другим варіантом

Розумова працездатність визначали за формулою:

$$Au = (N / t) * ((M - (O + P)) / n) \quad (2.8)$$

де **N** – загальна кількість символів, що переглядалась до останнього вибраного символу,

t – тривалість часу, що було витрачено на роботу,

M – загальна кількість вилучених символів,

O – загальна кількість помилково вибраних символів.

P – загальна кількість пропущених символів.

Концентрація уваги розраховували за формулою:

$$K = ((M - O) * 100) / n \quad (2.9)$$

де **M** – загальна кількість вилучених символів,

O – загальна кількість помилково вибраних символів,

n – загальна кількість символів, які потрібно було викреслити.

Показник стійкості концентрації уваги обчислювався за формулою:

$$K_u = S * (S / (P + O + (1))). \quad (2.10)$$

де **S** – загальна кількість рядків, що переглядалась,

O – загальна кількість помилково вибраних символів.

P – загальна кількість пропущених символів,

* – у разі, якщо помилок і пропусків не має, додається до дільника одиниця).

Обсяг зорової інформації (**V**) обчислювався за формулою:

$$V = 0,5936 * N, \quad (2.11)$$

де 0,5936 – середній обсяг на один знак (біт).

N – загальна кількість символів, що переглядалась до останнього вибраного символу.

Швидкості переробки розраховували за формулою:

$$Q = (V - 2,807 * (P + O)) / t, \quad (2.12)$$

де 2,807 – втрата інформації на один пропущений,

V – обсяг зорової інформації,

O – загальна кількість помилково вибраних символів.

P – загальна кількість пропущених символів [60].

Діагностика ступеня готовності до ризику (методика Шуберта) [41].

Ризик – ситуативна характеристика діяльності, яка полягає у невизначеності її результату та можливих несприятливих наслідків у випадку неуспіху. У

психології терміну «ризик» відповідають три основних взаємопов'язаних значення:

1) ризик як міра очікуваного неблагополуччя при невдачі в діяльності, яка визначається поєднанням ймовірності невдачі і ступеня несприятливих наслідків в цьому випадку;

2) ризик, як дія, в тому або іншому відношенні, що загрожує суб'єкту втратою (поразкою, травмою, збитками). Експериментально розрізняли ризик мотивований, розрахований на ситуативні переваги в діяльності, і немотивований. Крім того, виходячи із співвідношення очікуваного виграшу та очікуваного програшу при реалізації відповідної дії, виділяли виправданий і невиправданий ризик;

3) ризик як ситуація вибору між двома можливими варіантами дій: менш привабливими, однак більш надійними, і більш привабливими, але менш надійними (результат якого проблематичний і пов'язаний з можливими несприятливими наслідками).

Традиційно виділяють два класи ситуацій, в яких:

а) успіх і невдача оцінюються за певною шкалою досягнень (ситуації типу «рівень домагань»);

б) невдача веде за собою покарання.

Важливі відмінності є між тими ситуаціями, де результат залежить від випадку (шансові ситуації), і тими, в яких він пов'язаний із здібностями суб'єкта (ситуації навички). Виявлено, що при інших однакових умовах люди виявляють більш високий рівень ризику в ситуаціях, пов'язаних не з шансом, а з навичкою, коли людина вважає, що від неї щось залежить.

У психології поняття ризику розкривається, головним чином, в аспекті прийняття ризику, тобто активного надання переваги суб'єктом небезпечного варіанту дії безпечному. Увагу дослідників привертають явища зсуву в бік більшого або меншого рівня ризику в умовах групового обговорення діяльності.

Особливості застосування. Тим, хто брав участь у дослідженні пропонувалось відповісти на 25 запитань. Прочитавши уважно питання, необхідно було дати відповідь на нього, поставивши знак «+» у ту колонку, яка відповідає наданій відповіді.

Обробка отриманих результатів.

Підраховували тільки позитивні відповіді: «так» і «скоріше так, ніж ні». За відповідь «так» надавали 2 бали, за відповідь «скоріше так, ніж ні» – 1 бал.

Якщо у результаті одержано 0 балів, то вважали, що дана людина ніколи не ризикує. Оцінка від 1 до 16 балів свідчила про те, що людина схильна до ризику в невеликій мірі. Середня схильність до ризику відповідала оцінці від 17 до 33 балів. Бали від 34 до 50 свідчили про високу вираженість схильності до ризику [41].

2.1.8 Методи математичної статистики. Методи оцінки та перевірки гіпотез застосовувались для характеристики груп досліджуваних і виявлення різниці показників між групами за допомогою функцій:

- середні арифметичні в групах – \bar{x} ;
- середні квадратичні відхилення – S;
- помилки середніх арифметичних – m.

Вірогідність розходжень за однією ознакою в групі до і після експерименту та в двох різних групах оцінювалася за t – критерієм Стьюдента [6, 16]. Суттєвими визначались різниці між середніми арифметичними при достовірному рівні від 95 % до 99,9 %.

З метою накопичення та аналізу даних використовували пакет стандартних програм (електронні таблиці редактору MS Excel операційної системи Windows та Statistica – 6.0).

Програмні методи математичної обробки застосовувались для характеристики даних курсантів визначеної вибірки та дослідження різниці між показниками представників контрольної та експериментальної груп.

У середині визначеної вибірки для аналізу результатів застосовували t – критерій Стюдента для вибірок, що корелюють.

Для порівняльного аналізу результатів представників контрольної та експериментальної груп використовували t – критерій Стюдента для вибірок, що не корелюють. Для коректних розрахунків вибірки перевірялись на рівність дисперсій.

2.2 Організація досліджень

Дисертаційна робота виконувалась поетапно протягом 2018 – 2022 років, і відповідно до мети та завдань дослідження включала чотири етапи.

Перший етап (жовтень 2018 – серпень 2019) передбачав теоретичні дослідження щодо пошуку шляхів удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України. Він включав теоретичний аналіз, систематизацію й узагальнення матеріалів науково-методичних джерел з питань фізичної підготовки сучасних армій та перспективи використання військово-прикладних видів спорту у підготовці військовослужбовців (загалом – 163 джерела вітчизняних і закордонних авторів).

Протягом першого етапу визначались: мета, завдання, методи дослідження, наукова новизна та практична значущість роботи, особливості освітнього процесу фізичного виховання курсантів ВВНЗ України, теоретичні аспекти формування психофізичної готовності майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності, а також можливість використання засобів військово-спортивного багатоборства для удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів.

На підставі теоретичного аналізу було зроблено висновок, що спеціальна фізична підготовка є не тільки педагогічним процесом формування спеціальних фізичних навичок, але й важливим компонентом фізичної та психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності.

Другий етап (вересень 2019 – грудень 2019) передбачав проведення констатувального педагогічного експерименту на базі Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, який був спрямований на визначення рівня функціональних можливостей та рівня розвитку професійно важливих якостей курсантів під впливом занять військово-спортивними багатоборствами.

В експерименті було задіяно 36 курсантів експериментальної групи, які займалися в секції військово-спортивного багатоборства під час спортивно-масової роботи та за формами фізичної підготовки згідно плану університету з першого курсу протягом двох років та 95 курсантів контрольної групи, які відвідували навчально-тренувальні заняття за вправами програми з фізичної підготовки та вправами ВСБ в години спортивно-масової роботи та за формами фізичної підготовки згідно плану університету.

Середній вік курсантів до початку експерименту складав 17,7 років.

Утворені групи курсантів пройшли перевірку на однорідність за антропометричними показниками та рівнем фізичної підготовленості за підсумками вступних випробувань з фізичної підготовки ($p > 0,05$).

Усі учасники були проінформовані про участь в експерименті та дали свою згоду.

Науково обґрунтовано авторську програму спеціальної фізичної підготовки курсантів, яка впроваджена у програму навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка».

Дана дисципліна була включена до навчального плану підготовки фахівців Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба за освітньою програмою підготовки на другому рівні вищої освіти. Завданням цього етапу було створення інструменту для удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів з метою забезпечення психофізичної готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності.

Третій етап (січень 2020 – вересень 2021) передбачав проведення формувального педагогічного експерименту, що проводився на базі Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба.

У ході експерименту вирішувалося завдання щодо визначення ефективності авторської програми спеціальної фізичної підготовки. Для цього було сформовано експериментальну ($n=45$) та контрольну ($n=74$) групи з числа курсантів, які розпочали навчання на 4 курсі за програмою підготовки магістрів.

Утворені групи курсантів пройшли перевірку на однорідність за показниками фізичної підготовленості, функціональних можливостей та здоров'я ($p>0,05$). Кількість годин на навчальні заняття в обох групах становила 4 години на тиждень (2 заняття по 2 години).

Четвертий етап (вересень 2021 – вересень 2022) здійснено обробку, аналіз та узагальнення цифрових результатів дослідження, визначено достовірність різниці між результатами курсантів експериментальної та контрольної груп, сформульовано висновки дисертаційного дослідження, оформлено дисертаційну роботу.

РОЗДІЛ 3

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО БАГАТОБОРСТВА НА ФІЗИЧНИЙ СТАН КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

3.1. Нормативно-правове забезпечення та організаційні засади спеціальної фізичної підготовки курсантів в умовах ВВНЗ

Для визначення мотиваційних пріоритетів курсантів до занять фізичною культурою та спортом та необхідності впровадження військово-спортивного багатоборства у навчально-виховний процес ВВНЗ було проведено анкетування. Дослідження проводилось за участю курсантів Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. Для проведення дослідження була розроблена анкета. В анкетуванні взяли участь 186 респондентів. Анкета складалася з 14 запитань, які спрямовані на встановлення думки курсантів щодо відповідності дійсного стану організації спортивно-масової роботи в університеті потребам здобувачів у фізичному вдосконаленні та удосконаленні професійно-важливих військово-прикладних умінь та навичок. На питання запропонованої нами анкети дали відповіді курсанти різних спеціальностей.

На питання «З якою метою Ви займаєтесь фізичною підготовкою під час навчання у ВВНЗ?» було отримано наступні відповіді: 30% зазначили, що для підвищення рівня фізичної підготовленості; 16% – для покращення показників навчальної та службової діяльності; 16% – для здачі нормативів та отримання позитивної оцінки; 18% вказали на зміцнення здоров'я; 10% – для психоемоційного розвантаження та отримання задоволення; 10% – для покращення зовнішнього вигляду.

На запитання «Як Ви вважаєте, чи сприяють заняття фізичною підготовкою та спортом на покращення показників майбутньої професійної

діяльності?» 80% респондентів відповіли позитивно, 16% висловили власну думку, 4% надали негативну відповідь.

Треба зазначити що 50% курсантів вважали, що заняття з фізичної підготовки є цікавими, 22% – не подобаються, 28% висловили власну думку.

Підвищення інтересу до занять фізичною культурою і спортом на думку 41% курсантів можливе за рахунок впровадження популярних видів спорту, 21,3% вважають, що необхідно збільшити обсяг СФП, 18% – створити якісні умови для занять, 8% – вказали на збільшення обсягу загальної фізичної підготовки. Треба відзначити, що 6,5% респондентів наголосили на необхідності підвищення нормативів з фізичної підготовки, 5,2% – надали інші відповіді.

У ході анкетування було з'ясовано ставлення курсантів до занять військово-спортивними багатоборствами. Відповіді показали, що 64% ставляться позитивно, 8% – негативно, 28% висловили власну думку. Також 73% респондентів вказали, що військово-спортивні багатоборства сприяють формуванню професійно-важливих якостей для підготовки до бойових дій, а 90% – на покращення здоров'я.

Найбільша кількість, а саме 48% курсантів обрали військово-спортивні багатоборства основним засобом СФП, 12% – військове п'ятиборство, 10% – футбол.

Визначення впливу занять військово-спортивним багатоборством на показники психологічної стійкості та формування вольових якостей показало, що 83% здобувачів відмічають позитивний вплив, 97% вказали, що заняття забезпечують формування психологічної стійкості курсантів, а 87% звернули увагу на підвищення інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

З метою з'ясування суб'єктивної думки військовослужбовців щодо ефективності функціонування використовуваних засобів СФП в освітньому процесі застосовувалось експрес-опитування. Воно проводилось серед офіцерів, які мають досвід бойових дій під час проведення методичних зборів

науково-педагогічних працівників Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба.

Опитування показало, що тільки 45% респондентів вважають, що засоби СФП, які використовуються в навчальному процесі є ефективними для покращення професійної підготовки майбутніх офіцерів. Серед опитаних 75% висловили думку про необхідність перегляду змісту програм СФП у відповідності до сучасних умов.

За результатами опитування узагальнено пропозиції фахівців та рекомендовано спрямувати програми спеціальної фізичної підготовки на застосування прикладних вправ, що впливають на розвиток професійно-важливих та спеціальних фізичних якостей необхідних для виконання бойових завдань та збереження життя військовослужбовців.

З метою визначення шляхів удосконалення СФП курсантів ВВНЗ було здійснено аналіз організації навчального процесу на рівні вищої освіти «бакалавр».

СФП здійснюється на основі Професійного стандарту військового фахівця Збройних Сил України за військово-обліковою спеціальністю (групою військово-облікових спеціальностей) – це затверджений в установленому порядку нормативний документ, в якому визначено сукупність вимог до кваліфікації військових фахівців, які обіймають посади відповідних рівнів, його компетентностей, що визначаються замовником на підготовку військових фахівців інформуються у ході освітньої діяльності ВВНЗ (ЗФПВО, ВНП ЗВО) та результати навчання, які базуються на профілі програми спеціалізації і описують те, що військовий фахівець повинен знати, розуміти і бути здатним виконувати після завершення вивчення програми [87, 102].

Професійний стандарт за військово-обліковою спеціальністю (групою військово-облікових спеціальностей) визначає вимоги до:

– офіцера тактичного рівня і є обов'язковим для використання у ході освітньої діяльності всіма ВВНЗ (ВНП ЗВО), що здійснюють підготовку військових фахівців даної спеціалізації;

– освітньо-професійних (освітньо-наукових) програм підготовки військових фахівців в частині формування військово-професійних, військово-спеціальних компетентностей за військово-обліковою спеціальністю [87, 102].

Професійний стандарт офіцера тактичного рівня за військово-обліковою спеціальністю (групою військово-облікових спеціальностей) вводиться в систему вищої військової освіти, як відомчий нормативний документ, з метою уніфікації вимог до базових складових професії офіцера тактичного рівня всіх видів, родів військ і спеціальних військ ЗСУ незалежно від отриманої у ВВНЗ (ВНП ЗВО) спеціальності, спеціалізації та посади після завершення навчання в зазначених навчальних закладах [87, 102].

Службові (бойові) функції, які визначаються Професійним стандартом військового фахівця ЗСУ за військово-обліковою спеціальністю (групою військово-облікових спеціальностей), поділяються на загальновійськові, тактичні, військово-спеціальні, адміністративно-управлінські, психолого-педагогічні (навчання і виховання підлеглих) та інші [87, 102].

У Професійному стандарті за військово-обліковою спеціальністю (групою військово-облікових спеціальностей) зазначається, що інтегральним показником якості є ступінь здатності і готовності до постійного самовдосконалення, застосування сформованих знань, умінь, навичок, особистих якостей і ціннісних орієнтацій під час виконання службових (бойових) функцій у військах (силах) в умовах мирного та воєнного часу на посаді за призначенням [87, 102].

СФП курсантів у відповідності до нормативно-правових документів здійснюється поступово, формується цілою низкою навчальних дисциплін або модулів на різних етапах і навіть може починати формуватися в рамках

освітньої програми одного рівня вищої освіти, а закінчувати формування на іншому, вищому рівні [87, 102].

Предметом вивчення дисциплін військово-професійного спрямування є:

- теоретичні знання та практичні навички правильного оцінювання конкретних подій з подальшим прийняттям правомірних рішень;
- засоби розвитку психологічних та фізичних якостей військовослужбовців;
- прийоми подолання перешкод;
- матеріальна частина зброї, заходи безпеки при поводженні зі зброєю, порядок та правила її застосування;
- прийоми й правила стрільби зі зброї;
- формування психологічної готовності до застосування (використання) заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та зброї, дій у ситуаціях різних ступенів ризику, що є свідченням комплексності навчання та його практичної спрямованості [131].

Треба зазначити, що СФП курсантів спрямована на:

- формування лідерських якостей та здатності до управління соціальною групою, ефективного їх використання в різних умовах обстановки;
- забезпечення спеціальної фізичної готовності військовослужбовця до стійкого перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень і протидії впливу несприятливих факторів;
- вдосконалення практичних навичок з обраної спеціальності для виконання професійних завдань за призначенням.

СФП також спрямована на формування спеціальних компетентностей, до яких належить здатність:

- організувати процес підготовки військовослужбовців для забезпечення їх фізичної готовності до виконання навчально-бойових завдань за призначенням;

– виконувати професійну діяльність в умовах тривалих різнопланових фізичних навантажень і психічних напружень.

Результатами навчання з СФП є:

– здатність переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження, пов'язані з виконанням службових обов'язків;

– здатність володіти достатніми знаннями та навичками для організації фізичної підготовки і спортивно-масової роботи в підрозділі та військово-професійної підготовки;

– здатність демонструвати необхідний рівень спеціальних теоретичних знань, необхідних для організації та проведення фізичної підготовки з особовим складом;

– організаційно-методичні навички і вміння організації та проведення фізичної підготовки з військовослужбовцями;

– здатність виконувати фізичні вправи, спеціальні прийоми та дії, а також їх нормативи [87, 102, 104].

Метою СФП у системі військово-професійних дисциплін є набуття знань і вмінь у сфері фізичної культури і додання їм професійної спрямованості щодо процесу фізичного вдосконалення самого себе як об'єкта, так і суб'єкта професійної діяльності, який управляє процесом фізичної підготовки для забезпечення фізичної готовності до бойової діяльності з урахуванням досвіду сучасних військових конфліктів та проведення ООС (АТО) [102].

У процесі вдосконалення СФП курсантів значна увага приділяється:

– впровадженню сучасних засобів та методів;

– створенню відповідних умов навчання;

– послідовності виконання окремих вправ;

– системі контролю, що дає можливість підвищити рівень СФП

[104, 132].

Для вдосконалення СФП у процесі навчальної діяльності використовуються словесні методи навчання, які засновані на використанні слова як засобу педагогічного впливу на тих, хто займається.

У процесі фізичного удосконалення військовослужбовців, застосовуються методи:

- передачі і набуття знань;
- відтворення знань і обміну ними;
- керівництва діяльністю тих, яких навчають;
- стимулювання і саморегуляції.

Методи передачі й набуття знань включають такі різновиди, як розповідь, опис, пояснення, бесіда, прослуховування магнітофонних записів, самостійне вивчення літературних джерел та інше.

До методів відтворення знань і обміну належать відповідь, звіт, дискусія.

Методи керівництва діяльністю тих, кого навчають, включають: постановку задачі, вказівки, розпорядження (накази), команди, інструктування.

До методів стимулювання й саморегуляції відносяться: розбір, оцінка, уявне самопрограмування програми дій, самонакази.

Наочні методи навчання класифікуються в залежності від впливу застосовуваних засобів на ті чи інші органи й системи військовослужбовців. У процесі удосконалення СФП військовослужбовців найбільш часто використовуються методи:

- зорового впливу;
- наочно-звукового впливу;
- пропріоцептивного впливу.

Методи зорового впливу на тих, які займаються забезпечують сприйняття ними техніки досліджуваних вправ, чи прийомів дій, умов їхнього виконання і т.д. Вони ґрунтуються на прямій чи опосередкованій

демонстрації військовослужбовцем відповідних способів виконання рухових дій.

Основним методом прямого зорового впливу є натуральна демонстрація – показ фізичних вправ.

До методів опосередкованого зорового впливу, на тих які займаються відносяться демонстрація наочного приладдя, кіно і відео-магнітофонна демонстрація, зорове орієнтування.

Методи наочно-звукового впливу ґрунтуються на комбінованому використанні акустичної й світлосигнальної демонстрації. Вони дозволяють відтворити окремі параметри рухів (найчастіше – просторово-часові й динамічні) за допомогою апаратурних пристроїв (метронома, магнітофона, системи електроламп із регульованим пристроєм, макетів із пристроями для реєстрації сили й точності ударів і ін.), а також шляхом натурального впливу (біг за партнером-лідером, що задає темп руху).

Практичні методи навчання відіграють вирішальну роль у процесі СФП військовослужбовців. У залежності від специфіки досліджуваних рухових дій, рівня підготовленості тих, які займаються, задач навчання вони поділяються на дві основні групи: методи суворо-регламентованої вправи й методи частково-регламентованої вправи. У даному випадку термін «вправа» позначає не окремі види рухових дій, застосовуваних як засоби фізичної підготовки, а методично організований процес їхнього виконання відповідно до визначених принципів.

Стосовно до рішення задач фізичного виховання військовослужбовців (оволодіння технікою фізичних вправ чи формування рухових навичок) методи суворо-регламентованої вправи поділяються на три підгрупи:

- методи формування уявлень про рухові дії (індивідуальний чи груповий, повний чи частковий, реальний чи умовний);
- методи оволодіння основами техніки фізичних вправ (в цілому, по розділам, по частинам, за допомогою підготовчих вправ);

– методи закріплення рухових навичок (сполученого впливу, використання стандартного навантаження, використання перемінного навантаження, комбіновані методи).

Для підвищення рівня професійної готовності до виконання завдань за призначенням в системі СФП застосовуються проблемні завдання. Цей метод повинен застосовуватись викладачем під час проведення практичних занять.

Застосування проблемних ситуацій спрямовано на вирішення способу і логіки розв'язання конкретного завдання, але ще без вміння застосовувати їх самостійно. Цей метод навчає курсантів способу отримання знань. З його допомогою вони отримують навички творчого мислення.

Частково-пошуковий (евристичний) метод слугує для поступового наближення курсантів до самостійного вирішення проблем шляхом попереднього навчання виконання окремих елементів рішення. Використовується при виконанні практичних завдань щодо тактики ведення бою, коли спосіб пошуку оптимального рішення визначає викладач, але рішення знаходить сам курсант [132].

Заняття з СФП спрямовані на:

- розвиток, вдосконалення та підтримання оптимального рівня фізичних якостей;
- формування рухових навичок на гімнастичних приладах, у пересуванні на лижах, координації та просторовому орієнтуванні в колективних діях під час спортивних ігор;
- узгодження рухів у плаванні;
- виховання вольових якостей (рішучості, ініціативи, винахідливості, витримки і самовладання), стройової виправки і підтягнутості;
- вдосконалення постави;
- загартування організму;
- зняття емоційної напруги [33, 93, 152].

У підготовчу частину занять залучаються стройові прийоми, вправи на увагу, в русі (під час ходьби та бігу), на місці для м'язів рук, плечового поясу, тулуба, ніг, всього тіла, в парах, з імітації способів плавання, з м'ячом, в стрибках, вдосконалення положення «наскоку» і «зіскоку» на приладах тощо.

До змісту основної частини занять включаються такі вправи:

- для розвитку сили, силової витривалості та спритності (на місці, перекладині, брусах, гімнастичній стінці, в опорних і безопірних стрибках, акробатичні та комплексні вправи, в рівновазі, вправи з гирями, на тренажерах, лазінні по канатах, жердині тощо);
- для розвитку швидкості та витривалості (біг на короткі, середні та довгі дистанції, стрибки на місці, у довжину, висоту);
- різні способи пересування на лижах, спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол тощо);
- плавання вільним стилем, стрибки у воду;
- надання допомоги потопаючому;
- естафети і комплексні вправи.

У заключній частині заняття застосовуються вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання у повільному темпі.

Під час занять перед виконанням вправ віддаються необхідні розпорядження та команди, що визначені Стройовим статутом Збройних Сил України та правилами проведення змагань [33, 93, 152].

Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка спрямована на:

- формування, вдосконалення та доведення до автоматизму професійно важливих військово-прикладних навичок;
- виховання морально-вольових якостей;
- досягнення бойової згуртованості підрозділів шляхом комплексного виконання військово-прикладних вправ у пересуванні по пересіченій місцевості, подоланні штучних та природних перешкод, плаванні в обмундируванні зі зброєю, метання гранати тощо.

Під час прискореного пересування, марш-кидків військовослужбовці формують навички з бігу по пересіченій місцевості, способи підгонки спорядження, перенесення зброї, навички взаємодопомоги та злагодження підрозділів.

Подолання перешкод спрямоване переважно на:

- формування і вдосконалення навичок у подоланні перешкод;
- метанні гранат по горизонтальних та вертикальних цілях;
- виконанні спеціальних прийомів і дій з метою виховання витримки, наполегливості й рішучості.

Крім того, у процесі занять розвиваються та вдосконалюються загальні та спеціальні фізичні якості.

Заняття проводяться на спеціально обладнаних смугах перешкод і на місцевості, дообладнаній перешкодами та мішенями.

Заняття з рукопашної підготовки спрямовані переважно на:

- формування навичок, необхідних для знищення, виведення з ладу або полону противника, захисту від його нападу;
- виховання впевненості у власних силах.

Крім того, на заняттях розвиваються швидкість в діях, сила, витривалість, вольові та спеціальні якості.

На заняттях з рукопашної підготовки проводиться:

- навчання прийомам зі зброєю – на спеціальних майданчиках, обладнаних стаціонарними та переносними мішенями (плетінками) та перешкодами (стінками, парканами тощо), а також на вартових містечках та дистанціях смуги перешкод;
- навчання прийомів без зброї – на рівному трав'яному майданчику або спеціально підготовленій ямі з піском та тирсою або у спортивному залі (на килимі з матів).

Під рукопашною підготовкою військовослужбовців науковці розуміють процес формування у військовослужбовців умінь та навичок захисту від нападу противника, його знищення, травмування або полонення на дистанції

ближнього бою з використанням особистої вогнепальної та холодної зброї, підручних засобів та прийомів бою без зброї [33, 93, 152].

Головним завданням рукопашної підготовки є тактико-технічна та психологічна підготовка військовослужбовців до ведення рукопашного бою та виховання впевненості в своїх діях у рукопашній сутичці.

Рукопашний бій – це різновид ближнього бою, метою якого є знищення, виведення з ладу або захоплення в полон противника шляхом застосування особистої зброї, підручних засобів та прийомів бою без зброї [33, 93, 152].

Ефективність занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі у значній мірі залежить від змісту програм, за якими вони здійснюються.

У відповідності з «Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання у системі освіти», заклади вищої освіти на підставі навчального плану та базової навчальної програми з фізичного виховання розробляють свої робочі навчальні програми з фізичного виховання. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючи регіональні, етнографічні, економічні та екологічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови, фізкультурні і спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового і матеріально-технічного забезпечення та вимоги стандартів вищої освіти у відповідності із освітньо-кваліфікаційними характеристиками профілю підготовки фахівців певного рівня [102].

СФП може здійснюватися у таких формах організації занять – навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності та самостійна підготовка [93].

Навчальні заняття є основною формою ФП і проводяться у вигляді: теоретичних, практичних (навчально-тренувальних, навчально-методичних, інструкторсько-методичних і показових) занять [33, 93, 152].

Основні завдання вдосконалення СФП вирішуються у процесі навчальних занять. Аналіз програми дозволив визначити основні аспекти її реалізації.

Первинна військова підготовка здійснюється як обов'язковий елемент підготовки, основним завданням якої є адаптація до специфічних умов військово-професійного навчання. Завданням є: залучення всіх курсантів до регулярних занять фізичною підготовкою і спортом, підвищення загальної фізичної підготовленості, зміцнення їх організму [33, 152].

У межах першого року навчання напрацьовується засвоєння обсягу фізичних вправ для військовослужбовців строкової служби, теоретичних положень, організаційно-методичних умінь проведення фізичної підготовки в ролі командира відділення.

Основною метою фізичної підготовки на цьому етапі є прискорення процесу адаптації курсантів до вимог військово-професійного навчання й нового режиму життєдіяльності, формування в них базової фізичної підготовленості.

До програми дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» у змістовому модулі «Основи управління діяльністю військовослужбовців з фізичного вдосконалення в системі бойової підготовки» включена:

- загальна фізична підготовка (гімнастика, прискорене пересування та легка атлетика, спортивні ігри, плавання, вправи з гирями);
- рукопашна підготовка (прийоми самострахування та прості удари) [33, 152].

У межах другого року навчання опановують основний (базовий) курс фізичної підготовки, відбувається засвоєння обсягу фізичних вправ, теоретичних положень та організаційно-методичних умінь проведення фізичної підготовки в ролі командира взводу.

Змістовий модуль 2 «Засоби підтримки стану здоров'я, корекції статури і конституції, удосконалення функціональних можливостей організму, фізичної працездатності і підготовленості» включає в себе:

- загальну фізичну підготовку (гімнастика, прискорене пересування та легка атлетика, спортивні ігри, плавання, вправи з гирями);
- рукопашну підготовку (підготовчі вправи з рукопашного бою, прийоми самострахування, навчання прийомів бою з автоматом та ножем, прийоми ударів ногами та руками, прийоми бою у засобах балістичного захисту);
- спеціальну (військово-прикладну) підготовку (вправи на загальній смузі перешкод, метання гранат, біг на дистанції 3000 м з перешкодами, подолання дистанції 1100 м смуги перешкод у складі підрозділу, човниковий біг 6x100м, марш кидок на 5000м) [33, 152].

Протягом третього року навчання відбувається закріплення професійних навичок та вмінь. Особливістю цього етапу навчання є засвоєння всього обсягу фізичних вправ, теоретичних положень та організаційно-методичних умінь проведення фізичної підготовки у ролі командира роти.

Метою проведення форм фізичної підготовки на цьому етапі є:

- забезпечення високого рівня військово-професійного навчання;
- створення умов для ефективної роботи зі зброєю та бойовою технікою в умовах високих фізичних навантажень.

Змістовий модуль 3 «Основи планування процесу фізичної підготовки відповідно до вимог професійної діяльності» та Змістовий модуль 4 «Основи регулювання процесу фізичного вдосконалення та організації фізичної підготовки» включають в себе:

- загальну фізичну підготовку (гімнастика, прискорене пересування та легка атлетика, спортивні ігри, вправи з гирями, лижна підготовка, методика проведення занять за видами спорту);

- рукопашну підготовку (удосконалення прийомів бою з автоматом та ножом, методику проведення занять, прийоми бою у засобах балістичного захисту, прийоми бою з малою піхотною лопаткою);
- спеціальну (військово-прикладну) підготовку (вправи на загальній смузі перешкод, метання гранат, подолання дистанції 1100 м та смуги перешкоду складі підрозділу) [33, 152].

У межах четвертого року навчання на заняттях здійснюється удосконалення професійних навичок та вмінь. Організація та проведення форм фізичної підготовки на цьому етапі спрямовані на:

- забезпечення високого рівня військово-професійного навчання;
- створення готовності до ефективної роботи зі зброєю та технікою в будь-яких умовах навчально-бойової діяльності.

Змістовий модуль 5 «Формування у військовослужбовців мотивації до фізичного вдосконалення» включає в себе:

- загальну фізичну підготовку (методична практика в організації занять з прискореного пересування);
- спеціальну (військово-прикладну) фізичну підготовку (методична практика з організації тренування військово-прикладних фізичних вправ, подолання смуги перешкод у спорядженні);
- рукопашну підготовку (методична практика з проведення основної частини занять з рукопашного бою у ролі командира роти, удосконалення прийомів рукопашного бою) [33, 152].

Детальний аналіз програми та змісту занять з дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» не виявив наявності військово-прикладних фізичних вправ та інших засобів військово-прикладних видів спорту на першому курсі навчання курсантів. На наш погляд, відсутність зазначених вправ та засобів не відповідає основному завданню фізичної підготовки на першому курсі – адаптації курсантів до умов майбутньої військово-професійної діяльності.

Аналіз програми третього та четвертого років навчання засвідчив наявність тих самих вправ і засобів, що використовувались на 2 курсі навчання. Відмінним є лише обсяг прийомів рукопашної підготовки, де прослідковується збільшення арсеналу за рахунок прийомів бою з малою піхотною лопаткою (які також залишилися від Радянської Армії).

На наш погляд, з метою забезпечення військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки (як визначає «Комплексна програма розвитку військово-прикладних видів спорту») для покращення СФП доцільним буде включення засобів військово-спортивного багатоборства:

- стрільба з пневматичної гвинтівки (пістолета);
- елементи прикладного рукопашного бою;
- навчальні сутички за правилами військово-спортивних багатоборств;
- військово-прикладне плавання.

Для вирішення завдань підготовки курсантів доцільним є включення до програми навчальної дисципліни:

- способів та прийомів метання гранат;
- пересування зі зброєю;
- правил та прийомів стрільби;
- підготовки до стрільби;
- пересування та зміни позиції для ведення вогню.

Крім того, нагальною необхідністю є включення простих прийомів рукопашного бою та боротьби вже на першому курсі навчання, що значно покращить рівень засвоєння рукопашної підготовки на наступних курсах.

Досвід ведення бойових дій на сході України в 2014-2021 роках та героїчного протистояння ЗСУ збройним формуванням російським агресорам у 2022 році засвідчив нагальну необхідність удосконалення системи навчання військовослужбовців поводженню з особистою зброєю. Недосконалі стійки при стрільбі пістолетом з витягнутою рукою, які залишилися від Радянської Армії, виявились неефективними в умовах сучасної збройної боротьби.

На наш погляд, до програми спеціальної фізичної підготовки курсантів треба включити такі способи переміщення з пістолетом «напоготові» у напівзігнутих руках перед собою: пригнувшись, на напівзігнутих ногах, зміну положень для стрільби лежачи на животі, лежачи на спині, сидячи на одному коліні та піднімання в стійку не змінюючи лінію прицілювання.

Так само, у заняття зі спеціальної фізичної підготовки необхідно включати прийоми і способи переміщення та подолання перешкод з автоматом у положенні підготовки до ведення вогню.

Окремого обґрунтування потребує включення до засобів спеціальної фізичної підготовки прийомів та правил стрільби з пневматичної зброї. На озброєнні Збройних Сил України залишилась вогнепальна зброя розробки Радянського Союзу, кількість набоїв до якої в умовах продовження бойових дій невпинно зменшується. А процес підготовки курсантів потребує постійного практичного вдосконалення навичок влучного застосування особистої зброї. Вирішення даної проблеми можливо за /рахунок використання пневматичної зброї на заняттях для навчання правильного прицілювання та практичного відпрацювання прийомів стрільби.

Проведений аналіз організації фізичного виховання курсантів ВВНЗ засвідчив, що відповідно до вимог наявних керівних документів процес базується на принципах індивідуального і особистісного підходу, пріоритету військово-професійної спрямованості, широкого застосування різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення організму.

Одним з провідних аспектів фізичного вдосконалення військовослужбовців Збройних Сил України вчені вважають спеціальну (військово-прикладну) спрямованість фізичної підготовки. Проте, проведений детальний аналіз організації фізичного виховання курсантів Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба показав необхідність використання засобів військово-прикладних видів спорту в системі СФП для підвищення рівня військово-прикладної підготовки для виконання завдань за призначенням.

Недооцінка військово-прикладних видів спорту в системі бойового навчання негативно впливає на підвищення фізичної і психологічної готовності військовослужбовців. Дане положення підтверджується результатами анкетування курсантів та опитування офіцерів.

Таким чином, існуюча система СФП у ВВНЗ, з урахуванням зазначених чинників, не повною мірою забезпечує належний рівень фізичної готовності майбутніх офіцерів до виконання навчально-бойових завдань та підвищення ефективності освітнього процесу підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів та ефективності управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців.

На наш погляд, шляхом вирішення зазначеної проблеми може бути впровадження засобів військово-спортивних багатоборств у СФП курсантів ВВНЗ.

3.2. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на показники фізичного стану курсантів

За твердженнями дослідників психофізична підготовка розглядається як складова частина фізичного виховання, спеціалізована стосовно психологічних і психофізичних особливостей майбутньої професійної діяльності [59, 127, 145]. Під таким визначенням чітко фіксується відмінність психофізичної і професійно-прикладної (спеціальної) фізичної підготовки у фізичному вихованні. До показників психофізичної готовності можна віднести фізичні чинники та психічні складові.

У процесі дослідження психофізичної готовності, на нашу думку, важливим є процес готовності, як складової психологічних та фізичних аспектів підготовки професійної готовності військовослужбовця. У зазначеному аспекті, до показників психофізичної готовності доцільно віднести: показники фізичного розвитку та стану здоров'я, фізичної

підготовленості, спеціальної фізичної підготовленості, рівень сформованості психофізіологічних якостей тощо.

З метою визначення дійсного стану психофізичної готовності курсантів до майбутньої військово-професійної діяльності було проведено констатувальний експеримент, який дозволив встановити вплив занять військово-спортивним багатоборством на рівень показників фізичного розвитку, стану здоров'я, фізичної підготовленості, спеціальної фізичної підготовленості, сформованості професійно-важливих психофізіологічних якостей курсантів Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба.

Дослідження проводилося у період з вересня 2018 року по грудень 2019 року на базі Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба.

В експерименті було задіяно 36 курсантів експериментальної групи (ЕГ), які займалися в секції військово-спортивного багатоборства у межах годин спортивно-масової роботи та за формами фізичної підготовки згідно плану університету (навчальні заняття, ранкова гімнастика) та 95 курсантів контрольної групи (КГ), які відвідували навчально-тренувальні заняття за вправами програми з фізичної підготовки та вправами ВСБ у години спортивно-масової роботи та за формами фізичної підготовки згідно плану університету.

Курсанти обох груп відвідували заняття з дисциплін «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», «Спеціалізована фізична підготовка (БАРС)» та займалися ранковою фізичною зарядкою у складі своїх навчальних курсів. Відмінність у підготовці курсантів ЕГ та КГ полягала у змістовому наповненні тренувань в години спортивно-масової роботи.

У процесі навчально-тренувальних занять курсантів ЕГ використовувались засоби військово-спортивного багатоборства за тренувальною програмою секційних занять, до складу яких входили:

- тренування на витривалість, швидкість, спеціальні вправи на смузі перешкод, стрільба з пневматичної зброї, вправи на силу, тренування вправ метання гранат з різних положень на дальність та точність;
- заняття з рукопашного бою:
- вправи для оволодіння зброєю, прийоми боротьби в партері, в стійці, біля опор, тренування ударної техніки ногами та руками, навчальні сутички зі зброєю та без, в засобах балістичного захисту та без;
- плавання: плавання зі спорядженням, тренувальні заняття з плавання, тренування вправ з військово-прикладного плавання.

Представники КГ займалися під час навчально-тренувальних занять згідно програми з фізичної підготовки та нормами ВСБ згідно плану університету. До навчально тренувальних занять за планом спортивно-масової роботи університету входили:

- загальна фізична підготовка (кросова підготовка, гімнастика, загально-розвивальні вправи);
- рукопашна підготовка (виконання елементів рукопашної підготовки на майданчику рукопашного бою, виконання прийомів рукопашного бою на місці);
- спортивні ігри (міні футбол, настільний теніс, баскетбол).

Кількість годин, що відведена на форми фізичної підготовки в обох групах була однаковою. Середній вік військовослужбовців до початку експерименту складав 17,7 років.

Усі курсанти були проінформовані про участь в експерименті та дали свою згоду.

3.2.1. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на показники фізичного розвитку та стану здоров'я. З метою визначення показників фізичного розвитку та стану здоров'я курсантів було застосовано антропометричні та медико-біологічні (ритмовазометрія, електроманометрія) методи дослідження.

Результати проведених вимірювань дозволили оцінити рівень соматичного здоров'я курсантів за методикою Г.Л. Апанасенка за складовими – показниками масо-ростового, життєвого та силового індексів, індексу Робінсона та часу відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) після 20 присідань за 30 с. Показники стану здоров'я курсантів протягом констатувального експерименту наведено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Показники стану здоров'я курсантів протягом констатувального експерименту ($\bar{x} \pm S$)

Показники	Результати тестування		Рівень значимості
	вересень 2018	грудень 2019	
Контрольна група (n = 95)			
Масо-ростовий індекс, кг·м ⁻¹	402,68 ± 3,54	404,51 ± 3,12	p>0,05
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	54,31±0,54	54,32 ± 0,49	p>0,05
Силовий індекс, %	54,58±1,05	56,32±1,13	p>0,05
Індекс Робінсона, ум. од.	85,49±0,96	83,31±0,68	p<0,05
Час відновлення ЧСС після 20 присідань, с	90,86±0,98	88,64±0,79	p<0,05
Рівень фізичного здоров'я, ум. од.	7,89±0,23	8,24±0,23	p>0,05
Експериментальна група (n = 36)			
Масо-ростовий індекс, кг·м ⁻¹	397,74 ± 4,27	398,04 ± 3,59	p>0,05
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	54,88±0,93	56,86 ± 0,84	p>0,05
Силовий індекс, %	55,08±1,87	58,93±1,66	p<0,01
Індекс Робінсона, ум.од.	85,57±1,55	81,42±1,49	p<0,001
Час відновлення ЧСС після 20 присідань, с	88,52±1,35	85,17±1,25	p<0,001
Рівень фізичного здоров'я, ум.од.	8,22±0,35	9,72±0,41	p<0,001

Встановлено, що середньогрупові показники всіх розрахованих нами індексів знаходились у межах вікової норми. Показники масо-ростового індексу надали можливість оцінити особливості статури курсантів. Встановлено, що протягом констатувального експерименту даний показник у представників обох груп не зазнав статистично достовірних змін (p>0,05).

Аналіз показників життєвого індексу дозволив оцінити резерви дихальної системи. Слід зазначити, що протягом констатувального

експерименту даний показник у представників обох груп не зазнав статистично достовірних змін ($p > 0,05$).

З метою дослідження впливу засобів ВСБ на функціональний стан курсантів було проведено дослідження динаміки показників їх дихальної системи. Додатково було оцінено динаміку змін в показниках ЖЄЛ, проб Штанге та Генча у курсантів ЕГ та КГ (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Показники функціонального стану дихальної системи курсантів
протягом констатувального експерименту ($\bar{x} \pm S$)**

Період визначення	ЕГ (n=36)	КГ (n=95)	Рівень значимості	
			t	p
Життєва ємність легень, мл				
До експерименту	3895,83 ± 71,03	3893,16 ± 41,86	0,03	p>0,05
Після експерименту	4006,94 ± 69,24	3924,21 ± 40,12	1,03	p>0,05
Проба Штанге, с				
До експерименту	59,70 ± 1,61	59,38 ± 0,80	0,17	p>0,05
Після експерименту	66,50 ± 0,96	63,79 ± 0,72	2,28	p<0,05
Проба Генча, с				
До експерименту	39,61 ± 1,14	39,23 ± 0,47	0,31	p>0,05
Після експерименту	42,03 ± 0,80	40,56 ± 0,42	1,62	p>0,05
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹				
До експерименту	54,88±0,93	54,31 ± 0,54	0,53	p>0,05
Після експерименту	56,86 ± 0,84	54,32 ± 0,49	1,62	p>0,05

Виявлено більше значення показника ЖЄЛ у курсантів ЕГ по відношенню до КГ. Проте ця різниця статистично не достовірна ($p > 0,05$).

Порівняльний аналіз функціональних проб із затримкою дихання засвідчив кращі результати у курсантів ЕГ по відношенню до курсантів КГ. Встановлено, що у показниках проби Штанге спостерігалась статистично достовірні зміни ($p < 0,05$), у той час, як у показниках проби Генча не достовірні ($p > 0,05$).

Як вже вказувалось, результати визначення життєвого індексу представників обох груп після експерименту демонструють статистично не достовірне ($p > 0,05$) покращення показника у курсантів ЕГ по відношенню до

курсантів КГ. Результати, що були продемонстровані протягом експерименту в контрольній групі підтверджують дані науковців В.Б. Климовича [39], О. М. Ольхового [96], С.В. Романчука [137] щодо динаміки показників функціонального стану дихальної системи курсантів.

З метою констатації факту позитивних зрушень у функціональному стані дихальної системи курсантів було проведено порівняння оцінок життєвого індексу представників обох груп до початку та після закінчення педагогічного експерименту.

Детальний аналіз показників життєвого індексу за методикою експрес-оцінки соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком довів, що на початку експерименту середнє значення життєвого індексу курсантів ЕГ відповідало рівню «нижчий за середній» (51-55 мл·кг⁻¹), після експерименту – «середній» (56-60 мл·кг⁻¹).

Оцінка ЖІ представників КГ протягом експерименту не змінилась та залишилась на рівні «нижчий за середній». Необхідно зауважити, що в обох групах значення життєвого індексу, які б відповідали «високому» рівню (66 мл·кг⁻¹ і більше) зафіксовано не було. Отримані результати представлено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Розподіл курсантів за показником життєвого індексу протягом констатувального експерименту

Група	Рівні			
	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній
До експерименту (вересень 2018 р.)				
КГ (n=95)	24,2	29,5	36,8	9,5
ЕГ (n=36)	25,0	13,9	41,7	19,4
Після експерименту (грудень 2019 р.)				
КГ (n=95)	23,2	30,5	37,9	8,4
ЕГ (n=36)	13,9	13,9	50,0	22,2

Детальний аналіз розподілу курсантів експериментальної групи за показником життєвого індексу засвідчив зменшення кількості

досліджуваних, які мають «низький» рівень та збільшення кількості досліджуваних з «середнім» та «вищим за середній» рівнями функціонального стану дихальної системи.

Таким чином, результати проведеного констатувального експерименту засвідчили, що заняття військово-спортивним багатоборством забезпечили покращення середньої оцінки життєвого індексу курсантів ЕГ з рівня «нижчий за середній» до «середнього», що безумовно свідчить про користь занять даним видом спорту.

Загальновідомо, що покращення показників дихальної системи організму людини призводить до того, що збагачена киснем і поживними речовинами кров надходить через розкриті артеріоли і капіляри до всіх внутрішніх органів, центральної нервової системи, органів статевої системи та ендокринних залоз. Повніше відновлюються функції головного мозку, покращується пам'ять і мислення.

Таким чином, результати проведеного експерименту демонструють покращення показників дихальної системи курсантів експериментальної групи у порівнянні з курсантами контрольної групи. Достовірні відмінності виявлені у показниках проби Штанге ($p < 0,05$), тенденція до покращення показників – у показниках ЖЄЛ, проби Генча та життєвого індексу.

Подальший аналіз рівня соматичного здоров'я курсантів за методикою Г.Л. Апанасенка (табл. 3.1) проводився за показниками силового індексу, індексу Робінсона та показника відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с.

Силовий індекс характеризує стан м'язової системи людини та визначається відношенням середнього арифметичного значення динамометрії двох рук до маси тіла. Встановлено, що середній значення даного індексу у представників КГ у ході експерименту не змінилися. Проте зафіксовано статистично достовірне покращення силового індексу курсантів ЕГ ($p < 0,01$).

Індекс Робінсона характеризує ефективність функціонування серцево-судинної системи. Виявлено статистично достовірне покращення показників даного індексу в обох групах – в КГ ($p < 0,05$) та ЕГ ($p < 0,001$).

Час відновлення ЧСС до стану спокою після 20 присідань за 30 с характеризує фізичну працездатність організму людини.

З'ясовано, що протягом констатувального експерименту в обох групах відбулось статистично достовірне покращення показників часу відновлення ЧСС після 20 присідань – у курсантів КГ при $p < 0,05$, у курсантів ЕГ при $p < 0,001$.

Таким чином для уточненого аналізу стану здоров'я курсантів використано високоінформативний спосіб – експрес-оцінку рівня фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка. Дана методика передбачала визначення суми балів за кожен із 5 показників (розрахункових індексів).

Зазначені вище зміни відповідних індексів – складових експрес-оцінки рівня здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка дозволили оцінити вплив засобів військово-спортивного багатоборства на стан здоров'я курсантів ЕГ.

Аналіз рівня фізичного здоров'я у курсантів обох груп продемонстрував покращення даного показника як у курсантів ЕГ, так і в КГ. Проте за підсумками дослідження у курсантів ЕГ середнє значення показника рівня фізичного здоров'я зазнало статистично достовірних змін ($p < 0,001$), а у представників КГ – не достовірних ($p > 0,05$).

Для підтвердження позитивного впливу занять військово-спортивним багатоборством було проведено порівняльний аналіз середнього значення рівня фізичного здоров'я курсантів обох груп до та після експерименту.

Слід вказати, що на початку експерименту було встановлено відсутність статистично достовірних відмінностей у показниках фізичного здоров'я курсантів обох груп ($p > 0,05$).

Після констатувального експерименту виявлено, що заняття з курсантами ЕГ в секції військово-спортивних багатоборств протягом майже

двох років забезпечили зростання середнього показника рівня їх фізичного здоров'я з 8,22 до 9,72 балів ($p < 0,01$).

На рис.3.1 наведено динаміку зміни загальної суми балів експрес-оцінки соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка.



Рис. 3.1. Рівень фізичного здоров'я курсантів протягом констатувального експерименту:

Примітка.



– до експерименту.



– після експерименту

Отримане значення показника визначає оцінку рівня фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка як «середню», що демонструє можливість поступового покращення фізичного здоров'я курсантів засобами військово-спортивного багатоборства. Даний факт свідчить про доцільність використання засобів військово-спортивного багатоборства для покращення стану здоров'я військовослужбовців.

Навчання курсантів у вищому військовому навчальному закладі відбувається в специфічних умовах, пов'язаних зі значним обсягом навчальної інформації. Гіподинамічний режим діяльності спричиняє комплекс функціональних розладів, що поширюються на функції системи кровообігу, дихання та призводять до суттєвого погіршення адаптаційних можливостей організму, унаслідок чого він не спроможний ефективно протистояти комплексу негативних чинників такої діяльності. Завдання щодо

оптимізації фізичного стану, зміцнення та збереження здоров'я, усебічного розвитку фізичних якостей покладено на фізичну підготовку.

3.2.2. Дослідження впливу занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ. Фізична підготовленість – це визначений навчальними нормативами рівень розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей, володіння військово-прикладними навичками, що характеризує функціональний та морально-психологічний стан військовослужбовців [151, 157].

У ході констатувального дослідження за допомогою педагогічного тестування було визначено вплив занять військово-спортивними багатоборствами на рівень фізичної підготовленості курсантів (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Показники фізичної підготовленості курсантів
протягом констатувального експерименту ($\bar{x} \pm S$)**

Період визначення	ЕГ (n=36)	КГ (n=95)	Рівень значимості	
			t	p
Швидкість (біг на 100 м, с)				
До експерименту	14,23 ± 0,11	14,41 ± 0,07	1,45	p>0,05
Після експерименту	13,66 ± 0,09	13,98 ± 0,003	3,12	p<0,001
Сила (підтягування на перекладині, к-сть разів)				
До експерименту	11,94 ± 0,57	11,69 ± 0,38	0,36	p>0,05
Після експерименту	15,47 ± 0,44	14,14 ± 0,28	2,54	p<0,05
Витривалість (біг 3 км, с)				
До експерименту	798,69 ± 7,60	791,53 ± 4,44	0,81	p>0,05
Після експерименту	754,89 ± 5,69	767,97 ± 3,89	2,90	p<0,05
Сума балів за виконання трьох вправ, бали				
До експерименту	80,89 ± 2,01	79,29 ± 1,41	0,65	p>0,05
Після експерименту	100,69 ± 1,61	92,72 ± 1,14	4,05	p<0,001

Аналіз результатів виконання фізичних вправ до експерименту засвідчив відсутність достовірної різниці двох досліджуваних груп (КГ та ЕГ) за показниками фізичної підготовленості.

Порівняльний аналіз рівня розвитку швидкості курсантів показав, що протягом експерименту спостерігалось зменшення даного показника у курсантів ЕГ у порівнянні з курсантами КГ ($p < 0,001$), що свідчить про покращення рівня розвитку швидкості; результати оцінки рівня розвитку сили у курсантів ЕГ після експерименту статистично достовірно відрізняються від результатів даного показника курсантів КГ ($p < 0,05$), що свідчить про покращення рівня розвитку силових якостей.

Оцінка рівня розвитку витривалості (середнього арифметичного часу виконання вправи біг на 3 км) також засвідчила статистично достовірне покращення даного показника у курсантів ЕГ у порівнянні з курсантами КГ ($p < 0,05$).

Необхідно зауважити, що заняття в секції військово-спортивного багатоборства забезпечили статистично достовірне покращення рівня фізичної підготовленості курсантів ЕГ у порівнянні з курсантами КГ при ($p < 0,001$).

Середнє арифметичне значення суми балів за виконання трьох вправ курсантами ЕГ після експерименту (100,69 балів) відповідає оцінці фізичної підготовленості «відмінно» для курсантів 4 курсу навчання, у той час, як аналогічний показник курсантів КГ (92,72 балів) відповідає оцінці фізичної підготовленості «добре» відповідно до вимог діючих керівних документів з фізичної підготовки у ЗСУ [92, 93].

Таким чином, результати дослідження демонструють статистично достовірне покращення показників оцінки фізичних якостей курсантів ЕГ по відношенню до КГ: швидкісних якостей при $p < 0,001$ та силових при $p < 0,05$. Це призвело до статистично достовірного покращення ($p < 0,001$) загального рівня фізичної підготовленості курсантів ЕГ у порівнянні з курсантами КГ.

Заняття в секції військово-спортивного багатоборства дозволили забезпечити покращення середньої оцінки фізичної підготовленості курсантів з «доброї» до «відмінної». Даний факт свідчить про доцільність використання засобів військово-спортивного багатоборства для покращення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців [109].

3.2.3. Вплив військово-спортивних багатоборств на спеціальну фізичну підготовленість курсантів. Аналіз сучасних досліджень проблеми підвищення фізичної підготовленості курсантів вищих військових закладів освіти доводить, що завдання формування психофізичної готовності офіцерів до майбутньої військово-професійної діяльності має вирішуватись за допомогою низки навчальних дисциплін професійно-орієнтованої (військово-професійної) підготовки, однією з яких є спеціальна фізична підготовка [103].

Крім удосконалення фізичних і психологічних якостей, необхідних для майбутньої професії, СФП має за мету формування професійно-важливих військово-прикладних рухових навичок: рукопашного бою, прикладного плавання, подолання перешкод, поводження зі зброєю, уміння точного прицілювання та виконання стрільби. У даному контексті залучення курсантів вищих військових навчальних закладів до занять військово-спортивним багатоборством дозволяє значно розширити спектр наявних засобів професійно-прикладної (спеціальної) фізичної підготовки.

З метою дослідження впливу засобів військово-спортивного багатоборства на рівень спеціальної фізичної підготовки курсантів було проведено дослідження динаміки результатів виконання контрольних вправ курсантів, які займались у секції військово-спортивного багатоборства та порівняти їх результати з показниками фізичної підготовленості курсантів, які займалися на навчально-тренувальних заняттях в години спортивно-масової роботи за планом університету.

Педагогічне тестування проводилось для оцінки показників спеціальної фізичної підготовленості курсантів за допомогою контрольних фізичних вправ «Бойової армійської системи» (БАрС):

- комплексна вправа на спритність;
- комплексна силова вправа;
- марш-кидок на 5 км.

Кожна вправа мала свій норматив оцінки за чотирьохбальною шкалою, відповідно до програми навчальної дисципліни «Спеціалізована фізична підготовка (БАрС)».

Загальна оцінка спеціальної фізичної підготовленості курсанта виставлялась за 4-х бальною шкалою та вважалась:

- «відмінною», якщо більшість оцінок за виконання вправ відповідала оцінці «відмінно», а решту виконано не нижче, ніж на «добре»;
- «доброю», якщо половина або більше оцінок за виконання вправ відповідали оцінці «відмінно» та «добре», а решта виконано не нижче, ніж на «задовільно»;
- «задовільною», якщо половина і більше оцінок за виконання вправ відповідали оцінці «задовільно», оцінка «незадовільно» була відсутньою;
- «незадовільною», якщо не виконано норматив на оцінку «задовільно» у будь-якій вправі.

Аналіз рівня розвитку та динаміки показників військово-прикладних навичок учасників дослідження за результатами виконання контрольних нормативів спеціальної фізичної підготовки представлено у таблиці 3.5.

Аналіз результатів виконання фізичних вправ до експерименту засвідчив відсутність достовірної різниці між двома групами за показниками спеціальної фізичної підготовленості.

**Показники спеціальної фізичної підготовленості курсантів
протягом констатувального експерименту ($\bar{x} \pm S$)**

Період визначення	ЕГ (n=36)	КГ (n=95)	Рівень значимості	
			t	p
Комплексна вправа на спритність, с				
До експерименту	10,63 ± 0,06	10,74 ± 0,06	1,35	p>0,05
Після експерименту	10,47 ± 0,06	10,69 ± 0,05	3,02	p<0,01
Комплексна силова вправа, с				
До експерименту	199,42 ± 2,18	202,09 ± 2,26	0,85	p>0,05
Після експерименту	187,19 ± 3,32	197,71 ± 1,86	2,76	p<0,01
Марш-кидок на 5 км, с				
До експерименту	1629,94 ± 1,26	1632,46 ± 0,92	1,61	p>0,05
Після експерименту	1493,19 ± 2,08	1509,06 ± 1,16	3,26	p<0,01
Оцінка спеціальної фізичної підготовки, бали				
До експерименту	3,89 ± 0,12	3,69 ± 0,14	1,08	p>0,05
Після експерименту	4,59 ± 0,09	4,22 ± 0,11	2,60	p<0,05

Порівняльний аналіз результатів виконання курсантами комплексної вправи на спритність показав, що протягом експерименту відбулося покращення даного показника в обох групах. Проте курсанти ЕГ демонстрували статистично достовірно кращі результати по відношенню до курсантів КГ (p<0,01).

Результати виконання комплексної силової вправи засвідчили статистично достовірно кращий рівень розвитку силової витривалості курсантів ЕГ після експерименту по відношенню до курсантів КГ (p<0,01).

Аналіз результатів марш-кидку засвідчив суттєве покращення показників у курсантів обох груп протягом експерименту. Проте, якщо до експерименту показники двох груп статистично достовірно не відрізнялися, то після експерименту середній час проходження дистанції

курсантами ЕГ був статистично достовірно кращим ($p < 0,01$) за показниками курсантів КГ.

Результати виконання окремих вправ у підсумку вплинули на загальну оцінку спеціальної фізичної підготовленості курсантів після експерименту: середній бал здобувачів ЕГ був статистично достовірно кращим від показника здобувачів КГ ($p < 0,05$) та відповідав оцінці «відмінно» (був вищим за 4,5 бали), у той час, як середня оцінка курсантів КГ дорівнювала 4,22 бали та відповідала оцінці «добре».

Таким чином, результати проведеного експерименту продемонстрували статистично достовірне покращення показників спеціальної фізичної підготовленості курсантів ЕГ по відношенню до курсантів КГ.

Отже заняття військово-спортивним багатоборством дозволили забезпечити різницю у результатах виконання спеціальних фізичних вправ ($p < 0,01$) та статистично достовірне покращення середньої оцінки спеціальної фізичної підготовленості курсантів ЕГ з «доброї» до «відмінної». Даний факт свідчить про доцільність використання засобів військово-спортивного багатоборства для покращення рівня спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців [111].

3.2.4. Вплив військово-спортивних багатоборств на показники концентрації та стійкості уваги. Сучасні дослідження вітчизняних військових вчених значно розширили поняття «професійно важливі якості військовослужбовців» [137, 141].

Професійно важливими якостями військовослужбовців вважають інтегральні психологічні та психофізіологічні здібності особистості, а також психічні та психомоторні властивості, що відповідають вимогам до професійної діяльності певного військового фахівця [39, 137, 141].

На думку дослідників, основними професійно важливими якостями військових фахівців є функції уваги (швидкість сприйняття, концентрація, стійкість) та функції розумової продуктивності [96, 97, 98, 99].

Увага – це виборча спрямованість сприйняття того або іншого певного об'єкту, зосередженість розумових зусиль у певний момент часу [128] на окремому предметі (явищі) об'єктивної чи суб'єктивної реальності.

Увага, на відміну від інших пізнавальних процесів, не має власного змісту, вона проявляється всередині сприйняття, мислення, уяви, мовлення та інших психічних процесів. Це динамічна характеристика протікання будь-якої психічної діяльності, яка забезпечує доцільний розподіл ресурсів системи переробки інформації суб'єкта.

За твердженням науковців, з позиції системної психофізіології функції уваги розглядаються не як самостійні психічні процеси, а як складові механізми забезпечення ефективної розумової працездатності [6, 128].

З метою дослідження впливу занять військово-спортивним багатоборством на психічні процеси у ході констатувального експерименту було визначено рівень сформованості показників розумової працездатності, коефіцієнту розумової продуктивності, швидкості уваги, стійкості та концентрації уваги курсантів експериментальної та контрольної груп.

Отримані результати наведено у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

**Показники концентрації та стійкості уваги курсантів
протягом констатувального експерименту ($\bar{x} \pm S$)**

Період визначення	Експериментальна група (n = 36)	Контрольна група (n = 95)	Рівень значимості	
			t	p
1	2	3	4	5
Розумова працездатність, знак·с ⁻¹				
До експерименту	3,40 ± 0,14	3,33 ± 0,12	0,38	p>0,05
Після експерименту	3,81 ± 0,12	3,65 ± 0,12	0,97	p>0,05
Коефіцієнт розумової продуктивності, к-сть знаків				
До експерименту	1055,44 ± 61,21	990,23 ± 30,81	0,95	p>0,05
Після експерименту	1224,01 ± 38,03	1129,74 ± 18,03	2,24	p<0,05
Показник точності роботи, ум. од.				
До експерименту	0,80 ± 0,02	0,79 ± 0,02	0,40	p>0,05
Після експерименту	0,82 ± 0,02	0,81 ± 0,02	0,68	p>0,05

1	2	3	4	5
Швидкість уваги, $\text{знак} \cdot \text{с}^{-1}$				
До експерименту	4,45 ± 0,17	4,36 ± 0,08	0,47	p>0,05
Після експерименту	4,78 ± 0,13	4,43 ± 0,07	2,39	p<0,05
Показник концентрації уваги, %				
До експерименту	76,30±1,81	75,20±1,68	0,45	p>0,05
Після експерименту	81,81±1,77	76,19±1,66	2,32	p<0,05
Стійкість концентрації уваги, бал				
До експерименту	344,25±26,08	334,31±17,40	0,32	p>0,05
Після експерименту	393,73±18,44	341,30±16,19	2,14	p<0,05
Обсяг зорової інформації, к-сть знаків				
До експерименту	791,10±20,11	777,11±20,75	0,48	p>0,05
Після експерименту	824,31±18,73	798,27±19,43	0,96	p>0,05
Швидкість переробки інформації, $\text{знак} \cdot \text{с}^{-1}$				
До експерименту	2,63 ± 0,07	2,58 ± 0,06	0,63	p>0,05
Після експерименту	2,82 ± 0,06	2,66 ± 0,05	2,13	p<0,05

Аналіз показників концентрації та стійкості уваги курсантів представників двох груп до експерименту засвідчив відсутність достовірної різниці (p>0,05).

Порівняльний аналіз розумової працездатності, точності роботи та обсягу зорової інформації курсантів двох груп після експерименту продемонстрував покращення показника здобувачів ЕГ по відношенню до курсантів КГ, проте ця різниця не була статистично достовірною (p>0,05).

Результат визначення коефіцієнту розумової продуктивності засвідчив статистично достовірне (p<0,05) покращення результатів після експерименту у курсантів ЕГ по відношенню до здобувачів КГ.

Таким чином, результати проведеного експерименту продемонстрували статистично достовірне покращення показників концентрації та стійкості уваги курсантів ЕГ по відношенню до курсантів КГ за показниками швидкості уваги (p<0,05), стійкості концентрації уваги (p<0,05) та коефіцієнту розумової продуктивності (p<0,05).

На рис. 3.2 представлено динаміку змін показників психофізичних якостей курсантів обох груп у відсотковому відношенні протягом експерименту.

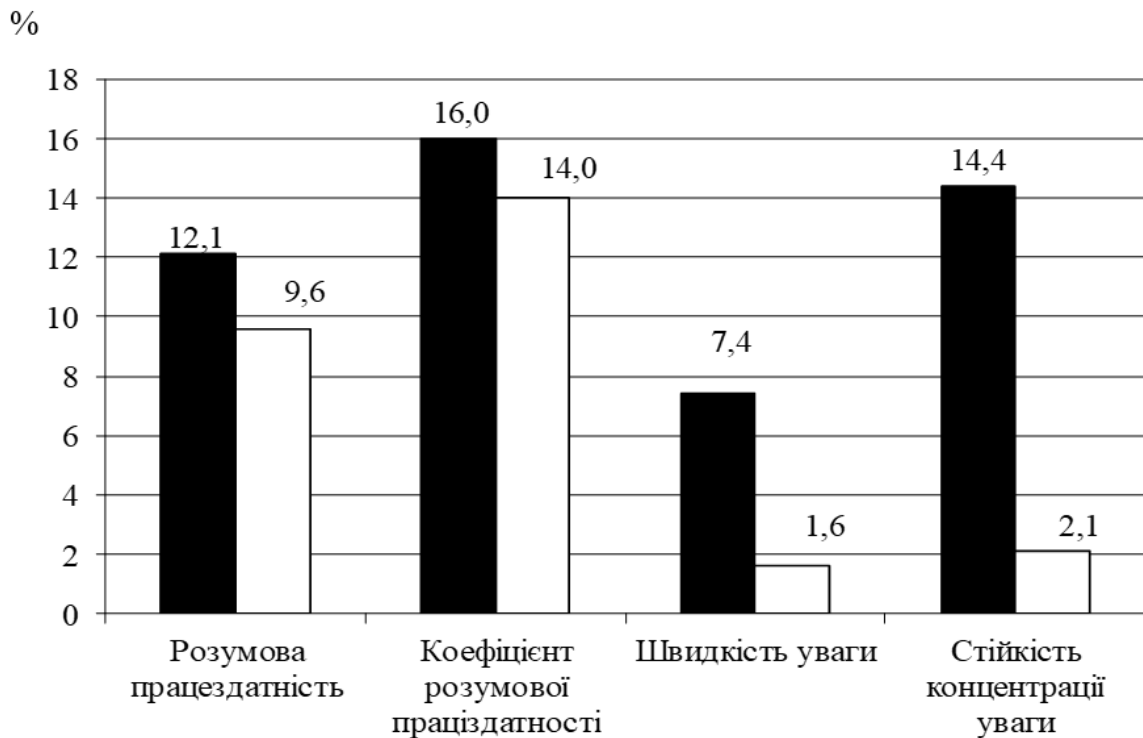


Рис. 3.2 Динаміка змін показників концентрації та стійкості уваги курсантів обох груп у відсотковому відношенні протягом констатувального експерименту:

Примітка.

□ – контрольна група. ■ – експериментальна група

Результати, які представлені на рис. 3.2 свідчать, що найбільший приріст ми спостерігаємо у показниках стійкості концентрації уваги, де різниця складає 12,3% та у показниках швидкості уваги – 5,8%. У той же час достовірні відмінності у підвищенні рівня розумової працездатності та його коефіцієнту між представниками ЕГ та КГ не було. Дані показники мають важливе значення у формуванні професійних навичок військовослужбовців та їх підготовці до виконання бойових завдань.

3.3. Вплив військово-спортивних багатоборств на рівень сформованості лідерських якостей майбутніх офіцерів

В умовах протидії російській агресії проти України та реалізації стратегічного курсу держави на приєднання до європейської спільноти, безпековим структурам Збройних Сил України потрібні компетентні фахівці з лідерськими якостями, які спроможні виконувати завдання із захисту держави, діяти спільно із підрозділами країн-членів НАТО. Тому, для кожного військовослужбовця, який захищає Україну в бойовій обстановці надзвичайно важливим є здатність до прояву лідерських якостей (вміння самостійно приймати рішення, мобілізувати підлеглих для виконання бойового завдання та ін.).

Місією військових лідерів (командирів) є морально, психологічно, професійно готувати себе і підлеглий особовий склад до виконання завдань за призначенням, згуртовувати його і вести за собою до визначеної мети.

У контексті даної роботи необхідно здійснити тлумачення поняття «лідер». Під лідерськими якостями розуміють набір особистісних та професійних якостей, які уможливають вплив лідера на членів групи з метою досягнення загальної мети [12, 148].

Лідерство розглядалось як соціальний феномен, який сприяє досягненню групових цілей в оптимальні терміни і з найбільшим ефектом. Це здатність впливати на поведінку окремих осіб або певних організаційних структур власними цінностями, властивостями характеру, які відповідають меті, зовнішнім і внутрішнім потребам соціальної групи в цілому [1242].

Як зазначають фахівці [12, 42], військове лідерство – це цілеспрямований вплив військовослужбовців різних категорій у повсякденній, службовій, навчальній і бойовій діяльності, а також у неупорядкованих (нестандартних, критичних) ситуаціях на особовий склад шляхом підтримання довіри і поваги, надання мети, спрямування на її

досягнення, забезпечення дисципліни і мотивації до виконання завдань за призначенням та вдосконалення ЗСУ як суспільного інституту.

Актуальність експерименту була зумовлена необхідністю вирішення завдання щодо можливості формування лідерських компетентностей курсантів у процесі фізичного виховання засобами військово-спортивного багатоборства.

Дослідження передбачало визначення рівня показників лідерських якостей курсантів ЕГ та КГ за допомогою методики тестування «Лідер» (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Результати дослідження показників лідерських якостей курсантів протягом констатувального експерименту ($\bar{x} \pm S$)

Період визначення	ЕГ (n=36)	КГ (n=95)	Рівень значимості	
			t	p
Лідерські якості, бал				
До експерименту	30,22 ± 0,67	30,09 ± 0,41	0,16	p>0,05
Після експерименту	32,36 ± 0,52	30,73 ± 0,36	2,59	p<0,05

Результати визначення рівня показників лідерських якостей курсантів двох груп після констатувального експерименту продемонстрували статистично достовірне покращення показника у курсантів ЕГ по відношенню до курсантів КГ (p<0,05) [110]. Однак, незважаючи на це в обох групах після експерименту все ще переважав відсоток курсантів з «середнім» рівнем виразності лідерських якостей.

Проведене дослідження підтвердило гіпотезу про позитивний вплив занять військово-спортивним багатоборством на формування лідерських якостей курсантів вищих військових навчальних закладів.

Висновки до розділу 3

Проведений констатувальний педагогічний експеримент, спрямований на дослідження впливу занять військово-спортивним багатоборством на фізичний стан курсантів на заняттях в спортивній секції засвідчив статистично достовірне покращення рівня фізичного здоров'я курсантів експериментальної групи ($p < 0,001$) при відсутності статистично достовірних змін у здобувачів контрольної групи ($p > 0,05$). Заняття військово-спортивним багатоборством забезпечили покращення показників дихальної системи курсантів експериментальної групи у порівнянні зі здобувачами контрольної групи: проби Штанге ($p < 0,05$) та життєвого індексу ($p < 0,05$).

Заняття військово-спортивним багатоборством дозволили покращити рівень розвитку швидкості ($p < 0,001$) та силових якостей ($p < 0,05$) курсантів ЕГ по відношенню до здобувачів КГ. Покращення рівня розвитку фізичних якостей курсантів експериментальної групи сприяли підвищенню загальної оцінки фізичної підготовленості, яка є статистично достовірно кращою у курсантів експериментальної групи у порівнянні зі здобувачами КГ ($p < 0,001$).

У ході констатувального експерименту виявлено, що заняття військово-спортивним багатоборством дозволили покращити результати курсантів експериментальної групи у виконанні спеціальних контрольних вправ, які характеризують рівень сформованості військово-прикладних фізичних навичок ($p < 0,01$) та статистично достовірно збільшити середню оцінку спеціальної фізичної підготовленості з «доброї» до «відмінної».

Заняття в секції військово-спортивного багатоборства у години спортивно-масової роботи позитивно позначились на рівень показників стійкості і концентрації уваги та лідерських якостей курсантів. Результати дослідження засвідчили кращі показники у курсантів експериментальної групи відносно здобувачів контрольної у показниках швидкості уваги ($p < 0,05$), стійкості концентрації уваги ($p < 0,05$), розумової працездатності

($p > 0,05$), коефіцієнту розумової продуктивності ($p < 0,05$) та оцінки лідерських якостей ($p < 0,05$).

Таким чином, результати проведеного констатувального дослідження свідчать про доцільність впровадження в навчальний процес зі спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ засобів військово-спортивного багатоборства з метою покращення фізичного стану, рівня фізичного здоров'я, формування професійних компетентностей майбутніх військових професіоналів.

Результати досліджень відносно матеріалів, викладених в третьому розділі, опубліковані у власних науково-методичних публікаціях [48, 52, 53, 56, 57, 80, 105, 109, 110, 111].

РОЗДІЛ 4

ОБГРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВВНЗ ОСВІТНЬОГО РІВНЯ «МАГІСТР»

4.1. Обґрунтування авторської програми спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ другого рівня вищої освіти «магістр»

Проведений попередній аналіз фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів освіти показав, що програми підготовки військових професіоналів з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки потребують докорінних змін. Це зумовлено участю ЗСУ у бойових діях – модель та практичність підходів до ведення бойових дій категорично змінились, умови підготовки до них вимагають впровадження військово-прикладних видів спорту в навчальний процес військових професіоналів. Професійна діяльність військовослужбовців супроводжується максимальними за обсягом та інтенсивністю фізичними і психічними навантаженнями, складністю і різноманіттям завдань в умовах дефіциту часу та інформації, постійним ризиком і наявністю загрози для життя.

Результати проведеного констатувального експерименту засвідчили позитивний вплив засобів військово-спортивного багатоборства на стан здоров'я, психофізичні якості, рівень спеціальної фізичної підготовленості, функціональних показників та лідерських якостей. Тому впровадження засобів військово-спортивного багатоборства для вдосконалення СФП є необхідною умовою підготовки курсантів до виконання бойових завдань.

Сучасна програма підготовки майбутніх військових професіоналів на рівні «магістр» за свідченням учасників бойових дій не в повній мірі задовольняє зазначеним вимогам щодо формування психофізичної готовності майбутніх офіцерів. Це показала участь в операції об'єднаних сил (антитерористична операція) на Сході України, де спостерігалась велика

кількість поранених і загиблих військовослужбовців під час ведення бойових дій. Іноземні та вітчизняні фахівці, які оцінювали даний конфлікт, дійшли висновку, що військовослужбовці Збройних Сил України за своїм психофізичним станом не були готові до застосування зброї в Республіці Крим, на території Донецької та Луганської областей на першому етапі збройного конфлікту.

Нормативні документи з фізичної підготовки вимагають впровадження військово-прикладних видів спорту в освітній процес майбутніх військових професіоналів для якісного виконання завдань майбутньої військово-професійної діяльності [88].

Фахівці провідних країн армій НАТО стверджують, що військово-прикладні вправи необхідні для формування психофізичної готовності. Тому в США з'явилася нова програма та система оцінювання спеціальної фізичної підготовленості, у Великій Британії також є у програму СФП впроваджуються нові військово-прикладні вправи [65, 169, 174, 190].

При розробці експериментальної програми СФП за основу було взято застосування засобів військово-спортивного багатоборства. Керуючись принципами та методами педагогічної науки, впровадження експериментальної програми підготовки курсантів обумовлено реалізацією певних умов:

- педагогічних, які включають розробку змісту та методик проведення занять військово-спортивними багатоборствами. Такі заняття орієнтовані на розвиток професійно важливих психофізичних якостей, оволодіння спеціальними навичками професійної спрямованості, підвищення функціональних резервів організму курсантів і формування їх мотивації до фізкультурної діяльності в Збройних Силах України;

- організаційних, пов'язаних із імплементацією отриманих даних щодо впровадження військово-спортивних багатоборств у військово-професійну діяльність з метою зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості, активізації пізнавальної діяльності курсантів,

реалізацією індивідуального підходу на заняттях з фізичного виховання для формування і розвитку мотивації до навчання;

- психологічних, пов'язаних з підготовкою курантів до майбутньої професійної діяльності, практичним використанням визначених показників психофізичної готовності та особливостями формування позитивної мотивації курсантів до занять військово-спортивним багатоборством.

Експериментальна програма спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств забезпечує реалізацію наступних *підходів* до фізкультурної освіти:

- діяльнісний, що розвиває мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості на активно-позитивне ставлення до загальної фізичної культури, диференціацію з урахуванням індивідуальних особливостей курсантів та їх фізичного стану;

- контекстнісний, що передбачає створення умов для формування особистості курсантів в контексті їхньої майбутньої військово-професійної діяльності;

- системний, що забезпечує цілісну побудову системи фізичного виховання курсантів, яка передбачає активну діяльність і взаємодію всіх суб'єктів виховання, взаємозв'язок усіх основних компонентів виховного процесу (завдань, змісту, методів, форм, засобів виховання та аналізу його результатів). Системний підхід також дозволяє побудувати кожне заняття, як цілісну педагогічну систему.

Основу таких занять складають «базові» педагогічні *принципи*: прикладності, систематичності, динамічності, цілісності, послідовності, комплексності, оптимальності, конкретності.

Принцип прикладності, у даному контексті спрямований на формування і розвиток професійно важливих психофізіологічних якостей, спеціальних умінь і військово-прикладних навичок курсантів у процесі занять військово-спортивними багатоборствами (тобто вивчати ті вправи, прийоми та дії, які потрібні людині на війні).

Принцип систематичності – насамперед передбачає регулярність занять, раціональний розподіл навантажень і відпочинку. Систематичність або безперервність процесу фізичного виховання полягає в тому, що позитивний ефект кожного наступного заняття пов'язаний з попереднім, закріплюючи і поглиблюючи його. У підсумку ефект циклу занять «підсумовується» і виникає кумулятивний ефект системи занять, тобто відносно стійкі адаптаційні перебудови функціонального характеру, які становлять основу фізичної підготовленості, тренуваності і стабільних рухових навичок.

Принцип динамічності передбачає цілеспрямоване підвищення вимог до рухової діяльності курсантів за рахунок оновлення та ускладнення застосовуваних фізичних вправ, методів навчання, умов занять, а також величини навантаження – її обсягу та інтенсивності. Без цього не можна забезпечити постійний розвиток фізичних та психологічних якостей, засвоїти нові форми рухових умінь і навичок, удосконалювати діяльність функціональних систем організму.

Принцип послідовності забезпечує поетапне вирішення завдань програми, застосування відповідних засобів і методів навчання на заняттях. Реалізація принципу починається з планування навчального матеріалу (послідовність вивчення фізичних вправ і зв'язок між ними).

Принцип комплексності педагогічного процесу заснований на його цілісності. Він розглядає особистість курсанта, як центральну фігуру педагогічного процесу, що знаходиться в стані постійної зміни та розвитку, й проявляється у вигляді комплексу, який реалізується в єдності. Цей принцип передбачає також взаємозв'язок навчальної дисципліни з комплексом зовнішніх впливів професійної діяльності (поєднання фізичних вправ з елементами бойової підготовки).

Принцип оптимальності та конкретності забезпечує відповідність фізичних навантажень для ефективного вирішення завдань фізичної підготовки та чіткий взаємозв'язок мети, завдань, форм, методів, структури та

змісту занять, застосування технологій контролю і оцінювання успішності навчального процесу.

При розробці експериментальної програми (освітній ступінь – «магістр») було враховано наступні компоненти її реалізації: мотиваційний, гносеологічний, фізичний, психологічний.

Мотиваційний компонент передбачає:

- формування позитивного ставлення до занять військово-спортивними багатоборствами та професійно значущих мотивів;
- врахування індивідуальних потреб, інтересів курсантів;
- створення особистої зацікавленості;
- формування потреби у підвищенні своєї підготовленості, фізичному вдосконаленні, пов'язаних з освітньою та професійною діяльністю.

До принципів формування професійної мотивації курсанта засобами військово-спортивних багатоборств віднесено наступні:

- контекстності (створення умов для формування професійної мотивації у курсантів в контексті їх майбутньої професійної діяльності);
- суб'єктності (сприйняття людини як автономної, ініціативної особистості, здатної в певних межах змінювати себе і навколишній світ);
- рефлексії (організація та контроль результатів розвитку, саморозвитку, а також причини позитивної або негативної динаміки такого процесу).

Гносеологічний компонент має на увазі теоретичну, методичну підготовленість курсантів засобами військово-спортивних багатоборств, залученість їх до самостійних навчально-тренувальних занять військово-спортивними багатоборствами з метою практичного використання набутих навичок у забезпеченні фізичного та професійного самовдосконалення, засвоєння теоретичного і методичного матеріалу неможливо вирішити завдання фізичного виховання.

Фізичний компонент сприяє підвищенню фізіологічних резервів організму курсантів, оволодінню ними прикладних рухових умінь і навичок, необхідних у професійній діяльності військових професіоналів, розвиває основні фізичні якості та враховує їх індивідуальні особливості.

Велике значення для покращення рівня спеціальної фізичної підготовленості мають засоби фізичного виховання, які спрямовані на:

- забезпечення стійкості психологічної готовності військовослужбовця до захисту Батьківщини, до рішучих дій під час виконання навчальних завдань, готовності до ризику та зустрічі з небезпекою;

- формування у військовослужбовців психічної стійкості до факторів сучасної війни, які травмують психіку та до тривалих перевантажень;

- навчання їх методам попередження травмування психіки, саморегуляції, виявлення ознак отримання психологічних травм;

- надання першої допомоги;

- створення передумов високої бойової активності військовослужбовців;

- адаптація військовослужбовців до бойових умов, їх навчання основним способам самозахисту;

- зниження психологічних травм, підвищення рівня професійних і бойових навичок та вмінь, фізіологічної та психологічної витривалості військовослужбовців.

Змістом спеціальної фізичної підготовки в авторській програмі були засоби військово-спортивного багатоборства, які значною мірою впливають на формування військово-прикладних умінь і навичок офіцерів і сприяють якісному виконанню завдань за призначенням.

У змісті лижної підготовки оптимізовано процес набуття навичок пересування на лижах за рахунок зменшення часу на стройові прийоми з лижами та збільшення обсягу військово-прикладних прийомів та дій:

- прийоми та правила стрільби на лижах;
- метання гранат з ходу на лижах;
- орієнтування на місцевості;

- удосконалення способів пересування на лижах;
- стрільба з пневматичної зброї під час пересування на лижах.

Включено засоби з військово-прикладного плавання;

- пірнання у довжину;
- плавання в обмундируванні зі зброєю без та з підручними засобами.

До спеціальної фізичної підготовки також було включено вправи з подолання смуги перешкод у складі підрозділу. Вперше впроваджено:

- прийоми та правила стрільби з пневматичної зброї;
- метання гранат на точність під час руху;
- подолання смуги перешкод різними способами;
- біг 3000 м з метанням гранати та стрільбою;
- подолання перешкод у спорядженні зі зброєю;
- виконання стрільб з пневматичної зброї.

Особлива увага була приділена вправам рукопашного бою. Було запропоновано включити до змісту занять такі його елементи:

- навчально-тренувальні сутички;
- окремо боротьба в партері, боротьба у стійці за правилами військово-спортивних багатоборств;
- розучування ударів ножом з різних положень;
- кидки з різних положень в засобах балістичного захисту;
- вправи з автоматом;
- навчальні сутички з макетом ножа;
- затримання противника під загрозою застосування зброї;
- прийоми бою з малою піхотною лопаткою;
- задушливі та больові прийоми у стійці та партері;
- звільнення від захватів з різних положень.

Зміст спеціальної фізичної підготовки для 8 семестру (змістовий модуль 1) наведений у таблиці 4.1.

Зміст спеціальної фізичної підготовки (8 семестр, змістовий модуль 1)

Тема «Загальна фізична підготовка»
Лижна підготовка: стройові прийоми на лижах, прийоми спусків та підйомів, прийоми ходи на лижах, пересування на лижах, зі зменшенням часу на стройові прийоми з лижами та збільшенням обсягу військово-прикладних прийомів та дій: прийоми та правила стрільби на лижах, метання гранат з ходу на лижах, орієнтування на місцевості.
Військово-прикладне плавання: пірнання у довжину, плавання в обмундируванні зі зброєю та без, з підручними засобами.
Плавання: пірнання в довжину, пірнання в глибину з пошуком предмету, плавання з підручними засобами, транспортування пораненого, роздягання у воді, правильність припасування обмундирування перед зануренням у воду.
Тема «Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка»
Подолання смуги перешкод, метання гранат на точність та дальність: подолання смуги перешкод у складі підрозділу, прийоми та правила стрільби з пневматичної зброї, метання гранат на точність під час руху, подолання смуги перешкод різними способами.
Тема «Рукопашна підготовка»
Удари ногами, руками, захисти від них. кидки, боротьба в партері, боротьба у стійці за правилами військово-спортивних багатоборств, розучування ударів ножем з різних положень, кидки з різних положень в засобах балістичного захисту.

Зміст спеціальної фізичної підготовки для 9 семестру (змістовий модуль 2) наведений у таблиці 4. 2.

Зміст спеціальної фізичної підготовки (9 семестр, змістовий модуль 2)

Тема «Загальна фізична підготовка»
Гімнастичні вправи: вправи на увагу. вправи на розвиток стійкості до гіпоксії та витривалість.

Тема «Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка»
Подолання смуги перешкод та окремих перешкод: подолання смуги перешкод у складі підрозділу, прийоми та правила стрільби з пневматичної зброї, біг на 3000 м з метанням гранати та стрільбою, подолання перешкод у спорядженні зі зброєю та виконання стрільб з пневматичної зброї. Збільшено кількість занять на 2 години за рахунок теми «Загальна фізична підготовка».
Тема «Рукопашна підготовка»
Тренування вправ пройденого матеріалу: вправи з автоматом, навчальні сутички з макетом ножа.

Зміст спеціальної фізичної підготовки для 10 семестру (змістовий модуль 3) наведений у таблиці 4. 3.

Таблиця 4.3

Зміст спеціальної фізичної підготовки (10 семестр, змістовий модуль 3)

Тема «Загальна фізична підготовка»
Лижна підготовка: удосконалення способів пересування на лижах, стрільба з пневматичної зброї під час пересування на лижах.
Плавання: плавання на 100 м вільним стилем, старту та повороти, способи надання допомоги потопуючого та його транспортування.
Тема «Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка»
Подолання окремих перешкод, метання гранат на дальність та точність: подолання смуги перешкод у складі підрозділу, прийоми та правила стрільби з пневматичної зброї, переміщення військовослужбовців зі зброєю лежачи
Тема «Рукопашна підготовка»
Комплекси прийомів рукопашного бою: затримання противника під загрозою застосування зброї, прийоми бою з малою піхотною лопаткою, задушливі та больові прийоми у стійці та партері, звільнення від захватів з різних положень.

Методика навчання та вдосконалення військово-прикладних вправ відбвається у такій послідовності:

- 1) виконання вправи у простій обстановці спочатку без зброї та спорядження, а потім – зі зброєю та спорядженням;
- 2) виконання вправи після дій, які дають значне фізичне навантаження (довготривалий біг або марш-кидок);
- 3) виконання вправи у комплексі з іншими діями на спеціально підготовлених місцях та на різній за характером місцевості;
- 4) виконання вправ у засобах індивідуального захисту, в умовах обмеженої видимості та вночі [85].

Психологічний компонент програми формування спеціальних психічних якостей, визначається вибором необхідних курсантам військових спеціальностей для ефективної адаптації до діяльності в військових підрозділах та при виконанні завдань за призначенням.

Підвищення рівня психічної та емоційної стійкості забезпечується виконанням фізичних вправ в умовах нервово-психічного напруження (за наявності небезпеки), а саме:

- під час подолання водних перешкод;
- стрибках у воду;
- пірнання в довжину та глибину;
- виконання вправ з елементами ризику;
- прийомів рукопашного бою;
- подолання перешкод в ускладнених умовах.

Способи психологічної підготовки знайшли своє відображення в основних методах, які поділяють на вербальні та практичні. Вербальні методи умовно склались з методу переконання, методу навіювання та психологічного консультування військовослужбовців.

Практичні методи увібрали в себе моделювання психологічних факторів бою, психологічні вправи та тренування, метод аварійних ситуацій, метод стресових впливів, метод вольової регуляції.

Для покращення психологічної підготовленості включено елементи:

- психологічної напруги (напруженість досягається збільшенням фізичних і нервово-психологічних навантажень шляхом створення обстановки з наявністю різних труднощів);
- раптовості;
- небезпеки та ризику (внесення елементів бойового ризику досягається: подоланням складних перешкод в умовах реальної фізичної небезпеки, метанням бойових гранат в атаці на ходу без зупинки, форсуванням водних перешкод вправ та на підручних засобах);
- багатократне тренування особового складу.

Усі заняття проводились з оптимальним співвідношенням щільності та навантаження. Фізичне навантаження і щільність заняття відповідали завданню і періоду навчання, віку військовослужбовців та рівню їх підготовленості.

Фізичне навантаження і щільність регулювались:

- скороченням часу на перешикування;
- стислістю і ясністю пояснень;
- збільшенням кількості повторень, маси обтяжень;
- швидкістю виконання тощо;
- регулюванням тривалості відпочинку;
- виконанням вправ всіма одночасно чи потоком;
- застосуванням колового тренування і змагального методу.

Фізичне навантаження – це ступінь впливу виконання фізичних вправ на організм, яке визначається частотою серцевих скорочень (пульсу) за хвилину [93].

Авторська програма спеціальної фізичної підготовки сприяла забезпеченню засвоєння курсантами циклу дисциплін військово-професійної підготовки: «Стрілецька зброя та вогнева підготовка», «Загальна тактика», «Захист від РХБ зброї», «Топографічна, розвідувальна та інженера підготовка», «Управління повсякденною діяльністю підрозділів», «Бойова

система виживання воїна», «Статути Збройних Сил України та їх практичне застосування», що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами та формування умінь застосовувати знання в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності, готовність майбутніх офіцерів до організації та проведення форм фізичної підготовки з підпорядкованим особовим складом підрозділів Збройних сил України, закладає основи здорового способу життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності [106].

В умовах експерименту КГ займалася за чинною програмою дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», а ЕГ за експериментальною авторською програмою СФП з використанням засобів військово-спортивних багатоборств, яка включена в зміст дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка». Кількість годин на навчальні заняття в обох групах становила 4 години на тиждень (2 заняття по 2 години).

4.2. Дослідження впливу експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки на фізичний стан курсантів

У ході формувального педагогічного експерименту проведено дослідження впливу експериментальної програми СФП на показники фізичного стану, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, концентрації та стійкості уваги та рівень сформованості лідерських якостей курсантів експериментальної та контрольної груп.

З метою з'ясування впливу експериментальної програми на фізичний стан курсантів було проведено дослідження змін їх морфофункціональних показників протягом формувального експерименту. Отримані результати представлено у таблиці 4.4.

Порівняльний аналіз морфофункціональних показників курсантів обох груп протягом формувального експерименту засвідчив відсутність

статистично достовірних змін у показниках довжини та маси тіла, систолічного та діастолічного артеріального тиску ($p>0,05$).

Таблиця 4.4

**Показники морфофункціонального стану курсантів протягом
формуального експерименту ($\bar{x}\pm S$)**

Показники	Результати тестування		Рівень значимості
	Січень 2020	Вересень 2021	
Контрольна група (n = 74)			
Довжина тіла, см	179,17±0,63	179,65±0,64	p>0,05
Маса, кг	72,26±0,56	73,25±0,55	p>0,05
ЧСС, уд·хв ⁻¹	71,03±0,87	70,35±0,97	p>0,05
АТ сист., мм рт.ст.	120,81±0,70	119,42±0,68	p>0,05
АТ діаст., мм рт.ст.	73,14±0,46	74,34±0,53	p>0,05
Експериментальна група (n = 45)			
Довжина тіла, см	176,89±0,85	177,07±0,84	p>0,05
Маса, кг	71,61±0,68	72,15±0,75	p>0,05
ЧСС, уд·хв ⁻¹	70,67±0,97	68,13±0,95	p<0,05
АТ сист., мм рт.ст.	120,93±0,87	119,53±0,68	p>0,05
АТ діаст., мм рт.ст.	73,64±0,61	73,11±0,73	p>0,05

У курсантів ЕГ протягом експерименту статистично достовірно зменшився показник частоти серцевих скорочень у стані спокою ($p<0,05$), у курсантів КГ зміни, які відбулися не мали статистично достовірних відмінностей ($p>0,05$).

Крім того, у курсантів ЕГ виявлені статистично достовірні зміни у показниках фізичного стану протягом формуального експерименту за методикою О.А. Пирогової ($p<0,05$), у курсантів КГ статистично достовірні зміни показників не зафіксовані ($p>0,05$).

Треба відзначити, що показники фізичного стану курсантів КГ до та після формуального експерименту відповідали «середньому» рівню. У курсантів ЕГ зросли з «середнього» на початку експерименту до «вищого за середній» наприкінці.

Показники фізичного стану курсантів протягом формуального експерименту представлено у таблиці 4.5.

Таблиця 4.5

Показники фізичного стану курсантів протягом фомувального експерименту ($\bar{x} \pm S$)

Показники	Результати тестування		Рівень значимості
	Січень 2020	Вересень 2021	
Контрольна група (n = 74)	0,63±0,01	0,65±0,01	p>0,05
Експериментальна група (n = 45)	0,63±0,01	0,68±0,01	p<0,05

На підставі дослідження морфофункціональних показників курсантів було визначено індекси – складові оцінки фізичного здоров'я за методикою Г.Л Апанасенка.

Результати дослідження показників стану здоров'я курсантів обох груп наведено у таблиці 4.6.

Таблиця 4.6

Показники стану здоров'я курсантів протягом фомувального експерименту ($\bar{x} \pm S$)

Показники	Результати тестування		Рівень значимості
	Січень 2020	Вересень 2021	
Контрольна група (n = 74)			
Масо-зростовий індекс, кг·м ⁻¹	403,18 ± 2,41	407,33 ± 2,13	p>0,05
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	53,29±0,77	52,73±0,71	p>0,05
Силовий індекс, %	57,26±0,82	58,18±1,12	p>0,05
Індекс Робінсона, ум.од.	85,83±1,19	83,97±0,83	p>0,05
Час відновлення ЧСС після 20 присідань, с	88,86±0,83	88,03±0,78	p>0,05
Експериментальна група (n = 45)			
Масо-зростовий індекс, кг·м ⁻¹	404,62 ± 2,63	407,24 ± 2,35	p>0,05
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	53,29±0,88	53,28±0,89	p>0,05
Силовий індекс, %	56,97±1,29	60,61±1,44	p<0,01
Індекс Робінсона, ум.од.	85,51±1,40	81,97±1,42	p<0,001
Час відновлення ЧСС після 20 присідань, с	88,84±1,20	85,87±0,96	p<0,001

На підставі отриманих даних було проведено аналіз динаміки показників фізичного здоров'я курсантів контрольної та експериментальної груп в ході експерименту. Масо-ростовий індекс здобувачів обох груп зазнав незначного погіршення. Зміни, які відбулись статистично не достовірні ($p > 0,05$). На наш погляд, незначне погіршення масо-зростового індексу курсантів на другому рівні вищої освіти пов'язано із збільшенням маси тіла.

Аналогічні зміни констатуємо і в значенні життєвого індексу представників обох груп. Зміни є статистично не достовірними ($p > 0,05$).

Аналіз значень силового індексу, індексу Робінсона та часу відновлення ЧСС після 20 присідань у курсантів КГ засвідчив відсутність статистично достовірних змін протягом експерименту. Натомість у здобувачів ЕГ відбулось статистично достовірне покращення показників силового індексу ($p < 0,01$), індексу Робінсона ($p < 0,001$) та часу відновлення ЧСС після 20 присідань ($p < 0,001$).

Зазначені зміни відповідних індексів – складових експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка дозволили оцінити вплив експериментальної програми на стан здоров'я курсантів експериментальної та контрольної груп.

Зміни показників оцінки рівня здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка у курсантів обох груп протягом формувального експерименту наведено у таблиці 4.7.

Таблиця 4.7

Оцінка рівня здоров'я курсантів протягом формувального експерименту, бали ($\bar{x} \pm S$)

Показники	Результати тестування		Різниця показників, %
	Січень 2020 р.	Вересень 2021 р.	
Контрольна група (n = 74)	7,39±0,30	7,91±0,27	7,03
Експериментальна група (n = 45)	7,87±0,30	9,53±0,34	21,09
Достовірність відмінностей між групами	t = 1,08	t = 3,78	
	p > 0,05	p < 0,01	

Оцінка рівня фізичного здоров'я здобувачів двох груп до початку формувального експерименту демонструє відсутність статистично достовірних відмінностей. За підсумками дослідження в здобувачів ЕГ середнє значення оцінки рівня фізичного здоров'я зазнало статистично достовірного поліпшення ($p < 0,001$), у той час як у здобувачів КГ статистично достовірних відмінностей не зафіксовано ($p > 0,05$).

З метою визначення впливу експериментальної програми на рівень фізичного здоров'я курсантів ми порівняли співвідношення експрес-оцінок фізичного здоров'я здобувачів експериментальної та контрольної груп до початку та після формувального експерименту.

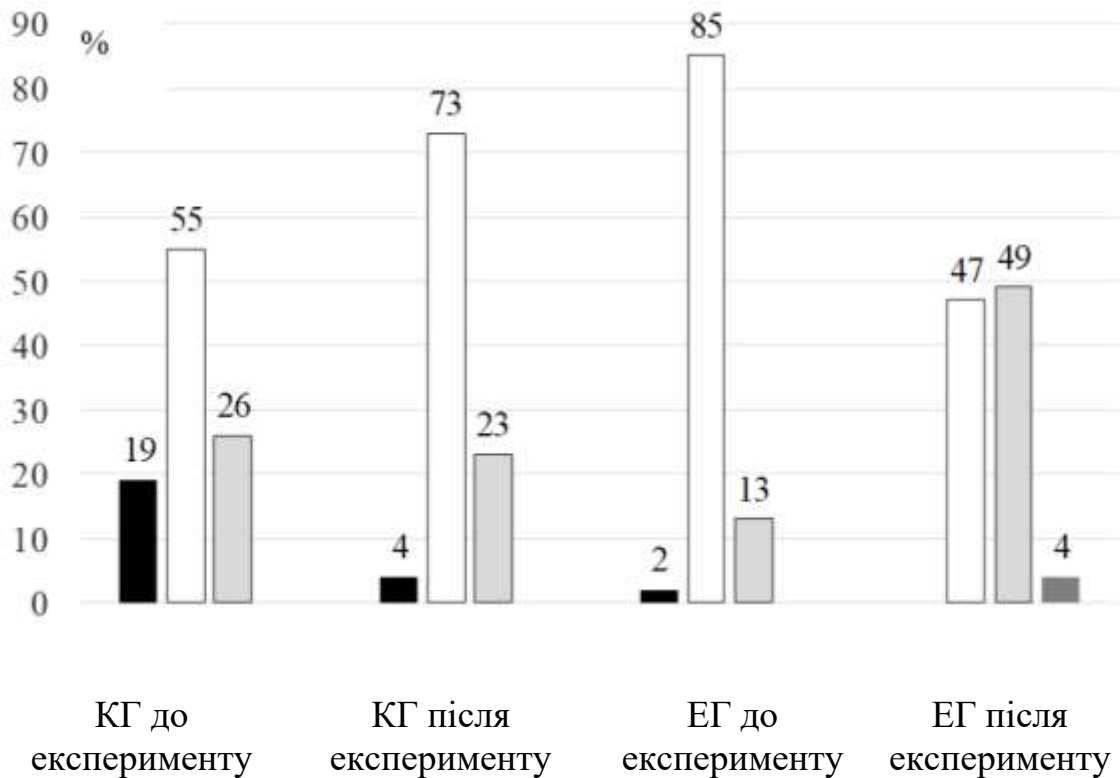
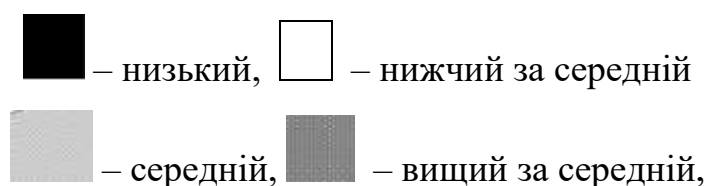


Рис. 4.1. Співвідношення експрес-оцінок фізичного здоров'я курсантів обох груп до та після експерименту:

Примітка.



У контрольній групі до експерименту 14 курсантів (19%) мали «низький» рівень здоров'я, після експерименту кількість курсантів зменшилась до 3 (4%). 41 курсант (55%) віднесено до рівня «нижчий за середній», після експеримент – 54 особи (73%). Кількість курсантів, які мали «середній» рівень здоров'я зменшилась з 19 (26%) до 17 (23%).

Результати експериментальної групи свідчать про кращу динаміку рівня фізичного здоров'я. До експерименту було отримано наступне: «низький» рівень виявлено у 1 курсанта, «нижчий за середній» мали 38 та «середній» – 6. Після експерименту було констатовано відсутність курсантів з «низьким» рівнем фізичного здоров'я, 22 курсанти мали рівень «нижчий за середній», 21 – «середній» та 2 – «вищий за середній» (14 – 16 балів).

Оцінка фізичної підготовленості курсантів експериментальної та контрольної груп проводилась за результатами екзаменаційної сесії у грудні 2019 року (до початку експерименту) та державної атестації у вересні 2021 року (після закінчення експерименту).

Контрольними тестами були вправи для визначення рівня розвитку силових якостей («Підтягування на перекладині»), швидкісних («Біг на 100 м») та витривалості («Біг на 3 км»). Результати виконання вправ представлені у таблиці 4.8.

Таблиця 4.8

Динаміка рівня фізичної підготовленості курсантів ЕГ та КГ

протягом формувального експерименту ($\bar{x} \pm S$)

Період визначення	Експериментальна група (n = 45)	Контрольна група (n = 74)	Рівень значимості
Сила (підтягування на перекладині, к-сть разів)			
Січень 2020 р.	16,11 ± 0,39	16,08 ± 0,51	p>0,05
Вересень 2021 р.	17,33 ± 0,37	15,96 ± 0,54	p<0,05
Швидкість (біг на 100 м, с)			
Січень 2020 р.	13,89 ± 0,08	13,90 ± 0,07	p>0,05
Вересень 2021 р.	13,81 ± 0,08	13,99 ± 0,07	p>0,05
Витривалість (біг на 3000 м, с)			
Січень 2020 р.	786,07 ± 4,85	789,99 ± 4,96	p>0,05
Вересень 2021 р.	782,09 ± 4,73	797,51 ± 5,49	p<0,05

До початку педагогічного експерименту із впровадження авторської програми статистично достовірних відмінностей результатів виконання фізичних вправ курсантами обох груп не зафіксовано ($p > 0,05$).

Порівняльний аналіз показників силових якостей (середнього результату виконання вправи «Підтягування на перекладині») після експерименту засвідчив статистично достовірне покращення показників курсантів ЕГ по відношенню до здобувачів КГ ($p < 0,05$).

Показник рівня розвитку швидкісних якостей (середній результат бігу на 100 м) курсантів двох груп після експерименту статистично достовірно не відрізнявся ($p > 0,05$).

Разом з тим, показник рівня розвитку витривалості (середній час бігу на 3000 м) після експерименту у курсантів ЕГ був статистично достовірно кращий у порівнянні з показниками здобувачів КГ ($p < 0,05$).

Таким чином, результатами формувального експерименту визначено покращення рівня розвитку силових якостей та витривалості курсантів ЕГ з показниками здобувачів КГ.

Зазначені зміни результатів виконання контрольних фізичних вправ призвели до статистично достовірного покращення середнього значення суми балів оцінки фізичної підготовленості курсантів ЕГ у порівнянні з показниками здобувачів КГ на 3,25 бали $p > 0,05$. Результати наведено у таблиці 4.9.

Таблиця 4.9

**Оцінка фізичної підготовленості курсантів
протягом формувального експерименту, бали ($\bar{x} \pm S$)**

Період визначення	Експериментальна група (n = 45)	Контрольна група (n = 74)	Рівень значимості
Січень 2020 р.	93,80 ± 0,92	93,05 ± 1,10	$p > 0,05$
Вересень 2021 р.	95,53 ± 0,92	92,28 ± 1,13	$p < 0,05$

У процесі формувального експерименту було проведено дослідження рівня сформованості показників концентрації та стійкості уваги курсантів експериментальної та контрольної груп методом коректурної проби Бурдона-Анфімова.

Результати визначення показників розумової працездатності, коефіцієнту розумової продуктивності, швидкості уваги, стійкості та концентрації уваги респондентів двох груп до початку педагогічного експерименту та після його закінчення представлено у таблиці 4.10.

Таблиця 4.10

**Показники концентрації та стійкості уваги курсантів
протягом формувального експерименту ($\bar{x} \pm S$)**

Період визначення	Експериментальна група (n = 45)	Контрольна група (n = 74)	Рівень значимості	
			t	p
Розумова працездатність, знак·с ⁻¹				
Грудень 2020 р.	3,37 ± 0,12	3,41 ± 0,13	0,17	p>0,05
Вересень 2021 р.	3,75 ± 0,10	3,58 ± 0,10	1,23	p>0,05
Коефіцієнт розумової продуктивності, к-сть знаків				
Грудень 2020 р.	995,13 ± 31,18	1044,69 ± 29,29	1,16	p>0,05
Вересень 2021 р.	1179,08 ± 32,28	1120,86 ± 26,64	1,39	p>0,05
Показник точності роботи, ум.од.				
Грудень 2020 р.	0,82 ± 0,02	0,80 ± 0,02	0,81	p>0,05
Вересень 2021 р.	0,83 ± 0,02	0,81 ± 0,02	0,79	p>0,05
Швидкість уваги, знак·с ⁻¹				
Грудень 2020 р.	4,38 ± 0,09	4,33 ± 0,07	0,38	p>0,05
Вересень 2021 р.	4,67 ± 0,09	4,41 ± 0,07	2,31	p<0,05
Показник концентрації уваги, %				
Грудень 2020 р.	75,82±1,82	73,97±1,80	0,72	p>0,05
Вересень 2021 р.	80,18±1,67	75,10±1,58	2,21	p<0,05
Стійкість концентрації уваги, к-сть балів				
Грудень 2020 р.	351,08±21,22	321,09±18,80	1,06	p>0,05
Вересень 2021 р.	395,81±18,91	340,89±18,18	2,09	p<0,05
Обсяг зорової інформації, к-сть знаків				
Грудень 2020 р.	792,29±21,18	771,85±20,75	0,68	p>0,05
Вересень 2021 р.	848,13±17,17	792,79±19,38	2,14	p<0,05
Швидкість переробки інформації, знак·с ⁻¹				
Грудень 2020 р.	2,64 ± 0,07	2,55 ± 0,05	0,93	p>0,05
Вересень 2021 р.	2,73 ± 0,06	2,58 ± 0,04	2,30	p<0,05

Аналіз показників концентрації та стійкості уваги курсантів експериментальної та контрольної груп до експерименту засвідчив відсутність достовірної різниці ($p>0,05$).

Результати проведеного формувального експерименту дозволили констатувати позитивну динаміку досліджуваних показників концентрації та стійкості уваги у курсантів обох груп протягом експерименту. Не зазнали достовірних відмінностей показники розумової працездатності курсантів ($p>0,05$), коефіцієнт розумової продуктивності ($p>0,05$), показник точності роботи ($p>0,05$). У курсантів ЕГ визначено достовірне покращення показників швидкості уваги ($p<0,05$), концентрації уваги ($p<0,05$), обсягу зорової інформації ($p<0,05$), стійкості концентрації уваги ($p<0,05$), швидкості переробки інформації ($p<0,05$). Різниця показників двох груп після експерименту була статистично достовірною ($p<0,05$).

Метою формувального експерименту було також дослідження впливу експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки на психічні властивості курсантів.

Для аналізу було використано методику «Прогноз» (для оцінки нервово-психічної стійкості), методику Спілбергера-Ханіна (для оцінки реактивної та особистісної тривожності), методику Шуберта (для оцінки готовності до ризику) та методику «Лідер» (для оцінки лідерських якостей).

Результати оцінки нервово-психічної стійкості за методикою «Прогноз» представлено у таблиці 4.11.

Таблиця 4.11

Оцінка нервово-психічної стійкості курсантів протягом формувального експерименту, балів ($\bar{x} \pm S$)

Період визначення	Експериментальна група (n = 45)	Контрольна група (n = 74)	Рівень значимості	
			t	p
Січень 2020 р.	5,79 ± 0,26	5,70 ± 0,18	0,31	p>0,05
Вересень 2021 р.	6,61 ± 0,21	6,04 ± 0,16	2,13	p<0,05

Аналіз нервово-психічної стійкості курсантів за методикою «Прогноз» на початку формувального експерименту засвідчив відсутність статистично достовірних відмінностей у представників обох груп ($p > 0,05$). Натомість наприкінці формувального експерименту показник оцінки нервово-психічної стійкості курсантів ЕГ зазнав статистично достовірних змін ($p < 0,05$).

Програмою формувального експерименту також було передбачено дослідження психологічної тривожності курсантів за методикою Спілбергера-Ханіна, яка передбачала оцінку реактивної та особистісної тривожності. Результати наведено у таблиці 4.12.

Встановлено, що на початку формувального експерименту показники психологічної тривожності курсантів обох груп не мали статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$).

Таблиця 4.12

Оцінка тривожності курсантів протягом формувального експерименту,

балів ($\bar{x} \pm S$)

Період визначення	Експериментальна група (n = 45)	Контрольна група (n = 74)	Рівень значимості	
			t	p
Реактивна тривожність				
Січень 2020 р.	34,77 ± 0,96	34,27 ± 0,87	0,39	p > 0,05
Вересень 2021 р.	32,47 ± 0,88	35,20 ± 0,81	2,29	p < 0,05
Особистісна тривожність				
Січень 2020 р.	34,79 ± 0,77	34,94 ± 0,84	0,13	p > 0,05
Вересень 2021 р.	34,95 ± 0,80	35,79 ± 0,73	0,77	p > 0,05

Порівняльний аналіз показників тривожності після експерименту засвідчив статистично достовірне зменшення середнього значення реактивної тривожності курсантів ЕГ по відношенню до курсантів КГ ($p < 0,05$). У той же час, оцінка показника особистісної тривожності курсантів обох груп після експерименту не виявила статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$). Слід вказати, що реактивна тривожність – це стан, який характеризує ступінь занепокоєння, турботи, емоційної напруги та

розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Таким чином, зменшення показника реактивної тривожності свідчить про покращення психологічного стану курсантів ЕГ.

Грунтуючись на результатах досліджень психологічних показників (нервово-психічної стійкості та реактивної тривожності) можна стверджувати, що заняття за експериментальною програмою спеціальної фізичної підготовки позитивно вплинули на психологічний стан курсантів ЕГ.

Дослідження рівня сформованості готовності до ризику курсантів обох груп відбувалось за методикою Шуберта. Результати представлено у таблиці 4.13.

Таблиця 4.13

Дослідження готовності до ризику курсантів протягом формувального експерименту, балів ($\bar{x} \pm S$)

Період визначення	Експериментальна група (n = 45)	Контрольна група (n = 74)	Рівень значимості	
			t	p
Січень 2020 р.	34,77 ± 1,65	34,95 ± 0,79	0,10	p>0,05
Вересень 2021 р.	35,18 ± 0,87	32,40 ± 0,78	2,39	p<0,05

Виявлено, що на початку експерименту статистично достовірних відмінностей ступеня готовності до ризику серед курсантів обох груп не виявлено (p>0,05).

Протягом експерименту у курсантів ЕГ відбулось статистично достовірне покращення середніх значень даного показника (p<0,05). Необхідно зазначити, що відповідно до оцінки готовності до ризику за методикою Шуберта значення показника в діапазоні від 34 до 50 балів характеризує високу вираженість схильності до ризику в ситуаціях пов'язаних не з шансом, а з навичкою [41].

Таким чином результати оцінки ступеня готовності до ризику також засвідчили доцільність застосування експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки для корекції психологічного стану курсантів.

У ході проведення формувального педагогічного експерименту здійснено також дослідження впливу експериментальної програми на рівень сформованості лідерських якостей курсантів.

Оцінка лідерських якостей здобувачів двох груп проводилась на початку експерименту та після його закінчення за допомогою прийнятої у Збройних силах України методики «Лідер».

Результати тестування лідерських якостей здобувачів двох груп протягом експерименту представлено у таблиці 4.14.

Таблиця 4.14

Оцінка лідерських якостей курсантів протягом формувального експерименту, балів ($\bar{x} \pm S$)

Період визначення	Експериментальна група (n = 45)	Контрольна група (n = 74)	Рівень значимості	
			t	p
Січень 2020 р.	30,82 ± 0,59	30,45 ± 0,46	0,50	p>0,05
Вересень 2021 р.	32,44 ± 0,42	31,27 ± 0,41	2,05	p<0,05

Результати визначення оцінки лідерських якостей курсантів обох груп до початку експерименту не виявили статистично достовірних відмінностей. Середнє значення показника оцінки лідерських якостей здобувачів ЕГ після експерименту статистично достовірно краще від аналогічного показника здобувачів КГ (p<0,05).

Таким чином, здійснений порівняльний аналіз результатів формувального педагогічного експерименту з впровадження програми СФП засвідчив покращення стану здоров'я та показників психофізичної готовності курсантів ЕГ у порівнянні із здобувачами КГ.

4.3. Дослідження впливу експериментальної програми на рівень спеціальної фізичної підготовленості та професійну підготовку курсантів

Протягом формувального педагогічного експерименту була проведена оцінка показників спеціальної фізичної підготовленості курсантів шляхом аналізу динаміки результатів виконання контрольних вправ курсантів ЕГ та КГ. Педагогічне тестування курсантів проводилось за допомогою контрольних фізичних вправ Бойової армійської системи (БАрС): комплексна вправа на спритність, комплексна силова вправа, марш-кидок на 5 км.

Кожна вправа мала свій норматив оцінки за чотирибальною шкалою, відповідно до програми навчальної дисципліни «Спеціалізована фізична підготовка (БАрС)».

Загальна оцінка спеціальної фізичної підготовленості курсанта виставлялась за 4-х бальною шкалою та вважалась:

- «відмінною», якщо більшість оцінок за виконання вправ відповідала оцінці «відмінно», а решту виконано не нижче ніж на «добре»;
- «доброю», якщо половина або більше оцінок за виконання вправ відповідали оцінці «відмінно» та «добре», а решта виконано не нижче ніж на «задовільно»;
- «задовільною», якщо половина і більше оцінок за виконання вправ відповідали оцінці «задовільно», оцінка «незадовільно» була відсутньою;
- «незадовільною», якщо не виконано норматив на оцінку «задовільно» у будь-якій вправі.

Аналіз рівня розвитку та динаміки показників військово-прикладних навичок учасників дослідження за результатами виконання контрольних нормативів спеціальної фізичної підготовки представлено у таблиці 4.15.

**Показники спеціальної фізичної підготовленості курсантів
протягом експерименту ($\bar{x} \pm S$)**

Період визначення	ЕГ (n=45)	КГ (n=74)	Рівень значимості	
			t	p
Комплексна вправа на спритність, с				
До експерименту	10,56 ± 0,06	10,64 ± 0,06	0,96	p>0,05
Після експерименту	10,43 ± 0,05	10,59 ± 0,05	2,31	p<0,05
Комплексна силова вправа, с				
До експерименту	198,44 ± 2,19	201,30 ± 2,24	0,91	p>0,05
Після експерименту	188,13 ± 2,12	194,61 ± 2,22	2,11	p<0,05
Марш-кидок на 5 км, с				
До експерименту	1627,14 ± 1,23	1628,31 ± 1,19	0,69	p>0,05
Після експерименту	1537,51 ± 1,21	1542,58 ± 1,12	3,07	p<0,01
Оцінка спеціальної фізичної підготовки, бали				
До експерименту	3,98 ± 0,05	3,93 ± 0,04	0,78	p>0,05
Після експерименту	4,47 ± 0,05	4,29 ± 0,05	2,67	p<0,05

Аналіз результатів виконання фізичних вправ до експерименту засвідчив відсутність достовірної різниці між двома групами за показниками спеціальної фізичної підготовленості.

Порівняльний аналіз результатів виконання курсантами комплексної вправи на спритність показав, що протягом експерименту відбулося покращення даного показника в обох групах. Проте курсанти ЕГ демонстрували статистично достовірно кращі результати по відношенню до курсантів КГ (p<0,01).

Результати виконання комплексної силової вправи засвідчили статистично достовірно кращий рівень розвитку силової витривалості курсантів ЕГ після експерименту по відношенню до курсантів КГ (p<0,01).

Аналіз результатів марш-кидку засвідчив суттєве покращення показників у курсантів обох груп протягом експерименту. Проте, якщо до експерименту показники двох груп статистично достовірно не відрізнялися, то після експерименту середній час проходження дистанції курсантами ЕГ був статистично достовірно кращим (p<0,01) за показник курсантів КГ.

Результати виконання окремих вправ у підсумку вплинули на загальну оцінку спеціальної фізичної підготовленості курсантів після експерименту: середній бал здобувачів ЕГ статистично достовірно покращився у порівнянні з показником здобувачів КГ ($p < 0,05$).

Таким чином, результати проведеного експерименту свідчать про достовірне покращення показників спеціальної фізичної підготовленості курсантів ЕГ у порівнянні з курсантами КГ.

З метою дослідження ефективності експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки курсантів на другому ступені вищої освіти «магістр» нами проведено вивчення результатів професійної підготовки курсантів двох груп до початку та після закінчення формувального експерименту. Оцінки здобувачів двох груп до експерименту та після представлено у таблиці 4.16.

Таблиця 4.16

Результати тестування військово-професійної підготовки курсантів протягом експерименту, бали ($\bar{x} \pm S$)

Період визначення	Експериментальна група (n = 45)	Контрольна група (n = 74)	Рівень значимості	
			t	p
«Загальна тактика»				
Січень 2020 р.	4,27 ± 0,09	4,30 ± 0,07	0,30	p > 0,05
Вересень 2021 р.	4,62 ± 0,07	4,40 ± 0,07	2,23	p < 0,05
«Бойова система виживання воїна»				
Січень 2020 р.	4,31 ± 0,08	4,25 ± 0,07	0,59	p > 0,05
Вересень 2021 р.	4,47 ± 0,09	4,22 ± 0,07	2,16	p < 0,05
«Стрілецька зброя та вогнева підготовка»				
Січень 2020 р.	4,33 ± 0,08	4,32 ± 0,07	0,17	p > 0,05
Вересень 2021 р.	4,67 ± 0,08	4,41 ± 0,07	2,40	p < 0,05
«Спеціалізована фізична підготовка. Бойова армійська система»				
Січень 2020 р.	4,29 ± 0,08	4,18 ± 0,05	1,14	p > 0,05
Вересень 2021 р.	4,42 ± 0,07	4,21 ± 0,05	2,39	p < 0,05

Тестування проводилось відповідними комісіями та викладачами кафедр наприкінці останнього семестру навчання на першому рівні вищої освіти

«бакалавр» та після закінчення навчання на другому рівні вищої освіти «магістр».

Результати тестувань зі СФП дали змогу оцінити вплив експериментальної програми на рівень професійної підготовки курсантів.

Порівняльний аналіз показників СФП за результатами військово-професійної готовності курсантів до початку експерименту (у січні 2020 року) засвідчив відсутність статистично достовірної різниці показників здобувачів експериментальної та контрольної груп ($p > 0,05$).

Результати формувального експерименту демонструють статистично достовірно ($p < 0,05$) кращі результати СФП курсантів ЕГ по відношенню до здобувачів контрольної групи за наступними показниками:

– «Загальна тактика», яка включала тестування з вправ: біг по пересічній місцевості на дистанцію 5 км у повному спорядженні; подолання перешкод з метанням гранат ($p < 0,05$);

– «Бойова система виживання воїна» – тестування з вправ: плавання в обмундируванні зі зброєю; подолання перешкод у воді зі спорядженням; пірнання в довжину; біг на 3 км з подоланням перешкод ($p < 0,05$);

– «Стрілецька зброя та вогнева підготовка» – тестування з вправ: стрільба з пневматичного пістолета та гвинтівки з різних положень; стрільба з укриття ($p < 0,05$);

– «Спеціалізована фізична підготовка. Бойова армійська система» – тестування з вправ: рукопашна підготовка (демонстрація 5 вправ обеззброєння противника зі зброєю та демонстрація 5 прийомів без зброї); прийняття положення для стрільби у динаміці та виконання пострілу; подолання перешкод різними способами зі стрільбою ($p < 0,05$).

Таким чином, динаміка результатів навчання констатує статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення показників з дисциплін циклу військово-професійної підготовки курсантів ЕГ по відношенню до здобувачів КГ. Це свідчить про покращення якості професійної підготовки внаслідок

застосування експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки з використанням засобів військово-спортивного багатоборства.

Висновки до четвертого розділу 4

За результатами констатувального експерименту було виявлено необхідність вдосконалення спеціальної фізичної підготовки за рахунок використання засобів військово-спортивного багатоборства курсантів в навчальному процесі ВВНЗ. Вперше науково обґрунтовано структуру та зміст програми спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів військово-спортивних багатоборств, яка побудована на основі діяльнісного, контекстнісного, системного підходів, з врахуванням мотиваційного, гносеологічного, фізичного та психологічного компонентів та забезпечує реалізацію інтегрованого підходу з циклом дисциплін військово-прикладної підготовки.

У ході формувального експерименту було визначено позитивний вплив програми спеціальної фізичної підготовки за показниками частоти серцевих скорочень в стані спокою ($p < 0,05$); фізичного стану за методикою О.А. Пирогової ($p < 0,05$); силового індексу ($p < 0,01$), індексу Робінсона ($p < 0,001$), часу відновлення частоти серцевих скорочень після 20 присідань ($p < 0,001$), рівня фізичного здоров'я ($p < 0,001$); фізичної підготовленості: силових якостей ($p < 0,05$), витривалості ($p < 0,05$); швидкості уваги ($p < 0,05$), стійкості концентрації уваги ($p < 0,05$), концентрації уваги ($p < 0,05$), обсягу зорової інформації ($p < 0,05$), швидкості переробки інформації ($p < 0,05$); оцінки нервово-психічної стійкості ($p < 0,05$); реактивної тривожності ($p < 0,05$); ступеня готовності до ризику ($p < 0,05$); лідерських якостей ($p < 0,05$).

Виявлено статистично достовірно кращі результати спеціальної фізичної підготовленості курсантів ЕГ за показниками: комплексна вправа на спритність ($p < 0,05$), комплексна силова вправа ($p < 0,05$), марш-кидок на 5 км ($p < 0,01$), загальна оцінка спеціальної фізичної підготовленості ($p < 0,05$).

Вставновлено статистично достовірно кращі результати військово-професійної підготовленості курсантів ЕГ за показниками:

– «Загальна тактика» – біг по пересічній місцевості на дистанцію 5 км у повному спорядженні, подолання перешкод з метанням гранат ($p < 0,05$);

– «Бойова система виживання воїна» – тестування з вправ: плавання в обмундируванні зі зброєю, подолання перешкод у воді зі спорядженням; пірнання в довжину. біг на 3 км з подоланням перешкод ($p < 0,05$);

– «Стрілецька зброя та вогнева підготовка» – стрільба з пневматичного пістолета та гвинтівки з різних положень, стрільба з укриття ($p < 0,05$);

– «Спеціалізована фізична підготовка. Бойова армійська система» – рукопашна підготовка (демонстрація 5 вправ обезброєння противника зі зброєю та демонстрація 5 прийомів без зброї), прийняття положення для стрільби у динаміці та виконання пострілу, подолання перешкод різними способами зі стрільбою ($p < 0,05$).

Результати досліджень відносно матеріалів, викладених в четвертому розділі, опубліковані у власних публікаціях [13, 34, 36, 37, 49, 79, 106, 186].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз реформ підготовки військових фахівців ЗСУ напередодні вторгнення військ Російської Федерації на територію України показав необхідність докорінних змін програм бойової підготовки та освітніх програм для ВВНЗ з урахуванням новітніх підходів, форм та засобів навчання.

Загальновідомо, що система підготовки військ змінила концептуальні підходи до професійної підготовки військових фахівців за аналогічними для армій держав членів НАТО. У ході вивчення наукових джерел [140, 117, 123, 65] та керівних документів з питань підготовки Збройних Сил України [86] нами було визначено, що система підготовки військових фахівців потребує удосконалення. Необхідність негайних змін у поглядах на систему військової освіти країни вимагає послідовної розробки та впровадження новітніх програм підготовки офіцерських кадрів, здатних забезпечити відповідний рівень психофізичної готовності до виконання завдань з оборони Держави в умовах війни з переважаючим у ресурсах супротивником.

На думку експертів для цього варто посилити фахову складову підготовки випускника ВВНЗ за певною спеціальністю та забезпечити спеціалізацію його військової підготовки [29, 67, 117, 142]. Що стосується системи фізичного виховання курсантів, то її слід переорієнтувати на набуття та удосконалення саме військово-прикладних спеціальних навичок (всестильового бою, подолання перешкод, військово-прикладного плавання, прикладної стрільби, метання гранат тощо). Зазначене завдання може бути виконано за рахунок підвищення спеціальної фізичної підготовленості на основі впровадження військово-прикладних видів спорту в освітній процес військових фахівців.

Досвідчені науковці [65, 121, 130, 134, 135, 163] у своїх працях підтверджують необхідність реалізації засобів військово-прикладних видів

спорту в системі фізичної підготовки Збройних Сил України. Це зумовлено новими вимогами за стандартами НАТО до військових професіоналів та якісним виконання завдань в умовах навчально-бойової діяльності [65, 162].

Багато науковців досліджували питання оптимізації спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців різних спеціальностей. О.М. Ольховий, В.В. Паєвський [100], В.М. Кирпенко [35], С.В. Романчук зі співавторами [142], В.М. Романчук [135], В.Б. Климович [39], О.В. Ролюк [133, 134], М.В. Кузнецов [66], І.Р. Лотоцький [72], Я.А. Панькевич [116] та А. Одеров, Я. Свищ зі співавторами [97], О.І. Первачук, А.М. Одеров, О.О. Мітова [117] підтверджують у своїх працях необхідність її удосконалення. У той же час, актуалізована проблема підвищення боєздатності, яка потребує більш прикладної спрямованості підготовки курсантів у закладах ВВНЗ.

Нами були визначені шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки у військових закладах вищої освіти з метою формування психофізичної готовності курсантів до майбутньої військово-професійної діяльності. Одним із найбільш ефективних є впровадження засобів військово-прикладних видів спорту, які сприяють якісному виконанню спеціальних завдань за призначенням.

Психофізична готовність є складовою професійної компетентності офіцера, яка забезпечує здатність майбутнього фахівця до ведення безпосередніх бойових дій в сучасних умовах.

Аналіз сучасних досліджень з проблем вдосконалення фізичної підготовки курсантів військових закладів освіти доводить, що завдання формування психофізичної готовності офіцерів до майбутньої військово-професійної діяльності вирішується за допомогою низки навчальних дисциплін професійно-орієнтованої (військово-професійної) підготовки, провідною з яких є спеціальна (або спеціалізована) фізична підготовка.

У процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів психологічна підготовка тісно пов'язана з фізичною та відіграє важливу роль у формуванні військово-професійних компетентностей майбутніх фахівців [59].

На думку С. Романчука зі співавторами [142, 175], С.Ф. Костіва [59], С.О. Юрєва [162], І.Р. Лотоцького [72], І.В. Пилипчака [121], Я.А. Панькевича [116]. В.М. Кирпенко [38], О.І. Первачука, А.М. Одерова, О.О. Мітової [117], В.В. Золочевського зі співавторами [32], це може бути досягнуто за допомогою включення засобів військово-прикладних видів спорту до програми фізичної підготовки курсантів.

Проведений аналіз сучасних наукових джерел з проблем підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості засвідчив необхідність наукового обґрунтування засобів, за допомогою яких можливо сформувати психофізичну готовність курсантів до ведення безпосередніх бойових дій в сучасних умовах. На сьогоднішній день у науково-методичній літературі практично відсутні матеріали досліджень щодо ефективності впровадження засобів спеціальної фізичної підготовки в освітні програми підготовки військових фахівців.

Практика застосування засобів військово-прикладних видів спорту в освітньому процесі допризовної молоді та студентів свідчить про наявність різних підходів до реалізації завдань фізичної та психологічної підготовки майбутніх захисників Вітчизни.

О.С. Хоменко [158] у своїх працях підтвердив позитивний вплив впровадження засобів військово-спортивних багатоборств в програму секційних занять студентів аграріїв, виявлено зміни комплексних показників профільної готовності студентів аграрних закладів вищої освіти.

У роботі Я.А. Панькевича [116] обґрунтовано впровадження програми фізичної підготовки, яка забезпечує спеціальну (професійно-прикладну) фізичну підготовленість курсантів інженерних спеціальностей для виконання професійних завдань під час службової діяльності, зміст якої передбачає поетапне збільшення силової підготовки та акцентований розвиток відчуття силових, просторових та часових параметрів рухів.

С.О. Юр'єв [162], І.В. Лотоцький [72] у своїх роботах підтверджують доцільність використання засобів видів спорту військово-прикладної

спрямованості. Натомість І.В. Лотоцький [72] підтвердив вищу ефективність авторської програми фізичної підготовки у вищих військових закладах освіти Збройних Сил України за ефективністю формування спеціальної фізичної підготовленості спортсменів з військового п'ятиборства.

На основі проведених досліджень С.О. Юр'євим [162] обґрунтовано методику розвитку рухових якостей у курсантів вищих військових навчальних закладів засобами військового п'ятиборства у процесі фізичного виховання. Ефективність розробленої методики засвідчила її більш позитивний ефект, порівняно із традиційною системою фізичного виховання, щодо покращення показників фізичної підготовленості, морфофункціонального стану, здоров'я, психоемоційного стану і вольових якостей курсантів, набуття ними фізкультурно-оздоровчих компетентностей, що підтверджує доцільність наших досліджень.

Вагомі наукові дослідження О.Ю. Дикого [20], О.С. Хоменко, Т.О. Лози [155] підтверджують раціональність використання засобів військово-спортивних багатоборств як складової частини спеціальної фізичної підготовки допризовників та здобувачів вищої освіти.

Аналіз наукових джерел свідчить, що значна кількість вправ військово-спортивного багатоборства дає підставу вважати, що цей вид спорту максимально наближений до змісту військово-прикладних вправ та є доцільним для застосування у програмах підготовки військових професіоналів.

У ході проведення теоретичного аналізу можна зробити висновок, що удосконалення спеціальної фізичної підготовки необхідно здійснювати за наступними напрямками:

- формування і розвитку найбільш важливих військово-прикладних навичок та вмій, а також удосконалення рухових якостей;
- включення до змісту занять військово-прикладних вправ, прийомів і дій;

– проведення комплексних занять з дисципліни «Спеціалізована фізична підготовка. Бойова армійська система» з елементами військово-спортивних багатоборств враховуючи участь військовослужбовців у воєнних конфліктах (АТО, ООС);

– формування психофізичної готовності майбутніх офіцерів до виконання бойових завдань за призначенням;

– впровадження видів спорту, пов'язаних з діяльністю військових Збройних Сил України.

Для визначення мотиваційних пріоритетів курсантів до занять фізичною культурою та спортом було проведено анкетування. З'ясовано, що 30% курсантів займаються фізичною підготовкою під час навчання у ВВНЗ для підвищення рівня фізичної підготовленості; 16% – для покращення показників навчальної та службової діяльності; 16% – для здачі нормативів та отримання позитивної оцінки; 18% – для зміцнення здоров'я; 10% – для психоемоційного розвантаження та отримання задоволення; 10% – для покращення зовнішнього вигляду. Таким 80% респондентів вважають, що заняття фізичною підготовкою та спортом сприяють покращенню показників майбутньої професійної діяльності. Отримані дані підтверджують та доповнюють результати досліджень Y. Anohin, S. Romanchuk зі співавторами [166] та T. Krutsevich, S. Trachuk, O. Ivanik, N. Panhelova, M. Brychuk, H. Kedrych [180].

Нами було проведено констатувальний педагогічний експеримент, спрямований на дослідження впливу занять військово-спортивним багатоборством у секційних заняттях на показники фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, професійно важливих психофізичних та лідерських якостей курсантів Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба.

В експерименті було задіяно 36 курсантів експериментальної групи, які за своїм бажанням займалися в секції військово-спортивного багатоборства з першого курсу протягом двох років та 95 курсантів контрольної групи, які

займалися за планом фізичної підготовки університету, систематично відвідували навчальні заняття з фізичного виховання та займались різними формами спортивно-масової роботи за планом навчального закладу під керівництвом командирів підрозділів двічі на тиждень.

Результати проведеного констатувального дослідження засвідчили статистично достовірне покращення рівня фізичного здоров'я курсантів експериментальної групи при відсутності статистично достовірних змін у курсантів контрольної групи. Тренувальні заняття з військово-спортивного багатоборства в спортивній секції дозволили покращити рівень розвитку швидкості ($p < 0,001$) та сили ($p < 0,05$) курсантів ЕГ у порівнянні з курсантами КГ.

Покращення рівня розвитку фізичних якостей курсантів ЕГ сприяло підвищенню загальної оцінки фізичної підготовки, яка є статистично достовірно кращою у курсантів ЕГ по відношенню до курсантів КГ ($p < 0,001$).

Заняття військово-спортивним багатоборством дозволило також покращити результати курсантів ЕГ у виконанні спеціальних контрольних вправ, які характеризують рівень сформованості спеціальних військово-прикладних фізичних навичок ($p < 0,01$) та статистично достовірно збільшити середню оцінку спеціальної фізичної підготовленості з «доброї» до «відмінної».

Заняття в секції ВСБ в години спортивно-масової роботи позитивно позначились на рівні сформованості професійно важливих психофізичних та лідерських якостей курсантів. Результати дослідження засвідчили кращі показники у курсантів ЕГ у порівнянні з курсантами КГ за показниками:

- швидкості уваги ($p < 0,05$);
- стійкості концентрації уваги ($p < 0,05$);
- коефіцієнту розумової продуктивності ($p < 0,05$);
- оцінки лідерських якостей ($p < 0,05$).

Таким чином, результати проведеного констатувального дослідження підтверджують дані наукових досліджень Н.Л. Височіної [12], С.Ф. Костіва

[59], Я.А. Панькевича [116], С.О. Юр'єва [162], І. Лотоцького [72] про позитивний вплив засобів військово-спортивного багатоборства на психофізичний стан курсантів, G. Griban, O. Kosheleva, O. Mitova, A. Harlinska, O. Solodovnyk, B. Semeniv, K. Prontenko [171] щодо впливу занять фізичним вихованням на фізичний стан студентів, I. Stepanova, A. Kovtun, S. Afanasiev, O. Kocheleva, O. Demidova [190] щодо впливу засобів фізичного виховання на покращення психоемоційного стану студентів-учасників АТО та І. Степанової зі співавторами [145, 146] щодо особливостей психофізичного стану студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції.

На думку М.В. Кузнецова [66], В.Б. Лашти [68], М.В. Корчагіна зі співавторами [56], В.М. Романчука [135]. Я.А. Панькевича [116] та В.Б. Климовича [39] та за свідченням учасників бойових дій, існуюча програма підготовки майбутніх військових професіоналів на другому освітньому рівні «магістр» не в повній мірі задовольняє сучасним вимогам щодо формування психофізичної готовності майбутніх офіцерів. Це показала участь в операції об'єднаних сил (антитерористичній операції) на Сході України. Також зафіксовано велика кількість поранених і загиблих військовослужбовців під час ведення бойових дій в лютому, березні та квітні 2022 року після вторгнення військ Російської Федерації на територію нашої держави.

Також фахівці [16, 39, 59], які оцінювали конфлікт, дійшли висновку, що військовослужбовці Збройних Сил України за своїм психофізичним станом не були готові до застосування зброї в Республіці Крим, на території Донецької та Луганської областей на першому етапі збройного конфлікту 2014 року.

Дослідники провідних країн армій НАТО та вітчизняні науковці В.Б. Климович [39], О. Головченко [16], С.В. Палевич зі співавторами [114, 115] та інші стверджують, що на рівень спеціальної фізичної підготовленості

впливають військово-прикладні вправи, що є необхідною умовою для формування психофізичної готовності.

Отриманні дані свідчать про необхідність розробки програми спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів з використанням засобів військово-спортивних багатоборств та визначення ефективності її застосування в освітньому процесі.

Експериментальна програма спеціальної фізичної підготовки курсантів побудована на основі використання наступних підходів:

- діяльнісний, що розвиває мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості на активно-позитивне ставлення до загальної фізичної культури, диференціювання з урахуванням індивідуальних особливостей курсантів і їх фізичного стану;

- контекстнісний, що передбачає створення умов для формування особистості курсантів в контексті їх майбутньої військово-професійної діяльності;

- системний, що забезпечує цілісну побудову всієї системи фізичного виховання курсантів, яка передбачає активну діяльність і взаємодію всіх суб'єктів виховання, взаємозв'язок усіх основних компонентів виховного процесу (завдань, змісту, методів, форм, засобів виховання та аналізу його результатів).

При розробці експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки було враховано наступні компоненти: мотиваційний, гносеологічний, фізичний, психологічний.

Використання спеціальних засобів, спрямованих на удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців різних спеціальностей у системі спортивно-масової роботи обґрунтовано в роботах А. Одєрова, Я. Свища зі співавторами [96], В.Б. Добровольського [24], В.Б. Климовича [39], В.Б. Лашти [68], І.Р. Лотоцького [72], Я.А. Панькевича [116], І.В. Пилипчака [121], О.В. Ролюка [133], В.М. Романчука [135], С.О. Юр'єва [162], В.П. Ягодзинського [163].

Експериментальна авторська програма спрямована на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості за рахунок включення засобів військово-спортивних багатоборств у навчальних заняттях ВВНЗ. У змісті програми, у розділах «Лижна підготовка», «Плавання», «Рукопашна підготовка» розширена кількість вправ військово-прикладного характеру, наближених до підготовки у бойових діях.

Вперше запропоновано прийоми та правила стрільби з пневматичної зброї та виконання прикладних дій зі зброєю. Зміст авторської програми забезпечує реалізацію інтегрованого підходу з циклом дисциплін військово-прикладної підготовки. Однією із відмінностей авторської програми є акцентування уваги в процесі навчальних занять на розвиток лідерських якостей курсантів. Наша авторська програма була впроваджена під час навчальних занять з дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка».

З метою з'ясування впливу експериментальної програми на стан здоров'я та показники психофізичної готовності курсантів було передбачено проведення формувального педагогічного експерименту для дослідження ефективності впровадження програми в освітній процес підготовки курсантів.

Формувальний педагогічний експеримент проводився протягом одного навчального року. У ході формувального експерименту проведено перевірку експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки, її упорядкування та удосконалення, визначено ефективність її впровадження в освітній процес Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. Дослідження також передбачало корекцію змісту та методики розробленої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка».

Задля оцінки ефективності розробленої програми спеціальної фізичної підготовки проведено дослідження оцінки фізичної підготовленості, рівня фізичного здоров'я, рівня сформованості військово-прикладних навичок та

успішності навчальної діяльності представників контрольної та експериментальної груп. У процесі формувального педагогічного експерименту доведено ефективність експериментальної програми для покращення стану здоров'я та показників психофізичної готовності курсантів до майбутньої військово-професійної діяльності.

Результати експериментальної групи показали значно кращу динаміку співвідношення оцінок рівня здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка. Середнє значення оцінки рівня фізичного здоров'я курсантів ЕГ достовірно покращилось ($p < 0,001$) на відміну від показників здобувачів КГ ($p > 0,05$). Отримані нами результати підтверджують дані науковців О.В. Ролюка [133], М.В. Кузнецова [66], В.Б. Добровольського [24], С.О. Юр'єва [162], В.П. Ягодзинського [163], В.Б. Лашти [68], Я.А. Панькевича [116], І.В. Пилипчака [121] про вплив засобів військово-спортивного багатоборства на рівень показників здоров'я; Т. Dukh, I. Vodnar, I. Pavlova, Y. Svyshch, O. Pavlos [171] щодо перспектив використання засобів фізичного виховання для підвищення рівня фізичного здоров'я студентів.

Дослідження впливу занять військово-спортивним багатоборством на фізичний стан курсантів в процесі секційних занять також засвідчив статистично достовірне покращення показників функціонального стану серцево-судинної та дихально систем за показниками ЧСС в стані відносного спокою ($p < 0,05$), проби Штанге ($p < 0,05$), життєвого індексу ($p < 0,05$). Отримані результати корелюють з даними досліджень О.С. Omelchenko, S.M. Afanasiev, V.G. Savchenko, O.S. Mikitchik, O.V., Lukina O.V. Solodka, O.S. Mischak [185] та V. Adamchuk, N. Shchepotina, V. Kostiukevych, O. Shynkaruk, O. Mitova, T. Didyk, S. Dmytrenko, I. Kulchytska [166] щодо впливу авторських програм фізичної підготовки на функціональний стан дихальної та серцево-судинної систем.

Динаміка рівня розвитку фізичних якостей демонструє кращі результати курсантів ЕГ у порівнянні з показниками КГ: силових якостей ($p < 0,05$) та витривалості ($p < 0,05$).

Зазначені зміни рівня розвитку фізичних якостей призвели до статистично достовірного покращення суми балів оцінки фізичної підготовленості курсантів ЕГ у порівнянні зі здобувачами КГ ($p < 0,05$).

Аналогічні данні покращення показників фізичної підготовленості під впливом занять отримані у роботах М.В Кузнецова [65], В.Б. Лашти [68], С.О. Юр'єва [162], В.П. Ягодзинського [163], М.В. Корчагіна зі співавторами [49, 52, 56], В. Кирпенко зі співавторами [34], В.М. Романчука [135], А.В. Пилипчака [121], Я.А. Панькевича [116], В.Б. Климовича [39] та А. Одерова, Я. Свища зі співавторами [97].

У курсантів ЕГ статистично достовірно покращився рівень сформованості психофізичних якостей: показник швидкості уваги ($p < 0,05$), стійкості концентрації уваги ($p < 0,05$), концентрації уваги ($p < 0,05$), обсягу зорової інформації ($p < 0,05$), швидкості переробки інформації ($p < 0,05$), оцінки нервово-психічної стійкості ($p < 0,05$), реактивної тривожності ($p < 0,05$), ступеня готовності до ризику ($p < 0,05$) та лідерських якостей ($p < 0,05$).

Середнє значення показника оцінки лідерських якостей курсантів ЕГ після експерименту статистично достовірно ($p < 0,05$) краще на 3,7% від аналогічного показника курсантів КГ. Отримані нами результати підтверджують наукові дані Н.Л. Височіної [12].

Виявлено статистично достовірно кращі результати спеціальної фізичної підготовленості курсантів ЕГ за показниками: комплексна вправа на спритність ($p < 0,05$), комплексна силова вправа ($p < 0,05$), марш-кидок на 5 км ($p < 0,01$), загальна оцінка спеціальної фізичної підготовленості ($p < 0,05$).

Встановлено статистично достовірно кращі результати військово-професійної підготовленості за показниками:

- «Загальна тактика» – біг по пересічній місцевості на дистанцію 5 км у повному спорядженні; подолання перешкод з метанням гранат ($p < 0,05$);
- «Бойова система виживання воїна» – тестування з вправ: плавання в обмундируванні зі зброєю; подолання перешкод у воді зі

спорядженням; пірнання в довжину; біг на 3 км з подоланням перешкод ($p < 0,05$);

– «Стрілецька зброя та вогнева підготовка» – стрільба з пневматичного пістолета та гвинтівки з різних положень; стрільба з укриття ($p < 0,05$);

– «Спеціалізована фізична підготовка. Бойова армійська система» – рукопашна підготовка (демонстрація 5 вправ обеззброєння противника зі зброєю та демонстрація 5 прийомів без зброї); прийняття положення для стрільби у динаміці та виконання пострілу; подолання перешкод різними способами зі стрільбою ($p < 0,05$).

Результати дослідження було впроваджено в освітній процес вищих військових навчальних закладів:

– Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба;

– Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного;

– Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»;

– Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова;

– Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського;

– Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Таким чином, у ході нашого дослідження отримано три групи даних.

Вперше:

- науково обґрунтована структура та зміст програми спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використання засобів військово-спортивних багатоборств, яка побудована на основі діяльнісного, контекстнісного та системного підходів, з врахуванням мотиваційного, гносеологічного, фізичного та психологічного компонентів, що забезпечує

реалізацію інтегрованого підходу з циклом дисциплін військово-прикладної підготовки;

- експериментально доведено позитивний вплив засобів військово-спортивних багатоборств на фізичний стан, рівень психічних властивостей, лідерських якостей та військово-прикладних навичок курсантів ВВНЗ.

Доповнено:

- дані щодо значення спеціальної фізичної підготовки в структурі професійної діяльності курсантів ВВНЗ;

- наукові дані щодо застосування засобів військово-спортивного багатоборства в процесі фізичного виховання курсантів ВВНЗ.

Набули подальшого розвитку результати наукових досліджень щодо напрямів оптимізації спеціальної фізичної підготовки в ВВНЗ, перспектив використання засобів фізичного виховання для підвищення рівня фізичного здоров'я здобувачів освіти та впливу засобів фізичного виховання на покращення психоемоційного стану студентів.

ВИСНОВКИ

1. Досвід бойових дій в антитерористичній операції на сході України та війни Російської федерації проти України довів необхідність вдосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, яка впливає на ефективність виконання бойових дій. Тому існує необхідність вдосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх військовослужбовців у вищих військових навчальних закладах, у зв'язку з тим, що існує протиріччя між рівнем спеціальної фізичної підготовленості курсантів, їх готовністю до виконання бойових завдань та змістом навчальних дисциплін, які спрямовані на вдосконалення спеціальної фізичної підготовки. Одним з шляхів вирішення цієї проблеми є застосування засобів військово-спортивних багатоборств, які значною мірою впливають на покращення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів і виконання бойових завдань. Це обумовлює актуальність даного дослідження – наукового обґрунтування програми спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ.

2. У ході констатувального експерименту був проведений аналіз існуючої системи спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ, який засвідчив, що вона не в повній мірі забезпечує високий рівень готовності майбутніх офіцерів до виконання навчально-бойових завдань, що обумовлює необхідність застосування засобів військово-прикладних видів спорту для підвищення рівня військово-прикладної підготовки для виконання завдань за призначенням.

3. Анкетування курсантів Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба дозволило встановити їх ставлення щодо відповідності дійсного стану організації спортивно-масової роботи в університеті потребам здобувачів у фізичному вдосконаленні та удосконаленні професійно-важливих військово-прикладних умінь та навичок. З'ясовано, що 30% здобувачів освіти займаються фізичним вихованням для підвищення рівня фізичної підготовленості; 16% – для

покращення показників навчальної та службової діяльності; 16% – для здачі нормативів та отримання позитивної оцінки; 18% вказали на зміцнення здоров'я; 10% – для психоемоційного розвантаження та отримання задоволення; 10% – для покращення зовнішнього вигляду. 80% вважають, що заняття фізичною підготовкою та спортом сприяють покращенню показників майбутньої професійної діяльності. У той же час, 64% ставляться позитивно до занять військово-спортивними багатоборствами. 73% респондентів вказали, що військово-спортивні багатоборства сприяють формуванню професійно-важливих якостей для підготовки до бойових дій.

4. Дослідження впливу занять військово-спортивним багатоборством на фізичний стан курсантів у процесі секційних занять засвідчило статистично достовірне покращення:

- рівня фізичного здоров'я ($p < 0,001$), показників проби Штанге ($p < 0,05$), життєвого індексу ($p < 0,05$);
- рівня розвитку швидкості ($p < 0,001$) та силових якостей ($p < 0,05$);
- показників спеціальної фізичної підготовленості: комплексна вправа на спритність ($p < 0,01$), комплексна силова вправа ($p < 0,01$), марш-кидок на 5 км ($p < 0,01$), загальна оцінка спеціальної фізичної підготовленості ($p < 0,05$);
- рівня швидкості та концентрації уваги: швидкості уваги ($p < 0,05$), стійкості концентрації уваги ($p < 0,05$), коефіцієнту розумової продуктивності ($p < 0,05$);
- лідерських якостей ($p < 0,05$).

5. Результати констатувального експерименту дозволили науково обґрунтувати структуру та зміст програми спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів військово-спортивних багатоборств, яка побудована на основі діяльнісного, контекстнісного та системного підходів, з врахуванням мотиваційного, гносеологічного, фізичного та психологічного компонентів та забезпечує реалізацію інтегрованого підходу з циклом дисциплін військово-прикладної підготовки.

У змісті програми запропоновано використання засобів військово-спортивних багатоборств, які найбільшою мірою впливають на формування професійно важливих умінь і навичок для виконання бойових завдань.

6. У ході формувального експерименту було визначено позитивний вплив програми спеціальної фізичної підготовки за показниками: частоти серцевих скорочень в стані спокою ($p < 0,05$); фізичного стану за методикою О.А. Пирогової ($p < 0,05$); силового індексу ($p < 0,01$). індексу Робінсона ($p < 0,001$), часу відновлення ЧСС після 20 присідань ($p < 0,001$), рівня фізичного здоров'я ($p < 0,001$); фізичної підготовленості (силових якостей ($p < 0,05$) та витривалості ($p < 0,05$)); рівня швидкості та концентрації уваги: швидкості уваги ($p < 0,05$), стійкості концентрації уваги ($p < 0,05$); концентрації уваги ($p < 0,05$), обсягу зорової інформації ($p < 0,05$), швидкості переробки інформації ($p < 0,05$), оцінки нервово-психічної стійкості ($p < 0,05$); реактивної тривожності ($p < 0,05$); ступеня готовності до ризику ($p < 0,05$); лідерських якостей ($p < 0,05$).

7. Протягом формувального експерименту виявлено статистично достовірно кращі результати спеціальної фізичної підготовленості курсантів за показниками: комплексна вправа на спритність ($p < 0,05$), комплексна силова вправа ($p < 0,05$), марш-кидок на 5 км ($p < 0,01$), загальна оцінка спеціальної фізичної підготовленості ($p < 0,05$).

8. Результати формувального експерименту засвідчили підвищення рівня військово-професійної підготовленості курсантів, про що свідчать результати тестування за показниками: «Загальна тактика» – біг по пересічній місцевості на дистанцію 5 км у повному спорядженні, подолання перешкод з метанням гранат ($p < 0,05$); «Бойова система виживання воїна» – тестування з вправ: плавання в обмундируванні зі зброєю, подолання перешкод у воді зі спорядженням, пірнання в довжину, біг на 3 км з подоланням перешкод ($p < 0,05$); «Стрілецька зброя та вогнева підготовка» – стрільба з пневматичного пістолета та гвинтівки з різних положень, стрільба з укриття ($p < 0,05$); «Спеціалізована фізична підготовка. Бойова армійська

система» – рукопашна підготовка (демонстрація 5 вправ обезброєння противника зі зброєю та демонстрація 5 прийомів без зброї), прийняття положення для стрільби у динаміці та виконання пострілу, подолання перешкод різними способами зі стрільбою ($p < 0,05$).

Отримані результати дозволяють рекомендувати запропоновану програму до впровадження в освітній процес вищих військових навчальних закладів та закладів вищої освіти, які проводять підготовку студентів – майбутніх офіцерів. Перспективи подальших досліджень визначаються потребою уточнення змісту програми спеціальної фізичної підготовки для курсанток-жінок відповідно до специфіки військово-облікових спеціальностей.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

З метою дотримання вимог техніки безпеки та профілактики травматизму під час занять військово-спортивними багатоборствами в системі підготовки курсантів вищих військово-навчальних закладів розроблено практичні рекомендації.

Прийоми самостраховки. Військовослужбовець повинен автоматично виконувати відповідні дії при будь-якому падінні. Ці навички набувається в процесі виконання спеціальних вправ, які включаються в підготовчу частину кожного заняття з рукопашного бою.

Падіння вперед з опорою на руки: падаючи, виставити руки перед собою. В момент падіння руки, торкаючись поверхні першими, служать амортизаторами. Поступово згинаючись, вони пом'якшують удар об поверхні. Такі падіння в сутичках зустрічаються не часто. В основному падіння вперед виконуються з кувирком через голову або плече.

Падіння назад. При падінні на спину притиснути підборіддя до грудей, зігнути спину. В момент торкання лопатками зупинити падіння різким ударом долонями двох рук по поверхні (руки прямі, під гострим кутом до ніг).

Падіння на бік. При падінні на бік зупинити рух тіла слід різким ударом долоні по килиму (рука під гострим кутом до ніг). Підборіддя притиснути до грудей, спину зігнути, ноги підтягнути до грудей так, щоб коліна не торкалися одне другого. М'язи тіла повинні бути напружені.

Прийоми обеззброєння противника. Зустріч з озброєним противником на полі бою здійснює сильний психологічний вплив на військовослужбовця, особливо коли зустріч є раптовою. В такій ситуації перевага на стороні озброєного противника, який готовий знищити неозброєного противника. Іноді така перевага притупляє пильність озброєного, що дозволяє неозброєному обеззброїти його.

Прийоми обеззброєння противника складаються з прийомів при уколах багнетом, ударах ножом і саперною лопатою, погрозі пістолетом.

Головним завданням незброєного військовослужбовця при обеззброєнні противника є застосування дій, які не дають можливості контакту зі зброєю. Для виконання цього необхідно: відбити напад противника і негайно перейти в атаку у відповідь. Якщо атака завершена успішно і противник не в змозі здійснити протидію, то звільнення його від контакту зі зброєю не є складним. Під час обеззброєння противника важливі всі рухові дії, але головними є: захисти, атаки у відповідь і звільнення після цього озброєної руки від зброї.

Залежно від ситуації виконуються поступальні та попереджувальні захисти. Широким замахом зброєю або озброєною рукою (ножем, саперною лопатою) виконати попереджувальні захисти підставкою. При нанесенні уколів багнетом, тичком та інших коротких дій – поступальні захисти відбиваються. Захисні дії повинні поєднуватись з захватами зброї або озброєної руки противника.

Атаки у відповідь проводяться в основному у вразливі місця противника.

Обеззброєння противника здійснюється викручуванням рук, натисканням на кисть або вибиванням зброї, перед цим виконуються больові прийоми або кидки.

Завершення прийому здійснюється знищенням противника його ж зброєю або зв'язуванням та конвоюванням.

В окремих випадках, особливо при спробі противника вийняти зброю (пістолет, ніж) з кобури або кишені, першим рухом повинно бути блокування його озброєної руки (притиснувши до тулуба, захват).

Обеззброєння противника при уколів багнетом. З кроком правої ноги та поворотом корпусу зміститися в сторону з лінії атаки удару противника. Одночасно нанести удар правим ліктем по руці противника та лівою рукою прихватити зброю. Енергійним рухом зброї вгору, нанести стволом удар в

обличчя противнику. Енергійним рухом вниз вирвати зброю з рук противника та нанести удар багнетом.

Противник, озброєний пістолетом, буде погрожувати зброєю для виконання його вимог. У даному випадку при невмілих діях озброєного противника створюються умови, за яких його можна обеззброїти. Головне завдання полягає в тому, щоб відвести зброю з зони ураження свого тіла і захопити озброєну руку противника.

Обеззброєння противника при погрозі пістолетом впритул ззаду:

Раптово підсвівши з кроком назад-в сторону захватити озброєну руку противника і захопити її за кисть двома роками зверху. Випрямити ноги та нанести удар противнику ногою в пах або колінний суглоб. Тримаючи озброєну руку противнику нанести один або декілька ударів коліном в голову. Виконати важіль руки на зовні, натискаючи та повертаючи кисть, обеззброїти противника.

Прийоми бою зі зброєю. Прийоми бою зі зброєю поділяються на прийоми з автоматом, ножем, малою піхотною лопатою та підручними засобами, які за своїм призначенням є прийомами нападу та прийомами захисту.

Прийоми бою з автоматом. До прийомів з автоматом входять уколи багнетом, тички, удари штиком, стволом, прикладом, підставки та відбиви. Всі дії виконуються з положення готовності до бою. Уколи багнетом є основними прийомами знищення противника в рукопашному бою. Вони наносяться в тулуб швидко та на всю довжину багнета. Залежно від дій противника і від дистанцій, уколи багнетом можуть виконуватись без випаду і з випадом.

Для нанесення удару багнетом без випаду необхідно з незначним замахом швидко спрямувати автомат двома руками в ціль до повного випрямлення лівої руки, витягнути багнет, направляючи зброю вперед, приготуватись до бою та продовжувати пересування вперед.

Укол багнетом з випадом наноситься з незначним замахом. Спрямовуючи автомат двома руками в ціль, потрібно одночасно виконувати випад, направляючи тулуб уперед. Не змінюючи положення тулуба та ніг витягнути багнет, спрямовуючи зброю вздовж стегна ноги виконати крок, почавши його з правої ноги.

Тичок стволом наноситься при відсутності багнета в обличчя противника дульною частиною ствола, так само, як при уколі багнетом.

Удари багнетом і стволом наносяться в обличчя, шию та по руках противника. Вони виконуються вертикально (зверху вниз) і горизонтально (зліва направо) по площинах (зверху вліво – справа вниз).

Удари прикладом є ефективним засобом знищення противника. Вони наносяться по голові або в ділянку серця та печінки, в пах та по руках.

Для удару прикладом збоку необхідно швидким рухом зброї правою рукою знизу – вверх вліво, а лівою – зброю до себе, з одночасним поворотом тулуба вліво, нанести удар кутом прикладу. У момент удару, правою ногою виконати крок вперед.

Удар прикладом знизу виконується так само, тільки приклад спрямовується знизу вверх. Удар затильником прикладу виконується по голові або грудях противника. Для виконання удару необхідно відвести автомат стволом за ліве плече, магазином вліво-вверх і швидко спрямувати зброю в ціль з одночасним кроком правої ноги, нанести удар. Залежно від способу нападу противника виконуються захисти зброєю: підставкою автомата, відбивами стволом (багнетом).

Захисти від ударів противника виконуються багнетом, стволом, прикладом, підставкою автомата вліво, вправо, вверх та вниз. Для підставки вліво або вправо необхідно швидким рухом лівої руки перевести зброю у вертикальне положення та розвернути магазином у бік удару. Після підставки під удар провести атаку у відповідь уколом багнетом або ударом прикладу.

Відбивами є короткі та швидкі удари своєю зброєю по зброї противника, після чого необхідно провести атаку у відповідь. Відбиви використовуються в двох випадках коли:

- противник наносить укол;
- зброя противника заважає проведенню атаки.

Залежно від напрямку атаки противника або положення зброї відбиви виконуються вправо, вліво та вниз направо. Основний відбив виконує ліва рука, яка діє великою амплітудою в напрямку протилежно правій руці.

Відбив вправо виконується швидким та коротким рухом лівої руки. Спрямовуючи ствол направо-вперед, одночасно правою рукою швидким рухом вліво нанести удар стволом по зброї противника, повернувши автомат магазином вправо.

Відбив вліво виконується коротким рухом лівої руки, спрямовуючи ствол вліво вперед. Правою рукою одночасно рухом вправо нанести удар стволом по зброї противника, повернувши автомат вліво магазином. В момент відбивів ліва рука ледь зігнута, багнет спрямований в обличчя противника.

Атаки магазином мають незначне застосування в рукопашних сутичках. Вони використовуються на ближній дистанції при раптових зближеннях з противником (в ходах сполучень, траншеях, приміщеннях), коли застосування багнета є недоцільним.

Прийоми бою ножом виконуються з стійкого положення готовності до бою, при якому одна нога виставлена вперед, ніж у правій або лівій руці, коліна зігнуті злегка, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги.

Технічний арсенал ударів, специфіку та дистанцію бою багато в чому визначає хват ножа – спосіб, яким зброя утримується в руці. Прямий або зворотній хвати, при яких рука стискається в кулак навколо рукоятки ножа, забезпечують жорсткість утримання і рухливість кисті.

Прямий хват в основному призначений для сильних, проникаючих ударів. Зручний для ведення бою як на дальній, середній так і ближній дистанції.

Зворотній хват дозволяє наносити дуже швидкі, сильні, колючі удари, за рахунок більш коротких траєкторій і вкладення в удар фактично всієї маси тіла. Зап'ястя власної руки частково захищено клинком ножа. Дуже зручний при роботі на короткій і надкороткій дистанції (у тому числі, при боротьбі лежачі), оскільки вимагає менше місця для маневру - удар може наноситися майже без замаху, від корпусу.

Ножом наносяться колючі та ріжучі удари. Колючі удари ножом наносяться вперед, зверху, знизу, збоку, навідліг. Більшість колючих ударів ножом можна наносити при будь-якому хваті ножа. Ріжучі удари ножом зазвичай допоміжні. Вони використовуються для поранення кінцівок противника, як відволікаючі. Ріжучі удари ефективні для знешкодження противника без нанесення йому смертельних поранень.

Прийоми всестильового бою малою піхотною лопатою застосовуються в рукопашних сутичках при діях з озброєним та неозброєним противником. Вони складаються з ударів та відбивів. Виконуються з положення готовності до бою. Удари малою піхотною лопатою наносяться по голові, шії, плечам, рукам та іншим вразливим частинам тіла з короткого замаху ребром лопати, з кроком або випадом уперед. Удари та відбиви малою піхотною лопатою слід виконувати по траєкторії «вісімки» з малою або середньою амплітудою. Відбиви малою піхотною лопатою застосовуються у тих випадках, коли противник наносить уколи багнетом, ножом, лопатою, підручним предметом або робить спробу виконати постріл впритул. Після відбиву виконується захват зброї, та наноситься удар лопатою.

Попередження травматизму на заняттях з всестильового бою забезпечується:

- дотриманням встановленої послідовності виконання прийомів, дій і вправ, оптимальних інтервалів і дистанцій між військовослужбовцями при виконанні прийомів зі зброєю в русі;
- правильним застосуванням прийомів страхування і самострахування;
- застосуванням ножів (багнетів) з надітими на них ножами чи макетів ножів, піхотних лопат, автоматів;
- проведенням прийомів і кидків з підтримкою партнера за руку і виконанням їх від середини килима (ями з піском) до краю;
- проведенням больових прийомів, душіння і обеззброєння плавно, без застосування великої сили: негайним припиненням прийому за сигналом партнера голосом «є»;
- позначенням ударів при виконанні прийомів з партнером;
- суворим дотриманням правил застосування імітаційних засобів.

Військово-прикладне плавання

Заходи безпеки при проведенні занять з плавання:

Щоб уникнути нещасних випадків на заняттях із плавання, необхідно суворо дотримуватися заходів безпеки.

При заняттях у басейні потрібно:

- допускати до занять плаванням тільки з дозволу лікаря;
- дотримуватися дисципліни;
- перевіряти кількість осіб, які займаються, до входження у воду, під час знаходження у воді і після виходу з води;
- під час перевірки вихідної плавальної підготовленості тих, хто не вміє плавати, і тих, хто погано плаває, у воді повинно знаходитись не більше однієї людини та двох рятувальників на суші;
- на перших заняттях розподілити курсантів на пари для спостереження один за одним;

- припиняти заняття на воді, якщо у тих, хто займається плаванням, з'явилися ознаки сильного охолодження (озноб, «гусяча» шкіра, посиніння губ);
- місце для заняття, обладнання та інвентар перевіряти до початку заняття, негайно усуваючи несправності;
- забезпечити обов'язкову присутність лікаря на заняттях;
- мати спеціальні засоби (гумові надувні пояси, жилети, нагрудники) для занять на воді.

На заняттях в умовах відкритої водойми, крім перелічених вище вимог, необхідно:

- проводити заняття в місцях із прозорою водою при швидкості течії не більше 0,5 м/с і температурі води не нижче 18 °С;
- проводити навчання в місцях із твердим та рівним ґрунтом;
- проводити заняття лише після того, як дно ретельно перевірене і очищене від корчів, палів та інших предметів;
- обов'язково огородити місце для занять із плавання, категорично забороняючи запливати за його межі;
- для спостереження за тими, хто навчається, у місцях для занять із плавання призначити трьох плавців і виділити їм човен із рятувальними засобами;
- стартового стрибка навчати при глибині не менше 1,3 м під стартовою тумбочкою.

Пірнання в довжину. Із вихідного положення на стартовій тумбочці слід стрибнути у воду і плисти, орієнтуючись за лінією на дні басейну чи натягнутим шнуром на глибині 1–1,5 м. Дозволяється прийняти старт відштовхуванням від стінки басейну. Під час пірнання військовослужбовець повинен перебувати під водою. У разі появи на поверхні води будь-якої частини тіла вправа припиняється і визначається результат у метрах.

Вивчення техніки пірнання в довжину проводиться одночасно з удосконаленням техніки плавання вільним стилем і брасом. У басейні з

прозорою водою пірнання в довжину здійснюється по доріжках стрибком із борту чи зі стартової тумбочки. Навчання пірнанню у відкритій водоймі проводиться вздовж каната, натягнутого на глибині 1–1,2 м, зі страхувальним кінцем, закріпленим на тілі плавця.

Тулуб при пірнанні в довжину повинен бути в положенні, близькому до горизонтального. Гребкові рухи руками й ногами при пірнанні в довжину виконуються плавно, з великою амплітудою і максимальним використанням площі опору. Напрямок руху і глибина занурювання забезпечуються руками.

Плавання в обмундируванні зі зброєю. Виконується з вихідного положення на стартовій тумбочці в польовій формі одягу (чоботи зняті й прилаштовані за поясний ремінь спереду або ззаду підметками назовні, халяви зігнуті до носків, зброя за спиною). За командою стрибнути у воду і проплисти будь-яким способом дистанцію. Вправа вважається невиконаною, якщо загублена зброя, або предмет обмундирування. Форма одягу – № 4.

Вправа пірнання в довжину проводиться у басейні (на водній станції). Із вихідного положення на стартовій тумбочці (борту басейну) стрибнути у воду та пливати під водою будь-яким способом, орієнтуючись по лінії на дні басейну чи натягнутому шнуру на глибині 1–1,5 м. Старт приймається індивідуально після готовності військовослужбовця до виконання вправи. Дозволяється прийняти старт відштовхуванням від стінки басейну. Під час пірнання військовослужбовець повинен перебувати під водою. У випадку появи на поверхні води будь-якої частини тіла вправа припиняється. Результат визначається з моменту появи будь-якої частини тіла на поверхні води. Забороняється під час виконання вправи пересуватись уперед, чіпляючись за провідний шнур. Форма одягу: спортивна або військова.

Стрільба з пневматичної зброї. Техніка безпеки при поводженні з пневматичною зброєю

Курсанту необхідно відноситись до будь-якої зброї як до зарядженої, тримати ствол зброї спрямованим у безпечному напрямі. Це найважливіше

правило, за виконанням якого треба ретельно стежити незалежно від того, де ви знаходитесь і що робите. Безпечний – це напрям, при якому випадковий постріл не приведе до поранення вас або оточення. Слід звернути увагу курсантів на обережність при зарядженні або розрядженні зброї. стежити за тим, куди спрямована зброя, будь вона у ваших руках або у чужих. Не направляти зброю на людей, і не дозволяти цього робити іншим.

Якщо зброя не використовується, її необхідно – розрядити і зняти з бойового взводу. Заряджати зброю тільки на стрілецькому рубежі, і тільки коли є готовність – стріляти. Розряджати, як тільки закінчується вправа – до того, необхідно упакувати її в чохол. Під розрядкою розуміється відсутність кулі в патроннику і зняття рушниці з бойового взводу. Якщо зброя передається іншій людині, необхідно переконатися, що вона не заряджена, або дотримуватись підвищеної обережності.

Деякі рушниці після установки пружини на бойовий взвод розряджати можна тільки пострілом. При цьому, холостий постріл з ППП-рушниці робити забороняється – це може привести до поломки. Тобто для розрядки зведеної ППП-рушниці треба вистрілити кулею у безпечному напрямі (у пулеуловитель). Проте холостий постріл не шкодитиме більшості РСР - і СО2- рушниць. Зверніться до посібника користувача за уточненнями.

Безпечне зберігання пневматичної зброї так само важливе, як і безпечне використання. Тримати зброю необхідно в сейфі або металевому ящику, в розрядженому і незведеному стані, замкнутою. Обмежується доступ до неї неповнолітніх – дітей і підлітків.

Не можна покладатися на запобіжник і вбудовані у зброю заходи безпеки.

Не можна торкатися до спускового гачка, поки немає готовності стріляти.

Необхідно бути впевненим у цілі і в тому, що позаду неї. Куля не може зупинитися у повітрі.

Використовуйте тільки відповідні боєприпаси. Кожна зброя вимагає застосування боєприпасів певного калібру і типу. Використання інших може привести як до виходу зброї з ладу, так і до нещасних випадків внаслідок непередбачуваності результату пострілу.

Якщо зброя не вистрілила при натисненні на спуск, необхідно бути обережним. Шанси на несподіваний і випадковий постріл при несправній зброї набагато вище, ніж зазвичай. Направте зброю у безпечне місце, і поводьтеся з нею максимально акуратно. Якщо зброя відмовила один раз, це може статися знову. Не використовуйтеся зброя, що відмовила, поки не буде встановлено і не усунуто причини несправності.

Важливо використовувати захист очей і слуху при стрільбі. Хоча це правило більше торкається вогнепальної зброї, деякі види пневматичних рушниць можуть бути дуже гучними в закритих приміщеннях. Застосовуються саунд-модератори, беруші або спеціальні навушники, враховується про високу небезпеку рикошетів, стріляючи на коротких дистанціях. Деякі види боєприпасів схильні до них значно сильніше, ніж зазвичай. Стрілецькі окуляри допомагають виробити хорошу звичку і зберегти ваш зір.

Перед пострілом важливо переконатися в чистоті ствола. Наявність в стволі сторонніх предметів може як вивести зброю з ладу, так і значно відхилити кулю від передбачуваної траєкторії, необхідно мати при собі комплект для чищення вашої зброї, і користуйтеся ним при щонайменшій підозрі на засмічення каналу ствола. Якщо в стволі застряг сторонній предмет, ні в якому разі не намагайтеся «вистрілити» його, застосовується шомпол.

Зброя не модифікується без належної підготовки. Модифікації і ремонт стрілецької зброї вимагають досвіду і підготовки. Пневматичної зброї це стосується повною мірою, особливо у випадку з РСР-рушницями і їх резервуарами повітря високого тиску. Серйозні роботи краще довірити досвідченому майстрові.

Будь-яка зброя схильна до зносу, потребує регулярного чищення і догляду, а також у своєчасній заміні зношених деталей. Велика частина рекомендацій по догляду за вашою зброєю.

Щоб не допустити нещасних випадків і гарантувати безпеку стрільців і всіх присутніх на стрільбищі або в тирі, заборонено:

- вести стрільбу з несправної зброї;
- брати на вогневому рубежі зброю, торкатися її, підходити без дозволу керівника стрільби;
- заряджати і передавати зброю без команди керівника;
- прицілюватися в мішені навіть незарядженою зброєю, якщо біля мішеней є люди;
- спрямовувати зброю вбік або назад, а також у людей, у якому б стані зброя не була;
- виносити заряджену зброю з лінії вогню;
- перебувати на лінії вогню тим, хто не входить до зміни, що стріляє;
- залишати на лінії вогню заряджену або з відкритим затвором зброю;

Розбираючи та складаючи зброю, слід користуватися штатним справним приладдям і спеціальним інструментом, не докладати сили, не вдаряти частини зброї одна об одну.

Не можна зберігати гвинтівку з пластмасовими деталями в приміщеннях разом з фенолами, концентрованими кислотами, лугами, органічними розчинниками й іншими речовинами, що руйнують пластичні маси.

Під час перевезення (перенесення) навчальної зброї вона має бути розряджена. Переносити зброю в навчальних приміщеннях і на заняттях у полі, у вогневому класі (містечку), тирі можна тільки в положенні «на ремінь» чи «на плече».

Щоб цілком були реалізовані всі можливості стрільця, він повинен пройти послідовно ряд етапів навчання:

- повільна стрільба;

- швидкісна стрільба;
- швидкісна стрільба з фізичним і психологічним навантаженням з різних положень;
- тестова стрільба на тлі рішення тактичних задач.

Етапи навчання з пневматичної зброї. На першому етапі крім вивчення теоретичних основ формуються первинні навички прийняття приготування і хватки зброї; освоюється прицілювання, керування диханням і утримання; відпрацьовується правильне виконання спуску курка на тлі коливань прицільного пристосування. Стрілець повинен засвоїти причини поганого пострілу й усвідомити свої можливості у веденні прицільної стрільби. На цьому етапі доцільно обмежитися повільною стрільбою з однієї руки і з двох рук по мішенях з колами на відстані 15-25 м без обмеження часу.

На другому етапі формуються навички швидкісних прийомів стрільби з двох рук в обмежений час. Усі дії зі зброєю доводяться до автоматизму. На цьому етапі дуже важливо відпрацювати поелементно і в цілому виймання зброї з кобури, заряджання, траєкторію виносу зброї, спуск курка зі сповільненням руху рук наприкінці траєкторії. Вправи виконуються по силуетних мішенях на відстані 10-15 м в обмежений час з витягненням зброї з кобури.

Виконанню пострілу повинно передувати тренування без патрона з командами викладача :

«РАЗ» – витягти зброю з кобури, зняти з запобіжника, захопити затвор лівою рукою;

«ДВА» – дослати патрон у патронник, перемістити ліву руку на праву і утримувати зброю під підборіддям або на рівні грудей;

«ТРИ» – інтенсивно винести зброю вперед з уповільненням наприкінці руху, сфокусувати зір на прицільному пристосуванні. Витискаючи спуск, не чекати зупинки зброї і вирівнювання прицільного пристосування; після удару курка відзначити положення мушки в прорізі на мішені.

На такий тренаж приділяється не менше 10 хвилин перед стрільбою. Через якийсь час без команди «ТРИ» практично всі натискають на спусковий гачок, виконуючи техніко-тактичні дії вже на рівні підсвідомості.

На третьому етапі удосконалюються навички швидкісної стрільби, а також формуються необхідні якості які визначають готовність до застосування зброї. Вправи виконуються з попереднім фізичним навантаженням (біг, присідання, згинання рук в упорі лежачи) з різних положень і переміщеннями.

Четвертий етап є заключним, на ньому доводяться до досконалості здобуті раніше навички, виробляється психологічна стійкість при поведінці зі зброєю і прийняття рішення. Усі вправи виконуються в русі на тлі рішення тактичних задач у складних зовнішніх умовах (шумові і світлові ефекти, приховані і помилкові цілі, сторонні постріли і підштовхування інструктором стрільця). Скорочений час показу цілей вимагає використання прийомів інтуїтивної стрільби.

Прийоми стрільби з пневматичного пістолету. Звичайне призначення короткоствольної зброї (пістолета або револьвера) – самооборона його власника в мирних і бойових умовах. Для подібних ситуацій характерні: раптовість виникнення загрози і необхідність швидкої реакції на неї, що полягає в миттєвій оцінці ситуації з одночасним відходом з лінії вогню супротивника, вихоплюванням зброї, підготовкою її до стрільби, прицілюванням і відкриттям вогню. Статичні стійки при стрільбі з пістолета в реальній сутичці практично не зустрічаються, тому що стрільба ведеться на гранично малих дистанціях від 2 до 7 метрів і триває лічені секунди.

Процес стрільби складається з приготування, прицілювання і спуску. При навчанні їх розглядають окремо, але необхідно пам'ятати, що ці три елементи взаємопов'язані. Виробивши почуття зброї, стрілець виконує всі прийоми приготування, прицілювання і спуску автоматично, не розділяючи їх. Оскільки для стрільби з пістолета гострота зору грає не таку важливу роль, як при стрільбі з гвинтівки, зорова пам'ять і почуття зброї, вироблені

при стрільбі із власного, добре знайомого пістолета, дозволяють досягати значно кращих результатів, ніж при стрільбі з чужої зброї нехай навіть такої ж моделі.

Прийоми для стрільби з пневматичної гвинтівки. Стрільба з довгоствольної зброї дозволяє вести більш статичну, ніж на великих дистанціях стрільбу. При стрільбі з гвинтівки є час прийняти стійку позу, використовувати упор і ретельно прицілитися. Як і при стрільбі з пістолета процес стрільби з гвинтівки також складається з приготування, прицілювання і спуску. Якщо дії при прицілюванні і спуску мало відрізняються при стрільбі з короткоствольної і довгоствольної зброї, то відмінності в приготуванні полягають у тому, що гвинтівка при стрільбі утримується двома руками. Лінійні розміри гвинтівки і значна вага призводять до того, що найкращими є результати стрільби з положення лежачи або сидячи, хоча для пневматичної зброї з важелем зведення або нагнітання заряджання в такому положенні ускладнене, оскільки змушує змінювати позу. Крім того, при стрільбі з пружинно-поршневої гвинтівки (особливо класу магнум) стрілець повинен володіти особливими навичками утримання зброї.

Подолання перешкод

Керівники занять зобов'язані дотримуватися заходів безпеки, здійснювати всі заходи попередження травматизму під час проведення занять та інших форм фізичної підготовки.

Попередження травматизму забезпечується:

- чіткою організацією і дотриманням плану та методики проведення занять;
- високою дисциплінованістю військовослужбовців, досконалими знаннями прийомів страхування та самострахування;
- своєчасною підготовкою місць проведення занять, перевіркою технічного стану обладнання та інвентарю;

- поступовим збільшенням фізичного навантаження, систематичним контролем за фізичним станом військовослужбовців, дотриманням ними встановлених правил і заходів безпеки;

- правильним припасуванням взуття та обмундирування.

Характерною особливістю практичних занять з подолання перешкод є постійне ускладнення умов виконання різноманітних прийомів та дій на фоні високої емоційності і великих працевитрат тих, хто навчається. На фоні нервово-психічної та фізичної втоми це може призвести до травмування навіть найбільш фізично підготовлених військовослужбовців.

Основними причинами отримання травм є:

- порушення методики навчання прийомів та дій;
- непідготовленість місць проведення занять та інвентарю;
- низький рівень військової дисципліни;
- недостатня поінформованість керівника занять щодо функціонального стану організму курсантів, рівня здоров'я, розвитку індивідуальних здібностей, рівня фізичної підготовленості та опанування військово-прикладних навичок;
- передчасне залучення до занять осіб, які перехворіли або мали травми;
- допуск до занять хворих військовослужбовців або тих, хто знаходиться в стані втоми, перенапруження, переохолодження та ін.

Травматичне пошкодження, отримане військовослужбовцями під час занять, може призвести до пропуску занять на довгий час, тому керівник заняття повинен знати заходи безпеки і постійно їх виконувати.

Суворе дотримання заходів безпеки на заняттях повинно бути спрямоване на попередження і уникнення травматичних пошкоджень.

Найкращим способом боротьби з травмами є їх попередження.

Заходи щодо запобігання травм спрямовані на усунення недоліків, пов'язаних з невмілим проведенням практичних занять та порушенням

методики навчання прийомам та діям. Основними недоліками в організації занять та методики навчання прийомів у подоланні перешкод є:

- неорганізований початок занять;
- низька якість проведення підготовчої частини;
- недотримання безпечних інтервалів, дистанцій, виконання складних прийомів без попередньої підготовки, порушення послідовності в навчанні прийомів та дій (несвоєчасний перехід від простих вправ до складних);
- недостатнє володіння курсантами прийомами самострахування при раптових та вимушених падіннях.

Методично правильне проведення підготовчої частини заняття є необхідною умовою попередження травматизму.

Організований початок занять включає шиккування, перевірку особового складу, пояснення завдань заняття. Починаючи заняття, керівник повинен сформуванати у курсантів стійкий мотив до навчальної діяльності: здатність проявляти організованість і старанність, якісно виконувати прийоми та дії, стійко переносити труднощі та фізичні навантаження.

В основній частині заняття необхідно поступово збільшувати швидкість виконання прийомів, ширину і висоту перешкод, ускладнювати дії і підвищувати фізичне навантаження. Під час навчання способів подолання перешкод необхідно враховувати підготовленість тих, хто навчається. У процесі розучування складних прийомів і дій (стрибок з опорою на руку і ногу, пересування по вузькій опорі, перелізання через паркан) необхідно надавати допомогу та страхування. У подальшому допомога надається з метою виховання в особового складу впевненості в своїх силах.

Велике значення в попередженні травм має страхування, якого необхідно досконало навчити особовий склад і постійно включати його в підготовчу та основну частини занять. В окремих випадках (перед метанням гранат, особливо протитанкових, перед стрибками та ін.) для попередження

травм необхідне виконання спеціальних вправ, проведення додаткової розминки.

Навчання метання гранат необхідно проводити на збільшених інтервалах (3–4 кроки). При метанні гранат у русі (поток) необхідно: дотримуватись дистанції, яка унеможливило влучення гранати у того, хто біжить попереду; розташовувати мішені в стороні від напрямку руху; не допускати зустрічного метання гранат. Підбір гранат проводити тільки за командою керівника «Гранати – ЗІБРАТИ».

На заняттях у темний час доби, особливо на початку навчання, не застосовувати швидкісних пересувань по місцевості та долавання перешкод, які слабоосвітлюються, збільшувати інтервал і дистанцію.

Поодинокі пересування на висоті, по вузькій опорі, стрибки через занадто широкі перешкоди, виконання комплексних дій на швидкості **заборонено**.

Кожен керівник повинен систематично працювати над удосконаленням, організацією і методикою проведення занять, підвищувати свою педагогічну майстерність, передбачати можливість отримання травм і планувати заходи щодо їх попередження.

Попередження травм, пов'язаних з невідповідністю місць для проведення занять та інвентарю. Перед проведенням заняття ретельно перевірити стан смуги перешкод, інвентарю, обладнання і усунути всі недоліки, які можуть призвести до травм. Місця приземлення треба перекопати, очистити від зайвих предметів (каміння, гілок дерев).

Попередження травм, які пов'язані з низькою військовою дисципліною. Дотримання на високому рівні військової дисципліни є обов'язковою умовою попередження травматизму. При цьому повинна постійно зберігатись послідовність виконання прийомів та дій, яка вказана керівником заняття. Підтримуючи високу військову дисципліну, керівник повинен завжди чітко і ясно визначати послідовність виконання вправ, дотримання курсантами необхідних інтервалів і дистанцій, давати вказівки

про повернення в стрій або на вихідне положення для виконання подальших дій.

Таким чином, необхідно завжди пам'ятати, що травм можна уникнути тільки при правильній організації і методиці проведення занять, а також при чіткому дотриманні заходів безпеки і правил попередження травматизму.

Особливості проведення занять на місцевості

Успішне формування відповідних психологічних якостей збільшує ефект у тому випадку, якщо навчання проводиться в умовах, які наближені до бойових. Таким вимогам краще всього відповідає навчання в полі, тактичні навчання, бойові стрільби, тренування на спеціально обладнаних навчальних місцях, а також фізичні тренування, які проводяться в польових умовах.

Метою занять на місцевості є поглиблене вивчення військовослужбовцями пересування на різноманітній місцевості, подолання природних та штучних перешкод, метання гранат, виконання прийомів рукопашного бою, а також формування морально-вольових якостей у ситуаціях, які наближені до бойових.

До таких занять відносяться комплексні тренування.

Зміст їх визначається характером місцевості, перешкод, загороджень і споруд. Разом з тренуванням на заняттях здійснюється навчання з подолання перешкод, відсутніх на стандартних смугах (різноманітних ходів сполучень, укритті, в дротяних загороджень, цегляних стін, ровів, струмків та ін.). Під час тренування метання гранат здійснюється за згини траншей, по амбразурах захисних споруд, а прийоми рукопашного бою виконуються на різноманітній місцевості, в ходах сполучень, у середині бліндажів та споруд. Вибрана місцевість може дообладнуватися мішенями для метання гранат, місцями для виконання прийомів рукопашного бою та різними спорудами.

Класифікація занять з подолання перешкод на місцевості:

– заняття на місцевості з перешкодами і спорудами, характерними для польової позиційної оборони;

- заняття на місцевості з перешкодами і спорудами, характерними для населеного пункту;
- заняття на лісисто-болотистій місцевості;
- заняття в гірській місцевості.

Заняття на місцевості з перешкодами, характерними для польової позиційної оборони, включають у себе такі дії, як подолання траншеї і протитанкових ровів, струмків, каналів, схилів (по колоді), дротяних загорож, метання гранат, виконання прийомів рукопашного бою.

Для проведення занять необхідно вибрати відповідну місцевість.

Підготовча частина здійснюється у вигляді прискореного пересування підрозділу до місця заняття. Під час пересування виконуються загальнорозвиваючі та стрибкові вправи, перебіжки, переповзання, подолання природних та штучних перешкод.

Основна частина проводиться на навчальних місцях, які розташовані на місцевості. Як правило, створюється 3–4 навчальні місця, на яких ті, хто навчається, тренуються в складі підрозділу. Перехід від одного навчального місця до іншого здійснюється послідовно, в середньому темпі, з супутнім подоланням перешкод, які зустрічаються на шляху.

Подолання перешкод на навчальних місцях проводяться з ходу. Перехід до наступного навчального місця здійснюється тоді, коли всі, хто займається, будуть діяти чітко, впевнено та швидко.

Комплексне тренування проводиться в складі підрозділу. На вихідному положенні керівник заняття пояснює зміст комплексного тренування, порядок руху, послідовність подолання перешкод та надання допомоги. Підрозділи розпочинають рух у середньому темпі одночасно групами (відділеннями) з інтервалом 1–2 хв. Тренування проводиться таким чином, щоб швидкість виконання всіх необхідних дій перевищувала швидкість пересування підрозділів, яка вимагається при вирішенні тактичного завдання.

Заключна частина проводиться після подолання перешкод (виконання дій) на останньому навчальному місці, яке було вказане керівником для

комплексного тренування. Ті, хто займається, виконують вправи для відновлення дихання та розслаблення м'язів, після чого здійснюють прибирання (підбір) інвентарю, який був використаний на заняттях. Після завершення заняття керівник оцінює дії підрозділів та окремих військовослужбовців.

Заняття на місцевості з перешкодами і спорудами, характерними для населеного пункту, включають у себе: перелізання через паркани, стіни; пролізання в проломи, вікна; пересування по щаблях міжповерхового перекриття; стрибки в глибину; пересування на зруйнованих драбинах та вузькими переходами, по даху; метання гранат у вікна та проломи; рукопашні сутички на обмеженій місцевості.

Підготовча частина заняття проводиться між будівлями та спорудами і до свого змісту включає загальнорозвиваючі вправи в русі, ходьбу та біг із зміною напрямку руху і прискорення, біг з подоланням зруйнованих фундаментів, низьких стін.

Основна частина проводиться відділеннями (підрозділами, групами). Для тренування добираються ділянки місцевості, будови та споруди, які найбільш характерні для населеного пункту.

Комплексне тренування організовується в складі підрозділу і включає поточне виконання завдань по одному, парами, групами та відділеннями. До змісту комплексного тренування включається пересування до укриття з подоланням перешкод, підповзання до будівлі, метання гранат у вікна, проломи, двері, стрімкий біг та проникнення в дім через вікна, двері, проломи, виконання прийомів рукопашного бою зі зброєю (без зброї), уколи (удари). Разом з тим можуть проводитись рукопашні сутички. Рекомендовано застосовувати імітаційні засоби, які є дуже ефективними при тренуваннях.

Заклучна частина проводиться так само, як описано в попередньому прикладі.

Велике значення на заняттях з подолання перешкод має комплексне тренування, яке проводиться з метою вдосконалення фізичних,

спеціальних і психологічних якостей військовослужбовців, а також виховання спроможності застосовувати засвоєні навички в складних умовах.

Основні завдання комплексного тренування:

- удосконалення навичок з виконання вивчених прийомів та дій у складних ситуаціях;
- розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості, спритності і сили);
- виховання сміливості й рішучості в діях, які постійно змінюються;
- підвищення стійкості організму до втоми та інших несприятливих факторів (обмеження у кисні).

Комплексне тренування складається зі швидкісного подолання окремих частин смуги перешкод (місцевості) або подоланні її в цілому у поєднанні з метанням гранат, виконанням прийомів рукопашного бою без зброї (зі зброєю) та спеціальних прийомів та дій.

Організовуючи комплексне тренування, необхідно:

- включати прийоми і дії, вивчені на заняттях, у різноманітному їх поєднанні;
- насичувати вправи різноманітними прийомами і діями, які розвивають витривалість, силу, спритність і швидкість, а також удосконалення вольових якостей.

Організовуючи комплексні тренування, необхідно передбачати постійне збільшення складності вправ і поєднання прийомів, інтенсивність фізичного навантаження.

Це досягається: збільшенням дистанції і темпу пересування, кількості перешкод, що долаються, прийомів метання гранат у різні цілі; виконанням прийомів рукопашного бою зі зброєю (без зброї); широким застосуванням змагального методу окремими військовослужбовцями, відділеннями, взводами.

Для проведення комплексного тренування керівник шикує підрозділ у дві шеренги та ставить завдання, де вказує: вихідне положення, зміст вправ, кінцеве положення, метод (потокком, у складі групи, відділенням) та місце шиккування після виконання вправи.

Наприклад: *Вихідне положення – відділення в траншеї*. Зміст вправи – метнути гранату в ціль, вискочити з траншеї і подолати цегляну стінку, нанести укол багнетом, перелізти через паркан, пробігти під жердинами лабіринту, за командою «Відділення – В УКРИТТЯ» зіскочити в рів, вискочити з нього, нанести укол багнетом, удар прикладом по мішені; *кінцеве положення – «Приготуватись ДО БОЮ»* на початку смуги перешкод; *метод виконання – груповий, змагання між відділеннями; старт окремий, взаємодопомога дозволяється*. Після виконання вправи – шиккування біля фігурного рову.

Віддавши розпорядження, керівник подає команду: «Перше відділення – НА СТАРТ», «Вперед» і фіксує час. Підрозділи по чергово виконують поставлене завдання. На місці шиккування керівник оголошує час і переможців.

Керівник заняття призначає 2–3 помічників для контролю за правильною технікою подолання перешкод, виконанням прийомів рукопашного бою, влучністю метання гранат.

Одному з помічників він доручає керівництво на старті, другому – фіксацію результатів з метання гранат, третьому – контроль за технікою виконання прийомів рукопашного бою. Потім займає місце, з якого йому добре спостерігати за діями особового складу на більш складних частинах смуги перешкод.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьєв А.М., Рассоха С.І., Цільмак О.М. Психологічна підготовка працівників ОВС: навчальний посібник. Одеса: УМВС України в Одеській області, 1999. 53 с.
2. Андерс А.С. Удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу: автореф. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01. Львів, 2006. 22 с.
3. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Словарь конфликтолога. Санкт-Петербург, 2006. 528 с.
4. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів, ПП «Кварт», 2011. 303 с.
5. Артюшенко А.О. Теоретико-методичні засади формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.07. Київ, 2012. 38 с.
6. Афонін В., Кізло Л., Федак С. Психічний стан та результативність фізичної діяльності військовослужбовців. *Молода спортивна наука України*. 2013. Т.2. С. 10-14.
7. Бабаян Ю.О., Грішман Л.О. Особливості психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах. *Психологічні науки: збірник наукових праць*. Миколаїв: Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського, 2013. Випуск 2.13 (109). С. 17-21.
8. Бур'яноватий О.М. Визначення надійності побудови системи підготовки юних бійців-багатоборців 6-8 років у групі початкової підготовки. *The European scientific Community. Sciences of Europe*. Praha, 2016. vol. 1. no. 1(1). P. 7-11.
9. Бур'яноватий О.М. Структура та зміст фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6-8 років на етапі початкової підготовки: дис.... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Дніпро, 2019. 226 с.

10. Вако І. Удосконалення техніки рукопашного бою фахівців служби безпеки України: монографія. 2020. URL: <http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/bitstream/123456789/17574/1/%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%D0%92%D0%B0%D0%BA%D0%BE.pdf>
11. Вейднер-Дубровин Л.А., Войтицкий О.Н., Волухов Г.П. Основы методики физической подготовки. *Теория и организация физической подготовки войск*. Ленинград: ВДКИФК. 1980. 183 с.
12. Височіна Н.Л. Особливості розвитку лідерських якостей курсантів вищого військового навчального закладу. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*. IV Міжнародна науково-практична конференція. Київ, 2020. С 66-67.
13. Військово-прикладне плавання: навчально-методичний посібник. / Корчагін М.В., Ширяєв В.П., Гунченко В.О., Цепляєв Ю.В., Хачатрян А.Х., Откидач В.С. та інші. Харків: ВІТВ НТУ «ХПІ», 2020. 130 с.
14. Військово-спортивні багатоборства. URL: <http://fvsb.com.ua/>
15. Воропай С.М., Бур'яноватий О.М. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості юних спортсменів 6-7 років у групах початкової підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 8. С. 21-24.
16. Головченко О.І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Харків, 2011. 19 с.
17. Грибан Г.П., Пічугін М.Ф., Романчук В.М. Фізичне виховання військовослужбовців : навчально-методичний посібник. Житомир. ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.

18. Гусак О.Д. Формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності у процесі фізичної підготовки автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів, 2012. 20 с.
19. 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*. 2011. №4. С. 61-64.
20. Дідковський В.А., Кузенков О.В., С. Буряк В., Гриньов І.М., Арсененко О.А., Чорний С.С. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації): Навчальний посібник. К.: Національна академія внутрішніх справ, 2013. 108 с.
21. Дикий О.Ю. Військово-спортивне багатоборство як складова частина спеціальної фізичної підготовки допризовників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 2. С. 32–37.
22. Дикий О.Ю. Методика навчання військово-прикладного семиборства старшокласників у позаурочній діяльності: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 13.00.02. Луцьк, 2018. 232 с.
23. Дмитроца О.Р., Швайко С.Є., Сокол А.П. Вікова фізіологія: Методичні вказівки до проведення лабораторних робіт. Луцьк, 2013. 176 с.
24. Добровольський В.Б. Удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпро, 2018. 228 с.
25. Довгань Н.Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: [монографія]. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. 328 с.
26. Долбишева Н. Основні напрями неолімпійського спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С. 138-144

27. Дьорова О.М., Етапи становлення наукових поглядів на категорію «Психофізична готовність». Юридичний науковий електронний журнал. 2018. № 6. С. 30-33.

28. Закон України від 6 червня 2017 року № 2080-VIII «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо започаткування службово-прикладного та військово-прикладного спорту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2080-19#n8>

29. Заярін Г.О., Несміян О.М., Мельников Г.Б. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС: навчальний посібник. Донецьк: ДІВС, 2001. 240 с.

30. Золочевський В.В., Блащук С.В., Откидач В.С. Аналіз зарубіжного досвіду комплектування Повітряних Сил Франції на основі регіонального відбору рекрутів за рівнем фізичної підготовки. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 лютого 2019 р. : тези доп. Київ : НУОУ, 2019. С. 109-111

31. Золочевський В.В., Откидач В.С., Куришко Є.А. Військово-спортивне багатоборство як засіб військово-прикладної фізичної підготовки майбутніх офіцерів. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : тези IV Міжнар. наук.-практ. конф. (19 листопада 2020 р.. Київ). Київ : НУОУ, 2020. С. 199-201.

32. Золочевський В.В., Попов Ф. І., Откидач В.С. Дослідження впливу професійного відбору, фізичної та тренажерної підготовки на успішність льотного навчання курсантів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: Збірник наукових праць. Вінниця, 2018. Вип. 6 (25). С. 60-66.

33. Керівництво та організація форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах: навчальний посібник. Під редакцією Бородін Ю.А., Пічугін М.Ф., Романчук В.М. та ін. Житомир: ЖВІ НАУ, 2008. 284 с.

34. Кирпенко В., Гоманюк С.В., Полтавець А.І., Откидач В.С., Куришко Є.А., Палевич С.В., Шевченко О.С., Данилішин І., Юдін В.Д., Піддубний О.Г., Білуха В.М., Золочевський В.В. Бойовий статут Повітряних Сил Збройних Сил України з фізичної підготовки : Статут. Харків: ХНУПС, 2020. 312 с.

35. Кирпенко В.М. Діагностична модель визначення ступеня готовності військових фахівців до управління процесом фізично. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. пр. Київ : НУОУ, 2012. Вип. 1 (26). С. 30-35.

36. Кирпенко В.М., Откидач В.С., Корчагін В.М. та ін. Стрільба з пневматичної зброї : навчально-методичний посібник. Харків: ХНУПС, 2022. 60 с.

37. Кирпенко В.М., Полтавець А., Смірнов Б., Золочевський В.В., Корчагін М., Откидач В.С. Подолання перешкод. Смуга перешкод CISM: навчально-методичний посібник. Харків: ХНУПС, 2020. 104 с.

38. Кирпенко В.М., Попов Ф.І., Золочевський В.В. Аналіз результатів апробації контрольних вправ індивідуальної фізичної підготовленості військовослужбовців (Проект НФП-2018). *Новітні технології - для захисту повітряного простору* : матеріали XV Міжнар. наук. конф. (10–11 квітня 2019 р.). Харків : ХНУПС, 2019. С. 627-628

39. Климович В.Б. Оптимізація системи фізичної підготовки курсантів-артилеристів: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 255 с.

40. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення професійної діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.

41. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

42. Колосович О.С. Психологічні особливості службової взаємодії офіцера з неформальними лідерами військового підрозділу: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2015. 231с.

43. Комісаров О. Г., Воробйов О. І. Концептуальні засади ступеневого (багаторівневого) набуття компетенцій випускниками НА НГУ під час вивчення військово-спеціальних дисциплін. *Збірник тез доповідей науково-практичної конференції НАНГУ* (Харків, 29 березня 2018 р.). Харків: НАНГУ, 2018. С. 63-65.

44. Комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів Збройних Сил України. Методичний посібник, затверджений начальником Головного управління підготовки ЗС України-заступником начальника ГШ ЗС України. ВП 7-00(01). 01.

45. Концепція впровадження психологічної підготовки у Збройних Силах України від 7.12.2012 року, затверджена Заступником начальника Генерального штабу Збройних Сил України.

46. Корчагін М.В. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-операторів Повітряних Сил Збройних Сил України. *Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. Х.:* ХДАФК, 2010. № 4. С.33–36.

47. Корчагін М.В. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-операторів Повітряних Сил Збройних Сил України. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків: ХДАФК, 2010. № 4. С.33–36.

48. Корчагін М.В., Золочевський В.В., Откидач В.С., Куришко Є.А. Дослідження фізичного стану курсантів перших курсів військових закладів освіти», *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2019. Випуск 31. С . 61-67.

49. Корчагін М.В., Кирпенко В.М., Откидач В.С. Військово-прикладне плавання для курсантів ВВНЗ : навчально-методичний посібник. Харків: ХНУПС, 2019. 68 с.

50. Корчагін М.В., Ольховий О.М. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-операторів Повітряних Сил Збройних Сил України. *Проблеми, досягнення та перспективи розвитку медико-біологічних і спортивних наук*: матеріали II міжнародної заочної науково-практичної конференції (Миколаїв, 30 жовтня 2017 р.). Мін-во освіти і науки України. Чорноморський національний університет імені Петра Могили. Миколаїв, 2017. С. 75-76.

51. Корчагін М.В., Ольховий О.М., Откидач В.С. Розвиток фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в бойовому двоборстві у підготовчому мезоциклі. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Миколаїв: Чорноморський національний університет ім. Петра Могили. 2018. С. 302-307

52. Корчагін М.В., Откидач В.С. Удосконалення фізичного стану курсантів засобами військово-спортивного багатоборства *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : тези IV Міжнар. наук.-практ. конф. (19 листопада 2020 р.. Київ). Київ: НУОУ, 2020. С. 203-205

53. Корчагін М.В., Откидач В.С., Куришко Є.А. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивного багатоборства. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів,*

рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: Матеріали II Міжнародної наук.-практ. конференції. (Київ, 14-15 лютого 2019 р.). Київ: НУОУ, 2019.

54. Корчагін М.В., Откидач В.С., Мартиненко О.М. Розвиток фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в бойовому двоборстві у підготовчому мезоциклі. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Миколаїв: Чорноморський національний університет імені П. Могили, 2019. Том 4 №1 (17). С. 302-306.

55. Корчагін М.В., Откидач В.С., Ольховий О.М., Золочевський В.В. Розвиток силових якостей бійців бойового двоборства у базовому мезоциклі підготовки». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 32-39.

56. Корчагін М.В., Откидач В.С., Цепляєв Ю.В. Дослідження морфофункціонального стану вступників військового закладу вищої освіти. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції* (Харків, 3–4 жовтня 2019 р.). Харків: друкарня «Мадрид», 2019. 386 с.

57. Корчагін М.В., Откидач В.С., Чепурний В.А. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивного багатоборства. *Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я: наук. вид. : тези доп. 27-ї міжнар. наук.-практ. конф. MicroCAD–2019, [15-17 травня 2019 р.] : у 5 ч. Ч. 5 / ред. Є. І. Сокол*. Харків : НТУ «ХП», 2019. С. 87.

58. Корчагін М.В., Ольховий О.М., Маракушин А.І. Розробка теоретично-методичних засад функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України. *Заключний звіт про науково-дослідну роботу (шифр «НФП- 2009»)*. Х. : ХУПС, 2009. 98 с.

59. Костів С.Ф. Розвиток психофізичної витривалості майбутніх професіоналів військового управління у сфері оборони оперативно-тактичного рівня в системі післядипломної освіти: дис. ... доктор філософії: 011. Київ, 2020. 269 с.

60. Кравченко В.І., Чернінський А.О., Макаруч М.Ю. Методичні рекомендації до практичних занять з психофізіології для студентів біологічних факультетів спеціальності «фізіологія людини і тварин». Київ: ООО «Геопринт», 2010. 74 с.

61. Красота В.М. Спеціальна фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2013. №4 (37). С.30-33.

62. Кривенко О. В. Напрями вдосконалення адміністративно-правового забезпечення службової діяльності Національної Гвардії України. Збірник тез доповідей науково-практичної конференції НАНГУ (Харків, 29 березня 2018 р.). Харків, НАНГУ, 2018. С. 4-8.

63. Криворучко П.П., Хміляр О.Ф. Морально-психологічний стан військового підрозділу: оцінка та прогнозування. Київ: Молода нація, 2005. 63 с.

64. Круцевич Т.Ю., Ольховий О.М. Професійно-спрямована система фізичної підготовки майбутніх офіцерів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ: НУФВСУ, 2012. № 4. С. 73-77.

65. Круцевич Т, Пангелова Н., Підлетьчук Р. Концептуальні підходи до організації систем фізичної підготовки військовослужбовців у провідних країнах НАТО. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. №2. С. 76-80.

66. Кузнєцов М.В. Удосконалення фізичної підготовки кандидатів у підрозділи сил спеціальних операцій Збройних Сил України: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Львів, 2017. 236 с.

67. Кузнєцов М.В., Одеров А.М., Федак С.С. Фізична готовність військовослужбовців в структурі бойової готовності військ. *Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної допомоги учасників антитерористичної операції* : матеріали науково-практичної конференції. Київ: НУОУ імені І.Черняхівського, 2015. С. 215-218.

68. Лашта В.Б. Удосконалення фізичної підготовленості кандидатів на навчання до вищих військових навчальних закладів: дис. ...доктор філософії з фізичної культури і спорту: 017. Львів, 2021. 218с.

69. Лещеня С.В., Орленко І.П., Мелешко А.О., Забродський С.С. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України. Під заг. ред. засл. працівника фіз. культ. і спорту України О.Н. Мальцева. Київ: ГУ НГУ, 2014. 140 с.

70. Лещеня С.В., Панченко В.Ф., Мальцев О.О., Осіпчук М.В. Керівні документи з організації фізичної підготовки у внутрішніх військах МВС України [Електронний ресурс]. Київ: ГУВВ МВСУ, 2011. URL: <http://sdn.ivc.com/course/view.php?id=1247> (Дата звернення: 23.06.2019).

71. Ложкін Г.В. Психологічне супроводження військовослужбовців у діяльності за екстремальних умов. К.: МОУ, 2003. 218 с.

72. Лотоцький І.Р. Структура та зміст фізичної підготовки спортсменів у військовому п'ятиборстві: дис. ...доктор філософії з фізичної культури і спорту: 017. Львів, 2021. 245с.

73. Маракушин А.І., Ольховий О.М., Попов Ф.І. Фізична підготовка офіцерів в умовах комплектування Збройних Сил України на контрактній основі. *Проміжний звіт про науково-дослідну роботу (шифр ²Професіонал²)*. Харків: ХУПС, 2005. 81 с.

74. Методичний посібник: Комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів Збройних Сил України. Центр оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України, Головне управління підготовки Збройних Сил України. 2019. 179 с.

75. Миронець С.М. Формування психологічної готовності рятувальників міжнародних гуманітарних місій. *Питання психології. Вісник національного університету оборони України*. 2013. 3 (34). 2013-254-259с.

76. Михайлов В. Основні функції багатоборства військово-спортивного комплексу у фізичній підготовці військовослужбовців. *Молода спортивна наука України: зб. наукових праць*. 2006, Вип. 10, Т.1, С. 355-360.

77. Михайлов В. Особливості підвищення спортивної майстерності багатоборців військово-спортивного комплексу високої кваліфікації, *Молода спортивна наука України: зб. наукових праць*. Львів, 2009. Т. 1, С. 201-206.

78. Москаленко Н.В., Откидач В.С. Психофізична підготовка як складова професійної діяльності військовослужбовців. *Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы VIII Международной научно-практической конференции (Мозырь, 8–10 октября 2020)*. 2020. С. 106-109

79. Москаленко Н.В., Откидач В.С. Формування психофізичної готовності військовослужбовців засобами спеціальної фізичної підготовки. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні процеси фізичної культури* : зб. наукових праць. Київ, 2022. Випуск 9 (154). С. 63-67

80. Москаленко Н.В., Откидач В.С., Корчагін М.В. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на стан здоров'я курсантів ВВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С 245-351.

81. Мул С.А. Психологія готовності офіцера-прикордонника до професійної діяльності : автореф. дис. ... доктора псих. наук: 19.00.01. Київ, 2016. 40 с.

82. Мунтян В.С. Оптимізація спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів: автореф. ... канд. наук з фіз.. виховання та спорту: 24.00.01. Харків, 2006. 22 с.

83. Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 25.11.2003 року № 1444 «Про організацію професійної підготовки рядового і молодшого начальницького складу органів внутрішніх справ». Київ: Міністерство внутрішніх справ України, 2003. 10 с.

84. Наказ Міністра молоді та спорту України від 15.04.2019 року № 1846 «Про внесення змін до Правил спортивних змагань з військово-спортивних багатоборств»

85. Наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 року № 225 «Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України». 361 с.

86. Наказ Міністра оборони України від 12.01.2015 року № 13/26458 зі змінами (№ 25 від 16.01.2017) «Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України».

87. Наказ Міністра оборони України від 12.11.2020 №412 „Про організацію підготовки офіцерських кадрів тактичного рівня та сержантського (старшинського) складу у закладах фахової передвищої військової освіти, вищих військових навчальних закладах Міністерства оборони України та військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти».

88. Наказ Міністра оборони України від 13.05.2016 року № 257 «Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року». URL: https://zakononline.com.ua/documents/show/70289_70289

89. Наказ Міністра оборони України від 22.02.2016 № 95 «Про затвердження Концепції підготовки Збройних Сил України».

90. Наказ Міністра оборони України від 30.12.2009 №685 «Про затвердження Наставови з фізичної підготовки у Збройних Силах України». К: РВВ АГУ ГШ ЗС України, 2009. 231с.

91. Наказ начальника Генерального штабу Збройних Сил України від 17.04.2018 №160 Про затвердження Курсу стрільб зі стрілецької зброї і бойових машин КРП 03.032.056-2018(01). 359 с.

92. Наказ начальника Генерального штабу Збройних Сил України від 21.01.2020 року №18 Доктрина підготовки сил оборони держави, ВКП 7-00(01).01. URL: <https://dovidnykmpz.info/wp->

content/uploads/2020/12/Doktryna_rozvytku_viyskovoho_liderstva_v_Zbroynykh_sylakh_Ukrainy_compressed.pdf

93. Наказ начальника Генерального штабу ЗС України від 11.02.2014 року №35 «Про затвердження тимчасової настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України».

94. Недвига О.В. Психологічне забезпечення професійної діяльності військовослужбовців-саперів в особливих умовах діяльності: дис... канд. психол. наук.: 19.00.09. Київ, 2019. 257с.

95. Одерев А.М., Федак С.С., Одерова О.В. Фізична підготовка – як один із основних предметів професійної підготовки військовослужбовців збройних сил. Матеріали Х Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2016. С. 33-34.

96. Одерев А., Романчук С., Климович В., Небожук О., Островський М., Свищ Я., Пилипчак І. Педагогічна технологія професійної та фізичної підготовки військовослужбовців артилерійської розвідки до виконання бойових завдань. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. №2 (58). С. 35-42.

97. Одерев А., Романчук С., Людовик Т., Фіщук І., Свищ Я., Пилипчак І., Дух Т., Лашта В. Удосконалення спеціальних якостей військовослужбовців засобами фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2022. Вип. 6. С. 135-141

98. Ольховий О.М. Теоретико-методичні основи професійно-спрямованої фізичної підготовки курсантів ВВНЗ ЗС України: монографія. Х.: ХУПС, 2012. 286 с.

99. Ольховий О.М., Маракушин А.І., Попов Ф.І. Організаційні аспекти функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України у сучасних умовах. *Заклучний звіт про науково-дослідну роботу (шифр «Прогноз»)*. Харків: ХУПС, 2012. 142 с.

100. Ольховий О.М., Паєвський В.В. Ефективність експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки курсантів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. Чернігів, 2012. Т. 2, Вип. 102. С. 398–400.

101. Ольховий О. М., Маракушин А.І., Попов Ф.І. Теоретично-методичні засади функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців Повітряних Сил Збройних Сил України. *Звіт про науково-дослідну роботу (шифр "Керівництво – ФП")*. Харків: ХУПС, 2012. 248 с.

102. Організаційно-методичні рекомендації до наказу Міністра оборони України від 12.11.2020 року № 412 з розроблення професійних стандартів військового фахівця ЗС України з військово-обліковою спеціальністю, освітньо-професійних, професійних програм, планів-програм фахової підготовки, навчальних планів підготовки військових фахівців у вищих військових навчальних закладах Міністерства оборони України, закладах фахової передвищої військової освіти та військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти, №17598/3 від 16.11.2020 року за підписом директора департаменту військової освіти і науки Міністерства оборони України.

103. Організація і проведення змагань з військово-спортивних багатоборств з дисципліни «Бойове двоборство»: навч. посіб. / Н.В. Москаленко, В.М. Кирпенко, В.С. Откидач та ін. Харків: ХНУПС, 2020. 76 с.

104. Освітньо-професійна програма перший (бакалаврський) рівень, за спеціальністю 253 Військове управління (за видами Збройних Сил), галузі знань 25 Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону, затверджена вченою радою Харківського національного університету Повітряних Сил,

105. Откидач В., Корчагін М., Золочевський В., Куришко Є., Хліманцов Т. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на функціональний стан дихальної системи курсантів ВВНЗ. *Фізична культура,*

спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. Вип. 10. С 169-175.

106. Откидач В.С. Теоретичне обґрунтування програми спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ на освітньому рівні «магістр». *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць. Київ, 2022. Випуск 3 (148). С. 90-94

107. Откидач В.С., Золочевський В.В. Розвиток військово-спортивних багатоборств в розділі «Бойове двоборство» в Харківському національному університеті Повітряних Сил. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2018. Том 1. С. 44-48.

108. Откидач В.С., Золочевський В.В., Куришко Є.А. Теоретичний аналіз організації спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наукових праць. Житомир, 2019. Вип. 8 (27). С. 195-202.

109. Откидач В.С., Корчагін М.В., Золочевський В.В., Хліманцов Т. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*: зб. наукових праць. Запоріжжя, 2020. №. 2. С. 75-81.

110. Откидач В.С., Корчагін М.В., Куришко Є.А., Данилішин І.М., Білуха А.А. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на рівень показників лідерських якостей курсантів ВВНЗ. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя, 2021. №. 1. С. 65-73

111. Откидач В.С., Корчагін М.В., Ольховий О.М., Юр'єв С.О. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на показники спеціальної фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів *Український журнал медицини, біології та спорту*. Миколаїв:

Чорноморський національний університет ім. Петра Могили, 2021. Т.6. №3 (31) С. 374-380.

112. Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз» за В.А. Бодровим). URL: <http://studentam.net.ua/content/view/10953/86/>

113. Палевич С.В. Напрямки удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Повітряних Сил Збройних Сил України. *Молода спортивна наука України: зб. наукових праць*. Львів, 2018, С. 46–47

114. Палевич С.В., Піддубний О.Г., Ткачук О.А., Золочевський В.В. Стан проблеми та напрями удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Повітряних Сил Збройних Сил України. *Спортивна наука України: зб. наукових праць*. Львів, 2018. 1(83). С. 15–25.

115. Палевич С.В., Піддубний О.Г., Цимбаюк Ж.О., Ткачук О.А. Вплив психологічних факторів на ефективність формування фізичної підготовленості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №1. С. 119–130.

116. Панькевич Я.А. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців інженерних військ Сухопутних військ Збройних Сил України: дис. ... доктор філософії: 017. Львів, 2021. 221 с.

117. Первачук О.І., Одеров А.М., Мітова О.О. Рекомендації щодо вдосконалення організації процесу навчання прийомам рукопашного бою курсантів військових навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*. Київ, 2022. Випуск 12(158)22. С.105-109.

118. Петрачков О.В. Найбільш інформативні показники фізичної та професійної підготовленості військових фахівців. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи* : зб. наукових праць. Київ, 2009. Вип. 14(40). С. 161–165.

119. Петрук А. П. Оптимізація методичної складової системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Дніпро, 2018. 21 с.

120. Пилипей Л.П. Фізичне виховання: професійно-прикладна фізична підготовка студентів у ВНЗ: навчально-методичний посібник. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2013. 156 с.

121. Пилипчак І.В. Удосконалення фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти засобами кросфіту на етапі первинного навчання: дис. ... доктор філософії: 017. Львів, 2021. 250с.

122. Піддубний О. Г. Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинного професійного навчання. дис... канд наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Харків, 2003. 187 с.

123. Підлейчук Р.В. Передумови формування системи фізичного виховання молоді, як об'єктивний фактор вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців: дис. ... доктор філософії: 017. Київ, 2021. 287 с.

124. Пічурін В.В. Основи організації психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Фізичне виховання і спорт: зб. наукових праць.* Київ. 2012. Вип. 26. С. 84-90.

125. Пічурін В.В. Особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості і психофізичних характеристик у студентів. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Фізичне виховання і спорт: зб. наукових праць.* Київ, 2017. Вип. 84. С. 365-368.

126. Пічурін В.В. Психофізична проблема і фізичне виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2005. №3. С.23-26.

127. Пічурін В.В.. Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей в процесі фізичного виховання: монографія. Дніпро, 2017. 393 с.

128. Попович О.І., Федак С.С., Романчук С.В., Спеціальна фізична підготовка як засіб адаптації до стрес-факторів навчально-бойової і бойової діяльності військовослужбовців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту №11. 2010. С. 88-90.

129. Програма навчальної дисципліни 2.3.01 Теорія та організація фізичної підготовки військ для підготовки курсантів Національного університету оборони України імені Івана Черняховського.

130. Пронтенко К.В. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей засобами гирьового спорту на етапі первинного навчання: дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2009. 300 с.

131. Професійний стандарт офіцера тактичного рівня Збройних Сил України, (ВОС 062700; 062800), затверджений Командувачем Повітряних Сил ЗС України.

132. Робоча програма навчальної дисципліни Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка, шифр 2.2.16. Протокол від «25» липня 2018 року № 1.

133. Ролюк О. В. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-розвідників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наукових праць. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. № 1 (33). С. 57-63.

134. Ролюк О.В. Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців засобами прикладних видів спорту. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Фізичне виховання і спорт*. Київ, 2016. Серія 15. Вип. 01 (68). С. 74-77.

135. Романчук В.М. Формування професійно-прикладної фізичної підготовленості курсантів засобами фізичних вправ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. Київ, 2013. Випуск 12 (39). С. 107-114.

136. Романчук В.М., Романчук С.В. Напрямки вдосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України. *Молода спортивна наука України* : зб. наукових праць. Львів, 2009. Вип. 13, т. 4. С. 172–177.

137. Романчук С.В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ ЗС України: [монографія]. Львів: АСВ, 2012. 367 с.

138. Романчук С.В., Попович О.І. Заняття фізичною підготовкою як засіб формування індивідуальних і групових психологічних характеристик курсантів. *Молода спортивна наука України*: зб. наукових праць. Львів, 2009. Вип. 14. Т.2. С. 201-205.

139. Романчук С.В., Попович О.І., Боярчук О.М., Романчук В.М. Спеціальна фізична підготовка у навчально-виховному процесі курсантів військово-навчальних закладах Сухопутних військ. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*: зб. наукових праць. Чернігів, 2010. Вип. 81. С. 415–419.

140. Романчук С.В., Старчук О.О., Гусак О.Д. [та ін.] Особливості фізичної підготовки Збройних сил України для різних військових спеціальностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2008. № 5. С. 117–120.

141. Романчук С.В., Тичина І.В., Одеров А.М., Романчук В.М., Большаков О.О., Ролук О.О., Фіщук І.М. Рекомендації офіцерам щодо організації та методики індивідуального фізичного вдосконалення. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 9 (154). С. 91-96.

142. Романчук С.В., Федак С.С., Небожук О.Р., Лотоцький І.Р. Концепція фізичної підготовки у військових закладах вищої освіти в умовах скорочених термінів підготовки *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. Випуск 8 (153). С. 70-75.

143. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців внутрішніх військ МВС України: навч. посібник. Харків.: Акад. ВВ МВС України, 2011. 180 с.

144. Стасюк В.В. Напрямки формування психічної стійкості у воїнів перед виконанням бойових завдань. Зб. наукових праць. Київ, 2000. Вип. 2. С. 61–64.

145. Степанова І., Плошинська А., Черевко С. Особливості психофізичного стану студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №1. С. 140 – 151

146. Степанова І., Смаль А. Батечко Д. Сучасна модель фізичного виховання студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, операції об'єднаних сил. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С. 175-186.

147. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців. *Професійно спрямована система фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів з врахуванням специфіки подальшої військово-професійної діяльності*: матеріали Всеармійської наук.-метод. конф., (Київ, 24 листопада 2011 р.) / М-во оборони України, Нац. ун-т оборони України. К. : НУОУ, 2011. 180 с.

148. ТЕСТ. «Лідер». URL: https://inv.vntu.edu.ua/ukr/index.php?option=com_content&view=article&id=717:test-liderstvo&catid=41&Itemid=893 .

149. Толочик І.Л., Кучерук Є.Ф. Вікова фізіологія і валеологія: навчальний посібник. Олді-Плюс, 2019. 140 с.

150. Указ Президента України від 22 березня 2017 року № 73/2017 Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 29 грудня 2016 року «Про Державну програму розвитку Збройних Сил України на період до 2020 року».

151. Федак С.С., Одеров А.М., Федак Г.О. Сучасні підходи щодо підвищення фізичної підготовленості та стану здоров'я військовослужбовців Сухопутних військ. *Перспективи розвитку озброєння та військової техніки Сухопутних військ* : збірник тез доповідей Міжнародної науково-технічної конференції Львів: АСВ, 2015. С.266-267

152. Фізична підготовка в Повітряних Силах Збройних Сил України: навчальний посібник. Харків: ХУПС, 2006. 261 с.

153. Фіногенов Ю.С., Глазунов С. Уточнення концептуальних основ функціонування та структури системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України [текст]. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.. Серія: Педагогічні науки: реалії та перспективи: зб. наукових праць*. Київ, 2009. №14. С. 255-260.

154. Хоменко О., Рибалко П. Ефективність застосування засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні студентів аграрних спеціальностей. *Спортивна наука України*. 2018. 4. С. 51-58. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/780>

155. Хоменко О., Хоменко С. Військово-спортивне багатоборство як вид національних єдиноборств. *Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Чернівці, 2018. С.300-302.

156. Хоменко О.С. Вплив секційних занять з військово-спортивного багатоборства на рівень фізичної підготовленості студентів аграрних спеціальностей. *International Trends in Science and technology: International Scientific and Practical Conference*. Варшава, 2018. С. 36-39.

157. Хоменко О.С. Структура та зміст програми професійно прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв з військово-спортивного багатоборства. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної*

культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць, 2018. № 2. С. 104-108.

158. Хоменко О.С. Удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військово-спортивним багатоборством: дис....канд. наук з фіз.. вих. і спорту: 24.00.02, Львів. 2019. 292 с.

159. Хоменко О.С., Лоза Т.О. Військово-спортивне багатоборство у системі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. № 1. С. 203-209.

160. Хомчак Р.Б., Бойко В.О. Педагогічні аспекти психологічної підготовки військовослужбовців в сучасних умовах. Історичні, соціальні та організаційні аспекти проблем дослідження воєнної науки і освіти. 2017. С. 137-141.

161. Чубенко І.М., Котвіцький В.В., Григор'єв В.В., Литвиненко Е.С. Стандарт підготовки І-СТ-4 «Індивідуальна підготовка військовослужбовця з психологічної підготовки» МОУ, Головне управління по роботі з особовим складом ЗСУ. 29 с.

162. Юр'єв С.О. Методика розвитку рухових якостей курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2020. 317 с.

163. Ягодзінський В.П. Методика розвитку фізичних якостей курсантів-десантників засобами кросфіту у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2020. 257 с.

164. Ягупов В.В. Морально-психологічне забезпечення: курс лекцій. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2002. 43 с.

165. Яремка Є.О., Вовканич Л.С. Фізіологічні проблеми діагностики рівня соматичного здоров'я : науково-методичне видання. Львів: Сполом. 2009. 76 с.

166. Adamchuk V., Shchepotina N., Kostiukevych V., Shynkaruk O., Mitova O., Didyk T., Dmytrenko S., Kulchytska I. Developing an algorithm for

building individual training programs for highly qualified multi-sport athletes at the stage of direct preparation for winter season competitions. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022. №4. P. 500-509.

167. Anohin Y., Romanchuk S., Tychyna I., Lesko O., Dukh T., Shlyamar I., Lototskyi I. Comparative analysis of the motivation of the military academy students in different years of study towards their own physical improvement. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2022. Vol. 22 (issue 8), Art 233, pp. 1854–1858.

168. Batchelor J. Applicability of the army physical fitness test in the contemporary operating environment. Kansas; 2019.

169. Blacker S., Carter J., Wilkinson D., Richmond V., Rayson M., Peattie M. Physiological responses of police officers during job simulations wearing chemical, biological, radiological, and nuclear personal protective equipment. 2013. *Ergon* 56(1). P. 137-147.

170. Boykin G, Rice V. Physical Readiness is More Than Physical Fitness: Relationships Between Army Physical Fitness Test Scores and Self-reports of Physical and Psychological Fitness. 2020.

171. Griban G., Kosheleva O., Mitova O., Harlinska A., Solodovnyk O., Semeniv B., Prontenko K. (2022). Physical development of students as an indicator of the physical education system functioning in the educational institution. *Wiadomości Lekarskie*, 75 (6),1446-1452.

172. Dukh T., Bodnar I., Pavlova I., Svyshch Y., Pavlos O. Perspectives of using athletics means for improving the level of physical health of students. *Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference*. 2019. Vol. 4. P. 123–133.

173. Klymovych V., Olkhovyi O., Romanchuk S. Adoption of youth's bodies to educational conditions in higher educational institutions. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. Suppl. is. 1. P. 620-622.

174. Knapik J., East W. History of United States Army physical fitness and physical readiness testing. *U.S. Army Medical Department Journal*. 2014. Apr-Jun. P. 5-19.

175. Rolyuk A., Romanchuk V., Boyarchuk A., V Kyrpenko., Afonin V., Lojko O. Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military exercises. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. Vol. 16(1). P. 132-135.

176. Lockie R.G., Balfany K., Bloodgood A.M., Moreno M.R., Cesario K.A., Dulla J.M., Dawes J.J., Orr R.M. The influence of physical fitness on reasons for academy separation in law enforcement recruits. *Int J Environ Res Public Health*. 2019. 16(3). 372 p.

177. Lockie R.G., Pope R., Saaroni O., Dulla J., Dawes J.J., Orr R.M. Job-Specific Physical Fitness Changes Measured by the Work Sample Test Battery within Deputy Sheriffs between Training Academy and their First Patrol Assignment. *International Journal of Exercise Science*. 2020. Vol. 13: Iss. 4, P. 1262-1274. URL: <https://digitalcommons.wku.edu/ijes/vol13/iss4/27>.

178. Looney D.P., Santee W.R., Karis A.J., Blanchard L.A., Rome M.N., Carter A.J., Potter A.W. Metabolic costs of military load carriage over complex terrain. *Military Medicine*. 2018. 183(9-10).

179. Krutsevich T., Panhelova N., Trachuk S., Kuibida V., Pidletychuk R., Panhelov B. Modeling of appropriate norms of physical readiness of pre-conscription youth for service in the army. *Teoria ta Metodika Fizicnogo Vihovanna*, 2021. T.2, №4. P.317-322.

180. Krutsevich T., Trachuk S., Ivanik O., Panhelova N., Brychuk M., Kedrych H. Assessment of a Healthy Lifestyle and Quality of Life of Men and Women in Modern Society Based on Sf-36 (переклад назви Sf-36». *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2021. 21(3), 211-218. ISSN 1993-7989 (print). ISSN 1993-7997 (online). ISSN-L 1993-7989

181. Maupin D., Wills T., Orr R.M., Schram B. Fitness Profiles in Elite Tactical Units: A Critical Review. *International Journal of Exercise Science*. 2018.

Vol. 11. Iss. 3. P. 1041-1062. URL:
<https://digitalcommons.wku.edu/ijes/vol11/iss3/9>.

182. McAdam J., McGinnis K., Ory R., Young K., Fruge AD., Roberts M., Selton J. Estimation of energy balance and training volume during Army Initial Entry Training. *J Int Soc Sports Nutr.* 2018 Nov 28. 15(1). 55. doi: 10.1186/s12970-018-0262-7.

183. NATO-RTO. Optimizing Operational Physical Fitness. North Atlantic Treaty Organization Research and Technology Organization, 2009.

184. NSCA. The National Strength and Conditioning Association's 2nd Blue Ribbon Panel on Military Physical Readiness: *Military Physical Performance Testing*, 2013.

185. Omelchenko O.S., Afanasiev S.M., Savchenko V.G., Mikitchik O.S., Lukina O.V., Solodka O.V., Mischak O.S. Preparation of athletes in cyclic sports taking into account the functional state of the external respiratory system and cardiovascular system». *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2020; 24(2):93-99

186. Otkydach V., Korchagin M. The Influence of Military-sports All-around training on the psycho-physiological abilities of cadets in Military Educational Institutions. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні процеси фізичної культури*: зб. наукових праць. Київ, 2022. Випуск 6 (148). С. 14-17.

187. Palevych S., Kirpenko V., Piddubny A., Bozhko S., Tzymbaliyk Z., Anthonny Martinez Velez M., Anibal Martinez Velez F., Armando Moreta Vinueza J., Antonio Martinez Leon F. Structural validity of the physical fitness test battery. *Health, sport, rehabilitation*. 2021. 7(4). P. 84-87.

188. Roberts D, Gebhardt D.L., Gaskill S.E. et al. Current considerations related to physiological differences between the sexes and physical employment standards. *Appl Physiol Nutr Metabol.* 2016. 41(6). P. 108–20.

189. Romanchuk S., Yavorsky A. Peculiarities of officers' fitness shape. *Journal of Physical Education and Sport*. 2015. Vol. 15, is. 3. P. 441-445.

190. Stepanova I., Kovtun A., Afanasiev S., Kocheleva O., Demidova O. The impact of physical education means on psycho-emotional state of the student affected by the anti-terrorist operation, joined forces operation. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №1. С. 42-49.

191. US Army Center for Health Promotion and Preventive Medicine: Aberdeen Proving Ground, MD; 2015.

ДОДАТКИ

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ
Наукові праці, у яких опубліковані основні наукові результати
дисертації

1. Корчагін М.В., Откидач В.С., Ольховий О.М., Золочевський В.В. Розвиток силових якостей бійців бойового двоборства у базовому мезоциклі підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 32-39 DOI: [10.32540/2071-1476-2019-1-032-038](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-032-038) (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).
2. Корчагін М.В., Золочевський В.В., Откидач В.С., Куришко Є.А. Дослідження фізичного стану курсантів перших курсів військових закладів освіти. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». 2019. Випуск 31. С. 61-67 (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).
3. Откидач В.С., Золочевський В.В., Куришко Є.А. Теоретичний аналіз організації спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць*. Житомир, 2019. Вип. 8 (27). С. 195-202 DOI: [10.31652/2071-5285-2019-5\(24\)-195-202](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2019-5(24)-195-202) (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).
4. Москаленко Н.В., Откидач В.С., Корчагін М.В. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на стан здоров'я курсантів ВВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С. 245-351 DOI: [10.32540/2071-1476-2019-1-345](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-345) (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

5. Откидач В., Корчагін М., Золочевський В., Куришко Є., Хліманцов Т. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на функціональний стан дихальної системи курсантів ВВНЗ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. Вип. 10. С 169-175 DOI: [10.31652/2071-5285-2020-10\(29\)-169-175](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-169-175) (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).

6. Откидач В.С., Корчагін М.В., Золочевський В.В., Хліманцов Т. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт: зб. наукових праць*. Запоріжжя. 2020. №. 2. С. 75-81 DOI: [10.26661/2663-5925-2020-2-11](https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-11) (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).

7. Откидач В.С., Корчагін М.В., Куришко Є.А., Данилішин І.М., Білуха А.А. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на рівень показників лідерських якостей курсантів ВВНЗ. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя, 2021. №. 1. С. 65-73 DOI: [10.26661/2663-5925-2021-1-09](https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-1-09) (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).

8. Откидач В.С. Теоретичне обґрунтування програми спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ на освітньому рівні «магістр». *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*. Київ, 2022. Випуск 3 (148). С. 90-94 DOI: [10.31392/npu-nc.series15.2022.3\(148\).20](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.3(148).20)

9. Otkydach V., Korchagin M. The Influence of Military-sports All-around training on the psycho-physiological abilities of cadets in Military Educational Institutions. *Науковий часопис національного педагогічного*

університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні процеси фізичної культури: : зб. наукових праць. Київ, 2022. Випуск 6 (148). С. 14-17

DOI: [10.31392/npu-nc.series15.2022.6\(151\).02](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.6(151).02) (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

10. Москаленко Н.В., Откидач В.С., Корчагін М.В., Балдецький А.А. Формування психофізичної готовності військовослужбовців засобами спеціальної фізичної підготовки. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні процеси фізичної культури* : зб. наукових праць. Київ, 2022. Випуск 9 (154). С. 63-67 DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).15) (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

Наукові праці, які засвідчують апробацію результатів дисертації

11. Золочевський В.В., Попов Ф.І., Откидач В.С. Дослідження впливу професійного відбору, фізичної та тренажерної підготовки на успішність льотного навчання курсантів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Збірник наукових праць*. Вінниця, 2018. Вип. 6 (25). С. 60-66 (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків).

12. Корчагін М.В., Откидач В.С., Куришко Є.А. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивного багатоборства. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: Матеріали II Міжнародної наук.-практ. конференції*. (Київ, 14-15 лютого 2019 р.). К.: НУОУ, 2019 (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

13. Корчагін М.В., Откидач В.С., Чепурний В.А. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивного багатоборства. *Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я*: наук. вид. : тези доп. 27-ї міжнар. наук.-практ. конф. MicroCAD–2019, [15-17 травня 2019 р.] : у 5 ч. Ч. 5 / ред. Є. І. Сокол. Харків : НТУ «ХП», 2019. С. 87 (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).

14. Москаленко Н.В., Откидач В.С. Психофізична підготовка як складова професійної діяльності військовослужбовців. *Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма*: материалы VIII Международной научно-практической конференции (Мозырь, 8–10 октября 2020). 2020. С. 106-109

15. Откидач В.С., Корчагін М.В., Ольховий О.М., Юр'єв С.О. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на показники спеціальної фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів *Український журнал медицини, біології та спорту*. Миколаїв: Чорноморський національний університет ім. Петра Могили, 2021. Т. 6. №3 (31). С. 374-380 (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).

16. Корчагін М.В., Откидач В.С., Цепляєв Ю.В. Дослідження морфофункціонального стану вступників військового закладу вищої освіти. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції* (Харків, 3–4 жовтня 2019 р.). Харків: друкарня «Мадрид», 2019. 386 с (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).

17. Золочевський В.В., Блащук С.В., Откидач В.С. Аналіз зарубіжного досвіду комплектування Повітряних Сил Франції на основі регіонального відбору рекрутів за рівнем фізичної підготовки. *Сучасні*

тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 лютого 2019 р. : тези доп. Київ : НУОУ, 2019. С. 109-111 (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).

18. Кирпенко В.М., Попов Ф.І., Золочевський В.В. Аналіз результатів апробації контрольних вправ індивідуальної фізичної підготовленості військовослужбовців (Проект НФП-2018). *Новітні технології - для захисту повітряного простору* : матеріали XV Міжнар. наук. конф. (10–11 квітня 2019 р.). Харків : ХНУПС, 2019. С. 627-628 (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).

19. Золочевський В.В., Откидач В.С., Куришко Є.А. Військово-спортивне багатоборство як засіб військово-прикладної фізичної підготовки майбутніх офіцерів. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : тези IV Міжнар. наук.-практ. конф. (19 листопада 2020 р.. Київ). Київ : НУОУ, 2020. С. 199-201 (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).

20. Корчагін М.В., Откидач В.С. Удосконалення фізичного стану курсантів засобами військово-спортивного багатоборства *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : тези IV Міжнар. наук.-практ. конф. (19 листопада 2020 р.. Київ). Київ : НУОУ, 2020. С. 203-205 (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).

**Наукові праці, які додатково відображають наукові результати
дисертації**

21. Корчагін М.В., Кирпенко В.М., Откидач В.С. Військово-прикладне плавання для курсантів ВВНЗ : навчально-методичний посібник. Х. : ХНУПС, 2019. 68 с.
22. Кирпенко В., Гоманюк С.В., Полтавець А.І., Откидач В.С., Куришко Є.А., Палевич С.В., Шевченко О.С., Данилішин І., Юдін В.Д., Піддубний О.Г., Білуха В.М., Золочевський В.В. Бойовий статут Повітряних Сил Збройних Сил України з фізичної підготовки : Статут. Харків: ХНУПС, 2020. 312 с.
23. Організація і проведення змагань з військово-спортивних багатоборств з дисципліни «Бойове двоборство»: навч. посіб. / Н.В. Москаленко, В.М. Кирпенко, В.С. Откидач та ін. Харків: ХНУПС, 2020. 76 с.
24. Військово-прикладне плавання: Навчально-методичний посібник. / Корчагін М.В., Ширяєв В.П., Гунченко В.О., Цепляєв Ю.В., Хачатрян А.Х., Откидач В.С. та інші. Харків: ВІТВ НТУ «ХП», 2020. 130 с.
25. Кирпенко В.М., Полтавець А., Смірнов Б., Золочевський В.В., Корчагін М., Откидач В.С. Подолання перешкод. Смуга перешкод CISM: навчально-методичний посібник. Харків: ХНУПС, 2020. 104 с.
26. Кирпенко В.М., Откидач В.С., Корчагін В.М. та ін. Стрільба з пневматичної зброї : навч. метод. посіб. Харків : ХНУПС, 2022. 60 с.
27. Корчагін М.В., Откидач В.С., Мартиненко О.М. Розвиток фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в бойовому двоборстві у підготовчому мезоциклі. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Миколаїв: Чорноморський національний університет імені П. Могили, 2019. Том 4 №1 (17). С. 302-306 (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження*).

28. Откидач В.С., Золочевський В.В. Розвиток військово-спортивних багатоборств в розділі «Бойове двоборство» в Харківському національному університеті Повітряних Сил. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2018. Том 1. С. 44-48. (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

29. Корчагін М.В., Ольховий О.М., Откидач В.С. Розвиток фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в бойовому двоборстві у підготовчому мезоциклі. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Миколаїв : Чорноморський національний університет ім. Петра Могили. 2018. С. 302-307 DOI: [10.26693/jmbs06.03.374](https://doi.org/10.26693/jmbs06.03.374) (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

**ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЙНОГО
ДОСЛІДЖЕННЯ**

№	Назва конференції	Форма участі
1	Міжнародна науково-практична інтернет-конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпро, 2019, 2020 р.)	Доповідь, публікація
2	«Молоді науковці – спорту Придніпров'я» (Дніпро, 2018, 2019, 2020, 2021 рр.)	Доповідь
3	II Міжнародна науково-практична конференція (Київ, 2019 р.)	Публікація
4	27-й Міжнародна науково-практична конференція MicroCAD «Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я» (Харків, 2019 р.)	Публікація
5	I Міжнародна науково-практична конференція «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти» (Харків, 2019 р.)	Публікація
6	II Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України» (Київ, 2019, 2020 рр.)	Публікація
7	XV Міжнародна науково-практична конференція «Новітні технології – для захисту повітряного простору» (Харків, 2019 р.)	Публікація
8	VIII Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні питання фізичного виховання, спорту та туризму» (Мозирь, 2020)	Публікація

АНКЕТА

Прізвище _____ Ім'я _____ По батькові _____
 Курс навчання _____ Дата _____
 Підпис _____

1. З якою метою Ви займаєтеся фізичною підготовкою під час навчання у ВВНЗ?

- підвищення рівня фізичної підготовленості
- зміцнення здоров'я
- покращання зовнішнього вигляду
- покращання показників навчальної та службової діяльності
- психоемоційної розрядки та отримання задоволення
- здачі нормативів та отримання позитивної оцінки
- власна думка _____

2. Як Ви вважаєте, чи сприяють заняття фізичною підготовкою та спортом покращенню показників майбутньої професійної діяльності випускників?

- так
- ні
- власна думка _____

3. Чи цікаво Вам займатися фізичними вправами під час організації форм фізичної підготовки за традиційною системою фізичної підготовки?

- так
- ні
- власна думка _____

4. Як Ви вважаєте, за рахунок чого можливо підвищити інтерес курсантів до занять фізичними вправами у години спортивно-масової роботи?

- збільшення обсягів загальної фізичної підготовки
- збільшення обсягів спеціальної фізичної підготовки
- впровадження до системи фізичної підготовки сучасних популярних видів спорту
- створення сприятливих умов для занять
- підвищення нормативів з фізичної підготовки
- власна думка _____

5. Як Ви ставитесь до занять військово-спортивними багатоборствами у години спортивно-масової роботи?

- позитивно
- негативно
- власна думка _____

6. Як Ви вважаєте, фізичні якості та військово-прикладні навички, що розвиваються у процесі занять військово-спортивними багатоборствами, є професійно важливими у сучасній бойовій діяльності військовослужбовців?

- так
- ні
- власна думка _____

7. Якщо у Вас є вибір займатися у секції, які запропоновані у закладі вищої освіти, який вид для Вас більш актуальний?

- військово-спортивні багатоборства
- міні-футбол
- військове п'ятиборство
- гирьовий спорт
- волейбол
- баскетбол
- власна думка _____

8. Як Ви вважаєте, чи сприятимуть заняття військово-спортивними багатоборствами покращанню показників Вашої майбутньої професійної діяльності?

- так
- ні
- власна думка _____

9. На Вашу думку чи сприяють заняття військово-спортивними багатоборствами на зміцнення здоров'я курсантів?

- так
- ні
- власна думка _____

10. Чи забезпечують заняття військово-спортивними багатоборствами формуванню психологічної стійкості та таких важливих волевих якостей курсантів, як цілеспрямованість, сміливість, рішучість та інші?

- так
- ні
- власна думка _____

11. Чи сприятиме, на Вашу думку, проведення навчальних занять з використанням засобів військово-спортивних багатоборств підвищенню інтересу курсантів до занять фізичними вправами та зменшенню відсотку не задовільних показників?

- так
- ні
- власна думка _____

12. Чи забезпечують заняття військово-спортивними багатоборствами формуванню психологічної стійкості курсантів?

- так
- ні
- власна думка _____

13. На Вашу думку, чи є заняття військово-спортивними багатоборствами ефективним засобом фізичної підготовки курсантів до майбутньої військово-професійної діяльності?

- так

- ні

- власна думка _____

14. Чи потрібно, на Вашу думку, впроваджувати до спортивно-масової роботи ВВНЗ військово-спортивне багатоборство для підвищення інтересу курсантів до занять та покращання ефективності їх майбутньої професійної діяльності?

- так

- ні

- власна думка _____

Дякуємо за відповіді!

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Ми, ті, що підписались нижче, склали цей акт про те, що в результаті роботи за темою «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U003010) Тематичного плану науково-дослідних робіт ПДАФКіС на 2016-2020 рр. та «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320) Тематичного плану науково-дослідних робіт ПДАФКіС на 2021-2025 рр. виконавець часткової узагальної теми «Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств» Откидач Владислав Сергійович вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва та автори розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження	Результати, які отримано від впровадження
Програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств Откидач В.С., Москаленко Н.В.	Вперше науково обґрунтовано структуру та зміст програми спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів військово-спортивних багатоборств, яка побудована на основі діяльнісного, контекстнісного та системного підходів, з врахуванням мотиваційного, гносеологічного, фізичного та психологічного компонентів та забезпечує реалізацію інтегрованого підходу з циклом дисциплін військово-прикладної підготовки. Вперше експериментально перевірено позитивний вплив засобів військово-спортивних багатоборств для покращення спеціальної фізичної підготовленості, психофізичних та лідерських якостей, військово-прикладних навичок курсантів ВВНЗ	Кафедра теорії та методики фізичного виховання ПДАФКіС Україна, 49094, м. Дніпро, вул. Наб. Перемоги, 10	Покращення рівня теоретичних знань, практичних умінь та навичок здобувачів другого рівня вищої освіти під час вивчення освітнього компоненту «Фізична підготовка у військових формуваннях, правоохоронних структурах та спеціальних службах».

Автор розробки
здобувач третього рівня вищої освіти

Владислав ОТКИДАЧ

Науковий керівник:
д.фіз.вих., професор

Наталія МОСКАЛЕНКО

Представник установи,
яка впровадила результати:
д.фіз.вих., професор,
перший проректор з НІПР

Сергій АФАНАСЬЄВ

«19» вересня 2022 р.



ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Національної академії сухопутних
військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
доктор історичних наук, професор

генерал-лейтенант

П. ТКАЧУК

202 р.

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів дисертаційного дослідження

ОТКИДАЧА Владислава Сергійовича

«Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів засобами військово-спортивних багатоборств», представленого на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт у практику Національної академії Сухопутних військ (м. Львів)

Комісія у складі:

Голова: начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ полковник **РОМАНЧУК С.В.**

Члени комісії: доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ підполковник **ОДЕРОВ А.М.**

старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ підполковник **ЛОГІНОВ Д.О.**

Ми, ті що підписалися нижче, цим актом засвідчуємо, що результати дисертаційної роботи **ОТКИДАЧА В.С.** за темою «Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів засобами військово-спортивних багатоборств» впроваджені в освітній процес у Національній академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів). Відзначаємо такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозицій, форма впровадження та коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Практичне значення роботи
Авторська програма дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» курсантів ВВНЗ на освітньому рівні «магістр».	Вперше: отримано результати щодо позитивного впливу військово-прикладних фізичних вправ на психофізичну готовність курсантів до майбутньої військово-професійної діяльності; визначено шляхи формування психофізичної готовності	У застосуванні програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» на основі засобів військово-спортивного багатоборства, що сприятиме формуванню у курсантів військових

	<p>курсантів до майбутньої військово-професійної діяльності; науково обґрунтовано та сформовано програма спеціальної фізичної підготовки навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» із використанням засобів військово-спортивного багатоборства, яка містить мету, принципи, компонентний зміст і спрямована на підвищення психофізичної готовності курсантів ОКР „магістр” військових закладів вищої освіти; отримано дані про особливості застосування засобів військово-спортивного багатоборства для формування психофізичної готовності курсантів до майбутньої військово-професійної діяльності.</p>	<p>закладів вищої освіти психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.</p>
--	---	---

Голова комісії: полковник

Члени комісії: підполковник

підполковник

С.РОМАНЧУК

А.ОДЕРОВ

Д.ЛОГІНОВ

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів дисертаційного дослідження

ОТКИДАЧА Владислава Сергійовича

«Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів засобами військово-спортивних багатоборств», представленого на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт у практику Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»
(м. Харків)

Ми, ті що підписалися нижче, цим актом засвідчуємо, що результати дисертаційної роботи ОТКИДАЧА В.С. за темою «Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів засобами військово-спортивних багатоборств» впроваджені в освітній процес у Військовий інститут танкових військ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» (м. Харків). Відзначаємо такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження та коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Практичне значення роботи
Авторська програма спеціальної фізичної підготовки яка лягла в основу дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» курсантів ВВНЗ на освітньому рівні „магістр”.	Вперше: отримано результати щодо позитивного впливу військово-прикладних фізичних вправ на психофізичну готовність курсантів до майбутньої військово-професійної діяльності; науково обґрунтовано та сформовано програму навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» із використанням засобів військово-спортивного багатоборства; отримано дані про особливості застосування засобів військово-спортивного багатоборства для формування психофізичної готовності курсантів до майбутньої військово-професійної діяльності; доповнено наукові здобутки щодо напрямків розвитку спеціальної фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти.	у застосуванні авторської програми спеціальної фізичної підготовки на основі засобів військово-спортивного багатоборства, що сприятиме формуванню у курсантів військових закладів вищої освіти психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.

Відповідальний за впровадження – начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

Голова комісії: полковник

Станіслав ІОР'ЄВ

Член комісії: підполковник

Олександр ЗОНОВ

Олександр БОЛЬШАКОВ

Начальник Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

бригадний генерал

Олександр СЕРПУХОВ

2022 року

М.П.

ЗАТВЕРДЖУЮ

ТВО заступника начальника інституту з
навчальної та наукової роботи
кандидат технічних наук, старший науковий
співробітник
полковник
«25» _____ 07
Роман ДЗЮБЧУК
2022 року



АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів дисертаційного дослідження

ОТКИДАЧА Владислава Сергійовича

«Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів засобами військово-спортивних багатоборств»,
представленого на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт у практику Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова

Ми, ті що підписалися нижче, цим актом засвідчуємо, що результати дисертаційної роботи ОТКИДАЧА В.С. за темою «Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів засобами військово-спортивних багатоборств» впроваджені в освітній процес Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. Відзначаємо такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження та коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Практичне значення роботи
Авторська програма спеціальної фізичної підготовки, яка лягла в основу дисципліни „Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” для курсантів ВВНЗ на другому освітньому рівні „магістр”.	Вперше: отримано результати щодо позитивного впливу військово-прикладних фізичних вправ на психофізичну готовність курсантів до майбутньої військово-професійної діяльності; отримано дані про особливості застосування засобів військово-спортивного багатоборства для формування психофізичної готовності курсантів до майбутньої військово-професійної діяльності.	у застосуванні авторської програми спеціальної фізичної підготовки на основі засобів військово-спортивного багатоборства, що сприятиме формуванню у курсантів психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.

Відповідальний за впровадження – начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова

Голова комісії: полковник

Олександр СТАРЧУК

Члени комісії: підполковник

Костянтин ПРОНТЕНКО

підполковник

Василь ПРОНТЕНКО



**МІНОБОРОНИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ІМЕНІ ІВАНА ЧЕРНЯХОВСЬКОГО**

Повітрофлотський проспект, 28
Київ, 03049
Тел.: (044) 271-06-97, (044) 248-10-78
E-mail: info@nuou.org.ua
Код ЄДРПОУ 07834530

від "17" серпня 2022р. № 182/25

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник начальника університету
з навчальної роботи
кандидат військових наук, професор
генерал-лейтенант



Віктор ГАРАСОВ

АКТ

**про впровадження в освітній процес результатів дисертаційної роботи
ОТКИДАЧА Владислава Сергійовича за темою "Удосконалення
спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових
навчальних закладів засобами військово-спортивних багатоборств"**

Комісія у складі: голови – начальника науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій доктора педагогічних наук, доцента полковника Оленєва Д.Г;

членів комісії: заступника начальника науково-методичного центру організації освітньої діяльності, кандидата педагогічних наук; полковника Торчевського Р.В.; начальника кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій кандидата педагогічних наук, доцента полковника Вербина Н.Б. та старшого наукового співробітника науково-дослідного відділу розвитку фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру проблем фізичної виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій доктора філософії підполковника Костіва С.Ф. встановила:

1. Авторська програма спеціальної фізичної підготовки включена в військово-прикладні дисципліни, що дає змогу підвищити показники лідерських якостей у курсантів навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій.

2. Вперше:

отримано результати щодо позитивного впливу військово-прикладних фізичних вправ на психофізичну готовність курсантів до майбутньої військово-професійної діяльності;

науково обґрунтовано та сформовано програму спеціальної фізичної підготовки, що лягла в основу навчальної дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” із використанням засобів військово-спортивного багатоборства;

отримано дані про особливості застосування засобів військово-спортивного багатоборства для формування психофізичної готовності курсантів до майбутньої військово-професійної діяльності;

отримано дані про особливості застосування засобів військово-спортивного багатоборства для формування лідерських якостей курсантів до майбутньої військово-професійної діяльності.

3. Застосування авторської програми спеціальної фізичної підготовки, на основі засобів військово-спортивного багатоборства, сприятиме формуванню у курсантів навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.

4. Результати дисертаційної роботи Откидача В.С. вважати реалізованим у освітньому процесі Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського.

Голова комісії:

доктор педагогічних наук, доцент
полковник



Дмитро ОЛЕНЧУК

Члени комісії:

кандидат педагогічних наук
полковник



Руслан ТОРЧЕВСЬКИЙ

кандидат педагогічних наук, доцент
полковник



Назарій ВЕРБИН

доктор філософії
підполковник



Сергій КОСТИВ

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ
результатів дисертаційного дослідження
ОТКИДАЧА Владислава Сергійовича

«Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів засобами військово-спортивних багатоборств», представленого на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт у практику Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (м. Харків)

Ми, ті що підписалися нижче, цим актом засвідчуємо, що результати дисертаційної роботи ОТКИДАЧА В.С. за темою «Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів засобами військово-спортивних багатоборств» впроваджені в освітній процес у Харківській національний університет Повітряних Сил (м. Харків). Відзначаємо такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження та коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Практичне значення роботи
Авторська програма спеціальної фізичної підготовки для курсантів ВВНЗ на освітньому рівні „магістр”.	<p>Вперше:</p> <p>отримано результати щодо позитивного впливу військово-прикладних фізичних вправ на психофізичну готовність курсантів до майбутньої військово-професійної діяльності;</p> <p>науково обгрунтовано та сформовано програму навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» із використанням засобів військово-спортивного багатоборства;</p> <p>отримано дані про особливості застосування засобів військово-спортивного багатоборства для формування психофізичної готовності курсантів до майбутньої військово-професійної діяльності;</p> <p>доповнено наукові здобутки щодо напрямків розвитку спеціальної фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти.</p>	у застосуванні авторської програми спеціальної фізичної підготовки на основі засобів військово-спортивного багатоборства, що сприятиме формуванню у курсантів військових закладів вищої освіти психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.

Відповідальний за впровадження – начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії Сухопутних військ

Голова комісії: полковник

Віталій КИРПЕНКО

Члени комісії: підполковник

Віталій ЗОЛОЧЕВСЬКИЙ

підполковник

Сергій ПАЛЕВИЧ

Начальник Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

полковник

Андрій БЕРЕЖНИЙ

«18» березня 2022 року

М.П.

