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

Український державний університет науки і технологій, Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

КУРИШКО ЄВГЕН АНДРІЙОВИЧ

УДК: 796.062.4 : 355.237.3

ДИСЕРТАЦІЯ

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОГО СЕМИБОРСТВА

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



Є.А. Куришко

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

Дніпро – 2025

АНОТАЦІЯ

Куришко Є.А. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів вищих військових навчальних закладів у секційних заняттях з військово-прикладного семиборства. – 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, Український державний університет науки і технологій, Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту», Дніпро, 2025.

Зміст анотації. Дисертацію присвячено обґрунтуванню структури та змісту програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів вищих військових навчальних закладів засобами військово-прикладного семиборства. Об’єкт дослідження – спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів вищих військових навчальних закладів. Предмет дослідження – програма спеціальної фізичної підготовки з військово-прикладного семиборства для майбутніх офіцерів вищих військових навчальних закладів.

Виявлено, що в багатьох арміях країн-членів НАТО у процес фізичної підготовки військовослужбовців активно впроваджуються військово-прикладні вправи з метою максимального наближення до військово-професійної діяльності. Військово-прикладне семиборство є напрямком військово-спортивних багатоборств та отримало широке розповсюдження у вищих військових навчальних закладах сектору безпеки і оборони України.

У *першому розділі* «Науково-теоретичні основи удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів вищих військових навчальних закладів» висвітлено основні сучасні підходи до удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів: оздоровчий

(спрямований на формування необхідного фізичного стану та рівня здоров'я здобувачів військової освіти), інноваційний (спрямований на пошук та впровадження новітніх технологій та удосконалення вже відомих методик та засобів фізичного удосконалення), мотиваційний (спрямований на залучення до свідомої фізкультурно-оздоровчої активності) та професійно-акцентований (що забезпечує формування психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності за рахунок використання фізичних вправ, які максимально наближені до бойових). Теоретично з'ясовано, що комплексне застосування визначених підходів до удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів може бути реалізовано за допомогою впровадження військово-прикладного семиборства у процес спортивно-масової роботи вищих військових навчальних закладів. Проведений аналіз наукових та навчально-методичних джерел засвідчив відсутність науково-обґрунтованих програм підготовки майбутніх офіцерів, які б можливо було застосувати в системі спортивно-масової роботи з метою удосконалення процесу спеціальної фізичної підготовки у відповідності до вимог військово-професійної діяльності військовослужбовців.

У *другому розділі* «Методи та організація дослідження» представлено використані в роботі методи дослідження: загальнонаукові, соціологічні, педагогічні, антропометричні, медико-біологічні та статистичні. Серед загальнонаукових методів дослідження було обрано теоретичний аналіз, систематизацію та узагальнення даних науково-методичних джерел і керівних документів, метод порівняння та зіставлення, метод системного аналізу. Група соціологічних методів представлена анкетуванням та експертним опитуванням. Педагогічні методи включали: педагогічне спостереження, педагогічне тестування рівня розвитку фізичних якостей та рівня сформованості військово-прикладних навичок, педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний). Антропометричні методи використовувались для визначення показників фізичного розвитку учасників дослідження. Медико-біологічні методи (ритмовазометрія,

сфігмоманометрія, спірометрія, динамометрія) було застосовано для оцінки фізичного стану учасників експерименту (оцінка фізичного стану за О. Пироговою), рівня соматичного здоров'я (експрес-оцінка за Г. Апанасенком) та адаптаційних можливостей (індекс функціональних змін Р. Баєвського). Методи математичної статистики використовувались для виявлення різниці між показниками представників контрольної та експериментальної груп.

Третій розділ «Дослідження ефективності чинної системи фізичного виховання майбутніх офіцерів сектору безпеки та оборони» присвячений аналізу наявного стану організації фізичного виховання силових відомств, дослідженню фізичного розвитку, фізичного стану, соматичного здоров'я, адаптаційних можливостей та фізичної підготовленості майбутніх офіцерів. З'ясовано, що система фізичного виховання майбутніх офіцерів змінює напрям підготовки військових фахівців за прикладом підготовки армій держав-членів НАТО, де ключовою складовою бойової готовності є індивідуальна підготовленість кожного військовослужбовця. Фізична підготовленість вступників до вищих закладів військової освіти є основою успішного засвоєння професійних знань та умінь. Проте, проведене дослідження констатувало погіршення фізичного стану, соматичного здоров'я, адаптаційних можливостей, рівня розвитку фізичних якостей та загальної оцінки фізичної підготовленості вступників до військових закладів вищої освіти. Результати експерименту показали, що середнє значення індексу фізичного стану вступників з 2019 року по 2021 рік статистично достовірно погіршилось ($p<0,05$). Рівень соматичного здоров'я вступників, обчислений за методикою експрес-оцінки за Г. Л. Апанасенком, статистично достовірно знизився ($p<0,05$). Результати дослідження свідчать про статистично достовірне збільшення ($p<0,05$) середнього значення індексу функціональних змін курсантів набору 2021 року у порівнянні із представниками 2019 року вказують на статистично достовірне погіршення рівня адаптаційних можливостей вступників до вищих військових

навчальних закладів. Результати проведеного дослідження засвідчили також статистично достовірне погіршення у вступників протягом 2019-2021 років рівня розвитку фізичних якостей сили ($p<0,05$) та витривалості ($p<0,05$). Загальна середня оцінка фізичної підготовленості вступників протягом 2019-2021 років статистично достовірно погіршилась ($p<0,001$).

У *четвертому розділі* «Обґрунтування авторської програми спеціальної фізичної підготовки та визначення її ефективності» здійснено аналіз професійно-важливих військово-прикладних умінь та навичок для удосконалення у процесі спортивно-масової роботи та розроблено авторську програму удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів засобами військово-прикладного семиборства. У програмі обґрунтовано зміст мікроциклів і мезоциклів занять з військово-прикладного семиборства. В основу побудови авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства покладені «базові» принципи підготовки: прикладності, систематичності, динамічності, цілісності, послідовності, оптимальності та циклічності. Загальна тривалість тренувальної програми дорівнює 64 календарних тижня і складається з трьох етапів; початкового (8 тижнів), основного (44 тижні) і етапа вдосконалення (12 тижнів).

Авторська програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства передбачає:

- поєтапно-послідовне планування процесу формування військово-прикладних умінь (підготовчий етап програми), послідовний розвиток фізичних якостей для забезпечення стійкості засвоєння військово-прикладних умінь (основний етап) та удосконалення набутих військово-прикладних навичок (етап вдосконалення);

- дотримання наукових принципів спортивного тренування: єдності фізичної та технічної підготовки, циклічності для забезпечення військово-професійної підготовки майбутніх офіцерів;

- застосування особистісно-орієнтованого та диференційованого підходів та інноваційних методів навчання (моделювання, інсценування) у спеціальній фізичній підготовці військовослужбовців.

Протягом формувального педагогічного експерименту було проведено оцінку фізичної підготовленості, спеціальної фізичної підготовленості, рівня сформованості військово-прикладних навичок, рівня соматичного здоров'я та адаптаційних можливостей представників контрольної (n=42) та експериментальної груп (n=40). Результати виконання контрольних фізичних вправ з оцінки фізичної підготовленості у представників експериментальної групи є статистично достовірно кращими ($p \leq 0,05–0,01$) за результатам контрольної групи. Середня оцінка фізичної підготовки курсантів експериментальної групи покращилась на 15,9 %, представників контрольної – на 10,9 %. Ефективність впровадження авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства підтверджується також статистично достовірно кращими ($p \leq 0,05–0,01$) результатами виконання спеціальних фізичних вправ (загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод, плавання на 100 м в обмундируванні зі зброєю, марш-кидок на 5 км). За період формувального педагогічного експерименту відбулося достовірне покращення рівня соматичного здоров'я представників експериментальної групи. Різниця показників ЕГ та КГ після експерименту є статистично достовірною ($p<0,01$). Після експерименту оцінка рівня соматичного здоров'я курсантів КГ відповідає оцінці «нижче середнього», показник представників ЕГ відповідає оцінці «середній» рівень. Констатовано також статистично достовірне ($p<0,05$) покращення індексу функціональних змін представників експериментальної групи на 3,3 % проти 1,4 % у представників контрольної групи, що свідчить про збільшення адаптаційних можливостей майбутніх офіцерів, які займалися за програмою військово-прикладного семиборства.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» представлена характеристика повноти вирішення завдань дослідження, узагальнені результати дослідження.

Висновки відображають вирішення поставлених у дослідженні завдань.

Результати дослідження було впроваджено в процес спортивно-масової роботи вищих військових навчальних закладів: Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Військової академії, Національного університету повітряних Сил імені Івана Кожедуба, Інституту Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія», Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» та в освітній процес Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту з дисципліни «Фізична підготовка у військових формуваннях, правоохоронних структурах та спеціальних службах» для здобувачів першого курсу другого ступеня вищої освіти (магістр).

У рамках дисертаційної роботи отримані основні результати, що мають наукову новизну:

- вперше науково обґрунтовано структуру та зміст авторської програми спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів з використанням засобів військово-прикладного семиборства в секційних заняттях у процесі спортивно-масової роботи на основі планування послідовного розвитку фізичних якостей і формування військово-прикладних умінь та навичок з використанням оздоровчого, інноваційного, мотиваційного та професійно-акцентованого підходів;

- вперше визначено організаційно-методичні умови реалізації програми спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів з використанням засобів військово-прикладного семиборства в секційних заняттях у системі спортивно-масової роботи вищих військових навчальних закладів;

- вперше обґрунтовано застосування особистісно-орієнтованого та диференційованого підходів та інноваційних методів навчання

(моделювання, інсценування) у спеціальній фізичній підготовці майбутніх офіцерів;

- вперше експериментально доведено позитивний вплив військово-прикладного семиборства для покращення спеціальної фізичної підготовленості, стану здоров'я та адаптаційних можливостей майбутніх офіцерів;

- доповнено дані про структуру спеціальної фізичної підготовки спортсменів з військово-прикладних видів спорту;

- набули подальшого розвитку знання щодо науково-методичних підходів до формування військово-прикладних умінь та навичок у процесі фізичного виховання курсантів ВВНЗ.

Перспектива подальших досліджень полягає у впровадженні військово-прикладних видів спорту у процесі національно-патріотичного виховання молоді.

Ключові слова: військово-прикладне семиборство, заклади вищої освіти, спеціальна фізична підготовка.

ABSTRACT

Kuryshko Ye.A. Improving the special physical training of future officers of higher military educational institutions in sectional classes in military-applied heptathlon. – Qualifying scientific work on manuscript rights.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the specialty 017 Physical Culture and Sports. – Pridniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports, Dnipro, Ukrainian State University of Science and Technology, Educational and Scientific Institute «Pridniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports», Dnipro, 2025.

Abstract content. The dissertation is devoted to the substantiation of the structure and content of the program for improving the special physical training of future officers of higher military educational institutions by means of military-

applied heptathlon. The object of the research is the special physical training of future officers of higher military educational institutions. The subject of the study is a special physical training program in military-applied heptathlon for future officers of higher military educational institutions.

It was found that in many armies of NATO member countries, military exercises are actively introduced into the process of physical training of military personnel in order to get as close as possible to military professional activity. Military-applied heptathlon is a direction of military-sports all-around and has become widespread in higher military educational institutions of the security and defense sector of Ukraine.

The *first section*, “Scientific and theoretical foundations of improving special physical training of future officers of higher military educational institutions,” highlights the main modern approaches to improving special physical training of future officers: health-improving (aimed at forming the necessary physical condition and level of health of applicants for military education), innovative (aimed at searching for and implementing the latest technologies and improving already known methods and means of physical improvement), motivational (aimed at engaging in conscious physical culture and health-improving activity) and professionally-focused (which ensures the formation of psychophysical readiness for future professional activity through the use of physical exercises that are as close as possible to combat ones). It has been theoretically found that the comprehensive application of certain approaches to improving special physical training of future officers can be implemented by introducing military-applied heptathlon into the process of sports and mass work of higher military educational institutions. The analysis of scientific and educational and methodological sources showed the absence of scientifically based training programs for future officers that could be applied in the system of sports and mass work in order to improve the process of special physical training in accordance with the requirements of military and professional activities of servicemen.

The *second section* “Methods and organization of research” presents the research methods used in the work: general scientific, sociological, pedagogical, anthropometric, biomedical and statistical. Among the general scientific research methods, theoretical analysis, systematization and generalization of data from scientific and methodological sources and guiding documents, the method of comparison, the method of system analysis were selected. The group of sociological methods is represented by questionnaires and expert interviews. Pedagogical methods included: pedagogical observation, pedagogical testing of the level of development of physical qualities and the level of formation of military-applied skills, pedagogical experiment (confirmatory and formative). Anthropometric methods were used to determine the indicators of the physical development of the study participants. Medical and biological methods (rhythmovazometry, sphygmomanometry, spirometry, dynamometry) were used to assess the physical condition of the participants in the experiment (physical condition assessment according to O. Pyrohova), the level of somatic health (express assessment according to H. Apanasenko) and adaptive capabilities (functional change index by R. Baievsky). Mathematical statistics methods were used to identify the difference between the indicators of representatives of the control and experimental groups.

The *third section* "Study of the effectiveness of the current system of physical education of future officers of the security and defense sector" is devoted to the analysis of the current state of the organization of physical education of law enforcement agencies, to the study of physical development, physical condition, somatic health, adaptation capabilities and physical preparedness of future officers. It was found that the system of physical education of future officers changes the direction of training military specialists, following the example of the training of the armies of NATO member states, where the key component of combat readiness is the individual preparedness of each serviceman. The physical preparedness of applicants to higher military education institutions is the basis for the successful acquisition of professional knowledge and skills. However, the study noted a

deterioration in the physical condition, somatic health, adaptive capabilities, the level of development of physical qualities, and the overall assessment of the physical preparedness of applicants to higher military education institutions. The results of the experiment showed that the average value of the physical condition index of entrants from 2019 to 2021 has statistically significantly deteriorated ($p<0.05$). The level of somatic health of entrants, calculated using the express assessment method according to H. L. Apanasenko, has statistically significantly decreased ($p<0.05$). The results of the study indicate a statistically significant increase ($p<0.05$) in the average value of the functional change index of cadets of the 2021 intake compared to representatives of 2019, indicating a statistically significant deterioration in the level of adaptation capabilities of entrants to higher military educational institutions. The results of the study also showed a statistically significant deterioration in the level of development of physical qualities of strength ($p<0.05$) and endurance ($p<0.05$) in entrants during 2019-2021. The overall average score of physical fitness of entrants during 2019-2021 statistically significantly worsened ($p<0.001$).

In the *fourth section* “Substantiation of the author’s program of special physical training and determination of its effectiveness”, an analysis of professionally important military-applied skills and abilities for improvement in the process of sports and mass work was carried out and an author’s program for improving the special physical training of future officers by means of military-applied heptathlon was developed. The program substantiates the content of microcycles and mesocycles of military-applied heptathlon classes. The basis for building the author’s program for improving special physical training by means of military-applied heptathlon are the “basic” principles of training: applicability, systematicity, dynamism, integrity, consistency, optimality and cyclicity. The total duration of the training program is 64 calendar weeks and consists of three stages; initial (8 weeks), main (44 weeks) and improvement stage (12 weeks).

The author's program for the improvement of special physical training by means of military applied heptathlon provides:

- - step-by-step and sequential planning of the process of forming military-applied skills (preparatory stage of the program), consistent development of physical qualities to ensure the stability of mastering military-applied skills (main stage) and improving the acquired military-applied skills (improvement stage);

- - adherence to scientific principles of sports training: unity of physical and technical training, cyclicity to ensure military-professional training of future officers;

- - application of personally-oriented and differentiated approaches and innovative teaching methods (modeling, staging) in special physical training of military personnel.

During the formative pedagogical experiment, an assessment of physical fitness, special physical fitness, the level of military-applied skills, the level of somatic health and adaptive capabilities of representatives of the control (n=42) and experimental groups (n=40) was carried out. The results of performing control physical exercises to assess physical fitness in representatives of the experimental group are statistically significantly better ($p \leq 0.05–0.01$) than in the control group. The average physical fitness score of cadets in the experimental group improved by 15.9%, and that of representatives of the control group by 10.9%. The effectiveness of implementing the author's program for improving special physical training using military-applied heptathlon is also confirmed by statistically significantly better ($p \leq 0.05–0.01$) results in performing special physical exercises (general control exercise on a single obstacle course, 100 m swimming in uniform with weapons, 5 km march-throw).

During the period of the formative pedagogical experiment, a significant improvement in the level of somatic health of representatives of the experimental group occurred. The difference in the indicators of the EG and CG after the experiment is statistically significant ($p<0.01$). After the experiment, the assessment of the level of somatic health of cadets in the CG corresponds to the assessment of “below average”, the indicator of representatives of the EG corresponds to the assessment of “average” level. A statistically significant

($p<0.05$) improvement in the functional change index of the experimental group by 3.3% versus 1.4% in the control group was also noted, which indicates an increase in the adaptive capabilities of future officers who were engaged in the military-applied heptathlon program.

The *fifth section*, "Analysis and generalization of research results," presents a characteristic of the completeness of the solution to the research tasks, summarizes the research results.

The conclusions reflect the solution to the tasks set in the study.

The results of the study were implemented in the process of sports and mass work of higher military educational institutions: Hetman Petro Sahaidachny National Academy of Land Forces named after, the Military Academy, Ivan Kozhedub National Air Force University, the Institute of Naval Forces of the National University "Odesa Maritime Academy", the Military Institute of Tank Forces of the National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute" and in the educational process of the Pridneprovsk State Academy of Physical Culture and Sports in the discipline "Physical Training in Military Formations, Law Enforcement Structures and Special Services" for first-year applicants of the second degree of higher education (Master's degree).

The main results of scientific novelty were obtained within the framework of the dissertation work:

- for the first time, the structure and content of the author's program of special physical training of future officers using military-applied heptathlon means in sectional classes in the process of mass sports work based on planning the consistent development of physical qualities and the formation of military-applied skills and abilities using health-improving, innovative, motivational and professionally-focused approaches have been scientifically substantiated;

- for the first time, organizational and methodological conditions for implementing the program of special physical training of future officers using military-applied heptathlon means in sectional classes in the system of mass sports work of higher military educational institutions have been determined;

- for the first time, the use of personally-oriented and differentiated approaches and innovative teaching methods (modeling, staging) in special physical training of future officers has been substantiated;

- for the first time, the positive impact of military-applied heptathlon on improving the special physical fitness, health, and adaptation capabilities of future officers has been experimentally proven;

- data on the structure of special physical training of athletes in military-applied sports has been supplemented;

- acquired further development of knowledge regarding scientific and methodological approaches to the formation of military-applied skills and abilities in the process of physical education of cadets of military universities.

The prospect of further research lies in the introduction of military-applied sports in the process of national-patriotic education of youth..

Keywords: military-applied heptathlon, higher education institutions, special physical training.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, у яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Корчагін М., Куришко Є., Откидач В., Золочевський В. Дослідження фізичного стану курсантів перших курсів військового закладу вищої освіти. *Вісник Прикарпатського університету: Фізична культура*. Івано-Франківськ, 2019. №31. С. 61-66. (Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, проведенні експериментальних досліджень та формулюванні висновків).

2. Куришко Є.А., Корчагін М.В., Золочевський В.В., Данилішин І.М., Їжаківський В.О. Аналіз проблем організації спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів закладів військової освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).

№3 (148) (2022) Київ 2022, С. 74-77, http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).16 (Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, проведенні дослідження).

3. Романчук С., Данилевич М., Кузнецов М., Небожук О., Яровий М., Романчук В., Боярчук О., Куришко Є. Вплив занять фізичними вправами у військовому спорядженні на показники функціонального стану та фізичної підготовленості військовослужбовців. Вісник Кам´янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 24, 2022, С. 30-36, http://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-24.30-36 http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/256722 (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, проведенні експериментальних досліджень).

4. Куришко Є.А. Аналіз досвіду впровадження військово-прикладних вправ в арміях провідних країн членів НАТО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). № 9 (154) (2022) Київ 2022, С. 50-54, http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).12.

5. Kurishko Ye., Korchagin M. Analysis of Physical Condition of First – Year Military Higher Education Institution Cadets. Український журнал медицини, біології та спорту. 2023 Том 8, №1 (41), С. 305 – 310. http://doi.org/10.26693/jmbs08.01.305. (Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань дослідження, проведенні експериментальних досліджень та їх статистичному аналізі).

6. Куришко Є., Корчагін М., Откидач В., Ольховий О., Губа А., Паєвський В., Мартиненко О., Коновалов В. Аналіз рівня здоров´я вступників до вищих військових навчальних закладів. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров´я у сучасному суспільстві. № 1 (61), 2023, С. 28-36, http://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-28-36. (Особистий внесок здобувача

полягає у формулюванні мети та завдань дослідження, проведенні експериментальних досліджень та формулюванні висновків).

7. Куришко Є.А., Корчагін М.В., Откидач В.С., Гарбузов О.А. Аналіз адаптаційного потенціалу вступників до ВВНЗ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). №8 (168) (2023) Київ 2023, С. 77-81, http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).15 (Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, проведенні дослідження).

8. Куришко Є.А. Структура поетапно-послідовної програми занять військово-прикладним семиборством майбутніх офіцерів закладів військової освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). № 8 (181). Київ 2024, С. 132-136, http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2024.8(181).25.

Наукові праці, які засвідчують апробацію результатів дисертації

9. Твердохліб Є.М. Корчагін М.В., Куришко Є.А. Аналіз комплексів фізичних вправ настанов з фізичної підготовки Збройних Сил України за останні 20 років. Тези XVIII міжнародної наукової конференції ХНУПС ім. І.Кожедуба, 27.07-28.07.2022 "Новітні технології – для захисту повітряного простору". Х.: ХНУПС ім. І.Кожедуба, 2022, С. 577-579. (Особистий внесок здобувача полягає аналізі нормативних документів, формулюванні мети та завдань роботи, обґрунтуванні висновків).

10. 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 в аналізі науково-методичної літератури, формулюванні мети та завдань роботи, висновків).

11. Корчагін М.В., Куришко Є.А. Фізичний стан вступників до закладів вищої освіти. Фізичне виховання та спорт в закладах освіти [Електронний ресурс]: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Харків, 27 квітня 2023 року ; за заг. ред. А. А. Івашури. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. С. 82-85. (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків).

12. Куришко Є.А., Ткачук О.С., Мелешенко О.В., Мішкевич О.І. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців при підготовці та веденні бойових дій. Сучасні аспекти військово-професійної підготовки військовослужбовців в зимових умовах: Матеріали доповідей учасників науково-практичної конференції. За заг. ред. Сухоради Г.І., Романчука С.В., Бойка С.В. Керівник проєкту Фіногенов Ю.С. (Тисовець, 21-23.02.2023 р.). Київ : Управління фізичної культури і спорту МО України, 2023. С. 65-67. (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків).

13. Куришко Є.А., Золочевський С.В., Гарбуз С.В., Руденко А.В. Аналіз досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил Норвегії до проведення військових операцій в зимових умовах. Сучасні аспекти військово-професійної підготовки військовослужбовців в зимових умовах: Матеріали доповідей учасників науково-практичної конференції. За заг. ред. Сухоради Г.І., Романчука С.В., Бойка С.В. Керівник проєкту Фіногенов Ю.С. (Тисовець, 21-23.02.2023 р.). Київ : Управління фізичної культури і спорту МО України, 2023. С. 68-71. (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні та аналізі проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, формулюванні висновків).

14. Золочевський В.В., Куришко Є.А., Блащук С.В. Фізична підготовка Єгерських підрозділів сухопутних військ сил оборони Фінляндії. 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 V Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листопада 2021 р.). Київ : НУОУ, 2021. С. 213-215. (Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, формулюванні висновків).

15. Куришко Є.А., Золочевський В.В., Гарбуз С.В. Військово-прикладна фізична підготовка в збройних силах провідних країн-членів НАТО. 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 VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листопада 2022 р.). Київ : НУОУ, 2022. С. 155-158. (Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, аналізі отриманих даних, формулюванні висновків).

16. Куришко Є.А., Золочевський В.В., Откидач В.С. Особливості організації фізичної підготовки у Збройних Силах Німеччини (Бундесфер). 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 VII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 24 листопада 2023 р.). Київ : НУОУ, 2023. С. 129-132. (Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, формулюванні висновків, проведенні дослідження).

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

17. Організація і проведення змагань з військово-спортивних багатоборств з дисципліни «Бойове двоборство»: навч. посіб. ; Н.В. Москаленко, В.М. Кирпенко, В.С. Откидач, В.В. Золочевський, М.В. Корчагін, Є.А. Куришко. Харків: ХНУПС, 2020. 76 с.

18. 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.

19. Кирпенко В.М., Откидач В.С., Корчагін В.М., Куришко Є.А., Золочевський В.В., Микитчик О.С. Стрільба з пневматичної зброї : навч. метод. посіб. Харків : ХНУПС, 2023. 60 с.

20. Військово-спортивні багатоборства «Військово-прикладне семиборство»: навч. посіб. ; В. С. Откидач, В. М. Кирпенко, Є. А. Куришко, та ін. Х.: ХНУПС, 2023. 80 с.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ……..... 22
ВСТУП…… 23
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ……. 33
1.1. Сучасні підходи до організації системи фізичного виховання у вищих військових навчальних закладах…… 33
1.2. Стан здоров'я та адаптаційні можливості майбутніх офіцерів 42
1.3. Аналіз досвіду впровадження військово-прикладних вправ в арміях провідних країн членів НАТО …….. 47
1.4. Науково-теоретичні основи застосування військово-прикладних видів спорту для покращення спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів ……..... 55
1.5. Військово-прикладне семиборство як засіб вдосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів вищих військових навчальних закладів …….. 68
Висновки до розділу 1……..... 77
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ…… 79
2.1. Методи дослідження……. 79
2.1.1. Загальнонаукові методи ……. 79
2.1.2. Соціологічні методи ……. 81
2.1.3. Педагогічні методи ……..... 84
2.1.4. Антропометричні методи дослідження …… 91
2.1.5. Медико-біологічні методи дослідження …… 91
2.1.6. Методи математичної статистики…… 95
2.2. Організація дослідження…… 96

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЧИННОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ …… 98

3.1. Аналіз системи фізичного виховання у вищих військових навчальних закладах…… 98

3.2. Дослідження фізичного стану майбутніх офіцерів…….. 115

3.3. Дослідження рівня соматичного здоров'я майбутніх офіцерів 120

3.4. Дослідження адаптаційних можливостей майбутніх офіцерів… 130

3.5. Дослідження фізичної підготовленості майбутніх офіцерів…… 133

3.6. Дослідження ставлення майбутніх офіцерів щодо вдосконалення спортивно-масової роботи у вищих військових навчальних закладах…… 138

Висновки до розділу 3…….……. 147

РОЗДІЛ 4. ОБГРУНТУВАННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ…… 150

4.1 Наукове обґрунтування професійно-важливих військово-прикладних умінь та навичок майбутніх офіцерів ……..…… 150

4.2 Обґрунтування та розробка структури та змісту авторської програми спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів…….. 155

4.3 Структура та зміст тренувальних занять …… 172

4.4 Вплив секційних занять з військово-прикладного семиборства на фізичний стан курсантів ……..... 179

Висновки до розділу 4……. 194

РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ..…… 198

ВИСНОВКИ……..…… 212

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 216

ДОДАТКИ…… 249

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТО – антитерористична операція
ВВНЗ – вищий військовий навчальний заклад
ВПС – військово-прикладне семиборство
ВСБ – військово-спортивне багатоборство
ЕГ – експериментальна група
ЖІ – життєвий індекс
ЗСУ – Збройні Сили України
ІФП – інструкція з фізичної підготовки
ІФС – індекс фізичного стану
КГ – контрольна група
СФП – спеціальна фізична підготовка
ТНФП – Тимчасова настанова з фізичної підготовки
ФП – фізична підготовка
ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. Бойові дії на сході України посилили увагу суспільства та держави до рівня професійної підготовки, здоров'я та морфофункціонального стану військовослужбовців. Автори вітчизняних наукових праць О. Лаврут, Т. Лаврут [75], Т. Круцевич, О. Ольховий [62], В. Климович, С. Романчук [43], М. Корчагін [51, 52] стверджують, що успішність військово-професійної діяльності та результати професійного навчання майбутніх офіцерів залежать від їхнього фізичного стану. Іноземні експерти I. Mikkola, S. Keinänen-Kiukaanniemi, J. Jokelainen, A. Peitso, P. Härkönen, M. Timonen [202], K. Friedl, J. Knapik, K. Häkkinen, N. Baumgartner, H. Groeller, N. Taylor [190] у своїх дослідженнях підтверджують, що фізичний розвиток та функціональний стан систем організму військовослужбовців є гарантією ефективного виконання бойових завдань.

Результати досліджень вчених та статистичні звіти [6, 10, 84, 166] свідчать, що кількість захворювань серед допризовної молоді України впродовж останніх 5 років збільшилась майже на 10 %. Кожна четверта молода людина за станом здоров'я не може бути призвана до лав Збройних сил України, а 60 % призовників не відповідають мінімальному рівню фізичної підготовленості [4, 75, 104]. При цьому слід зазначити, що кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, становить від 10 до 15% [110]. Основними причинами такої ситуації, на думку ряду дослідників N. Moskalenko, V. Savchenko, A. Polyakova, O. Mikitchik and all [203], є дефіцит рухової активності протягом всього терміну навчання в освітніх закладах, зумовлений недосконалістю чинних державних програм з фізичного виховання та недостатнім рівнем культури здорового способу життя всіх суб'єктів освіти.

Військова система освіти, як провідне джерело комплектування Збройних Сил України, інших військових формувань і правоохоронних

органів є невід'ємною складовою сектору безпеки і оборони країни з одного боку, та підсистемою загальнодержавної освіти України з іншого [195]. Одним з напрямків реалізації державної політики у сфері фізичного виховання молоді та підготовки до захисту Батьківщини є процес фізичного виховання у військових закладах вищої освіти. Саме у період навчання відбувається формування у майбутніх офіцерів усвідомленого ставлення до регулярних занять фізичною підготовкою через відвідування навчальних занять, ранкової фізичної зарядки, заходів спортивно-масової роботи [216]. Спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів є важливою складовою системи підготовки військовослужбовців Збройних Сил України.

Ключові аспекти удосконалення спеціальної фізичної підготовки військових фахівців на різних етапах бойової діяльності розглядали у своїх роботах О. Піддубний [123], В. Красота [45], В. Климович, І. Шлямор [43, 44, 107], О. Ольховий, М. Корчагін, Ф. Попов [50], О. Марченко, О. Холодова, І. Васецький [85], Н. Вербін [16], О. Первачук, А. Одеров, О. Мітова [121]. Зокрема, О. Піддубний [123] досліджував особливості адаптації організму молоді до факторів військової діяльності в період професійного навчання; В. Красота [45] вивчав питання удосконалення спеціальної фізичної підготовки офіцерів Військово-Морських Сил; О. Марченко, О. Холодова, І. Васецький [85] висвітлювали особливості спеціальної фізичної підготовки особового складу Національної Поліції України; В. Откидач [112] розглядав питання організації спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів; О. Первачук, А. Одеров, О. Мітова [121] досліджували питання удосконалення рукопашної підготовки; М. Корчагін зосереджував увагу на спеціальній фізичній підготовці військовослужбовців контрактної служби [52]. Дослідники намагались визначити найбільш раціональні шляхи удосконалення процесу спеціальної фізичної підготовки.

Результати комплексних теоретичних та емпіричних досліджень А. Одерова, В Климовича, С. Романчука, О. Матвейка, І. Пилипчука, О. Небожука, Є. Приступи [104, 105, 140] свідчать про необхідність

застосування в системі підготовки молоді до служби в Збройних силах України військово-прикладних видів спорту: військовий пентатлон, хортінг, рукопашний бій, універсальний бій, багатоборство ВСК, багатоборство SICM, аеронавтичне багатоборство. Попри всі дискусійні тонкощі щодо визначення військової прикладності зазначених видів спорту, необхідно відмітити, що кожен з них згадується у достатній кількості наукових публікацій [3, 25, 28, 37, 53, 80-82, 127-129, 131, 140, 169, 207, 212, 213, 220].

Дослідники А. Андерс [3], В. Мунтян [93], В. Михайлов [88], О. Хоменко, Т. Лоза, П. Рибалко [159, 160, 161], О. Марченко, М. Бричук, Н. Симоненко, І. Колінько [86] вважають, що засоби військово-спортивних багатоборств дозволяють значно підвищити військово-прикладну направленість секційних занять молоді, а також покращити рівень фізичної підготовки школярів та студентів.

Значну кількість досліджень присвячено розробці програм занять військово-прикладними видами спорту. Проведений теоретичний аналіз тільки за останні п’ять років виявив наявність розроблених програм підготовки військових п’ятиборців [81, 82, 83, 144, 168, 169, 171] та спортсменів з міжнародного військово-авіаційного п’ятиборства [127-129]. Зазначені програми занять військово-прикладними багатоборствами у процесі спортивно-масової роботи були спрямовані, насамперед, на удосконалення методики розвитку рухових якостей [168, 169], підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів [83, 144], пошуку нових засобів та методів підготовки спортсменів до змагань [82, 128, 171].

На наш погляд, до таких засобів також належить військово-прикладне семиборство (вид військово-спортивного багатоборства), яке включено до Єдиної спортивної класифікації з неолімпійських видів спорту.

Спортивною організацією, яка розвиває цей вид спорту в Україні, є громадська організація «Всеукраїнська Федерація військово-спортивних

багатоборств», що є національною і зареєстрована в Міністерстві юстиції України 08.02.2000 року (реєстраційне свідоцтво №1328).

На сучасному етапі військово-спортивні багатоборства культивуються в 22 регіонах України; загальна кількість членів Федерації, не враховуючи військовослужбовців, понад 10000 юнаків та дорослих. За період існування Всеукраїнської Федерації військово-спортивних багатоборств було проведено 25 національних та 17 міжнародних змагань, на яких 350 спортсменів виконали норматив МС України, 48 норматив МСМК.

Мета військово-прикладного семиборства – підготовка молоді до військової служби та захисту Батьківщини. Всі види змагальної діяльності військово-прикладного семиборства знаходять своє відображення в керівних документах з фізичної підготовки Збройних Сил та інших військових та правоохоронних формувань України, тому вважається, що цей вид спорту максимально наближений до військово-професійної діяльності.

Проте, питання формування професійно необхідних військово-прикладних умінь та навичок майбутніх офіцерів у процесі спортивно-масової роботи з використанням засобів військово-прикладного семиборства у закладах вищої освіти залишалося поза увагою дослідників.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконувалась згідно тематичного плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту 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 авторської програми спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів засобами військово-прикладного семиборства в секційних заняттях у процесі спортивно-масової роботи вищих військових навчальних закладів.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та розробити програму удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів засобами

військово-прикладного семиборства у секційних заняттях у процесі спортивно-масової роботи вищих військових навчальних закладів для виконання завдань за призначенням.

Завдання дослідження:

1. Визначити на основі аналізу даних літературних джерел і керівних документів наявний стан системи фізичного виховання у вищих військових навчальних закладах та сучасні підходи до вдосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів.

2. Визначити рівень фізичного розвитку, стану здоров'я, адаптаційних можливостей, фізичної підготовленості та мотивації до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів як передумови для удосконалення програми спеціальної фізичної підготовки.

3. Розробити структуру та зміст програми спеціальної фізичної підготовки з військово-прикладного семиборства у секційних заняттях майбутніх офіцерів вищих військових навчальних закладів засобами та визначити організаційно-методичні умови її реалізації.

4. Дослідити вплив занять з військово-прикладного семиборства на фізичний стан та спеціальну фізичну підготовленість майбутніх офіцерів вищих військових навчальних закладів.

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

Предмет дослідження – програма спеціальної фізичної підготовки з військово-прикладного семиборства для майбутніх офіцерів вищих військових навчальних закладів.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних науково-методичних джерел і керівних документів; анкетування та експертне опитування; педагогічні методи (педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, тестування рівня розвитку фізичних якостей); антропометричні методи; медико-біологічні методи; методи математичної обробки результатів дослідження.

Теоретичний аналіз науково-методичних джерел та керівних документів проводився з метою вивчення сучасних аспектів військово-професійної підготовки здобувачів первинних офіцерських звань, визначення ролі і місця військово-прикладного семиборства в системі спортивно-масової роботи ВВНЗ. Метод системного аналізу дозволив розглянути особливості використання військово-прикладних видів спорту в системі спортивно-масової роботи ВВНЗ. Метод порівняння та зіставлення застосовувався з метою визначення та порівняльної оцінки ключових аспектів використання військово-прикладних видів спорту в системі спортивно-масової роботи майбутніх офіцерів військових закладів вищої освіти.

Анкетування використовувалось з метою вивчення дійсного стану мотивації майбутніх офіцерів до занять військово-прикладними видами спорту у процесі спортивно-масової роботи. Експертне опитування сприяло отриманню додаткової інформації для вирішення проблеми добору засобів для розробки авторської програми тренувань в секції військово-прикладного семиборства.

Систематизація та узагальнення отриманих теоретичних даних здійснювались на всіх етапах дослідження. Системний аналіз сприяв вирішенню проблем реалізації завдань фізичного виховання майбутніх офіцерів у системі вищої військової освіти.

Педагогічне спостереження проводилось з метою аналізу організації спортивно-масової роботи та дотримання точності виконання тестових завдань з фізичної підготовки.

Педагогічне тестування було проведено для визначення рівня розвитку фізичних якостей – швидкості (біг на 100 м), витривалості (біг на 3000 м, плавання на 50 м, стрільба з пневматичної зброї), сили (підтягування на перекладині, вис хватом зверху), швидкісно-силових здібностей (метання гранати на дальність); рівня сформованості військово-прикладних навичок (подолання загальної контрольної вправи на єдиній смузі перешкод, плавання 100 м вільним стилем в обмундируванні зі зброєю та марш-кидку на 5 км).

Антропометричні методи дослідження використовувались для оцінки показників фізичного розвитку – довжини і маси тіла, окружності грудної клітки курсантів.

Для вивчення показників функціонального стану організму майбутніх офіцерів військових закладів вищої освіти використовувались стандартні медико-біологічні методи: ритмовазометрія для визначення ЧСС, сфігмоманометрія для вимірювання артеріального тиску, спірометрія для визначення ЖЄЛ, динамометрія для вимірювання сили м'язів кистей рук та визначення симетричності у їх роботі.

Оцінка фізичного стану здійснювалась за методикою О.А. Пірогової, експрес-оцінка фізичного здоров'я – за методикою Г.Л. Апанасенка, оцінка індексу функціональних змін та адаптаційного потенціалу – за методикою Р. Баєвського.

Методи математичної статистики використовувались для виявлення різниці між показниками представників контрольної та експериментальної груп. Для обробки даних, отриманих у ході експерименту, застосовувався пакет стандартних програм (MS Excel; Statistica – 6.0).

Наукова новизна одержаних результатів:

- вперше науково обґрунтовано структуру та зміст авторської програми спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів з використанням засобів військово-прикладного семиборства в секційних заняттях у процесі спортивно-масової роботи на основі планування послідовного розвитку фізичних якостей і формування військово-прикладних умінь та навичок з використанням оздоровчого, інноваційного, мотиваційного та професійно-акцентованого підходів;

- вперше визначено організаційно-методичні умови реалізації програми спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів з використанням засобів військово-прикладного семиборства в секційних заняттях у системі спортивно-масової роботи вищих військових навчальних закладів;

- вперше обґрунтовано застосування особистісно-орієнтованого та диференційованого підходів та інноваційних методів навчання (моделювання, інсценування) у спеціальній фізичній підготовці майбутніх офіцерів;

- вперше експериментально доведено позитивний вплив військово-прикладного семиборства для покращення спеціальної фізичної підготовленості, стану здоров'я та адаптаційних можливостей майбутніх офіцерів;

- доповнено дані про структуру спеціальної фізичної підготовки спортсменів з військово-прикладних видів спорту;

- набули подальшого розвитку знання щодо науково-методичних підходів до формування військово-прикладних умінь та навичок у процесі фізичного виховання курсантів ВВНЗ.

Практична значення роботи полягає у впровадженні розробленої програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства в секційних заняттях у процесі спортивно-масової роботи вищих військових навчальних закладів.

Авторська програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів засобами військово-прикладного семиборства побудована на основі послідовного розвитку фізичних якостей та формування військово-прикладних умінь та навичок з використанням оздоровчого, інноваційного, мотиваційного та професійно-акцентованого підходів.

Результати дослідження було впроваджено в процес спортивно-масової роботи вищих військових навчальних закладів: Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Військової академії, Національного університету повітряних Сил імені Івана Кожедуба, Інституту Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія», Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» та в освітній процес

Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту з дисципліни «Фізична підготовка у військових формуваннях, правоохоронних структурах та спеціальних службах» для здобувачів першого курсу другого ступеня вищої освіти (магістр). Розроблену програму удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства планується впровадити у спортивно-масову роботу вищих військових навчальних закладів Міністерства оборони України, що сприятиме підвищенню якості освітніх послуг для майбутніх офіцерів Збройних Сил України. Результати досліджень можуть застосовуватись для створення аналогічних програм секційних занять військово-приладними видами спорту.

Особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових роботах полягає у визначенні напрямку дослідження, опрацюванні науково-методичної і спеціальної літератури, формулюванні мети й завдань, проведенні експериментальних досліджень, висновків та визначенні перспектив подальших розробок у даному напрямку, підготовці матеріалів до публікації, а також в аналізі й теоретичному узагальненні отриманих результатів, науковому обґрунтуванні, розробці та впровадженні у практику військових закладів вищої освіти авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів засобами військово-прикладного семиборства.

Апробація результатів дисертації. Основні положення та результати дослідження було представлено на: III, IV, V, VI, VII, 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, 2021, 2022, 2023 рр.), XVIII Міжнародній науковій конференції «Новітні технології – для захисту повітряного простору» (Харків, 2022 р.)., науково-практичній конференції «Сучасні аспекти військово-професійної підготовки військовослужбовців в зимових умовах» (Тисовець, 2023 р.), IV Всеукраїнській науково-практичній

конференції «Фізичне виховання та спорт в закладах освіти» (Харків, 2023 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії» (Дніпро, 2024 р.), регіональній науковій конференції «Молоді науковці – спорту Придніпров'я» (Дніпро, 2024).

Публікації. Основні положення дисертації викладені у 20 працях, з яких 8 опубліковані у фахових виданнях України, 8 публікацій апробаційного характеру, 1 бойовий Статут та 3 навчальні посібники, 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, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг дисертації – 276 сторінок. Обсяг основного тексту дисертації складає 8 авт. арк. та вміщує 42 таблиці і 8 рисунків. Список використаних джерел вміщує 220 найменувань, з яких 169 – кирилицею та 51 – латиницею.

РОЗДІЛ 1
НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

1.1. Сучасні підходи до організації системи фізичного виховання у вищих військових навчальних закладах

Запорукою високої бойової готовності та боєздатності особового складу Збройних Сил України є необхідний рівень професійних знань, достатня мотивація, відмінний фізичний розвиток та високий функціональний стан основних систем організму військовослужбовців [17].

Професіоналізація армії є однією з головних складових процесу створення в Україні оптимальних за чисельністю, мобільних, добре озброєних, боєздатних Збройних Сил. 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 військовослужбовців, якістю та динамічністю освітнього процесу у вищих військових навчальних закладах [167].

Корінні зміни у поглядах на Національну безпеку країни, тривала гібридна війна на сході України, реформування системи вищої освіти у відповідності до «Болонського процесу» – ці фактори зумовлюють потребу реформування системи підготовки офіцерських кадрів у Збройних Силах України. Науковці вважають, що для того, щоб рівень випускника вищого військового навчального закладу в повній мірі задовольняв вимоги професійної армії зразка НАТО, необхідно суттєво посилити фахову складову підготовки майбутнього офіцера та забезпечити її спеціалізацію [67].

З іншого боку досвід бойових дій в антитерористичній операції на сході України довів необхідність розвитку та удосконалення військово-прикладних фізичних навичок військовослужбовців. Сучасні фахівці з фізичної підготовки Збройних Сил України наполягають на необхідності зосередження уваги в підготовці військовослужбовців на формуванні умінь з пересування на полі бою, подолання перешкод у повному спорядженні та засобах балістичного захисту, метання гранат, ведення вогню зі стрілецької зброї з різних положень, плавання в обмундируванні та зі зброєю [71], що свідчить про необхідність пошуку засобів, які сприяють покращенню процесу фізичного виховання у закладах військової освіти. У період навчання відбувається формування у майбутніх офіцерів усвідомленого ставлення до регулярних занять фізичною підготовкою через відвідування навчальних занять, ранкової фізичної зарядки, заходів спортивно-масової роботи (секційних занять, тощо) [5].

Аналіз процесів становлення й розвитку особистості майбутніх офіцерів спонукає до перегляду й перебудови організаційно-методичних основ і змісту процесу фізичного виховання у ВВНЗ, пошуку і впровадження нових ефективних форм і методів фізичного удосконалення майбутніх офіцерів закладів військової освіти. Адже великий обсяг денного і тижневого навантаження призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані здоров’я. Тому питання про відновлення розумової і фізичної працездатності, підтримки здоров’я та вдосконалення фізичного розвитку стає актуальним [100].

Аналіз даних спеціальної літератури дозволив відокремити наступні напрямки покращення здоров’я військовослужбовців: удосконалення програмно нормативних основ фізичного виховання; впровадження інноваційних засобів фізичного виховання; розробка новітніх освітніх та фізкультурно-оздоровчих технологій навчання.

Освітній процес фізичного виховання посідає провідне місце у фізичній підготовці майбутніх офіцерів і є обов’язковою формою занять, що

забезпечує набуття необхідного рівня знань, умінь і навичок, передбачених програмою навчання [5].

Особливості сучасної методики проведення занять з фізичного виховання у закладах військової освіти полягають у врахуванні індивідуальних особливостей організму майбутніх офіцерів, що дозволяє диференціювати завдання й втілити в практику індивідуальний підхід до них. Зокрема, фахівці у галузі фізичного виховання і спорту наголошують, що заняття з фізичної підготовки у ВВНЗ доцільно проводити за індивідуальними програмами, залежно від рівня фізичного розвитку [70].

Також науковцями рекомендовано впровадження у ВВНЗ комплексу заходів, які забезпечують диференціацію та індивідуалізацію фізичного виховання майбутніх офіцерів з метою своєчасного попередження шкідливих наслідків гіпокінезії [62]. До таких заходів, наприклад, належить здійснення медико-педагогічного контролю за якістю проведення занять з фізичного виховання.

З метою своєчасного виявлення порушення функціонування організму майбутніх офіцерів, яке перш за все виявляються у зниженні рівня працездатності, сучасними фахівцями в галузі фізичного виховання пропонується проведення самоспостереження за змінами власного стану здоров'я. Для цього використовують як суб'єктивні показники (сон, апетит, настрій, самопочуття, бажання відвідувати заняття, займатися домашніми справами тощо), так і об'єктивні (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, температура тіла, маса тіла та ін.). Оптимальною формою організації самоспостережень є ведення щоденника самоконтролю. Розв'язуючи оздоровчі завдання фізичної підготовки, майбутніх офіцерів навчають методів контролю й оцінки організму, що має велике значення для організації і самостійного використання засобів фізичного виховання [111].

За свідченнями цивільних фахівців фізичного виховання, нині є необхідність створення і впровадження організаційних і змістових нововведень у процес організації занять з фізичного виховання [69].

Так, класифікуючи форми занять з фізичного виховання, основним напрямом реформування навчально-виховного процесу Н. Москаленко вважає за доцільне втілення традиційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням сучасних оздоровчих технологій, а саме: оздоровчі системи, що мають коріння в давньосхідній культурній традиції; авторські оздоровчі системи; сучасні технології, що будуються на основі наукових досягнень; нові форми рухової активності та нові види спорту; національні види спорту і народні ігри; нові форми фізкультурно-оздоровчої роботи, які істотно трансформують її зміст, тобто об'єднують рухову активність з формуванням світоглядних орієнтацій та морально-етичних норм [91].

Аналіз наукових підходів учених щодо оздоровлення майбутніх офіцерів дозволяє зробити висновок, що для продуктивного вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання доцільним є використання сучасних технологій, які є ефективними за певних умов, а саме: опанування викладачами і тренерами таких методик, у яких є рухові дії, що включають різні рухові одиниці та активізують в комплексі всі органи і системи організму, сприяють формуванню базових рухових умінь і навичок; використання на заняттях (тренуваннях) різноманітного обладнання, необхідного для впровадження кожної технології, проведення їх на засадах диференційованого підходу [15].

Іншим системним підходом щодо вдосконалення спеціальної фізичної підготовки здобувачів військової освіти вчені вважають впровадження інноваційних технологій (інноваційний підхід). Нині значну увагу у фізичному вихованні майбутніх офіцерів науковці звертають на застосування таких технологій, які сприяють не лише удосконаленню фізичного стану, розвитку фізичних якостей та дотримання здорового способу життя, але й підвищенню мотивації до занять з фізичного виховання та спорту [162].

Інноваційні технології підпорядковані конкретній меті, дають позитивний результат при спільній роботі викладачів та майбутніх офіцерів,

якщо вони спрямовані на впровадження до змісту фізичної підготовки методів, форм та засобів навчально-виховної роботи [26].

Ознаками інноваційних технологій в системі фізичного виховання є:

1. Концептуальність (опора на конкретну наукову концепцію або систему уявлень).
2. Інноваційність (створення, сприйняття, освоєння і оцінювання нововведень; упровадження та розповсюдження педагогічних інновацій).
3. Проектованість (гарантоване досягнення цілей; проектування навчально-виховного процесу, його алгоритмізація).
4. Системність (наявність ознак системи: логіка процесу, взаємозв'язок усіх його складових, цілісність).
5. Керованість (наявність цілепокладання, можливість постійного зворотного зв'язку; поетапність діагностики; корекція результатів).
6. Ефективність (ефективність за результатами та оптимальність за затратами, гарантованість досягнення визначеного стандарту навчання).
7. Можливість відтворення (можливість використання інноваційної технології в інших однотипних навчальних закладах).

Ряд науковців зазначає, що нині в сфері інноваційних технологій має місце також впровадження комп'ютерних технологій як під час навчального процесу, а саме на заняттях з фізичного виховання [54]. Основними напрямками даної діяльності дослідники вважають: використання інформаційно-комп'ютерних технологій, інтерактивних методів навчання, мультимедійних засобів; впровадження електронних засобів навчання та комп'ютерних навчальних програм [54].

Здобувачі вищої освіти різних спеціальностей все більше часу проводять за комп'ютерами, тому існує можливість використовувати їх з користю у процесі фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки. Як засвідчує практика, саме такий підхід підвищує зацікавленість і активність у майбутніх офіцерів на заняттях та сприяє кращому засвоєнню ними навчального матеріалу [74].

Сучасні електронні технології дозволяють організувати освітній процес на новому, вищому рівні, забезпечувати краще засвоєння навчального матеріалу, вирішувати проблеми пошуку і зберігання інформації, планування, контролю і управління на заняттях фізичною підготовкою, діагностику стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості тих, що займаються.

На думку дослідників М. Корчагіна, О. Ольхового, І. Баркатова, В. Гунченка, Ю. Цепляєва проблема становлення і розвитку дистанційного навчання набула важливого значення для освітнього процесу в нашій країні, проте у системі фізичного виховання майбутніх офіцерів закладів військової освіти цієї проблемі не приділялося достатньої уваги [27].

Цілеспрямоване використання 3-D турів, навчальних фільмів на заняттях з фізичного виховання дозволяє детальніше і наочно надавати теоретичний матеріал, що робить процес освіти більш ефективним. Цей вид роботи може бути використаний при вивченні техніки виконання різноманітних вправ, оскільки за допомогою наочної картинки кожен рух можна розбивати не лише на етапи виконання, але і коротші фрагменти і створити правильне представлення техніки розучуваних рухових дій. За допомогою детальних презентацій також можна доступно пояснити правила спортивних ігор, тактичні дії гравців, яскраво подати історичні події, біографії спортсменів. Нині розроблено достатню кількість курсів дистанційного навчання, пристроїв, тренажерів тощо, які використовуються в практиці фізичного виховання у ВВНЗ [27].

Екстремальний перехід навчальних закладів на дистанційне навчання в період карантину березня-травня 2020 року показав всі прогалини розвитку електронного навчання в Україні. При застосуванні комп'ютерних програм у сучасній практиці виникає ряд проблем, пов'язаних з недостатньою кількістю комп'ютерів і програмним забезпеченням, недостатніми знаннями викладачів, недостатнім методичним забезпеченням, складністю оцінювання змісту та розрахунків, які використовуються програмою.

Мотиваційний підхід – посилення мотивації майбутніх офіцерів до удосконалення власної спеціальної фізичної підготовки. На думку багатьох авторів окремого розгляду потребує проблема низької зацікавленості майбутніх офіцерів у фізичному самовихованні та самовдосконаленні [45, 46, 50, 57, 102, 104]. Одним із варіантів вирішення цієї проблеми є пошук раціональних засобів фізичного виховання з урахуванням мотиваційних чинників до занять фізичними вправами [105, 106].

За твердженням Ю. Фіногенова, 2009 мотивація військовослужбовців до фізичного вдосконалення є основним з внутрішніх факторів, що обумовлюють ефективність процесу фізичної підготовки взагалі [157]. Безумовно, для підвищення ефективності навчально-виховного процесу необхідно шукати нові шляхи вдосконалення системи фізичної підготовки. Важливим компонентом у структурі навчання рухових дій на заняттях з фізичного виховання є мотивація до занять. Її можна визначити як складну багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності тощо.

За твердженням науковців, активність залежить від мотивів. Важливою метою виховної діяльності є забезпечення позитивної мотивації особистісного вдосконалення. Тому наразі актуальною є проблема формування дійових мотивів, прищеплення інтересу та потреби до систематичних занять фізичними вправами. Зробити це можна, лише усунувши жорстку регламентацію, яка стримує ініціативу, самостійність і творчість викладача та тих хто навчається, підриває інтерес до занять [47].

Питання мотивації до фізичного самовдосконалення є актуальними також для організації процесу фізичного виховання цивільної молоді. Автори І. Степанова та Є. Федоренко розробили програму з формування мотивації до спеціально організованої рухової активності учнів та студентів, яка заснована на використанні на заняттях з фізичного виховання:

– засобів та методів, які сприяють формуванню мотивації до спеціально організованої рухової активності (диференційований підхід до

розвитку рухових якостей та виконання навчальних завдань під час проведення заняття, використання ігрового й змагального методів на етапі вдосконалення техніки рухових дій);

– форм фізичного виховання у позанавчальний час (проведення спортивних свят, вечорів, бесід, дискусій, зборів, лекцій, семінарів, диспутів, факультативних занять та секцій, різноманітних рухливих конкурсів, вікторин, інтелектуальних ігор на спортивну тематику тощо;

– надання індивідуальних консультацій та інформаційного забезпечення (інформації про спортивні секції, які функціонують у місті, використання плакатів, фотовиставок тощо) [112].

Досвід організації процесу фізичного виховання у ВВНЗ також доводить, що однією із умов ефективності фізичного виховання є набуття майбутніми офіцерами необхідного досвіду фізичного самовдосконалення в процесі самостійної роботи [93, 119]. Теорія і практика фізичного виховання свідчить, що самоорганізація майбутніх офіцерів в цій галузі сприяє повнішому розкриттю їх потенційних можливостей, забезпечує формування в них інтересу до занять спортом, активізує мислення, спонукає до більш глибоко засвоєння програмного матеріалу з теоретичних основ фізичного виховання та формування умінь активно набувати знання [136].

Самоорганізація в сфері фізичної підготовки здійснюється шляхом виконання самостійних занять, до яких належать: ранкова фізична зарядка, самостійні заняття фізичними вправами, загартування та здійснення контролю свого фізичного і функціонального розвитку. Вибір форми самостійних занять визначається індивідуальними інтересами, здібностями, умовами життя [134].

Одною з найбільш дієвих форм фізичного виховання є заняття у спортивних секціях з окремих видів спорту. Залучення майбутніх офіцерів до навчально-тренувальних занять з видів спорту сприяє підвищенню їхньої рухової активності, свідомому ставленню до фізичної підготовки, а в цілому і

до стану свого здоров’я, вихованню потреби до занять фізичною підготовкою і спортом, удосконаленню рухових умінь та навичок [135].

Аналіз науково-методичних джерел свідчить, що в останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у ВВНЗ спостерігається тенденція до зниження рівня соматичного здоров’я і фізичної підготовленості майбутніх офіцерів. Постійне збільшення обсягу навчального матеріалу, який має засвоїти здобувач певного освітнього рівня, майже не залишає йому часу на достатню рухову активність та фізичне самовдосконалення [131].

Значна частина наукових розвідок з питань удосконалення спеціальної фізичної підготовки присвячена питанням розвитку фізичних якостей військовослужбовців [20, 26, 43, 57, 97, 140]. За твердженням С. Костіва, 2020 суть спеціальної фізичної підготовки полягає у розвитку спеціальних фізичних якостей, що визначаються специфікою військово-професійної діяльності [57]. Провідною з них автор виділяє психофізичну витривалість і у своїх дослідженнях обґрунтовує методику її розвитку та удосконалення [57].

Ю. Великий та О. Кошелева обґрунтували напрями підвищення ефективності фізичної підготовки курсантів закладів військової освіти зі специфічними умовами навчання. Автори наголосили на необхідності використання засобів фізичної підготовки для підвищення мотивації до фізичного удосконалення [18].

Останнім часом увага дослідників більше зосереджена на розвитку та підтриманні військово-професійних навичок військовослужбовців і забезпеченні психофізичної готовності, ніж на розвитку певних фізичних якостей. О. Хацаюк із співавторами визначили, що формування навичок, необхідних для виконання завдань покладених на військовослужбовців, відбувається в системі військово-професійної підготовки, яка включає в себе вивчення майбутніми офіцерами різних предметів бойової підготовки, основу яких складають: фізична підготовка, вогнева підготовка тактична або тактико-спеціальна підготовка [158]. У своїх дослідженнях В. Откидач, Н. Москаленко, М. Корчагін пропонують зосередити увагу на формуванні у

військовослужбовців умінь та навичок відповідно до профілю професійної діяльності за допомогою вправ військово-прикладних видів спорту [90, 91]. Такий підхід до удосконалення спеціальної фізичної підготовки можна визначити, як професійно-акцентований.

Загалом вчені одностайні у думці, що у сучасних умовах служба у Збройних Силах пов'язана з великими фізичними та психоемоційними навантаженнями, особливої уваги потребує належна організація процесу фізичного виховання майбутніх фахівців, пошук сучасних ефективних шляхів та засобів забезпечення готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням [57, 91]. Нині є необхідність створення і впровадження організаційних і змістових нововведень у процес організації занять з фізичного виховання, ефективних методів фізичного виховання, що тим самим сприятиме активізації фізично-оздоровчої роботи, підвищенню зацікавленості до систематичних занять спортом, формуватиме самостійність, творчу активність та ініціативу [16].

1.2. Стан здоров'я та адаптаційні можливості майбутніх офіцерів

На сучасному етапі розвитку суспільства в умовах загострення проблем здоров'я населення та демографічної кризи актуальною настає проблема формування здорового способу життя [27, 74]. Одним із основних завдань є турбота про здоров'я молоді. Адже здоров'я молоді є проблемою першочергової важливості, оскільки воно визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий та економічний потенціал суспільства, забезпечує сталий національний розвиток [8, 12].

За даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 70 % молоді, що поступають у заклади військової освіти мають проблеми зі здоров'ям, серед кандидатів на навчання спостерігаються: функціональні відхилення в діяльності різних систем організму (50%), функціональні відхилення серцево-судинної системи (26,6%), нервово-психічні розлади (33%),

захворювання органів травлення (17%), захворювання ендокринної системи (10,2%). При цьому слід зазначити, що кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, становить від 10 до 15% [104, 110].

Основними причинами такої ситуації, на думку ряду дослідників, є дефіцит рухової активності протягом всього терміну навчання в освітніх закладах, зумовлений недосконалістю чинних державних програм з фізичного виховання та недостатнім рівнем культури здорового способу життя всіх суб'єктів освіти [105].

Термін «фізичне здоров'я» сучасні вчені характеризують та розглядають з різних точок зору. В. Бобрицька вважає, що фізичне здоров'я визначається фігурою, станом волосся і шкіри, гармонійним розвитком усіх фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості), а також здатністю організму підтримувати постійність внутрішнього середовища (гомеостазу) [12]. Дослідники А. Фурманов, М. Юспа стверджують, що фізичне здоров'я це – рівень росту й розвитку органів та систем організму; його основу складають морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції [68]. На думку Д. Вороніна, фізичне здоров'я – це рівень розвитку й функціональних можливостей органів і систем організму [21]. Професор Т. Круцевич розглядає фізичне здоров'я як динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів та систем, і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій [60]. На наш погляд, найбільш прийнятним є визначення терміну «фізичне здоров'я», як динамічного стану організму, який може поступово змінюватись під впливом процесу фізичного виховання – Т. Круцевич, 2008 [60].

Питанням дослідження фізичного стану молоді призивного віку присвячено достатньо велику кількість наукових робіт [17, 49, 57, 99, 102, 104, 105, 114, 119]. Важливість стану здоров'я для ефективного виконання завдань військово-професійної діяльності також підтверджується досвідом військових дій, включаючи недавню російську агресію в Україні [136, 147].

Іноземні експерти підтверджують, що рівень здоров'я фахівця є фундаментом його бойової готовності та здатності виконувати тактичні дії із значними фізичними навантаженнями [175, 180,186]. Дослідники K.E. Friedl, J.J., Knapik K., Häkkinen N Baumgartner., H. Groeller, N.A.S. Taylor, A.F.A. Duarte, H. Kyröläinen, B.H. Jones, W.J. Kraemer, B.C. Nindl, 2015; T. K. Szivak , W.J Kraemer зауважують, що фізичний розвиток та функціональний стан систем організму є запорукою безпечного та ефективного виконання бойових завдань військовослужбовцями різних спеціальностей [190, 217].

Проте, стан здоров'я молоді продовжує залишатися однією з найбільш гострих медико-соціальних проблем у нашій країні [166]. Загальновідомо, що сучасні вітчизняні дослідження свідчать про поступове погіршення морфофункціонального стану та стану здоров'я молоді Україні за останні 10 років [10]. Чи може наявний фізичний стан та рівень здоров'я призовників забезпечити успішність засвоєння ними програм професійно-військової підготовки? G. Griban, N. Lyakhova, O. Tymoshenko із співавторами стверджують, що зниження здоров'я, шкідливі звички та небажання займатися фізичною культурою є причинами погіршення фізичної підготовленості учнівської молоді [188]. А це викликає збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави та провокує появу різних вад опорно-рухового апарату людини [38, 89, 105]. Саме через проблеми, які пов'язані зі станом здоров'я допризовної молоді, сьогодні актуальні дослідження, від яких залежить успішність залучення молодих людей до військової служби [105, 166].

На жаль, за свідченням авторів І. Калиниченко, А. Колесник, А. Щапова, 2020, на шкільному рівні останні роки відбувається формування структури «шкільної патології», результатом якої є суттєве погіршення стану здоров'я майбутніх вступників до закладів вищої освіти [38]. Проте, сучасні вимоги до психофізичної готовності майбутніх офіцерів потребують відмінного фізичного стану та відповідного стану здоров'я здобувачів

військової освіти. Ю. Вереньга, К. Пронтенко зі співавторами [17] зазначають, що до проблеми підвищення фізичного стану та фізичної підготовленості військовослужбовців слід підходити з позиції теорії адаптації.

Успішність фізичного удосконалення майбутніх офіцерів та побудова процесу фізичного виховання у вищому військовому навчальному закладі в значній мірі залежить від адаптаційних можливостей молодих людей, які розпочинають військово-професійне навчання. Загальновідомо, що реакції функціональної системи у відповідь на фізичні навантаження обумовлені зміною нервово-гуморальних показників і відображаються проявом термінової адаптації за рахунок сформованого раніше рівня адаптаційних можливостей (первинного рівня адаптації) [173]. Багато вчених зазначають, що дослідження адаптаційних процесів організму дозволяє оцінити вплив екстремальних умов професійної діяльності на фізичний стан людини [138, 153, 164, 165, 176].

Питання адаптації військовослужбовців до особливостей військово-професійної діяльності в сучасній науково-популярній літературі висвітлювали О. Попович, С. Федак, С. Романчук, А. Яворський [138, 153, 210]. Їхні дослідження були спрямовані на вивчення впливу занять фізичними вправами на процес адаптації організму новопризваних молодиків до навантажень навчально-бойової діяльності. Вплив занять фізичними вправами на фізичний розвиток та функціональний стан військовослужбовців досліджували також автори K. Prontenko, G.Griban, V. Prontenko, F. Opanasiuk, P. Tkachenko, Ye. Zhukovskyi et al., T. Yavorska, I. Malynskyi, P. Tkachenko, V. Prontenko, Bloshchynskyi et al. [188, 211, 212, 213]. Закордонні автори R., Lockie K., Cesario A., Bloodgood M. Moreno; R.G. Lockie, M.R. Moreno, J.M Dulla., R. Orr M., J.J. Dawes, K.A. Rodas у своїх роботах розглядали питання фізіологічних змін організму та покращення фізичних кондицій новобранців протягом військово-професійного навчання з акцентом на фізичну підготовку [197, 198, 199].

Певну кількість досліджень було присвячено питанням навчальної адаптації майбутніх офіцерів [138, 143]. Проте, в цих дослідженнях мова більше стосувалася процесів психологічної адаптації до особливостей професійного навчання. Основну увагу автори приділяли питанням психологічного супроводу подолання труднощів та входження до освітнього процесу в умовах специфіки ВВНЗ. За їхніми висновками, успішна адаптація курсантів до середовища військового навчального закладу є не лише ознакою психічного здоров'я і показником зрілості особистості, але і є гарантом подальшого повноцінного професійного та особистісного зростання фахівця [138]. Дослідники О. Петрачков та О. Бобчинець зазначають, що для досягнення успішної адаптації та подальшої підготовки майбутні офіцери можуть використовувати методику дрібного застосування обємних фізичних навантажень, коли тривалість кожного тренування не перевищує 15-20 хвилин [122].

З точки зору фізіології спорту, процес адаптації представляє здатність організму людини пристосовуватися до зовнішніх подразників, або структурних змін в роботі його систем [165]. Це пов'язано з тим, що у медицині поняття «адаптація» використовується як для позначення процесів, які відбуваються в організмі, так і для стану, який виник в процесі його пристосування [164]. Проте, для вирішення проблеми формування психофізичної готовності військовослужбовців, доцільно розглядати феномен адаптаційних процесів в організмі людини, як такий, що характеризується стійким рівнем активності і взаємозв'язку систем, органів, тканин і механізмів регуляції для забезпечення нормального рівня життєдіяльності фахівця з урахуванням несприятливих факторів військово-професійної діяльності. За твердженням С. Федака, адаптація військовослужбовця характеризує стан пристосування функцій організму до умов військово-професійної діяльності [153]. Для досягнення цього стану потрібен певний час та цілеспрямований дозований вплив зовнішніх факторів (наприклад, фізичних та психічних навантажень). На думку вітчизняних

авторів адекватні фізичні навантаження здатні підвищувати функціональні резерви організму [47, 84, 179].

Таким чином, вчені відмічають низький рівень якості здоров'я підлітків, з одного боку, і високі вимоги до здобувачів військової освіти, пов'язані з модернізацією навчального процесу, збільшенням інформаційних навантажень, статичним навантаженням протягом робочого дня та неналежною організацією вільного часу із заняттями переважно гіпокінетичного типу. Зазначені процеси негативно впливають на перебіг адаптації до професійних навантажень та підвищують ймовірність виникнення відхилень у стані здоров'я [122].

Аналіз останніх публікацій дає підставу стверджувати, що поліпшення фізичного розвитку військовослужбовців, зміцнення їхнього здоров'я, покращення адаптаційних можливостей та підвищення професійної працездатності впливає на підвищення їхнього рівня спеціальної фізичної підготовленості [62, 106, 122]. Дослідники стверджують, що ефективними засобами фізичної підготовки військовослужбовців є військово-прикладні види спорту [13, 28, 45, 88, 134, 139]. З одного боку, вони забезпечують високий рівень фізичного розвитку і покращують здоров'я, з іншого, розвивають фізичні якості та формують професійно-необхідні прикладні уміння та навички (рукопашного бою, подолання перешкод, військово-прикладного плавання, метання гранат, стрільби, тощо).

1.3. Аналіз досвіду впровадження військово-прикладних вправ в арміях провідних країн членів НАТО

У період реформування Збройних Сил України з'явилася можливість відмовитися від застарілих методів організації фізичної підготовки і впровадити найефективніші. Актуальне питання перед розробкою нових технологій полягає в дослідженні та проведенні аналізу системи організації

фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил провідних країн НАТО.

Останнім часом фахівці фізичної підготовки збройних сил провідних держав-членів НАТО стали приділяти особливу увагу трьом основним складовим (напрямкам), це: м'язова сила; м'язова витривалість; серцево-дихальна витривалість.

Для ґрунтовного аналізу розглянемо особливості організації і змісту систем фізичної підготовки у збройних силах США, Англії, Німеччини та Франції.

Характерною особливістю системи фізичної підготовки збройних сил США є її децентралізація. Керівними документами збройних сил США передбачено три основні форми занять з фізичної підготовки: групові, індивідуальні заняття та масова спортивна робота на рівні рот [65, 142]. На практиці майже скрізь вранці проводиться біг на 2-3 милі (біля 3,5 км) або 5 миль (біля 8 км). Проте у зміст бойової підготовки американської армії винесені найбільш військово-прикладні розділи фізичної підготовки, такі як рукопашний бій, метання гранат та інші [72, 103, 142, 172].

Для індивідуального фізичного тренування використовуються в комплексі вправи, що розраховані на 12 хвилин щоденно, та комплекс вправ з тренувальною штангою вагою близько 35 кілограмів. Військово-прикладні навички удосконалюються при проходженні курсу подолання перешкод, котрий включає в себе два комплекси: «курс зміцнення» та «курс витривалості» [103, 142, 172]. До «курсу зміцнення» входить подолання смуги перешкод довжиною 300-450 метрів, обладнаної 15-25 перешкодами польового типу. «Курс витривалості» передбачений для виховання сміливості, рішучості та впевненості у собі. Він складений з 4-х груп по 6 перешкод різного ступеня складності, подолання яких пов'язано з небезпекою та ризиком. Перешкоди «курсу витривалості» долаються без спорядження та зброї, а також без обліку часу. Статутом заборонено примушення військовослужбовців до їх подолання [182].

Особливе місце у змісті фізичної підготовки військовослужбовців армії США відводиться рукопашному бою. Окрім вивчення техніки прийомів рукопашного бою передбачається подолання штурмової смуги та єдиноборство у захисному спорядженні [184].

До інших військово-прикладних спеціалізованих курсів підготовки, що використовуються у збройних силах США, відносяться [184]:

«курс пригод» – скрите пересування по важко-прохідній місцевості;

«курс мобільної підготовки» – греблю на човні, плавання в обмундируванні та подолання спеціальних перешкод;

«курс повітряно-штурмової підготовки» – посадка на вертоліт по трапу на висоті 15-20 метрів, безпосадкове десантування по канату з висоти 30-40 метрів та марш-кидок на 10 миль (більше 16 км) з повною викладкою по пересіченій місцевості [191].

У збройних силах Сполучених Штатів існують спеціальні курси підготовки до дій у горах, у пустелі, у джунглях та арктичних районах. Сутність цих курсів становить тренування і перевірка стійкості професійних навичок та ефективність бойової стрільби на фоні великих фізичних та психологічних навантажень. Підготовка на курсах здійснюється у спеціальних центрах під керівництвом інструкторів протягом 2-4 тижнів. Контроль проводиться у складі підрозділів з виставленням оцінки з бойової підготовки [204].

У збройних силах США відсутня єдина система перевірки та оцінки фізичної готовності військовослужбовців. Кожний вид збройних сил та деякі роди військ встановлюють власні тести та нормативи. Проте у змісті контрольних нормативів з фізичної підготовки в армії США спостерігається тенденція до військово-прикладної уніфікації а саме: замість семи різних тестів, які використовувались раніше для перевірки фізичної придатності, наразі використовується єдиний армійський тест [206].

Спеціальні (військово-прикладні) курси фізичного тренування плануються перед початком навчань з метою адаптації особового складу до

характеру майбутніх навантажень та вдосконалення відповідних прикладних навичок. Нормативи спеціальних курсів (що визначають фізичну готовність), як правило, значно вищі від вимог тесту фізичної придатності. Військово-прикладна фізична підготовленість (фізична готовність) визначається за допомогою тестів, де враховано специфіку професійної діяльності різних видів збройних сил та окремих родів військ [206, 208].

Розглянемо організацію та зміст системи фізичної підготовки збройних сил Великобританії.

Для проведення занять з фізичної підготовки виділяється такий час:

− для військовослужбовців до 40 років – 3 рази на тиждень – 45-60 хв.;

− для військовослужбовців, які старші 40 років – 3 рази на тиждень – 30 хв.;

− для персоналу, який несе бойове чергування – щодня – 10-15 хв.

Відповідальність за фізичну готовність особового складу покладається на командирів та начальників, а практичне проведення заняття – на позаштатних інструкторів та їх помічників, які працюють під керівництвом спеціалістів «корпусу фізичної підготовки» [206].

Програми фізичної підготовки Збройних Сил Великобританії наповнено такими дисциплінами: загально-розвиваюча гімнастика, легка атлетика, плавання, футбол, баскетбол, бокс, дзюдо [103]. А у частинах сухопутних військ, що призначені для безпосередньої участі у бойових діях на лінії зіткнення з противником, програми фізичної підготовки доповнюються такими розділами: подолання перешкод, рукопашний бій та «курс пригод», що являє собою комплекс прийомів та дій, пов’язаних з пересуванням по важко-прохідній місцевості, подолання природних та штучних перешкод на фоні виконання тактичних завдань [142].

Перевірка фізичної підготовки у Збройних Силах Великобританії включає в себе такі тести [103]:

− тест «вихідних фізичних можливостей» – проводиться на початку кожного періоду навчання;

− тест «базової фізичної придатності» – проводиться 2 рази на рік;

− тест «бойової фізичної готовності» – проводиться 2 рази на рік, його може замінити тест «базова фізична придатність».

Перевірка фізичної підготовки передбачає також контроль за вагою військовослужбовців, що здійснюється за спеціальними таблицями. Порушення ваго-ростового співвідношення карається в адміністративному порядку. Результати усіх видів перевірок фіксуються в індивідуальній картці фізичної готовності. Невиконання контрольних нормативів тягне за собою зниження грошового утримання військовослужбовців [103]. Англійське командування вважає, що залученням до цього ще й матеріальної зацікавленості стимулює найкращим чином досягнення високого рівня фізичної готовності особового складу професійної армії [108].

Принцип моделювання навантажень у арміях США та Великобританії передбачає періодичне створення екстремальних ситуацій, що вимагають від особового складу граничного фізичного та психологічного напруження. З цією метою практикуються тривалі переходи сильно пересіченою місцевістю, пустелею чи болотах, у негоду і з викладкою, що значно перевищує стандартну підготовку. Доведення солдат до повного знесилення вважається головним засобом не тільки фізичного, але й психологічного загартування [103, 184].

Розглянемо організацію та зміст фізичної підготовки збройних сил Німеччини. У військових частинах командири підрозділів при організації та проведенні занять з фізичної підготовки опираються на позаштатних спеціалістів: спортивних керівників, тренерів та інструкторів [215].

В організаційному відношенні система фізичної підготовки бундесверу поділяється на «службовий» та «позаслужбовий» спорт. «Службовий спорт» включає в себе такі види програм: загальну, особливу, перевірки та оцінки, масові змагання, а також програму підготовки спортсменів високого класу [73]. Загальна програма, у свою чергу, поділяється на основну та додаткову. Основна програма призначена для усіх військовослужбовців до

45 років. Вона включає в себе такі розділи: загально-розвиваючу гімнастику, гімнастику на снарядах, легку атлетику, плавання, рухливі ігри, волейбол [72]. Додаткова програма передбачає футбол, гандбол, бокс та лижний спорт на вибір видів збройних сил [65].

Для виконання основної та додаткової програми щотижнево проводяться 2-3 заняття тривалістю до 50 хвилин.

Особлива спортивна програма призначена для спортивного вдосконалення найбільш здібних спортсменів. Керівні документи забороняють займатися військово-прикладними вправами в години, що відведені для фізичної підготовки. Через те, для формування військово-прикладних навичок, таких як подолання перешкод, метання гранат, рукопашний бій та маршова підготовка, виділяється окремий час [90].

Програма перевірки та оцінки фізичної підготовки включає в себе заходи різного призначення та змісту. Основними із них є такі [103, 215]:

− тест фізичної придатності;

− «солдатські змагання»;

− виконання нормативів знаку «спортивні та військові досягнення».

Розглянемо детально заходи перевірки фізичної підготовки військовослужбовців Німеччини. Для визначення рівня та динаміки розвитку основних фізичних якостей військовослужбовців призначений тест фізичної придатності. Він перевіряється на початку та в кінці основного періоду навчання, а також у ході усіх навчальних програм не рідше одного разу на рік. У зміст цього тесту входять наступні вправи: біг на 50 м з високого старту; стрибок у довжину з місця; кидки трьох кілограмового набивного м’яча із положення лежачи на грудях протягом тридцяти секунд; піднімання тіла із положення лежачи на протязі тридцяти секунд; човниковий біг 2 рази по 10 метрів з вантажем; біг на 2000 метрів. Усі вправи виконуються у спортивній формі одягу [215].

Окремим масовим видом перевірки фізичної підготовки є «солдатські змагання» (на зразок оглядів спортивно-масової роботи у ЗС України). Вони

проводяться 1 раз на рік на рівні рот та рівних їм підрозділів. До змісту «солдатських змагань» входять: біг на 100 м, стрибок у довжину з розбігу, штовхання ядра та біг на 5000 метрів. Дозволяється замінювати біг на 5000 метрів плаванням на 1000 метрів [73].

Визначним для нашого дослідження варіантом перевірки фізичної підготовки є виконання нормативів значка «спортивні та військові досягнення». У зміст заходів включені військово-прикладні вправи: подолання перешкод, плавання, масові лижні змагання та ін.. Результати усіх видів перевірки заносяться в індивідуальну картку обліку [65, 73].

Суттєвою рисою є те, що система фізичної підготовки збройних сил Німеччини переорієнтовується у сторону підвищення її військової прикладності та зближення у плані організації та змісту з системами фізичної підготовки збройних сил США та Англії [103].

Свої особливості має чинна система фізичної підготовки збройних сил Франції. У з'єднаннях та частинах існують відділення фізичної підготовки та спорту, що мають одного офіцера-спеціаліста та сержантів-інструкторів із розрахунку 3 чоловіки на 1000 чоловік особового складу [142]. На планові заняття з фізичної підготовки відводиться щодня 45-60 хвилин службового часу та 3 години по суботах. Спортивно-масова робота проводиться щодня у позаслужбовий час.

Перевірка фізичної підготовленості проводиться 2 рази на рік. Крім того, види збройних сил та роди військ здійснюють перевірку з прикладних видів за своїми планами. Загальна фізична підготовленість військовослужбовців визначається за допомогою «батареї індивідуальних тестів», що включають в себе: плавання на 50 метрів, тест Купера (біг протягом 12 хвилин); біг на 100 метрів і на 1000 метрів, штовхання ядра, стрибки, лазіння по канату [103]. Військово-прикладна підготовленість військовослужбовців визначається за спеціальними тестами у видах збройних сил та родах військ 2 рази на рік.

Характерною особливістю фізичної та психологічної підготовки французької армії є курс «командо», що являє собою комплекс військово-прикладних прийомів та дій, які виконуються в умовах підвищеної небезпеки та ризику і пов'язані із значними фізичними та психічними навантаженнями [65]. У зміст курсу входять: «смуга ризику», окремі ділянки якої долаються під справжнім вогнем; скельолазання; переправи через водні перешкоди; «втеча з полону»; «бій із танками»; «виживання у складних умовах» і ряд інших дій.

Основною перевагою французької системи фізичної підготовки військ є її гнучкість та універсальність. За кількістю службового часу, який виділяється на фізичну підготовку та спорт (до 8 годин на тиждень і числу штатних спеціалістів, збройні сили Франції переважають армії інших країн НАТО [103].

Таким чином, основними концептуальними напрямками модернізації підходів до організації та змістовного наповнення систем фізичної підготовки країн НАТО є:

– інтенсифікація процесу фізичної підготовки;

– фундаментальний розвиток загальної фізичної підготовленості військовослужбовців;

– пріоритетний розвиток військово-прикладної спрямованості процесу фізичної підготовки;

– спортивна спрямованість процесу фізичної підготовки;

– забезпечення функціональної готовності організму кожного військовослужбовця до виконання військово-професійних завдань [103].

Фахівцями фізичної підготовки збройних сил провідних держав-членів НАТО акцентовано увагу на збільшенні у змісті систем фізичної підготовки кількості військово-прикладних вправ. Окремої уваги заслуговують наступні тенденції:

– використання методів підготовки в умовах ризику;

– розвиток витривалості (біг на 2, 3, 5 миль і марші на 25-50 миль з повною викладкою, щоденний біг на 2 милі до сніданку);

– наявність спеціальних курсів рукопашної підготовки (штиковий бій, прийоми нападу й захисту без зброї, східні єдиноборства).

В арміях провідних країн НАТО значну увагу приділяють контролю фізичної підготовленості військовослужбовців та рівню їх відповідності вимогам професійної діяльності. Існує достатньо високий рівень вимог як до загальної, так і до спеціальної фізичної підготовленості, а також встановлена чітка диференціація нормативів відповідно до специфіки військової служби.

1.4. Науково-теоретичні основи застосування військово-прикладних видів спорту для покращення спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів

Детальний аналіз положень Доктрини підготовки сил оборони держави та Концепції підготовки ЗС України доводить, що для того, щоб рівень випускника вищого військового навчального закладу в повній мірі задовольняв вимоги професійної армії зразка НАТО, необхідно суттєво посилити фахову складову підготовки майбутніх офіцерів та забезпечити її спеціалізацію [95].

Досвід бойових дій в операції об’єднаних сил (антитерористичній операції) на сході України підтвердив необхідність розвитку та удосконалення військово-прикладних навичок військовослужбовців. Сучасні фахівці з фізичної підготовки Збройних Сил України наполягають на необхідності зосередження уваги в підготовці військовослужбовців на формування умінь з прискореного пересування на полі бою, подолання перешкод у повному спорядженні, ведення вогню зі стрілецької зброї з різних положень, метання гранат та плавання в обмундируванні та зі зброєю [23, 55].

Детальний аналіз праць науковців (В. Красота, Г. Новодерьожкін, О. Ольховий 2012; Т. Круцевич, 2012; В. Кирпенко, 2012; Є. Анохін, С. Романчук, О. Лойко, 2012; В. Паєвський, 2012, О. Ролюк, 2016; М. Корчагін, 2017) демонструє велику кількість засобів та методів фізичної підготовки, які позитивно впливають на успішність професійної діяльності військовослужбовців. У кожному з цих досліджень йдеться про спеціальну спрямованість фізичної підготовки певних спеціальностей з метою вирішення специфічних завдань для відповідної категорії фахівців [5, 40, 46, 51, 119, 133].

Сучасні дослідження підготовки майбутніх офіцерів закладів військових освіти (О. Ольховий, А. Маракушин, Ф. Попов [108], В. Кирпенко [40], В. Романчук [136], А. Одеров [101, 106], В. Климович [42], К. Пронтенко [211, 213], С. Костів [57], Н. Москаленко, В. Откидач, М. Корчагін, А. Балдецький [91]) доводять, що завдання формування готовності офіцерів до майбутньої професійної діяльності вирішуються за допомогою низки навчальних дисциплін професійно-орієнтованої (військово-професійної) підготовки, однією з яких є «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка. За останні десять років питанням спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців було присвячено багато наукових праць: І. Овчарука [98, 99, 100], В. Паєвського, О. Ольхового [119], Т. Круцевич, О. Ольхового [62], С. Федака [153, 154, 155], В. Климовича [42, 43, 44], Сидорченко [145], М. Корчагіна [48, 49, 50, 51, 52] 153, 154, 155]. Метою цих праць було обґрунтування програм розвитку та удосконалення фізичних якостей майбутніх офіцерів закладів військової освіти відповідно до профілю військово-професійної діяльності. Проте проблема пошуку засобів, які доцільно використовувати для наповнення зазначених програм, залишається актуальною на даний час.

Дослідники О. Ольховий, А. Маракушин, Ф. Попов зазначають, що одними з напрямків удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів закладів військової освіти доцільно визнати: пріоритетне

використання фізичних вправ, що відображають особливості військово-професійної діяльності майбутніх офіцерів та включення до змісту занять з фізичної підготовки військово-прикладних вправ, прийомів та дій [108].

Проведення низки реформ в підготовці військових фахівців ЗСУ вимагає аналізу та докорінних змін програм навчання з бойової підготовки з урахуванням новітніх підходів, форм та способів застосування військ (сил). Бойова підготовка ЗСУ змінює напрям підготовки військових фахівців за напрямом підготовки армій держав членів НАТО [80, 99, 100, 101]. Одним із компонентів боєготовності, відповідно до діючих доктрин підготовки військ країн НАТО є готовність військових фахівців до виконання завдань за призначенням [100, 102, 103]. Бойова готовність ЗСУ залежить від індивідуальної підготовленості кожного військовослужбовця і злагодженості особового складу загалом.

За твердженням науковців, спеціальна фізична підготовка 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 військовослужбовців до успішної професійної діяльності [23, 24].

Основним документом з організації фізичної підготовки майбутніх офіцерів закладів військової освіти є Тимчасова настанова з фізичної підготовки (ТНФП-2014), яка затверджена наказом Начальника Генерального штабу Збройних Сил України від 11.02.2014 року № 35 [94]. Даний документ визначає загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців.

До загальних завдань відносяться:

– адаптація військовослужбовців до умов військової служби;

– постійне вдосконалення сили, витривалості, швидкості та спритності;

– покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров’я, підвищення працездатності та професійного довголіття.

Спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

– 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 [94].

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 [94].

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 [95]. 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 напрямків удосконалення фізичної підготовки Збройних Сил України визначено: пріоритетне використанням фізичних вправ, що відображають особливості військово-професійної діяльності військовослужбовців видів Збройних Сил України та включення до змісту занять з фізичної підготовки військово-прикладних вправ, прийомів та дій.

Спеціальна фізична підготовка є складовою системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України. Відповідно до Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, визначено пріоритетні напрямки розвитку та удосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців для забезпечення належного рівня

фізичної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Спеціальній фізичній підготовці військовослужбовців у Концепції визначено провідну роль. Її мета – формування психофізичної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій в умовах сучасних збройних конфліктах [95].

Детальний аналіз освітніх програм вищих військових навчальних закладів (ХНУПС, ВА м. Одеса, НАСВ, НУОУ, ЖВІ, ВІТІ, ОМА, ХІТВ) 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.

З метою визначення доцільності впровадження військово-прикладних вправ в освітній процес фізичного виховання майбутніх офіцерів нами було проведено аналіз наявного досвіду використання військово-прикладних видів спорту в секційних заняттях школярів, допризовної молоді, студентів вищих навчальних закладів та впровадження в спортивно масову роботу ВВНЗ ЗС України.

Дослідники А. Андерс [3], В. Михайлов [88], О. Хоменко [160, 161, 162], Е. Бородай [13] вважають, що арсенал вправ військово-спортивних багатоборств дозволяє значно підвищити військово-прикладну направленість секційних занять молоді, а також покращити рівень фізичної підготовленовті школярів та студентів. За свідченням авторів О. Дикого [28], О. Ролюка [133, 134], М. Корчагіна, В. Золочевського, В. Откидача [53] впровадження в процес спортивно-масової роботи військово-прикладних вправ позитивно впливає на психологічну загартованість майбутніх офіцерів. За їх твердженнями це доводить доцільність використання військово-прикладних

видів спорту у системі фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України.

Одним із завдань військово-патріотичного виховання, на думку О. Дикого, є формування у майбутніх офіцерів позитивного ставлення до служби в Збройних силах України. Створення позитивного іміджу Збройних сил України в середовищі дозволить реалізувати розв'язання низки внутрішніх (психологічний захист, почуття впевненості у власних силах, підвищення мотивації до військової служби) і зовнішніх (попередження ухилів від призиву на військову службу, підтримка діяльності армії населенням) проблем українського суспільства [27, 28]. Вивчення сучасного стану патріотичної та фізичної підготовки майбутніх офіцерів, виявлення соціально-психологічних особливостей є умовою ефективної діяльності з формування у майбутніх офіцерів позитивного ставлення до служби у Збройних силах України.

Реформування Збройних сил України, створення нових вимог до комплектування військовослужбовцями, в першу чергу, за контрактом, ставить нові завдання. Готовність майбутніх офіцерів закладів військової освіти до служби в армії, як інтегральна властивість особистості, складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: соціально-психологічної, загальної військово-професійної та емоційно-вольової готовності. Соціально-психологічна готовність характеризується системою потреб, мотивами, метою, які спонукають майбутніх офіцерів до служби в Збройних силах України [64, 107]. Загальна військово-професійна готовність характеризується системою знань, умінь і навичок, рівнем розвитку психічних процесів, які необхідні особистості для успішного виконання військових завдань у специфічних умовах [107].

Емоційно-вольова готовність до військової служби оцінюється здатністю до психічної саморегуляції поведінки та діяльності в умовах реальної служби в Збройних силах України. Становлення кожного з названих компонентів готовності має у майбутніх офіцерів свої особливості [105].

За даними науково-методичних публікацій до військово-прикладних видів спорту, що використовуються в освітньому процесі в Україні, дослідники відносять також такі види спорту як: військовий пентатлон, хортінг, рукопашний бій, універсальний бій, багатоборство ВСК, багатоборство SICM, аеронавтичне багатоборство [13, 37, 65]. Попри всі дискусійні тонкощі щодо визначення військової прикладності зазначених видів спорту, необхідно відмітити, що кожен з них згадується у достатній кількості наукових публікацій.

Особливу роль в процесі формування готовності майбутніх офіцерів до майбутньої військово-професійної діяльності, на думку О. Ролюка відіграють заняття військовим пентатлоном [134]. Він обґрунтував авторську програму фізичної підготовки військовослужбовців розвідувальних підрозділів з використанням вправ цього виду спорту в процесі формування готовності до виконання завдань за призначенням. Програма складається з двох етапів: перший формування військово-прикладної фізичної підготовленості розвідників тривалістю 6 місяців, другий формування спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовці-розвідників (тривалість 12 місяців) [133, 134]. На першому етапі основним завданням було підвищити показники функціонального стану, рівень загальної фізичної підготовленості та сформувати прикладні навички засобами, які рекомендовані НФП та із застосуванням військово-прикладних фізичних вправ. На другому етапі всі форми фізичної підготовки у військовослужбовців експериментальної групи проводилися із використанням вправ військового п’ятиборства з навантаженням, подібним до дій в бойових умовах [144].

На думку авторів О. Гречанова, Е. Єрьоменка, Ю. Черпака, І. Суліми такий вид спорту як «Бойовий хортінг» є національним професійно-прикладним видом спорту в Україні. Зазначені дослідники вважають, що бойовий хортінг є не лише видом спорту, але й національним спортивним напрямом, який потрібно просувати в міжнародне спортивне товариство, у програму Всесвітніх Ігор, а далі і як олімпійську дисципліну [25].

Е. Єрьоменко розробив навчальну програму з бойового хортінгу для учнів 1-11 класів закладів загальної середньої освіти, у якій передбачив календарно-тематичне планування занять протягом усього періоду навчання в школі [36]. Метою програми є фізичне, морально-етичне, духовне, та патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка школярів засобами бойового хортингу [37]. Дослідник визначив відповідно початковий, основний та вищий рівень засвоєння програми бойового хортінгу. Програма також передбачає проведення теоретичних і практичних навчальних занять за окремими видами підготовки та синтезовані заняття (поєднання основ техніки бойового хортингу й акробатики, ударних комбінації та кидкової техніки, техніки в стійці та техніки боротьби у партері).

Ідея Е. Єрьоменка щодо всеосяжного розвитку хортингу отримала своє продовження в «Концепції національної філософії виховання дітей та молоді на засадах хортінгу» [36]. До того ж автор разом з С. Полторацьким відокремлює «військово-прикладний хортінг», як систему комплексного фізичного виховання, створену для професійної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України, правоохоронців, співробітників державної охорони, різних підрозділів спецслужб МВС, СБУ, МНС та інших силових відомств [37]. На наш погляд, українська автентичність бойового хортінгу не викликає сумнівів, проте військова прикладність даного виду спорту не відрізняється від рукопашного або універсального бою. В сучасному спорті існує багато видів бойових мистецтв, які можуть бути класифіковані за традиційністю (історично сформовані види, сучасні бойові школи), за міжнародною, релігійною або національною ознакою (східні бойові мистецтва, африканські екзотичні види боротьби тощо), за призначенням (спортивні, бойові, демонстраційні, з окремою філософією), за використовуваними засобами (зі зброєю, без зброї). Особливу групу становлять гібридні види бойових мистецтв, які були створені за рахунок

симбіозу різних видів і шкіл – самбо, рукопашний бій, сават, німецьке дзю-дзюцу, ММА. Проте всі види єдиноборств, бойових мистецтв або боротьби історично були засобами рукопашного бою.

За твердженням дослідника О. Нікітенко прикладний рукопашний бій відрізняється від спортивних єдиноборств наявністю величезної кількості прийомів і дій, що не використовуються у спорті через обмеження правилами, а також принципово іншою психічною установкою, яку не стримують жодні заборони і обмеження [97].

Дослідження сучасних джерел і публікацій, присвячених питанням розвитку військово-прикладних видів спорту в цивільних закладах вищої освіти демонструє їх велику кількість та розмаїття думок дослідників. Окремої уваги заслуговують дослідження О. Хоменка, який вивчав проблему удосконалення процесу фізичного виховання студентів засобами військово-спортивного багатоборства [159, 160, 162]. На його думку, 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 [161].

За результатами наукових досліджень О. Хоменко впровадив програму секційних занять з військово-спортивного багатоборства за напрямком «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 стрільби з пневматичної гвинтівки [161]. Водночас загальна фізична підготовка була спрямована на застосування засобів військово-спортивного багатоборства для підвищення рівня здоров’я студентів та функціональних можливостей, розвитку рухових якостей та позитивного впливу на мотивацію до занять фізичною культурою та спортом [159, 160].

Автори С. Романчук та Є. Приступа дослідили результати впровадження в секційну (спортивно-масову роботу) Національної академії

Сухопутних військ військового триборства, офіцерського триборства, багатоборства ВСК та військового п’ятиборства [139, 140].

До програми змагань з військового триборства входять таки спортивні дисципліни: стрільба з автомата АК, подолання смуги перешкод та метання гранати Ф-1 на дальність. Дві з трьох дисциплін напряму запозичені з розділів бойової підготовки військовослужбовців, а елементи подолання смуги перешкод схожі на природні перешкоди, які зустрічаються в бойових умовах [139].

Серед всіх військово-прикладних багатоборств особливої популярності серед майбутніх офіцерів набуло офіцерське триборство. Вид спорту призначений для занять офіцерського складу, а також майбутніх офіцерів закладів військової освіти. Від рівня фізичної та спортивної підготовленості командирів багато в чому залежить фізична підготовленість підлеглих військовослужбовців. У зміст цього багатоборства включені види спорту та вправи з програм бойової підготовки, за якими проводяться регулярні перевірки в процесі навчально-бойової діяльності: стрільба з пістолета, плавання на 100 м вільним стилем, біг на 3 км або лижна гонка на 10 км [140].

Інший військово-прикладний спорт – багатоборство ВСК включає: біг на 100 м, підтягування на перекладині, подолання єдиної смуги перешкод, біг на 3 км. Ці вправи дозволяють оцінити рівень загальної фізичної підготовленості військовослужбовця. В Збройних Силах України регулярно проводяться змагання на першість видів Збройних Сил та щорічні масові змагання з багатоборства ВСК. Проведений С. Романчуком та Є. Приступою аналіз учасників змагань з багатоборства ВСК показав, що спортсмени-представники інших видів спорту беруть активну участь в даному виді спорту [139, 140]. Тому, на їхню думку, багатоборство ВСК можна розцінювати як масовий вид багатоборства спрямований не на спортивний результат, а на формування загальної фізичної підготовленості військовослужбовців.

Автори О. Лойко та О. Ролюк виділяють військове п’ятиборство, яке включає: стрільбу з автомата Калашникова, подолання єдиної смуги перешкод в поєднанні з бігом на 400 м, плавання на 50 м, метання гранат на точність і дальність, кросовий біг на 8000 м. За їх твердженням, військове п’ятиборство, на відміну від інших військово-прикладних видів спорту, являє собою комплекс різноконтрасних вправ, що вимагають розвитку «полярних» фізичних якостей, які забезпечуються різними реакціями енергозабезпечення [88, 134].

На переконання С. Романчука, сучасні види багатоборства мають суттєві відмінності один від одного за завданнями, категоріям військовослужбовців, що займаються, рівнем спортивної майстерності тощо. Проте їх об’єднує спеціальна спрямованість, а також багатогранність, широта впливу на різні функції організму та якості особистості військовослужбовців. За твердженням автора, у процесі занять військово-прикладними видами спорту удосконалюються фізичні, спеціальні, психічні якості (загальна, силова та швидкісна витривалість, швидкість у діях і швидкість рухових реакцій, спритність, точність дій і рухова координація, стійкість уваги і здатність до його широкого розподілу і переключення, загальна психологічна і емоційно-вольова стійкість, сміливість, рішучість і впевненість у своїх силах, наполегливість, завзятість та цілеспрямованість) і військово-прикладні рухові навички (подолання перешкод і метання гранат, стрільба з особистої зброї) [136, 139].

Дослідники Н. Москаленко, В. Откидач, М. Корчагін, В. Золочевський вивчали тренувальний процес курсантів, які займалися в спортивних секціях Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба на всіх етапах підготовки в річному циклі підготовки спортсменів [53, 91, 114, 115, 117]. Ці дослідження підтверджують можливість застосування сучасних принципів блокової підготовки в багаторічному тренувальному процесі представників військово-прикладних видів спорту. В. Чепурний, М. Корчагін, В. Откидач в своїх працях звертали

увагу на доцільність використання засобів військово-спортивних багатоборств в системі підготовки курсантів [163].

Окрему роль військово-прикладні види спорту відіграють у процесі військово-патріотичного виховання майбутніх офіцерів закладів військової освіти. На думку дослідників, Збройні сили України, інші військові формування висувають високі вимоги не тільки до фізичної підготовленості військовослужбовців, але й до морально-психологічного розвитку. Військова служба вимагає від військовослужбовця міцної морально-вольової та фізичної підготовленості для виконання професійних обов'язків як у період бойових дій, так і у мирний час. Усі ці якості формуються й успішно розвиваються у процесі занять військово-прикладними видами спорту [131, 134, 140].

Дослідження проблем військово-патріотичного виховання майбутніх офіцерів засвідчує наявність певних проблем:

– зниження інтересу майбутніх офіцерів до організації і проведення військово-патріотичних заходів у зв'язку з дією більш впливових факторів (телебачення, комп'ютерних ігор, тощо);

– зниження кількості занять з дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» на тиждень;

– низьке емоційне насищення спортивно-масової роботи майбутніх офіцерів в будні дні, що виявляється у проведенні її за сталими кліше;

– недоліки впровадження у ВВНЗ сучасних форм військово-патріотичного виховання майбутніх офіцерів;

– низька якість проведення масових військово-патріотичних заходів у ВВНЗ.

Варто зазначити, що важливість патріотичного виховання майбутніх офіцерів визначена на законодавчому рівні. У Рішенні Ради Національної безпеки та оборони України «Про невідкладні заходи щодо захисту України та зміцнення її обороноздатності» від 28 серпня 2014 р. (введеного в дію Указом Президента України № 744/2014) зазначено: «…патріотичне

виховання молоді – це формування позитивного ставлення до виконання конституційного обов'язку із захисту Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України, підвищення престижу військової служби та військової освіти…».

Військово-патріотичне виховання відбувається насамперед у процесі навчання у ВВНЗ, де у майбутніх офіцерів закладається фундамент глибоких знань, формуються світогляд, національна самосвідомість. Здійснюючи військово-патріотичне виховання майбутніх офіцерів, організатори цього процесу повинні бути добре ознайомлені з його теоретико-методологічним і технологічним підґрунтям. При цьому потрібно враховувати також об'єктивні соціально-політичні, економічні фактори, психофізіологічні особливості віку як вирішального періоду у формуванні світогляду майбутнього офіцера, його ідеалів, подальшого життєвого шляху. Крім того, формування готовності до служби в Збройних силах України, що проходить у межах єдиного освітнього процесу, залежить від продуманої організації фізично-оздоровчої, навчально-пізнавальної, соціально-комунікативної, громадсько-корисної та національно-громадянської діяльності.

Отже, провідними напрямками реформування системи фізичного виховання майбутніх офіцерів є інтенсифікація процесу фізичної підготовки, підвищення її військово-прикладної та психологічної спрямованості; направленість на формування необхідних для військової діяльності рухових навичок та вмінь. Передумовою цього виступають достатній рівень фізично-оздоровчої активності на навчальних заняттях та участь у навчально-тренувальних заняттях військово-прикладними видами спорту в години спортивно-масової роботи. Разом з тим, військово-патріотична активність майбутніх офіцерів є також необхідною передумовою подальшого розвитку їхньої професійної готовності до майбутньої служби в Збройних силах України.

Підсумовуючи зазначене, можна стверджувати, що військово-прикладні види спорту максимально наближені до професійної діяльності

військовослужбовців, та впливають на удосконалення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців у Збройних Силах в цілому.

1.5. Військово-прикладне семиборство як засіб вдосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів вищих військових навчальних закладів

Актуальним питанням у системі фізичного виховання майбутніх офіцерів закладів військової освіти було і залишається пошук шляхів, обґрунтування, апробація та відображення в керівних документах варіантів застосування військово-прикладних вправ та видів спорту при проведенні форм фізичної підготовки, а також забезпеченні готовності військовослужбовців до навчально-бойової діяльності.

У Збройних Силах Україні важливою формою фізичної підготовки є спортивно-масова робота, яка проводиться з метою залучення всіх військовослужбовців до регулярних занять спортом, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, спортивної майстерності та організації дозвілля. Даній формі також притаманна специфічна риса системи фізичної підготовки – спеціальна спрямованість. Тому максимальне наближення спортивних тренувань і змагань до вирішення завдань професійної підготовки, формування оптимального рівня різнобічної фізичної підготовленості, вдосконалення високих спеціальних, психологічних якостей і прикладних навичок у військовослужбовців вважаються особливостями спортивно-масової роботи [131, 134].

У сучасній науці постійно відбувається пошук нових ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання майбутніх офіцерів, що сприяє покращенню спеціальної фізичної підготовленості [207, 214]. Роль військово-прикладних вправ та військово-прикладних видів спорту у спортивно-масовій роботі вищого військового навчального закладу дослідили С. Романчук із співавторами. Вони теоретично обґрунтували та

практично довели можливість застосування військово-прикладних видів спорту в години спортивно-масової роботи в системі спеціальної фізичної підготовки військових фахівців [135, 139, 140, 144].

Суттєвого значення у забезпеченні ефективності процесу фізичного виховання майбутніх офіцерів нині набуває спортивно-масова робота, як організаційна форма фізичної підготовки, яка передбачає об'єднання здобувачів освітнього рівня у певні групи за інтересами до занять різними видами спорту. Для майбутніх захисників Вітчизни особливу роль відіграє урізноманітнення спортивно-масової роботи – проведення занять в секціях, наприклад, із військово-прикладного семиборства, яке включено в зміст військово-спортивної класифікації і Єдиної спортивної класифікації з неолімпійських видів спорту, що поставило цей вид спорту в один ряд із класичними видами.

На наш погляд, військово-спортивні багатоборства – це один з найбільш привабливих видів спорту для майбутніх офіцерів закладів військової освіти. Слід зауважити, що вправи цього виду спорту взяті за основу спеціальної фізичної підготовки силовими структурами, Збройними силами та Національною гвардією України при підготовці бійців в зону ООС (АТО).

Військово-спортивні багатоборства (далі ВСБ) – це спортивно-технічний і прикладний вид спорту, створений в кінці 90-х років в Україні. За твердженням Н. Долбишевої військово-спортивні багатоборства – це неоліпійський вид спорту, що має військово-прикладну спрямованість і входить до «Переліку видів спорту, що визнані в Україні» [32]. Військово-прикладне семиборство є напрямком ВСБ і включає в себе наступні види змагальної діяльності:

- плавання 50 метрів;
- стрільба з пневматичної гвинтівки або пневматичного пістолета;
- біг на 100;
- біг на 3000 м;

- підтягування на перекладині;

- подолання смуги перешкод;

- метання імітаційних гранат.

Плавання – це унікальний вид фізичної активності, корисний для зміцнення здоров'я, формування постави, розвитку фізичних якостей та забезпечення власної безпеки людини при потраплянні у воду. Військова прикладність плавання забезпечується через формування у військовослужбовців стійких навичок подолання водних перешкод, формування морально-вольових якостей та упевненості у власних силах. Досвід ведення бойових дій на півдні України у 2022 та 2023 роках довів необхідність навчання та удосконалення способів плавання для всіх військових спеціальностей, починаючи від бойових плавців Сил Спеціальних Операцій, що здійснювали захоплення вишок Бойка у акваторії Чорного моря, та закінчуючи військовослужбовцями підрозділів тилового забезпечення, які могли потрапити у воду при форсуванні Дніпра надувними човнами. Несподівані або складні ситуації при раптовому потраплянні у воду можуть викликати у непідготовлених військовослужбовців розгубленість і страх, які є однією з основних причин хибних дій та загибелі на воді.

Кожен майбутній офіцер повинен не тільки добре плавати сам, але і мати навички навчити плавати підлеглий особовий склад та бути здатним організувати навчання та тренування військово-прикладного плавання у своєму підрозділі. Під час занять з плавання у майбутніх офіцерів формуються військово-прикладні навички, необхідні в екстремальних умовах на воді, та відбувається психологічне загартування, виховання сміливості, впевненості у своїх силах та стійкості до стресу. Досконале володіння технікою прикладних способів плавання є складовою системи виживання, орієнтованою на збереження боєздатності військовослужбовця та виконання поставленого завдання в бойовій обстановці.

Стрільба з пневматичної зброї беззаперечно є військово-прикладним видом спорту. Прийоми і способи стрільби з пневматичної зброї є

аналогічними прийомам і способам стрільби з вогнепальної спортивної та бойової зброї. Навчання, тренування і постійна практика стрільби формують стрілецьку майстерність майбутніх офіцерів. Переважна більшість бойових зіткнень, за досвідом дій підрозділів сектору оборони та сектору безпеки України, набутому під час відсічі широкомасштабної збройної агресії Російської Федерації проти України, відбувається на відстані ближнього бою (до 50 метрів) або на середній відстані (100-200 метрів), саме тому сучасний бій характеризується різкою зміною обстановки, постійними фізичними та психологічними навантаженнями тому швидкість реакції і вправність стрільця, його вміння швидко приймати рішення, реагувати на загрози та ефективно застосовувати стрілецьку зброю є визначальним у підготовці військовослужбовців [126]. Стрілецька підготовка є складовою та невід'ємною частиною бойової підготовки військовослужбовців. Метою стрілецької підготовки є набуття майбутніми офіцерами стійких навичок у вмілому застосовуванні стрілецької зброї та максимальному використанні її бойових характеристик для поразки противника з найменшою витратою часу та боєприпасів [78].

У процесі навчально-бойової діяльності військовослужбовців швидкісні можливості проявляються в різних поєднаннях, що визначає різні методичні підходи до розвитку швидкості, а головне, більше можливостей до їх підвищення. При виконанні військово-професійних прийомів і дій швидкість військовослужбовця, як правило, виявляється комплексно, тобто успіх у тому чи іншому виді діяльності обумовлює не одна, а декілька її форм. У зв'язку з цим як різновиди швидкості часто виділяються швидкість цілісних дій військовослужбовця та його швидкісну витривалість. Швидкість військовослужбовців залежить від рухливості нервових процесів, швидкості, частоти й концентрації аферентних імпульсів, морфологічної структури м'язів, швидкості протікання збудження по нервах, швидкості скорочення м'язів (обумовленої інтенсивністю розпаду хімічних речовин), діяльності аналізаторних систем, м'язової сили, еластичних властивостей

м’язів, співвідношення червоних (здатних до тривалого напруження і більш тривалої динамічної роботи) і білих (здатних швидко скорочуватися, але й швидко стомлюватися) м’язових волокон та інших факторів. Найкраще характеризує швидкісні якості військовослужбовця така фізична вправа, як біг на 100 м. Відстань у 100 метрів є максимально наближеною до відстані рубежу переходу в атаку. Від швидкості подолання підрозділом останнього рубежу в пішому порядку залежить успіх військової операції та виживаємість військовослужбовців. Швидкість подолання дистанції у 100 метрів залежить від чотирьох елементарних форм швидкості – часу реакції на стартовий сигнал, швидкості виконання окремого руху, частоти рухів на дистанції та швидкісної витривалості [77].

У структурі військово-прикладного семиборства вправою для розвитку та оцінки витривалості є біг на 3000 метрів. Витривалість має важливе значення в життєдіяльності військовослужбовців. Вона дозволяє: 1) виконувати значний обсяг рухової діяльності; 2) тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; 3) швидко відновлювати силу після значних навантажень. Загальна витривалість є складовою всебічної фізичної підготовки. У зв’язку з тим, що тривалість роботи обмежується стомленістю, витривалість можна охарактеризувати і як здатність військовослужбовців протистояти фізичному, розумовому, сенсорному (пов’язаному з навантаженням переважно на органи почуттів), емоційному та іншим видам стомленості, властивим військово-професійній діяльності [80]. У бігу на середні та довгі дистанції витривалість залежить від узгодженості роботи рухового апарату і внутрішніх органів, а також працездатності серцево-судинної і дихальної систем.

Підтягування на перекладині – це прикладна фізична вправа, що характеризує рівень розвитку силових якостей військовослужбовця. Сила – це здатність людини переборювати зовнішній опір за рахунок м’язових зусиль [76]. Вона характеризується ступенем напруги, що розвиває м’язи при скороченні, і проявляється як у статичних зусиллях, так і в динамічній

роботі. Залежно від режиму діяльності м'язів виділяють власне силові здібності, що проявляються в статичній і плавній (повільній) силі, і швидкісно-силові здібності – динамічна (швидка), вибухова й амортизаційна сила. З розвитком сили тісно пов'язана така якість, як силова витривалість, тобто здатність людини тривалий час виконувати роботу силового характеру. Підтягування на перекладині – це фізична вправа, у якій результат визначається максимальною силою і силовою витривалістю. Максимальна сила як фізична якість характеризується здатністю до найвищого прояву сили в умовах максимального опору в дуже повільних рухах. Силова витривалість – це здатність військовослужбовця підтримувати необхідну силу тривалий час [80].

Загальна контрольна вправа на смузі перешкод є спеціальним засобом для розвитку та вдосконалення спритності. Спритність відображає багато якостей військовослужбовців, а саме здатність виконувати складно-координовані рухи, швидко переключатися з одних рухових актів на інші, вміння знаходити найбільш раціональні варіанти реагування на мінливі зовнішні умови [19]. Спритність є однією з найскладніших за своєю структурою і проявами фізичною якістю. Специфічність спритності як фізичної якості полягає в комплексному виявленні різних якостей, у тісному зв'язку з руховими навичками, в органічній єдності швидкості мислення з іншими психічними якостями людини. До основних елементів спритності слід віднести: координованість, точність, своєчасність та раціональність рухів і дій. Крім того, в загальній контрольній вправі на смузі перешкод явно простежується зв'язок спеціальної фізичної підготовки з військово-професійною діяльністю військовослужбовців. Він полягає в перенесенні якостей та практичних умінь, набутих у процесі виконання вправ з подолання перешкод в ході фізичної підготовки, до виконання завдань військово-професійного характеру безпосередньо на пересіченій місцевості.

Метання імітаційних гранат – військово-прикладна фізична вправа, спрямована на формування умінь та удосконалення навичок метання

бойових гранат на дальність та точність. Ця вправа виконується з автоматом у руці будь-яким способом з розбігу без поворотів. Уміння влучно метнути гранату в ціль є особливо важливим для ведення бою на відстані ближнього бою (до 50 метрів). Для виконання цієї вправи військовослужбовцям необхідний певний рівень розвитку сили, спритності та координаційних здібностей, влучність метання досягається багаторазовим виконанням вправи в з різних положень та в різних умовах обстановки.

Практична прикладність військово-прикладного семиборства підтверджується також його високою популярністю серед курсантів віщих військових навчальних закладів ЗС України. Спортивні секції ВПС створені та активно працюють у Харківському національному університеті Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, Військовій академії міста Одеса, Національній академії Сухопутних Військ імені гетьмана Івана Сагайдачного, Військовому інституті танкових військ Національного технічного університету ХПІ, Військовому інституті Київського національного університету та інших військових навчальних закладах. Для прикладу, усі відбіркові змагання серед перших курсів Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба базуються на дисципліні «Військово-прикладне семиборство». У період з 2014 року і по теперішній час тренерським складом кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту університету було підготовлено 12 майстрів спорту України, 23 кандидатів у майстри спорту України, 4 судді національної категорії [113].

Дослідження в галузі фізичного виховання доводять, що вправи військово-прикладних видів спорту мають широкий діапазон впливу на рівень спеціальної фізичної підготовленості. Тому при правильному їх застосуванні можна досягти успішного формування необхідних навичок і збільшення функціональних резервів організму військовослужбовців, тим самим підвищити їх морально-психологічну і фізичну готовність до виконання бойових дій. На думку О. Ролюка, важлива відмінна риса

військово-прикладного семиборства – те, що змагання з даного виду спорту проводять в різних умовах, на різноманітній місцевості, що тим самим сприяє хорошому польовому вишколу й удосконаленню військово-професійної майстерності військовослужбовців в умовах інтенсивних фізичних навантажень і психічних напруг [134].

Мета військово-прикладного семиборства – підготовка майбутнього офіцера до військової служби та захисту Батьківщини. Цей вид спорту вимагає уміння виконувати фізичні вправи різної складності на спортивних снарядах, долати різні перешкоди, володіти широким арсеналом рухових навичок, мати необхідні у військовій діяльності й житті високі морально-бойові (сміливість, витримку, наполегливість, кмітливість) і фізичні якості (силу, витривалість, швидкість, здатність переносити перенавантаження та ін.) [19].

У 2014 році почали функціонувати секції з військово-спортивних багатоборств з дисциплін «Військово-прикладне семиборство» та «Бойове двоборство» в Харківському національному університеті Повітряних Сил. Згодом впровадження цього виду спорту в навчальний процес та спортивно-масову роботу дало свої спортивні результати: почали проводити чемпіонати Збройних Сил України, Всеукраїнські змагання серед представників Збройних Сил України та інших військових формувань, Спартакіади з допризовною молоддю [19].

Спортивною організацією, яка розвиває цей вид спорту в Україні, є громадська організація «Всеукраїнська Федерація військово-спортивних багатоборств», що є національною і зареєстрована в Міністерстві юстиції України 08.02.2000 року (реєстраційне свідоцтво №1328). Ця організація була створена в м. Харкові, на базі якої в подальшому була відкрита Міжнародна організація. Саме Харків є центром розвитку військово-спортивних багатоборств не тільки в Україні, а й у світі. На сучасному етапі військово-спортивні багатоборства культивуються в 22 регіонах України; загальна кількість членів Федерації, не враховуючи військовослужбовців,

понад 10000 юнаків та дорослих. За період існування Всеукраїнської Федерації військово-спортивних багатоборств було проведено 25 національних та 17 міжнародних змагань, на яких 350 спортсменів виконали норматив МС України, 48 – норматив МСМК.

За характером змагання з військово-прикладного семиборства поділяються на: особисті, командні і особисто-командні. До особистих належать змагання, в яких визначаються результати кожного учасника з визначенням зайнятого ним місця. До командних належать змагання, в яких результати окремих учасників даної команди підсумовуються в загальний результат з подальшим визначенням зайнятих командами місць. Характер змагань, а також умови заліку в кожному окремому випадку визначаються Положенням, яке розробляється організатором змагань.

На сьогоднішній день дисципліна військово-спортивних багатоборств «Військово-прикладне семиборство» входить до Всеукраїнської спартакіади допризовної молоді України, та відіграє важливу роль у підготовці майбутніх захисників вітчизни. Військово-прикладне семиборство також ввійшло в спартакіаду військових ліцеїв та ліцеїв з підвищеною фізичною підготовкою, що проходить щорічно незалежно від Всеукраїнської спартакіади допризовної молоді.

У зв’язку з відсутністю науково обґрунтованих офіційних програм і відповідних методичних розробок часто буває, що заняття з цього військово-прикладного виду спорту мають дуже спеціалізований характер, що не сприяє загальному фізичному й морально-вольовому розвитку майбутніх офіцерів закладів військової освіти. Така ситуація потребує досить прискіпливої побудови тренувального процесу, який сьогодні, на жаль, недостатньо обґрунтований в системі підготовки спортсменів військово-спортивного багатоборства. Насамперед, потребує детальної розробки зміст тренувального процесу, котрий повинен ґрунтуватися на знаннях впливу занять військово-спортивним багатоборством на покращення спеціальної фізичної підготовки.

Висновки до розділу 1

1. Система фізичного виховання майбутніх офіцерів вищих військових навчальних закладів потребує постійного вдосконалення згідно вимог сучасних керівних документів. Аналіз сучасних підходів до удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів дозволив виокремити наступні з них: оздоровчий (спрямований на формування необхідного фізичного стану та рівня здоров'я здобувачів військової освіти), інноваційний (спрямований на пошук та впровадження новітніх технологій та удосконалення вже відомих методик та засобів фізичного удосконалення), мотиваційний (спрямований на залучення до свідомої фізкультурно-оздоровчої активності) та професійно-акцентований (що забезпечить формування психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності).

2. У багатьох арміях країн-членів НАТО в процес фізичної підготовки військовослужбовців активно впроваджуються військово-прикладні вправи з метою максимального наближення до військово-професійної діяльності. Велика кількість вправ сучасних військово-прикладних видів спорту в Україні дає підставу вважати, що по суті та наповненню вони наближені до змісту професійно-прикладної (спеціальної) фізичної підготовки військовослужбовців та є доцільними для застосування у підготовці військових професіоналів. Різноманітність та доступність цих вправ обумовлена наявністю навчально-матеріальної бази у всіх закладах військової освіти Збройних Сил України.

3. Заняття військово-прикладними видами спорту спрямовані на всебічний розвиток військовослужбовців, підвищення їх бойової спроможності, психофізичного стану в умовах навчально-бойової діяльності. Пріоритетним напрямком в даній сфері може бути приведення змісту та структури спортивно-масової роботи (секційних занять) майбутніх офіцерів закладів військової освіти у відповідність до сучасних вимог і підвищення

доступності якісних освітніх послуг вищих військових навчальних закладів. Військово-прикладне семиборство є напрямком військово-спортивних багатоборств та отримало широке розповсюдження у закладах військової освіти сектору безпеки і оборони України. Мета військово-прикладного семиборства – підготовка майбутнього офіцера до військової служби та захисту Батьківщини. Результати аналізу теоретичних даних свідчать що військово-прикладне семиборство виховує у майбутніх офіцерів уміння виконувати фізичні вправи різної складності на спортивних знаряддях, долати перешкоди, володіти широким арсеналом рухових навичок, мати необхідні у військовій діяльності і в житті високі морально-бойові і фізичні якості з метою виконання завдань за призначенням.

4. Проведений аналіз наукових та навчально-методичних джерел засвідчив відсутність науково-обґрунтованих програм підготовки майбутніх офіцерів, які б можливо було застосувати в системі спортивно-масової роботи майбутніх офіцерів з метою удосконалення процесу спеціальної фізичної підготовки у відповідності до вимог військово-професійної діяльності військовослужбовців.

Результати досліджень відносно матеріалів, викладених в першому розділі, опубліковані у власних науково-методичних публікаціях [41, 65, 67, 71, 72, 73, 111, 148].

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1 Методи досліджень

Для вирішення завдань було використано комплекс наступних методів:

– загальнонаукові (теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних науково-методичних джерел і керівних документів, метод системного аналізу, метод порівняння та зіставлення);

– соціологічні (опитування, анкетування й експертне опитування);

– педагогічні (спостереження на всіх етапах дослідження, тестування рівня розвитку фізичних якостей для визначення швидкості, витривалості, сили та рівня спеціальних військово-прикладних навичок та умінь на основі виконання спеціальних фізичних вправ, педагогічний експеримент);

– антропометричні;

– медико-біологічні (визначення оцінки рівня фізичного стану за методикою О. Пірогової, визначення рівня соматичного здоровя за методикою експрес-оцінки Г. Апанасенка, визначення адаптаційного потенціалу за методикою Р. Баєвського);

– статистичні методи обробки отриманих даних (виявлення різниці показників між групами).

2.1.1. Загальнонаукові методи. Методи цієї групи було застосовано для вивчення аспектів військово-професійної підготовки здобувачів первинних офіцерських звань, аналізу інформації з питань фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів військових закладів вищої освіти, визначення ролі і місця військово-прикладного семиборства в системі спортивно-масової роботи ВВНЗ. Було здійснено аналіз інформації, що знаходиться на веб-сайтах глобальної мережі Internet та

локальної мережі Національного університету оборони України імені Івана Черняховського (м. Київ) та Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (м. Харків).

Систематизація та узагальнення отриманих теоретичних даних здійснювались на всіх етапах дослідження.

Аналіз літературних джерел дозволив виявити основні напрями наукового пошуку. Вивчено та проаналізовано 220 джерел, з яких 51 – англомовних авторів. Початковими даними для вивчення питань фізичного виховання студентської молоді стали роботи українських науковців. У даному розділі була приділена увага вивченню спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців; закордонного досвіду організації фізичної підготовки та ролі військово-прикладних вправ у підготовці військовослужбовців армій країн членів НАТО. Особлива увага була приділена сучасним уявленням щодо впливу факторів військово-професійної діяльності на стан функціональних систем організму військовослужбовців та рівень спеціальної фізичної підготовленості. В основу побудови авторської програми секційних занять військово-прикладним семиборством було покладено наукові здобутки вітчизняних авторів щодо програм тренувань багатоборців.

Сучасний стан організації фізичної підготовки в закладах вищої освіти Збройних Сил України аналізувався за керівними документами Міністерства оборони України: Інструкція з фізичної підготовки у Збройних силах України [96], Тимчасова Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України [94], Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗС України [95], Стандарти фізичної підготовки Збройних Сил України [146], щорічні накази Міністерства оборони України про організацію фізичної підготовки та спортивно-масової роботи майбутніх офіцерів.

Метод системного аналізу дозволив розглянути особливості використання військово-прикладних видів спорту у системі спортивно-масової роботи ВВНЗ для підвищення рівня спеціальної фізичної

підготовленості. Ефективність вирішення завдань дослідження за допомогою системного аналізу визначалась структурою вирішення проблем, зокрема реалізації завдань фізичного виховання майбутніх офіцерів у системі вищої військової освіти, що пов'язана з рядом наявних проблем. Перша проблема – низький рівень фізичного здоров'я вступників до військових закладів вищої освіти, а звідси – необхідність вирішення завдання покращення їх фізичного стану та приведення у відповідність до вимог майбутньої військово-професійної діяльності. Проблема низького рівня фізичної підготовленості вступників посилюється збільшенням навчального навантаження курсантів та зниженням рухової активності протягом періоду навчання у ВВНЗ. Іншою проблемою є брак зацікавленості сучасної молоді у фізичному самовдосконаленні та формування сталої мотивації до занять військово-прикладними видами спорту. Також певною проблемою є недостатній рівень військово-патріотичного виховання учнівської молоді.

Метод порівняння та зіставлення застосовувався з метою визначення та порівняльної оцінки ключових аспектів використання військово-прикладних видів спорту в системі спортивно-масової роботи майбутніх офіцерів військових закладів вищої освіти для вдосконалення спеціальної фізичної підготовки. Використання методу порівняння та зіставлення в дослідженні відповідало завданням дослідження та основним вимогам: порівнювались явища подібні між собою, порівняння здійснювалось за найсуттєвішими рисами організації спортивно-масової роботи, освітнього процесу та колективного військово-патріотичного виховання майбутніх офіцерів.

2.1.2. Соціологічні методи. Для вирішення завдань дослідження серед методів цієї групи було обрано анкетування та експертне опитування [20, 87].

Анкетування респондентів використовувалося протягом констатувального експерименту для отримання інформації з питань доцільності впровадження військово-прикладного семиборства у процес спортивно-масової роботи майбутніх офіцерів для покращення спеціальної

фізичної підготовленості (Додаток В – Анкета № 1). Для проведення анкетування було залучено курсантів 4-х курсів Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (n = 198), які мали достатній досвід участі у заняттях спортом в години спортивно-масової роботи, передбачені розпорядком дня і безпосередньо знаходяться на фінальній стадії військово-професійного навчання. Всі учасники анкетування були повідомлені про мету дослідження і дали свою згоду. Проведене дослідження дозволило визначити позитивне ставлення курсантів до занять в секції військово-прикладного семиборства, а також їхню мотивацію до даного виду спортивно-масової діяльності.

На першому етапі констатувального експерименту було проведено експертне опитування фахівців фізичної підготовки ЗС України (n=40) за методом відкладеної оцінки «Делфі». Даний метод з'явився в 1950-1960 роках у Сполучених Штатах Америки для дослідження військово-стратегічних проблем, був розроблений групою дослідників корпорації RAND на чолі з Олафом Хелмером та Тімом Гордоном [87]. Метод «Делфі» (англ. Delphi technique) — один з основних класів методів науково-технічного прогнозування, він дозволяє врахувати незалежну думку з обговорюваного питання всіх учасників групи експертів і прийти до єдиного рішення, послідовно об'єднуючи ідеї, пропозиції і висновки. Сутність методу «Делфі» полягає у припущенні, що на основі думок експертів можна побудувати адекватну модель майбутнього розвитку об'єкта прогнозування. Структурно метод «Делфі» полягає в послідовному здійсненні процедур, спрямованих на формування групової думки з різних питань. Для вирішення завдань нашого дослідження експертне опитування за методом «Делфі» проводилось у три етапи. На першому етапі експертне опитування сприяло визначенню суб'єктивної думки практичних фахівців щодо вирішення проблеми військово-прикладних навичок, які є необхідними для якісного виконання завдань військово-професійної діяльності майбутніми офіцерами. Ми попросили експертів вказати приблизний перелік військово-прикладних

умінь та навичок, які мають формуватися у процесі спеціальної фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах (Додаток Д). На другому етапі, ґрунтуючись на матеріалах отриманого переліку, ми розробили опитувальник для методики відкладеної оцінки, обравши 10 найбільш часто згаданих в анкетах експертів військово-прикладних умінь та навичок, і попросили ранжувати їх за десятибальною шкалою від 0 до 9 (Додаток Е). Сутність методики відкладеної оцінки полягає в тому, що експертам надають матеріал для обговорення у вигляді таблиць експертної оцінки. Потім відповіді експертів узагальнюють і передають їм назад, після чого експерти уточнюють свої відповіді. Таку процедуру повторюють кілька разів, поки не досягають прийнятної збіжності всіх висловлених думок. Виявлення переважаючих суджень за допомогою методу «Делфі» дозволяє зблизити точки зору експертів. Разом з тим враховується, що, незважаючи на зближення оцінок, відмінність буде існувати і в кінці опитування. Всіх експертів знайомлять з доводами тих, чиї судження сильно відрізняються від думки більшості. Після цього всі експерти можуть змінювати думку, а процедура повторюється до тих пір, поки не досягається узгодженість між експертами, або не встановлюється відсутність єдиної думки з проблеми. За класичною схемою експерименту за методом «Делфі» опитування проводиться в три етапи, але якщо думки сильно розходяться, то більше. Експертне опитування проводилось з офіцерами, які мають стаж не менше 5 років служби на посаді фахівця фізичної підготовки і спорту у ЗС України. Крім того, до складу експертів увішли також науково-педагогічні працівники Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняховського від викладача до начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту.

Матеріали експертного опитування було використано під час обгрунтування та робробки поетапно-послідовної авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-

прикладного семиборства для розробки методики формування військово-прикладних навичок та підбору раціональних засобів тренування.

2.1.3. Педагогічні методи. Педагогічні методи досліджень включали: педагогічне спостереження, педагогічне тестування рівня розвитку рухових умінь та навичок і педагогічний експеримент.

Педагогічне спостереження проводилось з метою аналізу організації спортивно-масової роботи та дотримання точності виконання тестових завдань з фізичної підготовки.

Педагогічне тестування рівня розвитку рухових умінь та навичок здійснювалося для визначення рівня розвитку окремих рухових якостей сили, швидкості, витривалості та рівня сформованості спеціальних військово-прикладних умінь та навичок на основі результатів виконання спеціальних фізичних вправ.

У програму тестування входили тести програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», контрольні вправи Стандартів з фізичної підготовки Збройних Сил України, а також вправи військово-прикладного семиборства.

Рівень розвитку швидкісних здібностей майбутніх офіцерів оцінювався за результатами виконання контрольної вправи «біг на 100 метрів» [161].

Витривалість майбутніх офцерів оцінювалась по виконанню вправи «біг 3000 метрів». Вправа проводиться на стадіоні або на рівній місцевості із загального чи роздільного старту. Дистанція розмічається та на ній виставляється поворотний знак. Старт і фініш обладнуються, як правило, в одному місці. Форма одягу військова, польова, в черевиках з високими берцями.

Оцінка виконання фізичних вправ майбутніми офіцерами визначалась відповідно до нормативів фізичної підготовленості Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України [96].

Контроль рівня сформованості військово-прикладних навичок майбутніх офіцерів здійснювався за нормативами спеціальної фізичної підготовки курсантів 3-х курсів Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, а саме за результатами виконання спеціальних вправ: загальної контрольної вправи на єдиній смузі перешкод, плавання 100 м вільним стилем в обмундируванні зі зброєю та марш-кидку на 5 км.

Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод. Вихідне положення – стоячи в траншеї. За командою «ВПЕРЕД» метнути гранату Ф-1 із траншеї на 20 м по цегляній стінці (проломах) або по площі (2,6 м х 1 м) перед стінкою (зараховується пряме попадання); при непопаданні в ціль першою гранатою продовжувати метання (не більше 3-х гранат) до ураження цілі (за непопадання жодною із гранат вправа вважається невиконаною); вискочити із траншеї та пробігти 100 м по доріжці у напрямку до лінії початку смуги; оббігти прапорець і перестрибнути рів завширшки 2,5 м; пробігти проходами лабіринту (фронтальні та бокові стійки можна використовувати для відштовхування та як опори); подолати паркан; залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста; пробігти по балках, перестрибуючи через розрив, і зіскочити на землю із положення «стоячи» з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі пошкодженої драбини й обов’язково торкнутися двома ногами землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити із колодязя; подолати цегляну стінку по верху; вибігти похилою драбиною на четвертий щабель і збігти по щаблях пошкодженої драбини; залізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста; пробігти по балках, перестрибуючи через розриви, та збігти по нахиленій дошці; перестрибнути рів завширшки 2 м, пробігти 20 м, оббігти прапорець і пробігти в зворотному напрямку 100 м по доріжці, фінішувати. Форма одягу – військова польова.

Плавання 100 м вільним стилем в обмундируванні зі зброєю. Старт виконується зі стартової тумби, з борту басейну або у воді, тримаючись фронтальної стінки басейну, у польовій формі одягу (взуття укладено за поясний ремінь спереду або ззаду), зброя за спиною. За командою «РУШ» або «ВПЕРЕД» стрибнути у воду та проплисти дистанцію будь-яким способом. Вправа вважається невиконаною, якщо загублені зброя або предмет обмундирування. Форма одягу – військова польова, взуття знято.

Марш-кидок на 5 км. Проводиться у складі взводу, роти та рівних їм підрозділах на пересіченій місцевості. Кожен військово-службовець повинен мати автомат, сумку для магазинів, два магазини (один із них приєднаний до автомату, другий – у сумці) та протигаз. Старт і фініш обладнуються, як правило, в одному місці або поряд. Форма одягу – військова польова.

Оцінка рівня сформованості спеціальних військово-прикладних навичок визначалася відповідно до умов виконання контрольних вправ Стандартів спеціальної фізичної підготовки [146].

Вправи військово-прикладного семиборства

Підтягування на перекладині. Виконується аналогічно вправі для визначення силових якостей курсантів, за винятком того, що у семиборстві на виконання вправи виділяється 4 хв. Форма одягу – спортивна.

Біг 100 м. Старт проводиться з положення високої стійки [19].

Подолання смуги перешкод. Вихідне положення – стоячи у траншеї.

Порядок виконання вправи:

– вискочити із траншеї і пробігти 100 м доріжкою в напрямку до лінії початку смуги;

– оббігти прапорець і перестрибнути рів завширшки 2,5 м;

– пробігти проходами лабіринту;

– подолати паркан;

– залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста;

– пробігти по балках, перестрибнути через розрив і зіскочити на

землю із положення стоячи з кінця останнього відрізка балки;

– подолати три щаблі драбини, обов'язково торкнувшись обома ногами землі між щаблями, та пробігти під четвертим щаблем;

– пролізти у пролом стіни;

– зіскочити в траншею;

– пройти по траншеї;

– вискочити з колодязя траншеї;

– стрибком подолати цегляну стінку;

– вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини;

– залізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста;

– пробігти по балці, перестрибнути через розриви і збігти по похилій дошці;

– перестрибнути рів завширшки 2 м, пробігти 20 м, оббігти прапорець і пробігти у зворотному напрямку 100 м доріжкою [19].

Закінчення дистанції фіксується в момент, коли учасник торкнеться тулубом уявної площини фінішу. Результати фіксуються з точністю до 0,1 с.

Форма одягу спортивна (футболка, куртка з довгим рукавом) або спеціальна з головним убором, шиповане взуття не допускається.

Біг 3000 метрів [115].

Стрільба проводиться у тирах, у демонстраційних або спортивних залах. Вправи зі стрільби виконуються з пневматичної зброї (гвинтівка або пістолет). Умови виконання вправи з пневматичною гвинтівкою: стрільба на 10 м лежачи з упора по мішені msac-2 10 залікових пострилів. Умови виконання вправи з пневматичного пістолета: стрільба на 10 м, стоячи без опори тулуба та упору руки, по мішені msac-2 10 залікових пострилів. Перед початком стрільби проводиться пристрілювання, на яке дається 3 постріли протягом 3 хв.

Порядок виконання вправи стрільба з пневматичної гвинтівки на 10 м лежачи з упора. За командою керівника стрільби «Зміно, на вогневий рубіж кроком руш!» учасники виходять на вогневий рубіж та зупиняються біля своїх вогневих позицій. За командою «Час на підготовку – 2 хвилини!» учасники займають положення для стрільби лежачи. Після закінчення часу на підготовку керівник стрільби оголошує «Увага! Вправа пробна (залікова) серія, 3 (10) постріли, час – 3 (10) хвилини». Потім подає команду «Заряджай!» і через 2–3 с – «Вогонь!». Після виконання пробної і залікових серій подаються команди «Відбій!», «Зброю до огляду!» [115].

Вправа плавання на 50 м. Плавання виконується вільним стилем, старт з тумбочки здійснюється стрибком. Висота стартової тумбочки має бути не більше ніж 0,75 м від рівня води. Старт вважається правильним, якщо до команди голосом «Руш!» або до свистка чи пострілу всі учасники зберігали нерухоме положення. Учасник повинен пропливти всю дистанцію по поверхні води. Під час стартового стрибка й повороту допускається занурення під воду. У запливах вільним стилем під час виконання поворотів та на фініші учасник повинен торкнутися поворотного щита рукою або будь-якою іншою частиною тіла. Результат фіксується з точністю до 0,1 с. Форма одягу – спортивна [19].

Вправа метання гранати Ф-1 на дальність. Форма одягу військова. Метання гранат на дальність проводяться на стадіоні або іншому рівному майданчику завдовжки 100–110 м і завширшки 30–40 м [173]. Метання гранати на дальність проводиться з розбігу або з місця навчальними гранатами Ф-1. Маса гранати – 600 г. Метання проводиться від планки або лінії завдовжки 4 м і завширшки 7 см у коридорі завширшки 10 м. Учаснику надається 3 спроби. Спроба вважається невдалою, якщо учасник:

– під час кидка або після нього торкнеться будь-якою частиною тіла;

– наступить на планку або зачепить її зверху;

– випустить (навіть випадково) під час розбігу (розмахування) гранату, що впаде попереду планки (випадкове падіння гранати в секторі для метання

(до планки) помилкою не вважається);

– ступить за планку або вийде з коридору для метання після кидка до команди «Є!»;

– якщо кинута учасником граната упаде поза коридором.

Вимірювання проводиться вимірювальним пристроєм від прапорця по лінії, перпендикулярній лінії метання. Результат визначається з точністю до 1 см. Вимірювання проводиться після виконання усіх трьох кидків. Зараховується кращий результат [19]. Форма одягу – спортивна.

Педагогічний експеримент. Комплексний дослідницький метод, суть якого полягає в дослідженні педагогічного явища у спеціально створених умовах, організованих ситуаціях.

У межах нашого дослідження педагогічні експерименти проводились з метою вирішення завдань дослідження і включали констатувальний та формувальний педагогічні експерименти.

Констатувальний педагогічний експеримент був спрямований на дослідження фізичного розвитку, функціонального стану, стану здоров'я, адаптаційних можливостей та рівня фізичної підготовленості вступників до Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба наборів 2019 – 2021 років. Дослідження проводилось у період з серпня 2019 року по вересень 2021 року на базі ХНУПС і було спрямовано на визначення антропометричних та функціональних показників курсантів 1-го курсу, а також рівня іхньої фізичної підготовленості. Для проведення дослідження було залучено три контрольні групи вступників до першого курсу Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба наборів 2019, 2020 та 2021 років. Кількість респондентів складала відповідно 83, 85 та 84 осіб. Середній вік представників 18,4 років.

Формувальний педагогічний експеримент проводився протягом двох років з травня 2020 року по січень 2022 року і передбачав розробку експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки в секції військово-прикладного семиборства і її впровадження у спортивно-масову

роботу майбутніх офіцерів для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, а також визначення її ефективності.

Тренувальні заняття за авторською програмою проводились тричі на тиждень у години спортивно-масової роботи у складі секції військово-прикладного семиборства.

У контрольній групі в цей час проводились тренувальні заняття за традиційним планом спортивно-масової роботи університету. Основу цих занять складали вправи військово-спортивного комплексу (підтягування на перекладині, біг 100 м, біг 3000 метрів), спортивні ігри, вправи загального розвитку та силові вправи на тренажерах.

Протягом формувального педагогічного експерименту проводилось визначення ефективності застосування авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства в секційних заняттях у процесі спортивно-масової роботи у системі підготовки майбутніх офіцерів у вищих військових навчальних закладах. Створені експериментальна та контрольна групи курсантів пройшли перевірку на однорідність за показниками антропометричних даних, функціональних можливостей та фізичної підготовленості ($p>0,05$). Кількість годин на спортивно-масову роботу в системі фізичного виховання в обох групах становила 6 годин на тиждень (2 заняття по 1,5 години в робочі дні та 3 години у вихідний день). З метою оцінки ефективності розробленої авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства проведено дослідження рівня фізичної підготовленості, рівня соматичного здоров’я, адаптаційних можливостей та рівня сформованості військово-прикладних навичок представників контрольної та експериментальної груп.

У ході формувального експерименту також було здійснено перевірку авторської програми, її упорядкування та удосконалення. Корекція змісту та методики проведення навчально-тренувальних занять військово-прикладним семиборством проводилась протягом всіх етапів впровадження програми.

2.1.4. Антропометричні методи. Антропометричні методи дослідження використовувались для визначення показників фізичного розвитку майбутніх офіцерів.

За стандартними методиками вимірювались: довжина тіла (см), маса тіла (кг), окружність грудної клітини (см). Дані було отримано під час медичного огляду при вступі до військового закладу вищої освіти та щорічного медичного огляду майбутніх офіцерів у медичній частині Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба медичними працівниками Військово-медичного клінічного центру Північного регіону та занесено до медичних карток військовослужбовців. Медичні прилади (медичні ваги, ростомір, динамометр, сфігмоманометр, спірометр) щорічно перевірялись метрологічною службою Військово-медичного клінічного центру Північного регіону (м. Харків).

Рівень фізичного розвитку майбутніх офіцерів оцінювався за ваго-зростовим індексом Кетле по формулі 2.1

$$I_{фр} = M_{тіла(Г)}/Зріст_{(см)}\ , \qquad (2.1)$$

де: $M_{тіла\ (Г)}$ – маса тіла військовослужбовця у грамах

$Зріст_{(см)}$ – довжина тіла військовослужбовця в сантиметрах

Оцінка індексу фізичного розвитку здійснюється наступним чином:

– менше 319 та більше 450 – оцінка фізичного розвитку – «незадовільно»;

– 320–359 та 416–450 – оцінка «задовільно»;

– 360–389 та 401–415 – оцінка «добре»;

– 390–400 – оцінка «відмінно».

2.1.5. Медико-біологічні методи. Для вивчення показників функціонального стану організму майбутніх офіцерів військових закладів

вищої освіти використовувались стандартні медико-біологічні методи: ритмовазометрія, електроманометрія, спірометрія, динамометрія.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) визначалася за методом ритмовазометрії за допомогою монітору серцевого ритму. Артеріальний тиск (АТ) вимірювався медичним тонометром. Манжету одягали на плече лівої руки на рівні серця. Життєва ємність легенів (ЖЄЛ) вимірювалася у міліметрах медичними працівниками за допомогою сухого спірометра у положенні стоячи 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: курсант стискав прилад почергово кожною рукою, тримаючи його у витягнутій паралельно до землі руці.

Для уточненого аналізу фізичного стану майбутніх офіцерів використано високоінформативний спосіб – оцінка індексу фізичного стану за Піроговою О. А. [122]. Індекс фізичного стану (ІФС) – це комплексний показник, побудований на основі частоти серцевих скорочень (ЧСС), систоличного і діастоличного артеріального тиску (АТ), вік, маси тіла та довжини тіла (формула 2.2):

$$I_{фс} = (700\text{-}3ЧСС_{сп} \text{-}2{,}5АТ_{ср.сп.}\text{–}2{,}7Вік + 0{,}28М_{тіла})/(350\text{-}2{,}6Вік + 0{,}213ріст), \quad (2.2)$$

де: $I_{фс}$ – індекс фізичного стану;

$ЧСС_{сп}$ – частота серцевих скорочень у стані спокою;

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

Вік – вік військовослужбовця;

$М_{тіла}$ – маса тіла військовослужбовця;

Зріст – довжина тіла військовослужбовця.

Отримані результати фізичного стану оцінювалися наступним чином (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Оцінка фізичного стану за Пироговою О.А.

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

Рівень соматичного здоров'я майбутніх офіцерів військових закладів вищої освіти оцінювався за методикою експрес-оцінки Г.Л. Апанасенка. За результатами антропометричних та медико-біологічних вимірювань визначалися ваго-ростовий, життєвий, силовий індекси, індекс Робінсона та час відновлення ЧСС до стану спокою після 20 присідань за 30 с. Ваго-ростовий індекс характеризує особливості статури та визначається відношенням маси тіла до довжини тіла. Життєвий індекс дозволяє оцінити резерви дихальної системи і визначається відношенням життєвої ємності легень до маси тіла. Силовий індекс характеризує стан м'язової системи людини та визначається відношенням середнього арифметичного значення динамометрії двох руки до маси тіла. Індекс Робінсона характеризує ефективність функціонування серцево-судинної системи. Визначається за добутком частоти серцевих скорочень і систолічного артеріального тиску, поділеним на 100. Час відновлення частоти серцевих скорочень до стану спокою після 20 присідань характеризує фізичну працездатність організму людини.

Для уточненого аналізу рівня фізичного здоров'я курсантів використано високоінформативний спосіб – експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка. Дана методика передбачає визначення суми балів за кожен із 5 показників (розрахункових індексів)

[146]. За допомогою табл. 2.2 було визначено оцінку рівня здоров'я майбутніх офіцерів за п'ятибальною шкалою.

Таблиця 2.2

Експрес-оцінка

рівня здоров'я за методикою Апанасенка Г.Л. (1988 р.)

Показник, оцінка	Рівень соматичного здоров'я				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Маса тіла / Довжина тіла, г/см	501 і більше	451-500	450 і менше	-	-
Оцінка, бали	-2	- 1	0	-	-
Ж Є Л / Маса тіла, мл/кг	50 і менше	51-55	56 -60	60-65	66 і більше
Оцінка, бали	0	1	2	4	5
Кистьова динамометрія, % / Маса тіла	60 і менше	61-65	66-70	71-80	81 і більше
Оцінка, бали	0	1	2	3	4
ЧСС ×АТсист / 100, ум.од.	111 і більше	95-110	85 -94	70-84	69 і менше
Оцінка, бали	-2	0	2	3	4
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, хв., с	3.0 і більше	2.0-2.59	1.30-1.59	1.0-1.29	0.59 і менше
Оцінка, бали	-2	1	3	5	7
Загальна оцінка рівня здоров'я, бали	4	5-9	10-13	14-16	17-20

За результатами антропометричних та медико-біологічних вимірювань було визначено також індекс функціональних змін. Індекс функціональних змін (ІФЗ) призначений для оцінки рівня функціональних можливостей, а також визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи (Р.М. Баєвський, 1979). ІФЗ визначається в умовних одиницях і розраховується на підставі антропометричних даних та функціональних показників: вік, вага тіла, довжина тіла, частота серцевих скорочень у стані спокою, показники систолічного та діастолічного артеріального тиску [84].

Оцінка індексу функціональних можливостей проводиться відповідно до таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Оцінка індексу функціональних змін (за Р.М. Баєвським, 1979)

Групи	Ступінь адаптації	Кількість ум. од.
I	Задовільна адаптація	< 2,59
II	Напруга механізмів адаптації	2,6 – 3,09
II	Незадовільна адаптація	3,1 – 3,49
IV	Порушення адаптації	> 3,5

2.1.6. 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 — σ, помилки середніх арифметичних — m). Вірогідність розходжень за однією ознакою в групі до і після чергування, до і після експерименту та у двох різних групах оцінювалася за t-критерієм Стьюдента. Суттєвими визначались різниці між середніми арифметичними при достовірному рівні від 95 % до 99,9 %.

З метою накопичення та аналізу даних використовувались електронні таблиці редактору Excel операційної системи Windows.

Програмні методи математичної обробки (MS Excel; Statistica – 6.0), застосовувались для характеристики даних майбутніх офіцерів військових закладів вищої освіти визначеної вибірки та дослідження різниці між показниками представників контрольної та експериментальної груп. В середині визначеної вибірки для аналізу результатів застосовано t-критерій Стьюдента для корельованої вибірки. Для порівняльного аналізу результатів представників контрольної та експериментальної груп використано t-критерій Стьюдента для некорельованих вибірок. Для коректних розрахунків вибірки перевірялись на рівність дисперсій.

2.2. Організація досліджень

Вирішення завдань в дисертаційній роботі виконувалась поетапно протягом 2019 – 2024 років та включало п’ять етапів:

перший етап – у період з серпня 2019 року по березень 2020 року – було здійснено аналіз літературних джерел з питань удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів вищих військових навчальних закладів. Було здійснено констатувальне дослідження для визначення антропометричних та функціональних показників фізичного розвитку, функціонального стану, стану здоров’я, адаптаційних можливостей та рівня фізичної підготовленості вступників до Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. Для проведення дослідження було залучено три контрольні групи курсантів першого курсу наборів 2019, 2020 та 2021 років. Кількість респондентів складала відповідно 83, 85 та 84 особи. Середній вік представників 18,4 років. Усі учасники були проінформовані про участь в експерименті та дали свою згоду. Також на даному етапі детально вивчалися питання особливостей системи спортивно-масової роботи (секційних занять) у доступних нам літературних джерелах. Етап також включав процес визначення мети і завдань авторської програми, шляхів її впровадження в систему спортивно-масової роботи військових закладів вищої освіти, підбору адекватних методів, вивчення стану питання за даними спеціальної літератури.

Другий етап – у період з березня 2020 року по травень 2020 року – проводилась розробка авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства. Особливість авторської програми полягає у поступовому включенні до навчально-тренувальних занять різних видів військово-прикладного семиборства: підтягування на перекладині, метання гранати, плавання, подолання перешкод, кросової підготовки та стрільби. На даному етапі також проводилось анкетування курсантів. Для проведення анкетування було

обрано курсантів 4-х курсів Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, тому що вони мають вже достатній досвід участі у заняттях спортом у години спортивно-масової роботи, передбачені розпорядком дня і безпосередньо знаходяться на фінальній стадії військово-професійного навчання. Загальна кількість респондентів склала 198 осіб чоловічої статі.

Третій етап – у період з травня 2020 року по січень 2022 року – передбачав проведення формувального педагогічного експерименту з впровадженням розробленої авторської програми спеціальної фізичної підготовки у секційні заняття майбутніх офіцерів військових закладів вищої освіти та визначення ефективності розробленої програми. Було створено 2 групи контрольну (42 курсанти) та експериментальну (40 курсантів). Також проводився аналіз отриманих результатів тестування рухових якостей та рівня сформованості військово-прикладних навичок майбутніх офіцерів, визначення впливу занять військово-прикладним семиборством на фізичний стан та рівень спеціальної фізичної підготовленості.

Четвертий етап дисертаційної роботи (формулювання висновків, літературне оформлення дисертаційної роботи, оприлюднення результатів дослідження, оформлення роботи та підготовка до захисту) було проведено протягом 2023-2024 років.

Результати досліджень відносно матеріалів, викладених у першому розділі, опубліковані у власних науково-методичних публікаціях [68, 69, 70, 196].

РОЗДІЛ 3
АНАЛІЗ ЧИННОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ

Проведення низки реформ в підготовці військових фахівців сектору безпеки і оборони вимагає аналізу та докорінних змін програм бойової підготовки з урахуванням новітніх підходів, форм та способів застосування військ. Бойова підготовка всіх складових сектору безпеки і оборони змінює напрям підготовки військових фахівців за напрямом підготовки армій держав-членів НАТО. Відповідно до доктрин НАТО одним із компонентів боєготовності є готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Бойова готовність всієї структури силового блоку залежить від індивідуальної підготовленості кожного військовослужбовця і злагодженості особового складу в загалом.

З метою визначення шляхів удосконалення системи фізичної підготовки було проведено аналіз наявних керівних документів з питань підготовки Збройних Сил України та інших структур сектору безпеки і оборони.

3.1. Аналіз системи фізичного виховання у вищих військових навчальних закладах

Система фізичного виховання військових закладів вищої освіти є підсистемою двох більш масивніших систем – системи фізичної підготовки сектору безпеки та оборони та загальної системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти в Україні. Загальна система фізичного виховання держави визначає теоретичні аспекти покращення фізичного стану молоді, а система фізичної підготовки акцентує прикладні питання забезпечення психофізичної готовності військовослужбовців та співробітників

правоохоронних органів до виконання завдань захисту національної безпеки держави в цілому та її громадян.

Загальновідомо, що фізична підготовка є підсистемою бойової підготовки ЗС України з одного боку, а з іншого, вона є складовою частиною загальної системи фізичної культури і спорту країни. Відповідно до головного закону держави – Конституції України, статті 49 – держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту. У відповідності до керівних документів і законів. В Україні головним нормативно-правовим актом, що визначає загальні правові, організаційні, соціальні та економічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту та регулює суспільні відносини у створенні умов для розвитку фізичної культури і спорту є Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 року № 3808-XII. У цьому законі звертає на себе увагу стаття 30, у якій визначено, що фізична підготовка військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу ЗС України та інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, і спрямована на забезпечення фізичної готовності особового складу до професійної діяльності. Форми, зміст і порядок організації фізичної підготовки та спортивної діяльності військовослужбовців, працівників правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб визначаються на підставі цього Закону нормативно-правовими актами відповідних органів державної влади.

Як відомо, сучасна система фізичної підготовки в усіх видах ЗС України орієнтується на Концепцію розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗС України на період до 2020 року, затвердженою Міністерством оборони України 13 травня 2016 року [95]. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на підставі Концепції підготовки ЗС України, відображає загальний порядок, організацію фізичної підготовки, формує погляди на її структуру та зміст з урахуванням вимог сучасності. Також у Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗСУ визначено

пріоритетні шляхи розвитку та удосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців для забезпечення належного рівня фізичної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням.

З іншого боку, як складова підготовки особового складу Збройних Сил, фізична підготовка має бути зорієнтована на доктринальні документи підготовки військових формувань держави. 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. Доктрина є системою поглядів на роль, місце та завдання сил оборони держави під час об'єднаного багаторівневого навчання персоналу, підрозділів ЗС України, підготовку у ВВНЗ (ВНП ЗВО), навчальних центрах (школах підготовки), наукових установах, 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.

На сучасному етапі розвитку ЗС України існує ще один документ – Доктрина з організації підготовки у Збройних Силах України (далі Доктрина). Доктрина визначає загальні положення і 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) ЗС України, 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 спроможностей. Детальний аналіз положень Доктрини не дає змогу визначити роль і місце фізичної підготовки в системі підготовки військ.

Історично в ЗС України конкретним розпорядчим документом з організації фізичної підготовки була Настанова з фізичної підготовки, яка затверджувалась відповідним наказом. Настанови з фізичної підготовки ЗС України періоду з 1991 року по 2021 рік викладені у додатку Б.

До кінця 2021 року актуальним документом з організації фізичної підготовки є Тимчасова настанова з фізичної підготовки (ТНФП-2014), яка затверджена наказом НГШ від 11.02.2014 року № 35 [94]. ТНФП-2014 на законодавчому рівні розподіляє фізичну підготовку військовослужбовців на загальну та спеціальну, та визначає їхні завдання. Відповідно до положень ТНФП-2014 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 [94].

Завдання спеціальної фізичної підготовки визначаються специфікою військово-професійної діяльності видів Збройних Сил України, родів військ і спеціальних військ. До них відносяться [94]:

– розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей (стійкість до заколихування, стійкість до перевантажень, стійкість до кисневого голодування, стійкість до вібрації, стійкість до гіпервентиляції, стійкість до дихання під надлишковим тиском);

– оволодіння та вдосконалення військово-прикладними руховими навичками;

– виховання морально-вольових і психічних якостей;

– згуртування військових підрозділів.

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 [94].

Концепція розподілу фізичної підготовки на загальну та спеціальну отримала своє продовження і у положеннях Інструкції про організацію ФП 2021 року. Зазначена Інструкція також визначає організацію фізичної підготовки в підрозділах та установах Держспецтрансслужбі та концептуально закріплює спеціальну фізичну підготовку її військовослужбовців. Відповідно до неї спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців обумовлюються особливостями їх професійної діяльності [96]. Фізична підготовка у видах, окремих родах військ, сил Збройних Сил, підрозділах Держспецтрансслужби організовується та проводиться відповідно до вимог цієї Інструкції з урахуванням особливостей їх бойового застосування, які визначаються відповідними керівними документами з фізичної підготовки, що розробляються на основі цієї Інструкції і регламентують процес фізичного вдосконалення військовослужбовців [96].

У відповідності до Інструкції у кожній військовій частині відпрацьовуються накази (директиви, розпорядження), які регламентують організацію та проведення фізичної підготовки в підрозділах ЗСУ. Крім цього, начальник фізичної підготовки та спорту військової частини (родів військ та служб) керуючись Інструкцією та у відповідності до наказів, (директив, розпоряджень) старших начальників (командирів) відпрацьовує: внутрішні накази, розпорядження, інструкції, плани та ін.) [96]. Проте, за твердженням дослідників, система фізичної підготовки військовослужбовців як підсистема професійно-прикладної фізичної підготовки (компонента загальної системи фізичної культури) має регламентуватися не одним, а цілим комплексом документів (нормативних актів), в якому структурне їх розташування по вертикалі передбачало б диференціацію вниз і інтеграцію вгору, а по горизонталі – забезпечувало взаємне багаторівневе супідрядне функціонування.

Ідея створення комплексу керівних документів, які, з одного боку, визначали б загальні підходи до організації та проведення фізичної підготовки в Збройних Силах, а, з іншого – деталізували її специфічні особливості, виникла ще при розробці НФП-87. В цей же період в понятійний апарат теорії фізичної підготовки військ був введений термін «система керівних документів з фізичної підготовки» з визначенням її структури, компонентного складу і взаємозв'язку елементів й була зроблена спроба визначення переліку документів, що регламентують функціонування системи фізичної підготовки, взагалі, та її окремих ланок, зокрема [148].

Наступний за ієрархією рівень – це пакет керівництв (нормативних актів), що визначають основні підходи і розкривають специфічні особливості фізичної підготовки в видах ЗС. У 2020 році було зроблено декілька спроб видання окремих керівництв з фізичної підготовки у видах ЗС, проте, за відсутності основного сучасного нормативно-правового акту Міністерства оборони (процес затвердження Інструкції затягнувся до кінця 2021 року) ці спроби призвели до появи «Настанови з фізичної підготовки у Сухопутних Військах Збройних Сил України» та «Бойового статуту з фізичної підготовки у Повітряних Силах Збройних Сил України». По суті, зазначені документи мають виконувати роль, так званих керівництв з фізичної підготовки, що визначають основні підходи і розкривають специфічні особливості фізичної підготовки в видах ЗС.

Як зазначають науковці А. Горелов і В. Сущенко, структура і наповнення будь-якої настанови недостатньо враховують складність і різноплановість завдань бойової підготовки військових фахівців різного профілю, внаслідок чого завужені практичні рекомендації щодо розвитку, функціонування та вдосконалення професійно-важливих фізичних, психофізіологічних і спеціальних якостей, формування значущих для тієї чи іншої військової професії прикладних рухових навичок, побудові процесу фізичної підготовки з урахуванням етапів і періодів професійної діяльності, планування фізичних навантажень з урахуванням обсягу й інтенсивності

навантажень, одержуваних військовими фахівцями на заняттях з інших розділів бойової підготовки тощо [148].

Відтак, доповнюючи основні положення настанови, Керівництва з фізичної підготовки у видах ЗС, мають більш повно відобразити зміст фізичної підготовки, уніфікувати методику проведення всіх її форм, визначити місце в системі бойового навчання та повсякденної діяльності військ. Проте, аналіз виданих у 2020 році документів, демонструє певну різноплановість підходів до визначення ролі і місця фізичної підготовки в системі бойової підготовки видів збройних сил.

Так, Настанова з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України (далі – Настанова СВ) має вигляд стандартизованої військової публікації, зробленої за аналогом останніх видань Центру оперативних стандартів і методики Збройних Сил України та нагадує публікацію військових стандартів зразка НАТО. Настанова СВ має чітку структуру, містить посилання на військові публікації останніх років, складається з чотирьох розділів та має чотири додатки. Керівний документ визначає організацію фізичної підготовки в пунктах постійної дислокації, під час відновлення боєздатності та злагодження, під час ведення бойових дій та особливості організації фізичної підготовки у ВВНЗ та навчальних центрах. Особливий акцент зроблено на спеціальну фізичну підготовку за стандартами фізичної підготовки, надано класифікацію стандартів фізичної підготовки та визначено алгоритм відпрацювання стандартів.

Особливої уваги заслуговує Розділ 4 «Рукопашна підготовка у Сухопутних військах Збройних Сил України». У ньому вперше за роки незалежності на рівні керівних документів зроблено спробу відійти від організації рукопашної підготовки за кліше радянської армії, надано класифікацію прийомів рукопашної підготовки та введено визначення «прийомів боротьби лежачи».

У додатках Настанови СВ надано систематизовані переліки: індивідуальних завдань з фахової підготовки, індивідуальних завдань з

базової підготовки для військовослужбовців та колективних завдань для підрозділів [42].

Структура та наповнення Бойового статуту з фізичної підготовки Повітряних Сил Збройних Сил України (далі Бойового статуту з ФП ПС) докорінно відрізняється від Настанови СВ [42]. І хоча в передмові автори визначають публікацію, як Керівництво з фізичної підготовки ПС ЗСУ (далі – Керівництво), видання більш нагадує навчально-методичний посібник, ніж нормативно-правовий акт з організації підготовки особового складу. У Керівництві докладно розписано форми фізичної підготовки особового складу (які дублюють вимоги діючої ТНФП-2014), методи фізичного удосконалення військовослужбовців та особливості проведення занять з розділів фізичної підготовки. Необхідно зауважити, що розділи фізичної підготовки, зазначені у Керівництві не відповідають переліку розділу ТНФП-2014 або переліку розділів перспективної НФП-2021. Проте, матеріал, викладений в розділі 4 «Проведення навчальних занять з фізичної підготовки у Повітряних Силах Збройних Сил України» може бути корисним для фахівців фізичної підготовки і спорту, особливо в частині, яка стосується військово-прикладного плавання, спортивних та рухливих ігор та військово-спортивного орієнтування. Разом з тим, Керівництво налічує певну кількість моментів, що не повністю відповідають діючим керівним документам з бойової підготовки: положення щодо організації ФП льотного складу не відповідають положенням жодної настанови з фізичної підготовки; додатково визначені форми проведення контрольних занять з військовослужбовцями (заліки, екзамени, модульні контролі).

Передовим кроком в напрямі розвитку системи 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 в різних видах бою та формах застосування військ, та впливають на формування бойової готовності військ [146].

Головною метою стандартів з фізичної підготовки вважаються:

– 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 [146].

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 [146].

Розглянемо організацію та зміст сьогоденної системи фізичної підготовки у Збройних Силах України. На думку дослідників А. Одерова, В. Климовича, Р. Підлетейчука, В. Добровольського, М. Корчагіна її особливістю є її децентралізація [103]. У ЗС України відсутня централізована система управління ФП. Створено дві паралельно діючі

структури різного підпорядкування: у Генеральному штабі – штатне Управління ФП ЗС України, а у Міністерстві оборони України – штатне Управління фізичною культурою та спортом. При цьому, у видах ЗС України, оперативних командуваннях, з'єднаннях, військових частинах, закладах та установах система управління фізичною підготовкою має єдину структурно-логічну підпорядкованість [103].

Відповідно до діючих керівних документів, процес фізичної підготовки у Збройних Силах України має за мету досягнення військовослужбовцями фізичної готовності до військово-професійної діяльності та спрямований на фізичне вдосконалення загальних та спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних рухових умінь та виховання психологічних якостей військовослужбовців з використанням традиційного, військово-прикладного та спортивного напрямів [94, 95, 96].

Основними формами фізичної підготовки є: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності. Додатковими формами проведення фізичної підготовки вважаються тренажі та самостійна підготовка. Усі форми фізичної підготовки організовуються і проводиться у складі роти чи взводу, під керівництвом командира роти чи взводу, старшини роти або найбільш підготовленого заступника командира взводу за певною тематикою [96].

Навчальні заняття проводяться у вигляді навчально-тренувальних чи контрольних занять 3-4 навчальні години на тиждень (залежно від роду військ (сил) чи виду збройних сил) [156].

Ранкова фізична зарядка проводиться щоденно, крім святкових та вихідних днів тривалістю 50 хв. у літній період і 30 хв. - у зимовий період. Вона організовується та проводиться за декількома варіантами у формі комплексного тренування із застосуванням вивчених під час навчально-тренувальних занять фізичних вправ [156].

Спортивно-масова робота має напрями: навчально-тренувальні заняття і змагання з військово-прикладних і масових видів спорту та за вправами військово-спортивного комплексу. Вона проводиться 2 рази на тиждень по 1 навчальній годині в робочі дні і 3 години у вихідні та святкові дні [156].

Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності проводиться з урахуванням основних навчальних і бойових завдань, проводиться відповідно до інструкцій (рекомендацій), що розробляються фахівцями з фізичної підготовки, і включає фізичні вправи в умовах чергування, супутнього фізичного тренування, фізичних вправ при пересуванні військ транспортними засобами [156].

Супутнє фізичне тренування залежно від географічних умов, завдань і змісту занять з бойової підготовки проводиться у вигляді:

– прискореного пересування дорогами і на пересіченій місцевості з подоланням природних перешкод;

– подолання водних перешкод;

– тренуванням з посадки та висадки із машин;

– подоланням ділянок з глибоким сніговим покривом на лижах чи без них, зі зброєю і спорядженням;

– багаторазового подолання перешкод та інженерних загорож на навчальних полях;

– метання гранат на дальність і у ціль [156].

В окремих випадках супутнє фізичне тренування проводиться в ході виконання поставлених тактичних завдань. Для цього використовуються дії, що виконуються на швидкість: перешикування із похідного строю в розгорнутий, у передбойовий і бойовий порядки, захоплення вказаних рубежів (висот), багаторазове виконання бойових прийомів і дій, в тому числі з використанням засобів індивідуального захисту [156].

Час і порядок виконання фізичних вправ в умовах чергування визначається інструкціями та проводяться під керівництвом відповідного чергового. Перед заступанням на чергування (вахту), під час несення

чергування, а також після закінчення чергування, пов’язаного з обмеженою рухливістю, з усім особовим складом чергової зміни протягом 8-10 хв. виконується комплекс фізичних вправ. При тривалих бойових чергуваннях комплекс вправ виконується через кожні 2 години безпосередньо на робочому місці тривалістю не менше 5 хв. Зміст та методика проведення фізичних вправ в умовах чергування розробляється фахівцями з фізичної підготовки [156].

Фізичні вправи під час пересування транспортними засобами проводяться відповідними командирами щоразу під час зупинок, привалів, а під час тривалого пересування кожні 3-4 години руху тривалістю до 20 хв. на місцях [156].

Тренажі з фізичної підготовки плануються 1-2 рази на тиждень у службовий час у період підготовки, навчань тощо, коли не заплановано інших заходів з фізичної підготовки тривалістю до 30 хвилин [96].

Окремі форми фізичної підготовки (навчальні заняття та спортивно-масова робота), відповідно до статті 49 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», у якій право проводити фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність, фізкультурно-спортивну реабілітацію надається фахівцям, що мають спеціальну освіту та відповідний освітньо-кваліфікаційний рівень, повинні проводитись фахівцями з фізичного виховання і спорту.

Перевірка фізичної підготовленості проводиться 2 рази на рік. Рівень фізичної підготовленості військовослужбовців у встановленому порядку повинен враховуватися при присвоєнні чергових військових і спеціальних звань, призначенні на відповідні посади, проте ця вимога є відносно умовною та не завжди виконується [96].

До військовослужбовців, які досягли високого рівня фізичної підготовленості, щоразу застосовуються заходи морального і матеріального стимулювання та мотивації, це:

– присвоєння спортивних розрядів; присвоєння звання «Воїн-

спортсмен»;

– заохочення відповідно до Дисциплінарного статуту Збройних Сил України;

– нагородження спортивними кубками, грамотами, дипломами, цінними подарунками, грошовими преміями.

Щодо військовослужбовців, які не виконують установлені для них нормативні вимоги, повинні застосовуватися відповідні дисциплінарні та матеріальні стягнення.

Розглянемо організацію фізичної підготовки іншого військового формування сектору безпеки і оборони держави – Національної Гвардії України (далі – НГУ).

В умовах небезпеки для територіальної цілісності України, загрози її державному суверенітету, виникла необхідність створити потужне військове формування з правоохоронними функціями, здатне виконувати службово-бойові завдання, як в умовах мирного часу, так і в особливий період. У зв'язку з цим, 13 березня 2014 року був прийнятий Закон України «Про Національну гвардію України», який визначив, що Національна гвардія України (НГУ) є військовим формуванням з правоохоронними функціями, що входить до системи МВС України. НГУ бере участь відповідно до Закону у взаємодії зі Збройними Силами України у відсічі збройній агресії проти України та ліквідації збройного конфлікту шляхом ведення воєнних (бойових) дій, а також у виконанні завдань територіальної оборони.

24 грудня 2015 року Верховною Радою України були внесені суттєві зміни до Закону. Зокрема, НГУ визначено основним суб'єктом з припинення масових заворушень, що координує діяльність сил та засобів правоохоронних органів, залучених до припинення зазначених протиправних дій. Концепція розвитку сектору безпеки і оборони України, затверджена Указом Президента України від 14 березня 2016 року № 92, визначає, що основною метою розвитку НГУ є створення у її складі нових підрозділів, здатних у взаємодії з іншими складовими сектору безпеки і оборони виконувати

широкий спектр правоохоронних завдань та ефективно реагувати на кризові ситуації, що загрожують національній безпеці.

Завдання, що висуваються законодавством України до НГУ вимагають від військовослужбовців цього правоохоронного формування не лише високого рівня розвитку фізичних якостей, працездатності і навичок знищення противника. Для ефективного виконання своїх функцій представники правоохоронних органів застосовують прийоми рукопашного бою з метою затримання злочинця та подальшої його передачі до рук правосуддя. У зв'язку з цим, для робітників правоохоронних органів найбільш придатні прийоми, пов'язані з протидією, нейтралізацією, обеззброєнням злочинця, його затриманням, надяганням на нього кайданок, обшуком, безпечним конвоюванням. Важливою складовою спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців НГУ є формування їх готовності до застосування прийомів рукопашного бою та заходів фізичного впливу.

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.

Формами організації фізичної підготовки НГУ є: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності та самостійна підготовка [14, 64]. Система фізичного виховання базується на принципах індивідуального і особистісного підходу, пріоритету військово-професійної спрямованості, широкого застосування різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення організму.

Детальний аналіз положень наказу свідчить про наявність аналогічної із Збройними Силами України системи організації фізичної підготовки у частинах та підрозділах НГУ. Відмінність складає визначення та наповнення комплексу засобів спеціальної фізичної підготовки. Для військовослужбовців

НГУ він повинен забезпечити не тільки навчання техніки прийомів і тактики ведення рукопашної сутички, але і розвиток швидкості в діях, спритності та сили, виховання сміливості та рішучості, винахідливості та ініціативності, упевненості у своїх силах, удосконалення психічної стійкості, набуття досвіду емоційно-вольової поведінки.

Фізична підготовка співробітників Служби Безпеки України (далі – СБУ) регламентується відповідно до низки нормативно-правових актів, основними з яких є: Закон України «Про фізичну культуру і спорт», наказ Служби безпеки України від 06.07.2010 року № 369 «Про затвердження Інструкції з фізичної та вогневої підготовки в Службі безпеки України». Відповідним наказом визначені завдання фізичної підготовки співробітників СБУ, де поряд з основними завданнями фізичного удосконалення військовослужбовців (розвиток фізичних якостей) є завдання СФП (оволодіння навичками пересування пересіченою місцевістю в пішому порядку і на лижах, подолання перешкод, рукопашного бою, плавання; підвищення професійної підготовленості, виховання моральних і психологічних якостей особового складу тощо). Аналогічно ЗСУ та НГУ формами фізичної підготовки СБУ є: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності та самостійна підготовка. Основними засобами фізичної підготовки співробітників СБУ є фізичні вправи, зміст яких копіює аналогічний зміст фізичних вправ настанов ЗСУ 2009 та 2014 років.

Таким чином, ми можемо констатувати, що організація фізичної підготовки у військових формування сектору безпеки і оборони України має певні спільні риси (завдання, форми, засоби та методи). Відмінностями, характерними для правоохоронних структур є завдання спеціальної фізичної підготовки, які мають професійну спрямованість, пов’язану з правоохоронними функціями.

Зважаючи на євроінтеграційні процеси, що тривають у суспільстві, набрання чинності законодавчих актів щодо реформування та розвитку

Збройних Сил України за стандартами НАТО нагальним постає питання розгляду особливостей систем функціонування фізичної підготовки армій провідних країн північно-атлантичного альянсу.

У закладах вищої освіти сектору безпеки і оборони загальними та спеціальні завдання фізичної підготовки майбутніх офіцерів визначаються керівними документами з організації фізичної підготовки та програмами навчання, затвердженими для відповідних спеціальностей підготовки. Аналіз зазначених джерел дозволив визначити загальні завдання фізичної підготовки для всіх спеціальностей сектору безпеки і оборони:

- формування та вдосконалення теоретичних знань, практичних та організаційно-методичних навичок та умінь управління фізичним вихованням, спеціальною фізичною підготовкою, спортом і фізичною реабілітацією військовослужбовців та співробітників;

- забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, військово-прикладних рухових навичок та їх вдосконалення;

- покращення показників функціональних та морфологічних можливостей організму та загальної працездатності;

- підготовка та участь у заходах спортивно-масової роботи;

- створення основ здорового способу життя та профілактики порушень в організмі внаслідок дії несприятливих чинників професійної діяльності.

Фізична підготовка майбутніх офіцерів є важливою ланкою державної системи фізичного виховання, а також невід’ємною складовою системи бойової підготовки військ, яка має свої специфічні закономірності і володіє цілим рядом особливих властивостей. Основними принципами фізичної підготовки в ЗВО сектору безпеки і оборони є: прикладність, комплексність, систематичність, оптимальність, конкретність. Для реалізації мети, завдань і принципів фізичної підготовки застосовуються відповідні засоби, методи і форми, які є компонентами процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців. Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи, які виконуються за встановленими вимогами з дотриманням заходів

безпеки та гігієнічних умов у поєднанні з оздоровчими силами природи (сонячними, водними і повітряними процедурами) [156].

Майбутні офіцери оволодівають усім переліком фізичних вправ, який передбачений для них програмами підготовки за відповідними спеціальностями. Основними методами фізичного вдосконалення майбутніх офіцерів є: рівномірний, повторний, змінний, інтервальний, контрольний, змагальний [156]. До основних форм фізичної підготовки майбутніх офіцерів належать: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності, самостійна підготовка [156]. На практиці всі форми фізичної підготовки військовослужбовців використовуються для фізичного вдосконалення у тісному поєднання із врахуванням середньотижневого навантаження.

Спортивно-масова робота, як одна з форм фізичної підготовки військовослужбовців, є ефективним засобом фізичного виховання. Вона характеризується наступними особливостями організації:

- поєднання обов'язковості занять спортом із добровільністю у виборі видів спорту для спортивного вдосконалення;

- перенесення військовослужбовцями у процесі занять спортом максимальних фізичних навантажень та психічних напружень;

- надання можливості громадському спортивному активу організувати і провести спортивно-масову роботу.

У керівних документах [156] визначено, що СМР включає заняття військовослужбовцями військово-прикладними і масовими видами спорту, підготовку і участь збірних команд у змаганнях різного гатунку.

Детальний аналіз програми та змісту навчальних занять з дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» не виявив наявності військово-прикладних фізичних вправ та інших засобів військово-прикладних видів спорту, які були б включені до програми навчання. Тому, завдання впровадження військово-прикладних видів спорту у процес фізичного виховання майбутніх офіцерів доцільно спрямувати на

удосконалення змісту та методики проведення занять відведених на спортивно-масову роботу. На наш погляд, впровадження вправ та засобів військово-прикладних видів спорту буде сприяти одному із завдань фізичної підготовки на початкових курсах навчання – адаптації майбутніх офіцерів до умов майбутньої військово-професійної діяльності. Для вирішення завдань підготовки доцільним є включення до програми спортивно-масової роботи 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 прийомів та способів подолання перешкод та військово-прикладного плавання, що значно покращить не тільки рівень військово-прикладних навичок, але позитивно вплине на фізичний розвиток, соматичне здоров'я та адаптаційні можливості майбутніх офіцерів.

Проведений аналіз організації фізичної підготовки майбутніх офіцерів військових ЗВО засвідчив, що відповідно до вимог наявних керівних документів цей 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 курсантів визначено вважають спеціальну (військово-прикладну) спрямованість фізичної підготовки.

3.2. Дослідження фізичного стану майбутніх офіцерів

Висока напруженість та довго тривалість активних бойових дій в ході агресії Російської федерації в Україні демонструє необхідність забезпечення відмінного фізичного розвитку військовослужбовців. Запорукою високої бойової готовності та боєздатності особового складу Збройних Сил України є не тільки високий рівень професійної підготовки та достатня мотивація, але і високий функціональний стан основних систем організму

військовослужбовців при відповідному (що визначається вимогами керівних документів) рівні фізичного розвитку. Саме рівень фізичного розвитку та стан здоров'я є визначальними факторами при відборі на військову службу та вступі на навчання до військових закладів освіти.

Автори вітчизняних наукових праць О. Камаєв, В. Паєвський, О. Шевченко, М. Корчагін, В. Красота, О. Ольховий, К. Пронтенко, В. Пронтенко стверджують, що успішність військово-професійної діяльності військовослужбовців та результати професійного навчання курсантів залежать від їхнього фізичного стану [39, 49, 214]. Іноземні експерти J. Cuddy, D. Slivka, W. Hailes, B. Ruby [181], K. Friedl, J. Knapik, K. Häkkinen, N. Baumgartner, H. Groeller, N. Taylor [190], T. Szivak, W. Kraemer [217] зауважують, що фізичний розвиток та функціональний стан систем організму є запорукою безпечного та ефективного виконання бойових завдань військовослужбовцями різних спеціальностей.

Під фізичним розвитком розуміють комплекс морфофункціональних властивостей організму, який певним чином визначає його функціональні резерви, міру дієздатності, а також сам процес формування основних морфо-функціональних (насамперед, соматичних) показників, який можна контролювати з метою оптимізації стану здоров'я. Одним із критеріїв здоров'я людини є гармонійність фізичного розвитку. Рівень фізичного розвитку встановлюють головним чином за зовнішніми морфологічними характеристиками. Саме тому, для об'єктивної оцінки фізичного розвитку, морфологічні параметри слід розглядати спільно з показниками функціонального стану.

Нами було проаналізовано показники фізичного розвитку представників курсантів 1-го курсу набору 2019-2021 років. Гіпотезою для нашого дослідження стало припущення авторів [99, 104] про істотне погіршення за останні 10-20 років фізичного стану учнівської молоді, в тому числі і кандидатів на навчання у військових закладах освіти.

Для проведення дослідження було залучено три контрольні групи вступників до першого курсу Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедубу наборів 2019, 2020 та 2021 років. Кількість респондентів складала відповідно 83, 85 та 84 осіб. Середній вік представників 18,4 років.

Результати визначення показників фізичного розвитку курсантів 1-го курсу набору 2019-2021 років. Дані було занесено до таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Показники фізичного розвитку вступників у 2019-2021 роках

Групи	Показники, $\bar{x} \pm m$					
	Вік	Довжина тіла	Вага тіла	ЧСС	АТ сист.	АТ діаст.
	років	см	кг	уд./хв.	мм рт. ст.	мм рт. ст.
КГ-1, 2019 р. (n = 83)	18,27 ± 0,25	177,41 ± 0,97	70,97 ± 1,10	71,90 ± 0,85	118,48 ± 0,87	70,14 ± 0,93
КГ-2, 2020 р. (n = 85)	18,35 ± 0,17	178,67 ± 1,07	72,18 ± 1,17	73,02 ± 0,75	119,25 ± 1,03	71 ± 0,64
КГ-3, 2021 р. (n = 84)	18,57 ± 0,18	176,85 ± 1,13	71,99 ± 1,18	73,66 ± 0,68	121,40 ± 0,84	72,20 ± 0,75
Достовірність Різниці $КГ_1$-$КГ_2$	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Достовірність Різниці $КГ_2$-$КГ_3$	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Достовірність Різниці $КГ_1$-$КГ_3$	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	**p<0,05**	p>0,05

Результати дослідження показали, що середні значення майже всіх досліджуваних показників фізичного розвитку вступників до 1-го курсу за три роки статистично достовірних змін не зазнали. Виключенням є різниця середнього значення систолічного артеріального тиску представників КГ-1 та КГ-3, яка є статистично достовірною.

Рівень фізичного стану також є одним з провідних інформаційних показників системи моніторингу здоров’я, важливим і доступним для вимірювання та оцінки. Він визначається сукупністю морфологічних і функціональних властивостей організму, що характеризують процес його

росту і формування. У науковій літературі термін «фізичний стан» використовують у різних тлумаченнях: як процес змін форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя або як сукупність ознак, що характеризують функціональний стан організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (показники зросту, ваги, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, спірометрія, динамометрія). Дослідження фізичного стану учнів є однією з основних умов підвищення ефективності процесу фізичного виховання.

Для уточненого аналізу фізичного стану курсантів нами було використано високоінформативний спосіб – оцінка індексу фізичного стану за О. Піроговою (табл. 3.2). Індекс фізичного стану (ІФС) – це комплексний показник, побудований на основі частоти серцевих скорочень (ЧСС), систоличного і діастоличного артеріального тиску (АТ), віку, маси тіла та довжини тіла.

Таблиця 3.2

Порівняння індексу фізичного стану вступників у 2019-2021 роках

Групи	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)
ІФС, $\bar{x} \pm m$			
	0,704 ± 0,01	0,688 ± 0,01	0,671 ± 0,01
Різниця показників, Δ ум. од. / %			
КГ-1, 2019 р.	-	0,016 / 2,3 %	0,033 / 5,1 %
КГ-2, 2020 р.	- 0,016 / -2,3 %	-	0,017 / 2,5 %
КГ-3, 2021 р.	- 0,033 / - 5,1 %	- 0,017 / - 2,5 %	-
Достовірність різниці, p			
КГ-1, 2019 р.	-	p>0,05	**p<0,05**
КГ-2, 2020 р.	p>0,05	-	p>0,05
КГ-3, 2021 р.	**p<0,05**	p>0,05	-

Результати обчислення показника продемонстрували наступні значення:

ІФС представників КГ-1 (набору 2019 року) дорівнює 0,704 ум. од.;

ІФС представників КГ-2 (набору 2020 року) - 0,688 ум.од.;

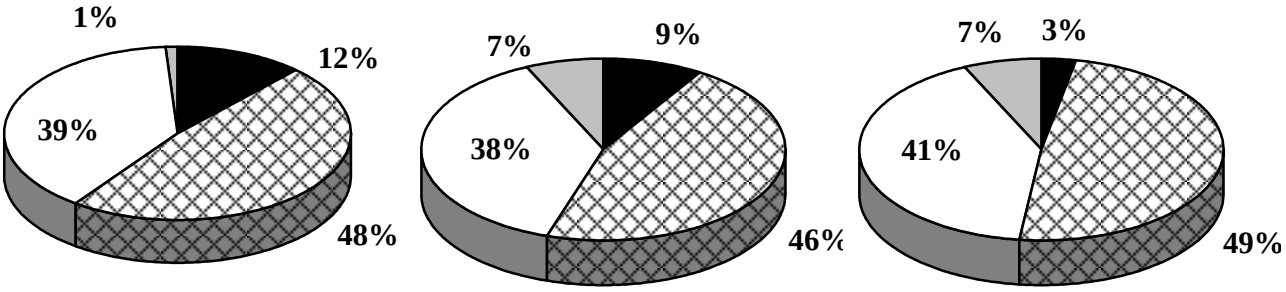
ІФС представників КГ-3 (набору 2021 року) відповідно дорівнює 0,671 м.од.

Оцінка рівня фізичного стану за О. Піроговою представників КГ-1 та КГ-2 визначається «вищою за середній», а для представників КГ-3 – «середній» (див. табл. 2.2). Отримані результати ІФС учасників експерименту підтверджують наявні у науково-методичній літературі дані про ІФС призовників та кандидатів на навчання у вищих військових навчальних закладах України [4, 17].

Для з'ясування динаміки змін фізичного стану вступників до військових закладів вищої освіти ми порівняли середні значення ІФС представників наборів 2019-2021 років (табл. 3.2).

Результати експерименту показали, що середнє значення ІФС вступників за останні три роки погіршилось на 5,1 %, при чому зміна показників є статистично достовірними при $p<0,05$ (табл. 3.2).

Для більш детального аналізу змін ми зобразили на діаграмі співвідношення оцінок фізичного стану вступників 2019, 2020 та 2021 років набору (рис. 3.1).



КГ-1, 2019 р. КГ-2, 2020 р. КГ-3, 2021 р.

Рис.3.1. Співвідношення оцінок фізичного стану вступників 2019-2021 років: – високий; – вищий за середній; – середній; – нижчий за середній

Порівняльний аналіз оцінок фізичного стану вступників демонструє поступове суттєве зменшення кількості представників з «високою» оцінкою: на 12 % серед курсантів КГ-1 (набору 2019 року); на 9 % серед курсантів

КГ-2 (набору 2020 року); на 3 % серед представників КГ-3 (набору 2021 року).

Відсоток респондентів з оцінкою фізичного стану «вищий за середній» та «середній» майже не змінився: відповідно 48 % та 39% серед курсантів КГ-1 (набору 2019 року); 46 % та 38 % серед курсантів КГ-2 (набору 2020 року); 49 % та 41 % серед курсантів КГ-3 (набору 2021 року).

Проте, за три роки значно збільшився відсоток представників з оцінкою фізичного стану «нижчий за середній»: на 1 % серед курсантів КГ-1 (набору 2019 року); на 7 % серед курсантів КГ-2 (набору 2020 року); на 7 % серед представників КГ-3 (набору 2021 року).

Результати проведеного дослідження підтвердили дані наших попередніх досліджень про поступове зниження рівня фізичного стану кандидатів на навчання у військових закладах вищої освіти [56].

3.3. Дослідження рівня соматичного здоров'я майбутніх офіцерів

Важливість стану здоров'я для ефективного виконання завдань військово-професійної діяльності підтверджується досвідом військових дій, включаючи недавню російську агресію в Україні. Закордонні експерти стверджують, що, незважаючи на постійне удосконалення озброєння та тактики ведення бойових дій, рівень здоров'я військового фахівця є фундаментом його бойової готовності та здатності виконувати тактичні дії із значними фізичними навантаженнями [197, 198]. Вітчизняні науковці Т. Лаврут, О. Лаврут [75], А. Одеров, В. Климович, О. Ольховий, С. Романчук, В. Лашта [105] підтверджують, що успішність військово-професійної діяльності військовослужбовців та результати професійного навчання курсантів у значній мірі залежать від їхнього рівня фізичного здоров'я.

Загальновідомо, що сучасні вітчизняні дослідження свідчать про поступове погіршення морфо-функціонального стану та стану здоров'я

молоді Україні за останні 10 років [174]. Стан здоров'я молоді продовжує залишатися однією з найбільш гострих медико-соціальних проблем у нашій країні. Автори М. Ріпак, 2017; Н. Башавець, 2018 вважають що проблема зниження рівня здоров'я викликана низкою факторів: недостатнім рівнем рухової активності, нераціональним харчуванням, стресовим характером сучасного життя, забрудненням навколишнього середовища, низькою мотивацією на здоровий спосіб життя [10, 132].

G. Griban, N. Lyakhova, O. Tymoshenko із співавторами стверджують, що зниження здоров'я, шкідливі звички та небажання займатися фізичною культурою є причинами погіршення фізичної підготовленості учнівської молоді [188, 189]. А це викликає збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави та провокує появу різних вад опорно-рухового апарату людини [89]. Саме через ці проблеми, які пов'язані зі станом здоров'я допризовної молоді, сьогодні актуальні дослідження рівня здоров'я майбутніх офіцерів, адже від цього залежить успішність залучення молодих людей до військової служби.

Для дослідження рівня соматичного здоров'я курсантів були використані дані антропометричних (вимірювання антропометричних показників) та медико-біологічних показників (табл. 3.1). Додатково визначалися силові показники м'язів кисті методом динамометрії (табл. 3.3) та час відновлення частоти серцевих скорочень до стану спокою після 20 присідань за 30 с (табл. 3.4).

Таблиця 3.3

Показники динамометрії вступників у 2019-2021 роках

Групи	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)
Середнє значення динамометрії двох рук ($\bar{x} \pm m$), кг			
	36,58 ± 0,81	36,48 ± 0,78	35,80 ± 0,75
Різниця показників, Δ, кг / %			
КГ-1, 2019 р.	-	0,10 / 0,3 %	0,78 / 2,1 %
КГ-2, 2020 р.	- 0,10 / - 0,3 %	-	0,68 / 1,9 %

Продовження табл. 3.3

Групи	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)
КГ-3, 2021 р.	- 0,78 / - 2,1 %	- 0,68 / - 1,9 %	-
Достовірність різниці, р			
КГ-1, 2019 р.	-	p>0,05	p>0,05
КГ-2, 2020 р.	p>0,05	-	p>0,05
КГ-3, 2021 р.	p>0,05	p>0,05	-

Результати визначення силових показників м'язів кисті представників трьох груп статистично достовірних змін не засвідчили, хоча відмічається тенденція до незначного погіршення. Показник курсантів набору 2019 року на 2,1 % краще за показник представників набору 2021 року, проте ця різниця не є статистично достовірною (табл. 3.3).

Таблиця 3.4

Показники часу відновлення частоти серцевих скорочень до стану спокою після 20 присідань вступників у 2019-2021 роках

Групи	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)
Час відновлення ($\bar{x} \pm m$), с			
	88,88 ± 1,23	90,89 ± 1,76	91,12 ± 1,05
Різниця показників, Δ, с / %			
КГ-1, 2019 р.	-	- 2,01 / - 2,3 %	- 2,24 / - 2,5 %
КГ-2, 2020 р.	2,01 / 2,3 %	-	- 0,23/ - 0,3 %
КГ-3, 2021 р.	2,24 / 2,5 %	0,23/ 0,3 %	-
Достовірність різниці, р			
КГ-1, 2019 р.	-	p>0,05	p>0,05
КГ-2, 2020 р.	p>0,05	-	p>0,05
КГ-3, 2021 р.	p>0,05	p>0,05	-

Подібна тенденція (поступове повільне погіршення показника) відслідковується також при аналізі часу відновлення частоти серцевих скорочень до стану спокою після 20 присідань за 30 с курсантів наборів 2019, 2020 та 2021 років, проте різниця показників не є статистично достовірною. Час відновлення частоти серцевих скорочень до стану спокою після 20 присідань характеризує фізичну працездатність організму людини (табл. 3.4).

За результатами антропометричних вимірювань та дослідження динамометрії було розраховано ваго-ростовий, життєвий, силовий індекси та індекс Робінсона. Зазначені показники, а також час відновлення частоти серцевих скорочень до стану спокою після 20 присідань за 30 с є складовими оцінки рівня соматичного здоров'я за методикою експрес-оцінки Г. Апанасенка [7]. Дана методика передбачає визначення суми балів за кожен із 5 показників (розрахункових індексів).

Ваго-ростовий індекс характеризує особливості статури та визначається відношенням маси тіла до довжини тіла. Результати визначення ваго-ростового індексу курсантів наборів 2019, 2020 та 2021 років представлено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Показники ваго-ростового індексу вступників у 2019-2021 роках

Групи	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)
Ваго-ростовий індекс ($\bar{x} \pm m$), г/см			
	$399{,}71 \pm 2{,}28$	$403{,}40 \pm 4{,}17$	$403{,}84 \pm 5{,}84$
Різниця показників Δ, г/см / %			
КГ-1, 2019 р.	-	- 3,69 / -0,9 %	- 4,13 / - 1 %
КГ-2, 2020 р.	3,69 / 0,9 %	-	- 0,44 / - 0,1 %
КГ-3, 2021 р.	4,13 / 1 %	0,44 / 0,1 %	-
Достовірність різниці, p			
КГ-1, 2019 р.	-	p>0,05	p>0,05
КГ-2, 2020 р.	p>0,05	-	p>0,05
КГ-3, 2021 р.	p>0,05	p>0,05	-

За результатами дослідження за три роки ваго-ростовий індекс поступово збільшується (зростає співвідношення ваги тіла до довжини тіла респондентів), проте ці зміни не є статистично достовірними (p>0,05). Поступове збільшення співвідношення ваги тіла до довжини тіла у підлітковому віці багато вчених пов'язують із змінами загальної харчової поведінки людства, зменшенням долі м'язових зусиль у повсякденній діяльності та додатковими проти ковідними карантинними обмеженнями 2019-2022 років [49, 50].

Життєвий індекс дозволяє оцінити резерви дихальної системи і визначається відношенням життєвої ємності легень до маси тіла. Так як середнє значення ваги тіла учасників експерименту поступово збільшується, то значення ЖІ за три роки демонструє тенденцію до зниження (табл. 3.6), але ця різниця не є статистично достовірною (p>0,05).

Таблиця 3.6

Показники життєвого індексу вступників у 2019-2021 роках

Групи	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)
Життєвий індекс ($\bar{x}$ ±m), мл/кг			
	54,06 ± 0,76	52,92 ± 0,86	52,66 ± 0,75
Різниця показників Δ, мл/кг / %			
КГ-1, 2019 р.	-	1,14 / 2,1 %	1,4 / 2,6 %
КГ-2, 2020 р.	- 1,14 / - 2,1 %	-	0,26 / 0,5 %
КГ-3, 2021 р.	- 1,4 / - 2,6 %	- 0,26 / - 0,5 %	-
Достовірність різниці, p			
КГ-1, 2019 р.	-	p>0,05	p>0,05
КГ-2, 2020 р.	p>0,05	-	p>0,05
КГ-3, 2021 р.	p>0,05	p>0,05	-

Силовий індекс характеризує стан м’язової системи людини та визначається відношенням середнього арифметичного значення динамометрії двох рук до маси тіла. Результати визначення силового індексу курсантів наборів 2019, 2020 та 2021 років представлено у таблиці 3.7.

Результати визначення силового індексу свідчать, що аналогічно до життєвого індексу силовий також демонструє тенденцію до погіршення більше ніж на 2 % за два роки (табл. 3.7), проте різниця показників також не є статистично достовірною (p>0,05).

Таблиця 3.7

Показники силового індексу вступників у 2019-2021 роках

Групи	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)
Силовий індекс ($\bar{x}$ ±m), %			
	51,74 ± 1,18	50,87 ± 1,05	49,69 ± 1,06

Продовження табл. 3.7

Групи	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)
Різниця показників Δ, %			
КГ-1, 2019 р.	-	0,87	2,05
КГ-2, 2020 р.	- 0,87	-	1,18
КГ-3, 2021 р.	- 2,05	- 1,18	-
Достовірність різниці, p			
КГ-1, 2019 р.	-	p>0,05	p>0,05
КГ-2, 2020 р.	p>0,05	-	p>0,05
КГ-3, 2021 р.	p>0,05	p>0,05	-

Індекс Робінсона характеризує ефективність функціонування серцево-судинної системи. Визначається за добутком частоти серцевих скорочень і систолічного артеріального тиску, поділеним на 100. Результати визначення індексу Робінсона курсантів наборів 2019, 2020 та 2021 років представлено у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Показники індексу Робінсона вступників у 2019-2021 роках

Групи	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)
Індекс Робінсона ($\bar{x}$ ±m), ум. од.			
	81,18 ± 1,21	81,24 ± 1,40	82,25 ± 1,28
Різниця показників Δ, ум. од. / %			
КГ-1, 2019 р.	-	- 0,06 / - 0,1 %	- 1,07 / - 1,3 %
КГ-2, 2020 р.	0,06 / 0,1 %	-	- 1,01 / - 1,2 %
КГ-3, 2021 р.	1,07 / 1,3 %	1,01 /1,2 %	-
Достовірність різниці, p			
КГ-1, 2019 р.	-	p>0,05	p>0,05
КГ-2, 2020 р.	p>0,05	-	p>0,05
КГ-3, 2021 р.	p>0,05	p>0,05	-

Результати проведеного дослідження засвідчили незначне поступове зростання середнього значення індексу Робінсона більше ніж на 1 умовну одиницю за два роки (табл. 3.8), але різниця показників також не є статистично достовірною (p>0,05).

Зазначені індекси, а також час відновлення частоти серцевих скорочень до стану спокою після 20 присідань за 30 с є складовими експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я людини. За твердженням багатьох вчених, час відновлення частоти серцевих скорочень до стану спокою після 20 присідань характеризує фізичну працездатність організму людини. Зважаючи на це саме достатній рівень фізичної працездатності вчені вважають фундаментом успішності засвоєння комплексу професійних знань, умінь та навичок здобувачів професійної вищої освіти.

Результати визначення часу відновлення частоти серцевих скорочень до стану спокою після 20 присідань вступників наборів 2019, 2020 та 2021 років представлено у таблиці 3.9. Аналіз результатів дослідження свідчить про поступове збільшення часу відновлення частоти серцевих скорочень до стану спокою після 20 присідань, що характеризує погіршення загального стану кардіо-респіраторної системи вступників до військових закладів вищої освіти у 2019-2021 роках.

Таблиця 3.9

Показники часу відновлення частоти серцевих скорочень до стану спокою після 20 присідань за 30 с вступників у 2019-2021 роках

Групи	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)
Час відновлення ($\bar{x} \pm m$), с.			
	88,88 ± 1,23	90,89 ± 1,76	91,12 ± 1,05
Різниця показників Δ, ум.од. / %			
КГ-1, 2019 р.	-	- 2,01 / - 2,3 %	- 2,24 / - 2,5 %
КГ-2, 2020 р.	2,01 / 2,3 %	-	- 0,23 / - 0,2 %
КГ-3, 2021 р.	2,24 / 2,5 %	0,23 / 0,2 %	-
Достовірність різниці, p			
КГ-1, 2019 р.	-	p>0,05	p>0,05
КГ-2, 2020 р.	p>0,05	-	p>0,05
КГ-3, 2021 р.	p>0,05	p>0,05	-

Досліджені показники є складовими експрес-оцінки за методикою Г.Л. Апанасенко та дозволяють оцінити рівень соматичного здоров'я

вступників до військових закладів вищої освіти у 2019-2021 роках, що представлено у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Рівень соматичного здоров'я вступників у 2019-2021 роках

Показник ($\bar{x} \pm m$)	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)
Ваго-ростовий індекс, г/см	399,71 ± 2,28	403,40 ± 4,17	403,84 ± 5,84
Оцінка, бал	- 0,01 ± 0,01	- 0,09 ± 0,03	- 0,18 ± 0,04
Життєвий індекс, мл/кг	54,06 ± 0,76	52,92 ± 0,86	52,66 ± 0,75
Оцінка, бал	1,48 ± 0,16	1,27 ± 0,16	1,24 ± 0,15
Силовий індекс, %	51,74 ± 1,18	50,87 ± 1,05	49,69 ± 1,06
Оцінка, бал	0,41 ± 0,09	0,38 ± 0,07	0,30 ± 0,08
Індекс Робінсона, ум. од.	81,18 ± 1,21	81,24 ± 1,40	82,25 ± 1,28
Оцінка, бал	2,59 ± 0,12	2,41 ± 0,15	2,40 ± 0,14
Час відновлення, с	88,88 ± 1,23	90,89 ± 1,76	91,12 ± 1,05
Оцінка, бал	4,00 ± 0,11	3,83 ± 0,12	3,70 ± 0,10
Рівень соматичного здоров'я, ум. од.	**8,48 ± 0,29**	**7,80 ± 0,33**	**7,47 ± 0,24**

Значення показника рівня соматичного здоров'я представників трьох контрольних груп, що були отримані протягом експерименту (див. табл. 3.10), знаходяться в діапазоні від 5 до 9 балів, що відповідає оцінці «нижче середнього» за методикою експрес-оцінки Г.Л. Апанасенко (див. табл. 2.2).

Для аналізу змін рівня соматичного здоров'я вступників до військових закладів вищої освіти ми відобразили динаміку показника у таблиці 3.11. Середнє значення рівня соматичного здоров'я представників КГ-1 відрізняється від середнього значення показника КГ-2 на 8 %, від середнього значення показника КГ-3 на 13,5 %. Різниця показників КГ-1 та КГ-3 є статистично достовірною при $p<0,05$ (див. табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Зміни рівня соматичного здоров'я вступників у 2019-2021 роках

Групи	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)
Рівень соматичного здоров'я ($\bar{x} \pm m$), ум. од.			
	8,48 ± 0,29	7,8 ± 0,33	7,47 ± 0,24
Різниця показників Δ, ум.од. / %			
КГ-1, 2019 р.	-	0,68 / 8 %	1,01 / 13,5 %
КГ-2, 2020 р.	- 0,68 / - 8 %	-	0,33 / 4,2 %
КГ-3, 2021 р.	- 1,01 / - 13,5 %	- 0,33 / - 4,2 %	-
Достовірність різниці, p			
КГ-1, 2019 р.	-	p>0,05	**p<0,05**
КГ-2, 2020 р.	p>0,05	-	p>0,05
КГ-3, 2021 р.	**p<0,05**	p>0,05	-

Таким чином, аналіз рівня соматичного здоров'я вступників демонструє поступове погіршення результатів, причому різниця показників для абітурієнтів 2019 та 2021 років складає більше 1 умовної одиниці та є статистично достовірною. Для візуального оцінювання виявлених змін ми відобразили результати дослідження на діаграмі – рисунок 3.2.



Рис. 3.2. Рівень соматичного здоров'я вступників за 2019-2021 роки

Використовуючи результати визначення рівня соматичного здоров'я вступників ми провели їх оцінювання за методикою експрес-оцінки

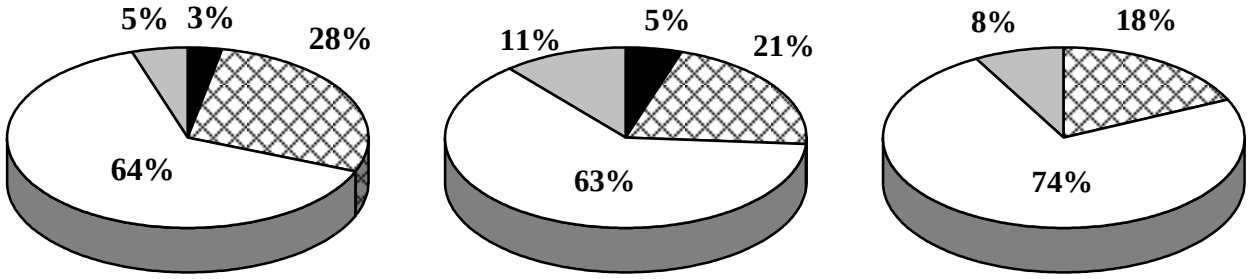
Г.Л. Апанасенка [7]. Оцінка рівня соматичного здоров'я проводилась наступним чином: сумарне значення показника нижче або дорівнює 4 ум. од. відповідає «низькому рівню»; від 5 до 9 ум. од. включно – «нижче середнього»; від 10 до 13 ум. од. включно – «середній рівень»; від 14 до 16 ум. од. включно – «вище середнього» і від 17 ум. од. і більше – «високий рівень» соматичного здоров'я. Звертає на себе увагу повна відсутність оцінок «високий рівень» соматичного здоров'я серед учасників дослідження та відсутність оцінок «вище середнього» серед абітурієнтів 2021 року (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Оцінка соматичного здоров'я вступників у 2019-2021 роках

Рівень соматичного здоров'я	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)
Кількість оцінок			
Низький рівень	4	9	7
Нижче середнього	53	54	62
Середній	23	18	15
Вище середнього	3	4	0
Високий	0	0	0

Зміни рівня соматичного здоров'я вступників до військових закладів вищої освіти ми представили на діаграмі співвідношення оцінок стану здоров'я курсантів першого курсу 2019, 2020 та 2021 років набору (рис. 3.3).



Набір 2019 р. Набір 2020 р. Набір 2021 р.

Рис. 3.3. Співвідношення оцінок рівня соматичного здоров'я вступників: ■ – вищий за середній; ▨ – середній; □ – нижчий за середній; ▩ – низький

Порівняльний аналіз оцінок рівня соматичного здоров'я вступників демонструє поступове зменшення кількості представників з «середньою» оцінкою: 28 % серед курсантів набору 2019 року, 21 % серед курсантів набору 2020 року і 18 % серед представників набору 2021 року.

Відсоток респондентів з оцінкою рівня соматичного здоров'я «нижче середнього» для всіх трьох вибірок складає більше половини, найбільшим для абітурієнтів 2021 року – 74 % при повній відсутності оцінок «вище середнього».

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили дані науковців про поступове зниження рівня фізичного здоров'я вступників до закладів вищої освіти. Враховуючи зазначений факт актуальним постає питання пошуку та розробки засобів покращення стану здоров'я та забезпечення фізичної готовності майбутніх офіцерів в процесі здобуття вищої освіти.

3.4. Дослідження адаптаційних можливостей майбутніх офіцерів

У фізичному вихованні молоді різноманітні спортивні напрямки забезпечують профілактику гіпокінезії та гіподинамії шляхом підвищення оптимального обсягу рухової активності та послідовного зростання фізичних навантажень підлітків. Зазначені процеси, на думку науковців, сприяють розширенню потенційних можливостей основних систем організму (дихальної та серцево-судинної зокрема), підвищують резистентність організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища та забезпечують адаптацію організму до навантажень професійного навчання [164, 165, 177, 178]. Ю. Веренга, К. Пронтенко із співавторами [17] зазначають, що до проблеми підвищення фізичного стану військовослужбовців слід підходити з позиції теорії адаптації.

З точки зору фізіології, процес адаптації представляє здатність організму людини пристосовуватися до зовнішніх подразників, або

структурних змін в роботі його систем [137, 149, 179]. Це пов'язано з тим, що у медицині поняття «адаптація» використовується як для позначення процесів, які відбуваються в організмі, так і для стану, який виник в процесі його пристосування [177, 178]. Проте, для вирішення проблеми формування психофізичної готовності військовослужбовців, доцільно розглядати феномен адаптаційних процесів в організмі людини, як такий, що характеризується стійким рівнем активності і взаємозв'язку систем, органів, тканин і механізмів регуляції для забезпечення нормального рівня життєдіяльності фахівця з урахуванням несприятливих факторів військово-професійної діяльності. За твердженням С. Федака, адаптація військовослужбовця характеризує стан пристосування функцій організму до умов військово-професійної діяльності [153]. Для досягнення цього стану потрібен певний час та цілеспрямований дозований вплив зовнішніх факторів (наприклад, фізичних та психічних навантажень). На думку вітчизняних авторів адекватні фізичні навантаження здатні підвищувати функціональні резерви організму [149].

Успішність фізичного удосконалення майбутніх офіцерів та побудова процесу фізичного виховання у вищому військовому навчальному закладі в значній мірі залежить від адаптаційних можливостей молодих людей, які розпочинають військово-професійне навчання. Загальновідомо, що реакції функціональної системи у відповідь на фізичні навантаження обумовлені зміною нервово-гуморальних показників і відображаються проявом термінової адаптації за рахунок сформованого раніше рівня адаптаційних можливостей (первинного рівня адаптації) [137]. Багато вчених зазначають, що дослідження адаптаційних процесів організму дозволяє оцінити вплив екстремальних умов професійної діяльності на фізичний стан людини [137, 149, 179].

З метою вирішення завдань дослідження за результатами антропометричних та медико-біологічних вимірювань було визначено індекс функціональних змін – таблиця 3.13. Індекс функціональних змін (ІФЗ)

призначений для оцінки рівня функціональних можливостей, а також визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи (Р. М. Баєвський, 1979). ІФЗ визначається в умовних одиницях і розраховується на підставі антропометричних даних та функціональних показників: вік, вага тіла, довжина тіла, частота серцевих скорочень у стані спокою, показники систолічного та діастолічного артеріального тиску [9].

Отримані за підсумками досліджень антропометричні показники курсантів (див. табл. 3.13) знаходяться в межах вікових параметрів відповідної вікової категорії. Аналогічні показники наводять у своїх дослідженнях вітчизняні автори Вереньга Ю., Пронтенко К., Бондаренко В., Безпалий С., Хуторянський О. [17].

Таблиця 3.13

Функціональні показники та індекс функціональних змін вступників у 2019-2021 роках

Показники	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)	Достовірність різниці		
	$\bar{x}_1 \pm m$	$\bar{x}_2 \pm m$	$\bar{x}_3 \pm m$	$КГ_1$-$КГ_2$	$КГ_2$-$КГ_3$	$КГ_1$-$КГ_3$
Вік, років	18,27 ± 0,25	18,35 ± 0,17	18,57 ± 0,18	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Довжина тіла, см	177,41 ± 0,97	178,67 ± 1,07	176,85 ± 1,13	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Вага, кг	70,97 ± 1,10	72,18 ± 1,17	71,99 ± 1,18	p>0,05	p>0,05	p>0,05
ЧСС у стані спокою, уд./хв	71,90 ± 0,85	73,02 ± 0,75	73,66 ± 0,68	p>0,05	p>0,05	p>0,05
АТ сист., мм рт. ст.	118,48 ± 0,87	119,25 ± 1,03	121,40 ± 0,84	p>0,05	p>0,05	**p<0,05**
АТ діаст., мм рт. ст.	69,44 ± 0,98	71,21 ± 1,01	70,55 ± 0,96	p>0,05	p>0,05	p>0,05
ІФЗ, ум. од.	1,95 ± 0,01	1,96 ± 0,01	1,98 ± 0,01	p>0,05	p>0,05	**p<0,05**

Як видно з таблиці 3.13, середні значення більшості досліджуваних антропометричних та функціональних показників трьох контрольних груп

курсантів за три роки статистично достовірних змін не зазнали. Статистично достовірно відрізняється лише середнє значення систолічного артеріального тиску та індексу функціональних змін представників КГ-1 та КГ-3. Необхідно відзначити, що ІФЗ абітурієнтів 2019-2021 років знаходиться в межах не більше 2,59 умовних одиниць, що свідчить про задовільну оцінку ступеня адаптації організму. Проте, факт поступового збільшення (на 1,5 %) середнього значення індексу функціональних змін курсантів набору 2021 року (1,98 ± 0,01 ум. од.) у порівнянні з абітурієнтами 2019 року (1,95 ± 0,01 ум. од.) вказує на статистично достовірне погіршення рівня адаптаційних можливостей абітурієнтів вищих військових навчальних закладів.

3.5. Дослідження рівня фізичної підготовленості майбутніх офіцерів

За твердженням науковців, фізична підготовленість є важливою передумовою формування психофізичної готовності майбутнього офіцера до військово-професійного навчання. Численні дослідження військових науковців доводять, що рівень фізичної підготовленості вступників до військових закладів вищої освіти не відповідає вимогам навчально-бойової діяльності курсантів і є недостатнім для подальшого формування в них фізичної готовності для майбутньої професійної діяльності [4].

З метою підтвердження або спростування згаданого твердження ми провели дослідження рівня фізичної підготовленості вступників до Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. Було досліджено три групи вступників 2019, 2020 та 2021 років, загальна кількість 232 курсанти. Оцінка рівня фізичної підготовленості проводилась за типовими вправами, що характеризують розвиток основних фізичних якостей (швидкість, силу і витривалість) респондента: підтягування на перекладині, біг 100 і 3000 м. Результати виконання вправ вступниками у 2019-2021 роках представлені в таблицях 3.13-3.15.

Таблиця 3.14

Показники бігу 100 м вступників у 2019-2021 роках

Групи	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)
Біг на 100 м ($\bar{x}$ ±m), с			
	13,75 ± 0,06	13,84 ± 0,07	13,92 ± 0,07
Різниця показників Δ, с / %			
КГ-1, 2019 р.	-	- 0,09 / - 0,7 %	- 0,17 / - 1,2 %
КГ-2, 2020 р.	0,09 / 0,7 %	-	- 0,08 / - 0,6 %
КГ-3, 2021 р.	0,17 / 1,2 %	0,08 / 0,6 %	-
Достовірність різниці, p			
КГ-1, 2019 р.	-	p>0,05	p>0,05
КГ-2, 2020 р.	p>0,05	-	p>0,05
КГ-3, 2021 р.	p>0,05	p>0,05	-

Аналіз виконання вправи на швидкість вступників 2019-2021 років засвідчив поступове погіршення середнього результату на 0,17 с (1,2 %) за два роки, проте ця різниця не є статистично достовірною при p>0,05 та знаходиться в межах статистичної похибки (табл. 3.14).

Результати виконання вправи на силу вступників 2019-2021 років демонструють поступове погіршення середнього результату на 0,18 (1,6 %) рази за два роки, і ця різниця є статистично достовірною при p<0,05 (табл. 3.15). Таким чином, ми можемо стверджувати про достовірне погіршення рівня розвитку силових якостей вступників до вищих військових закладів протягом 2019-2021 років.

Таблиця 3.15

Показники підтягування на перекладині вступників у 2019-2021 роках

Групи	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)
Підтягування на перекладині ($\bar{x}$ ±m), рази			
	11,14 ± 0,05	11,07 ± 0,04	10,96 ± 0,04
Різниця показників Δ, рази / %			
КГ-1, 2019 р.	-	0,07 / 0,6 %	0,18 / 1,6 %
КГ-2, 2020 р.	- 0,07 / - 0,6 %	-	0,11 / 1 %
КГ-3, 2021 р.	- 0,18 / - 1,6 %	- 0,11 / 1 %	-

Продовження табл. 3.15

Групи	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)
Достовірність різниці, p			
КГ-1, 2019 р.	-	p>0,05	**p<0,05**
КГ-2, 2020 р.	p>0,05	-	p>0,05
КГ-3, 2021 р.	**p<0,05**	p>0,05	-

За твердженням науковців, в структурі фізичної підготовленості військ особливе місце займає витривалість, яка визначає здатність організму військовослужбовця до тривалого виконання рухових завдань без суттєвого зниження працездатності. Керівними документами з фізичної підготовки всіх складових сектору безпеки і оборони вправою, що визначає рівень розвитку витривалості військовослужбовців визначений біг 3000 метрів. Результати виконання вправи вступниками у 2019-2021 роках представлено в табл. 3.16.

Таблиця 3.16

Показники бігу 3000 метрів вступників у 2019-2021 роках

Групи	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)
Біг 3000 метрів ($\bar{x}$ ±m), с			
	802,14 ± 4,85	811,07 ± 5,04	818,34 ± 5,96
Різниця показників Δ, с / %			
КГ-1, 2019 р.	-	- 8,93 / - 1,1 %	- 16,20 / - 2 %
КГ-2, 2020 р.	8,93 / 1,1 %	-	- 7,27 / - 0,9 %
КГ-3, 2021 р.	16,20 / 2 %	7,27 / 0,9 %	-
Достовірність різниці, p			
КГ-1, 2019 р.	-	p>0,05	**p<0,05**
КГ-2, 2020 р.	p>0,05	-	p>0,05
КГ-3, 2021 р.	**p<0,05**	p>0,05	-

Аналіз виконання вправи на витривалість вступників 2019-2021 років засвідчив достовірне поступове погіршення середнього результату на 16,2 с (що склало 2 %) за два роки при $p<0,05$ (див. табл. 3.16).

Оцінювання показників фізичної підготовленості абітурієнтів усіх років вступу відбувалося за нормативами ТНФП-2014 [29] відповідно до критеріїв оцінювання рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання у вищих військових навчальних закладах з числа цивільних осіб чоловічої статі – таблиця 3.17.

Таблиця 3.17

Нарахування балів за виконання фізичних вправ для кандидатів на навчання у ВВНЗ з числа цивільної молоді

Бали	Фізичні вправи		
	Біг 100 м, с	Підтягування, рази	Біг 3000 м, хв. с
30			12.30
29			12.32
28			12.35
27			12.40
26			12.45
25			12.50
24			12.55
23			13.00
22		12	13.05
21		-	13.10
20		11	13.15
19		-	13.20
18	13,6	10	13.25
17	13,7	-	13.30
16	13,8	9	13.35
15	13,9	-	13.40
14	14,0	8	Більше за 13.40 – «незалік»
13	14,1	-	
12	14,2	-	
11	14,3	7	

Продовження табл. 3.17

Бали	Фізичні вправи		
	Біг 100 м, с	Підтягування, рази	Біг 3000 м, хв. с
10	14,4	Нижче за 7 разів – «незалік»	Більше за 13.40 – «незалік»
9	14,5		
8	14,6		
7	14,7		
6	14,8		
5	14,9		
4	15,0		

Результати оцінювання фізичної підготовленості вступників 2019-2021 років представлено в таблиці 3.18.

Таблиця 3.18

Показники фізичної підготовленості вступників у 2019-2021 роках

Групи	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)
Оцінка фізичної підготовленості ($\bar{x}$ ±m), бали			
	56,81 ± 0,88	53,76 ± 0,74	50,63 ± 0,79
Різниця показників Δ, бали / %			
КГ-1, 2019 р.	-	3,05 / 6,2 %	6,18 / 12,2 %
КГ-2, 2020 р.	- 3,05 / - 12,2 %	-	3,13 / 5,8 %
КГ-3, 2021 р.	- 6,18 / - 6,2 %	- 3,13 / - 5,8 %	-
Достовірність різниці, p			
КГ-1, 2019 р.	-	**p<0,05**	**p<0,001**
КГ-2, 2020 р.	**p<0,05**	-	**p<0,01**
КГ-3, 2021 р.	**p<0,001**	**p<0,01**	-

Аналіз рівня фізичної підготовленості вступників 2019-2021 років засвідчив статистично достовірне погіршення оцінки фізичної підготовленості вступників протягом двох років. Різниця показників складає (табл. 3.18):

- 3,05 бали (6,2 %) між оцінками 2019 та 2020 років при p<0,05;
- 3,13 балів між (5,8 %) оцінками 2020 та 2021 років при p<0,01;
- 6,18 балів (12,2 %) між оцінками 2019 та 2021 років при p<0,001.

Проведене дослідження засвідчило поступове погіршення на 12,2 % за два роки рівня фізичної підготовленості вступників до військових закладів вищої освіти. Враховуючи незмінність вимог до фізичної підготовленості військових фахівців та зростаючу інтенсифікацію процесу військово-професійної підготовки відкритим залишається питання щодо розробки та застосування програм удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів з метою забезпечення їх фізичної готовності до військово-професійної діяльності.

3.6. Дослідження ставлення майбутніх офіцерів щодо вдосконалення спортивно-масової роботи у вищих військових навчальних закладах

Проведене нами дослідження констатувало поступове погіршення фізичного стану, соматичного здоров'я, адаптаційних можливостей, рівня розвитку фізичних якостей та загальної оцінки фізичної підготовленості вступників до військових закладів вищої освіти. Проте завдання формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності протягом навчання у військових закладах вищої освіти полягає в забезпеченні відповідного рівня розвитку фізичних якостей та сформованості військово-прикладних навичок. З метою пошуку шляхів удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів протягом навчання у вищих закладах військової освіти ми провели анкетування курсантів 4-го курсу Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. Загальна кількість респондентів n = 198 курсантів чоловічої статі. Основні питання анкети №1 (Додаток В) стосувалися вивчення думки курсантів, які закінчували навчання у військовому закладі вищої освіти, щодо доцільності впровадження військово-прикладного семиборства у систему спортивно-масової роботи та мотивації майбутніх офіцерів до занять цим видом спорту.

Для узагальнення думки курсантів щодо доцільності впровадження військово-прикладного семиборства у систему спортивно-масової роботи було проведено аналіз відповідей курсантів на кожне запитання анкети №1.

Результати аналізу відповідей на запитання анкети «Чи займаєтесь ви у спортивній секції в години спортивно-масової роботи?» (табл. 3.19) показали, що заняття у спортивних секціях відвідують лише 37,9 % опитаних респондентів, 46,5 % займаються за планом спортивно-масової роботи факультету (який складає на місяць позаштатний спортивний організатор і спрямований на підготовку курсантів до виконання нормативів, що виносяться на залік з фізичної підготовки у кінці поточного семестру). Особливої уваги заслуговує той факт, що 15,8 % опитаних респондентів, за їхнім твердженням, у години, відведені розпорядком дня на спортивно-масову роботу не відвідують спортивні секції і не займаються за планом спортивно-масової роботи курсу.

Таблиця 3.19

Результати анкетування курсантів (n = 198) щодо питання «Чи займаєтесь ви у спортивній секції в години спортивно-масової роботи?»

Варіанти відповідей	Кількість	%
Так, я відвідую спортивну секцію	75	39,7
Ні, за займаюся за планом спортивно-масової роботи курсу	92	46,5
Інше	31	15,8

Особливої уваги заслуговує той факт, що 15,8 % опитаних респондентів, за їхнім твердженням, у години, відведені розпорядком дня на спортивно-масову роботу, не відвідують спортивні секції і не займаються за планом спортивно-масової роботи факультету. З'ясувати причини дозволяє аналіз відповідей на питання «Як Ви вважаєте, чому великий відсоток курсантів систематично не відвідує спортивно-масову роботу?» (табл. 3.20).

Таблиця 3.20

Результати анкетування курсантів (n = 198) щодо питання «Як Ви вважаєте, чому великий відсоток курсантів систематично не відвідує заняття в години спортивно-масової роботи?»

Варіанти відповідей	Кількість	%
Зайнятість у навчанні	25	12,5
Залучення до виконання завдань службової або повсякденної діяльності	52	26,3
Низька особиста мотивація до фізичного самовдосконалення	11	5,6
Відсутність належного контролю з боку командирів підрозділів	19	9,6
Відсутність інтересу до програми спортивно-масової роботи факультету	74	37,4
Власна думка	17	8,6

За твердженням опитаних респондентів 37,4 % не відчувають інтересу до програми спортивно-масової роботи факультету, 26,3 % посилаються на залучення до виконання завдань службової або повсякденної діяльності, 12,5 % опитаних посилаються на зайнятість у навчанні, 9,6 % посилаються на відсутність належного контролю з боку командирів підрозділів, 8,6 % учасників опитування мають власну думку. Необхідно відмітити той факт, що лише 5,6 % курсантів причиною систематичного не відвідування занять спортивно-масовою роботою вказують низьку особисту мотивацію до процесу фізичного удосконалення.

Наступне питання анкети «Скільки годин на тиждень, в середньому, ви займаєтесь спортом (не враховуючи навчальні заняття з фізичної підготовки за розкладом)?» мало на меті з’ясувати тижневий обсяг занять спортом майбутніх офіцерів (табл. 3.21). Позитивним треба відмітити той факт, що майже половина опитаних курсантів (48,4 %) займається спортом 4 і більше годин на тиждень, що свідчить про наявність позитивної мотивації до процесу особистого фізичного вдосконалення і підтверджує результати аналізу відповідей на попереднє питання. 38,4 % курсантів займаються

спортом від 3 до 4 годин на тиждень, 8,8 % опитуваних – від 2 до 3 годин на тиждень і лише 4,4 % – займаються менше 2-х годин на тиждень. Таким чином, результати анкетування засвідчили бажання курсантів займатися спортом і підтвердили мотивацію респондентів до фізичного самовдосконалення.

Таблиця 3.21

Результати анкетування курсантів (n = 198) щодо питання «Скільки годин на тиждень, в середньому, ви займаєтесь спортом?»

Варіанти відповідей	Кількість	%
4 години і більше	96	48,4
Від 3-х до 4-х годин	76	38,4
Від 2-х до 3-х годин	17	8,8
Менше 2-х годин	9	4,4

Зазначене підтверджується результатами аналізу відповідей курсантів на 4 запитання анкети «Як Ви вважаєте, чи сприяють заняття спортивно-масовою роботою покращенню рівня фізичної підготовки та стану здоров'я майбутнього офіцера?» (табл. 3.22). 92,9 % опитаних курсантів вважають, що заняття спортивно-масовою роботою сприяють покращенню рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я майбутніх офіцерів, 1,5 % респондентів так не вважають, і власну думку з цього питання висловлюють 5,6 % учасників анкетування.

Таблиця 3.22

Результати анкетування курсантів (n = 198) щодо питання «Як Ви вважаєте, чи сприяють заняття спортивно-масовою роботою покращенню рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я майбутнього офіцера?»

Варіанти відповідей	Кількість	%
Так	184	92,9
Ні	3	1,5
Власна думка	11	5,6

З метою визначення зацікавленості у заняттях фізичними вправами в години спортивно-масової роботи за традиційною програмою (за планом факультету) в анкету було включено питання «Чи цікавими для Вас є фізичні вправи, за якими складається план спортивно-масової роботи у години відведені розпорядком дня?». Результати відповіді на це питання представлено у таблиці 3.23.

Таблиця 3.23

Результати анкетування курсантів (n = 198) щодо питання «Чи цікавими для Вас є фізичні вправи, за якими складається план спортивно-масової роботи у години відведені розпорядком дня?»

Варіанти відповідей	Кількість	%
Так	64	32,3
Ні	93	47
Власна думка	41	20,7

Майже половина опитаних курсантів (47 %) вказала на відсутність інтересу до занять фізичними вправами, які включаються до плану спортивно-масової роботи, 20,7 % опитаних мають власну думку. 32,3 % респондентів заявили про цікавість для них фізичних вправ, що традиційно включаються до плану спортивно-масової роботи. Враховуючи низький інтерес майбутніх офіцерів до фізичних вправ, що традиційно включаються до плану спортивно-масової роботи, наступне питання анкети спрямоване на з'ясування думки курсантів щодо підвищення мотивації до занять спортом в години спортивно-масової роботи (табл. 3.24).

Більша частина опитаних курсантів 41,9 % вважають, що збільшити інтерес до занять в години спортивно-масової роботи можна за рахунок впровадження військово-прикладних вправ, 25,7 % – за рахунок впровадження спортивних ігор, 18,7 % опитаних пропонують збільшити обсяги загальнорозвиваючих вправ, 9,6 % мають власну думку із запропонованого питання і 4,1 % учасників опитування вважають що

збільшити інтерес до занять спортивно-масовою роботою можна завдяки підвищення нормативів з фізичної підготовки.

Таблиця 3.24

Результати анкетування курсантів (n = 198) щодо питання «Як Ви вважаєте, за рахунок чого можливо підвищити інтерес курсантів до занять фізичними вправами у години спортивно-масової роботи?»

Варіанти відповідей	Кількість	%
Збільшення обсягів загально-розвиваючих вправ	37	18,7
Впровадження військово-прикладних вправ	83	41,9
Впровадження спортивних ігор	51	25,7
Підвищення нормативів з фізичної підготовки	8	4,1
Власна думка	19	9,6

Зважаючи на те, що одним з основних завдань спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців є формування та удосконалення військово-прикладних навичок, наступне питання анкети було спрямовано на вивчення думки майбутніх офіцерів щодо наявності засобів формування таких навичок в арсеналі тих видів спорту, які можуть використовуватись в процесі спортивно-масової роботи (табл. 3.25).

Таблиця 3.25

Результати анкетування курсантів (n = 198)
«Як Ви вважаєте, які види спорту сприяють формуванню у курсантів військово-прикладних навичок?»

Варіанти відповідей	Кількість	%
Спортивні ігри	-	-
Силові види спорту	5	2,5
Циклічні види спорту	27	13,6
Бойові єдиноборства	53	26,8
Військово-прикладні види спорту	101	51,0
Власна думка	12	6,1

Більше половини опитаних курсантів 51,0 % вважають, що саме військово-прикладні види спорту сприяють формуванню військово-прикладних навичок військовослужбовців, 26,8 % респондентів стверджують що бойові єдиноборства, 13,6 % - циклічні види спорту, 6,1 % мають власну думку і 2,5 % виділяють силові види спорту як засіб формування військово-прикладних навичок. Жоден з опитаних респондентів у відповіді на зазначене питання не виділив спортивні ігри.

Враховуючи думку майбутніх офіцерів про пріоритетність використання військово-прикладних видів спорту для формування військово-прикладних навичок військовослужбовців наступним питанням анкети було з'ясувати ставлення курсантів до занять військово-прикладним семиборством в години спортивно-масової роботи (табл. 3.26).

Таблиця 3.26

Результати анкетування курсантів (n = 198) щодо питання «Як Ви ставитесь до занять військово-прикладним семиборством у години спортивно-масової роботи?»

Варіанти відповідей	Кількість	%
Позитивно	126	63,6
Негативно	23	11,6
Власна думка	49	24,8

63,6 % учасників анкетування позитивно поставились до занять військово-прикладним семиборством в години спортивно-масової роботи, 24,8 % респондентів мають власну думку і 11,6 % вказали на негативне ставлення до таких занять.

Система спортивно-масової роботи у вищому військовому навчальному закладі передбачає проведення спортивних змагань на першість курсу, факультету та закладу. Наступне питання анкети мало на меті з'ясувати ставлення майбутніх офіцерів до проведення змагань з військово-прикладного семиборства (табл. 3.27).

Таблиця 3.27

Результати анкетування курсантів (n = 198) щодо питання «Чи сприятиме, на Вашу думку, проведення спортивних змагань з військово-прикладного семиборства підвищенню інтересу курсантів до занять фізичними вправами в години спортивно-масової роботи?»

Варіанти відповідей	Кількість	%
Так	118	59,6
Ні	54	27,3
Власна думка	26	13,1

На запитання анкети «Чи сприятиме, на Вашу думку, проведення спортивних змагань з військово-прикладного семиборства підвищенню інтересу курсантів до занять фізичними вправами в години спортивно-масової роботи?» більше половини (52,5 %) опитаних курсантів відповіли позитивно, 33,3 % респондентів зазначили, що мають власну думку і 14,2 % відповіли негативно.

Останнє питання анкети стосувалося думки курсантів щодо доцільності впровадження військово-прикладного семиборства до спортивно-масової роботи військового вищого навчального закладу (табл. 3.28).

Таблиця 3.28

Результати анкетування курсантів (n = 198) щодо питання «Чи потрібно, на Вашу думку, впроваджувати до спортивно-масової роботи військового вищого навчального закладу військово-прикладне семиборство?»

Варіанти відповідей	Кількість	%
Так	134	67,7
Ні	28	14,1
Власна думка	36	18,2

Значна частина опитаних курсантів 67,7 % вважають, що потрібно впроваджувати військово-прикладне семиборство до спортивно-масової роботи військового вищого навчального закладу, 18,2 % мають власну думку а 14,1 % вважають, що не потрібно.

Проведене анкетування курсантів четвертих курсів засвідчило наступні твердження:

- 84,2 % опитаних курсантів систематично відвідують спортивно-масову роботу, в тому числі 37,9 % займаються у спортивних секціях;

- в середньому курсанти займаються спортом від 3-х і більше годин на тиждень (86,8 % опитаних респондентів);

- основними причинами не відвідування спортивних занять в години відведені розпорядком дня є: відсутність інтересу до традиційної програми спортивно-масової роботи (37,4 %) та залучення курсантів до виконання завдань службової або повсякденної діяльності;

- курсанти є високо мотивованими в питаннях занять спортом, 92,9 % вважають, що заняття спортивно-масовою роботою сприяють покращенню рівня фізичної підготовленості та стану здоров’я майбутнього офіцера;

- проте 47 % опитаних вказали на відсутність інтересу до занять фізичними вправами, які включаються до плану спортивно-масової роботи, 41,9 % вважають, що підвищити їхній інтерес можна впровадженням військово-прикладних вправ;

- 51 % респондентів вважають, що військово-прикладні види спорту сприяють формуванню військово-прикладних навичок військовослужбовців, що будуть необхідними у професійній діяльності;

- 63,6 % учасників анкетування позитивно ставляться до занять військово-прикладним семиборством в години спортивно-масової роботи, 52,5 % опитаних вважають, що проведення спортивних змагань з військово-прикладного семиборства сприяють підвищенню інтересу курсантів до занять фізичними вправами в години спортивно-масової роботи;

- 67,7 % опитаних курсантів 4-х курсів вважають, що потрібно впроваджувати військово-прикладне семиборство до спортивно-масової роботи військового вищого навчального закладу.

Таким чином, актуальним постає питання наукового обґрунтування програми занять з військово-прикладного семиборства для удосконалення спеціальної фізичної підготовки.

Висновки до розділу 3

Проведений аналіз фізичної підготовки складових сектору безпеки і оборони України засвідчив, що, система фізичного виховання майбутніх офіцерів змінює напрям підготовки військових фахівців за прикладом підготовки армій держав-членів НАТО. Відповідно до доктрин НАТО одним із компонентів бойової готовності є готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Бойова готовність всієї структури силового блоку залежить від індивідуальної підготовленості кожного військовослужбовця особисто та злагодженості підрозділу загалом.

Система фізичного виховання військових закладів вищої освіти є підсистемою двох більш масивніших систем – системи фізичної підготовки сектору безпеки і оборони та загальної системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти в Україні. Загальна система фізичного виховання держави визначає теоретичні аспекти фізичного розвитку та покращення стану здоров’я молоді, а система фізичної підготовки акцентує прикладні питання забезпечення психофізичної готовності військовослужбовців та співробітників правоохоронних органів до виконання завдань захисту національної безпеки держави в цілому та її громадян.

Проте, проведене дослідження констатувало поступове погіршення фізичного стану, соматичного здоров’я, адаптаційних можливостей, рівня розвитку фізичних якостей та загальної оцінки фізичної підготовленості вступників до військових закладів вищої освіти.

Результати експерименту показали, що середнє значення індексу фізичного стану вступників з 2019 року по 2021 рік статистично достовірно погіршилось на 5,1 %. Рівень соматичного здоров'я вступників, обчислений за методикою експрес-оцінки Г. Л. Апанасенка статистично достовірно погіршився на 13,5 %. Порівняльний аналіз оцінок рівня соматичного здоров'я вступників демонструє поступове зменшення кількості представників з «середньою» оцінкою: 28 % серед курсантів набору 2019 року, 21 % серед курсантів набору 2020 року і лише 18 % серед представників набору 2021 року. Проте відсоток респондентів з оцінкою рівня соматичного здоров'я «нижче середнього» для всіх трьох вибірок складає більше половини, і найбільшим від є для набору 2021 року – 74 % при повній відсутності серед представників набору 2021 року оцінок «вище середнього». Отримані дані про поступове збільшення на 1,5 % середнього значення індексу функціональних змін курсантів набору 2021 року у порівнянні із представниками 2019 року вказують на статистично достовірне погіршення рівня адаптаційних можливостей вступників до вищих військових навчальних закладів. Результати проведеного дослідження засвідчили також статистично достовірне погіршення у вступників протягом 2019-2021 років рівня розвитку фізичних якостей сили на 1,6 % та витривалості на 2 %. Загальна оцінка фізичної підготовленості вступників протягом 2019-2021 років статистично достовірно погіршилась на 12,2 %.

Завдання формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності протягом навчання у військових закладах вищої освіти полягає в забезпеченні відповідного рівня розвитку фізичних якостей та сформованості військово-прикладних навичок. Основними формами фізичної підготовки майбутніх офіцерів є: навчальні заняття, спортивно-масова робота, ранкова фізична зарядка та самостійне фізичне тренування.

Проведене серед курсантів 4-х курсів анкетування (n = 198) засвідчило наступне:

- 51 % вважають, що військово-прикладні види спорту сприяють формуванню військово-прикладних навичок військовослужбовців, що будуть необхідними у професійній діяльності;

- 63,6 % позитивно ставляться до занять військово-прикладним семиборством в години спортивно-масової роботи;

- 67,7 % вважають, що потрібно впроваджувати військово-прикладне семиборство до спортивно-масової роботи військового вищого навчального закладу.

Системою керівних документів з фізичної підготовки всіх складових сектору безпеки і оборони визначено, що основою спортивно-масової роботи військовослужбовців є заняття військово-прикладними і масовими видами спорту. На наш погляд, завдання формування відповідного рівня розвитку фізичних якостей та військово-прикладних навичок в процесі спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів може бути вирішено шляхом впровадження військово-прикладного семиборства в систему спортивно-масової роботи військових закладів вищої освіти.

Результати досліджень відносно матеріалів, викладених в третьому розділі, опубліковані у власних науково-методичних публікаціях [56, 67, 68, 69, 196].

РОЗДІЛ 4
ОБГРУНТУВАННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

4.1. Наукове обґрунтування професійно-важливих військово-прикладних умінь та навичок майбутніх офіцерів

За твердженням дослідників, завданнями спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців визначено:

- розвиток фізичних якостей відповідно до профілю професійної діяльності;
- формування та удосконалення рухових умінь та навичок, подібних до військово-професійних дій у бойових умовах;
- забезпечення психологічної стійкості до специфічних умов та фізичних навантажень;
- збереження професійної працездатності протягом тривалого терміну.

Більшість авторів наголошують, що рухові уміння та навички, які подібні до військово-професійних дій доцільно окреслити визначенням військово-прикладні уміння та навички [14, 112]. Їх особливістю є те, що одночасно із завданнями фізичного розвитку вони тренують психіку майбутнього фахівця відповідно до напрямку його військової діяльності. Наприклад, для майбутнього пілота військово-прикладним буде вважатися уміння протидіяти гравітаційному перенавантаженню або уміння орієнтуватися при різного виду переворотах у просторі. Тому для обґрунтування та розробки програм спеціальної підготовки майбутніх офіцерів важливо визначити зміст (перелік) професійно-важливих військово-прикладних вмінь та навичок, на розвиток та вдосконалення яких будуть спрямовані зазначені програми.

У сучасній періодиці постійно точиться дискусія, щодо змісту військово-прикладних навичок військовослужбовців, що є професійно-важливими для сучасного військового фахівця. З одного боку, військово-прикладні уміння та навички трактують, як такі, що забезпечують успішне виконання прийомів та дій в бойових умовах. До них відносять: прискорене пересування зі зброєю, виконання стрільби та метання гранат після значного фізичного навантаження, метання гранати на дальність, подолання перешкод, плавання в обмундируванні зі зброєю, уміння затримувати дихання під водою, уміння виконувати прийоми рукопашного бою, перенесення та перетягування вантажів.

З іншого боку, військово-прикладні уміння та навички можуть вважатися такими, що носять комплексний характер і відображають психофізичну готовність до виконання військово-професійних завдань. В такому випадку, до їх переліку доцільно віднести уміння зосередитись на виконанні завдання в умовах значних фізичних та психічних навантажень, уміння швидко переключатися з одного роду діяльності на інший (наприклад, з прискореного пересування на стрільбу чи метання гранати), уміння долати різні перешкоди, навичку швидко відновлюватись після значних психологічних та фізичних навантажень тощо. Для практичної реалізації зазначених умінь необхідна максимальна мобілізація фізичних та психологічних зусиль. На наш погляд, здатність військовослужбовця до такої внутрішньої мобілізації (так само як і самі військово-прикладні уміння та навички) формуються за допомогою сучасних методик та систем спортивної підготовки. Застосування військово-прикладних видів спорту (бойове двоєборство, офіцерське триборство, військове п’ятиборство, багатоборство ВСК, аеронавтичне багатоборство, військово-прикладне семиборство, універсальний бій, бойова армійська система) максимально адаптовано до процесу формування та удосконалення військово-прикладних умінь та навичок. Додатково, військово-прикладні види спорту, впроваджені в систему спортивно-масової роботи вищих військових навчальних закладів

забезпечують зміцнення здоров’я, покращують адаптацію до умов військової служби, підвищують рівень фізичної підготовленості та покращують морально-психологічний стан майбутніх офіцерів.

Аналізуючи сучасні програми спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів, ми виділили найбільш часто згадувані військово-прикладні уміння та навички, розвитку та удосконаленню яких приділяється увага у вищих військових навчальних закладах, а саме:

- довготривале прискорене пересування;
- пересування бігом зі зброєю;
- подолання різного роду перешкод в пішому порядку зі зброєю;
- стрільба з вогнепальної зброї з різних положень;
- виконання стрільби та метання гранат після тривалого прискореного пересування;
- метання гранат на дальність;
- метання гранат на точність;
- виконання прийомів бою зі зброєю;
- плавання в обмундируванні зі зброєю;
- пірнання у довжину;
- піднімання та перенесення вантажів.

Ретельний аналіз військово-прикладних видів спорту, впровадження яких у спеціальну фізичну підготовку курсантів має за мету розвиток та удосконалення військово-прикладних умінь та навичок, свідчить про те, що військово-прикладне семиборство включає найширший спектр змагальних дисциплін, опанування яких відповідає зазначеній меті:

- плавання 50 метрів – формує навички плавання та уміння затримувати дихання під водою;
- стрільба з пневматичної зброї – формує навички поводження зі зброєю та уміння влучно стріляти
- біг на 100 та 3000 м – формує навички прискореного пересування;

- підтягування на перекладині – сприяє розвитку силових якостей;
- подолання смуги перешкод – формує уміння та навички подолання перешкод;
- метання імітаційних гранат – формує уміння метання гранат на дальність та точність.

Таким чином, ми можемо стверджувати, що військово-прикладне семиборство є максимально наближеним до військово-професійної діяльності видом спорту. Ґрунтуючись на результатах анкетування курсантів 4-х курсів ми визначили, що більше половини опитаних респондентів вважають, що військово-прикладне семиборство потрібно впроваджувати до спортивно-масової роботи з метою формування військово-прикладних навичок, які будуть необхідними у майбутній професійній діяльності. Це підтверджується даними експертного опитування фахівців фізичної підготовки ЗС України (n=40). Опитування проводилось на базі Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняховського з офіцерами, які мають не менше 5 років служби на посаді фахівця фізичної підготовки і спорту у ЗС України та науково-педагогічними працівниками інституту. Відповідно до умов експертного опитування за методом експертних оцінок «Делфі» був розроблений опитувальник, метою якого було з’ясувати пріоритетність військово-прикладних навичок, що мають формуватися за допомогою занять в години спортивно-масової роботи, фізичних якостей майбутніх офіцерів, що потребують удосконалення та військово-прикладних видів спорту, що можуть бути використані для вирішення завдань спортивно-масової роботи.

Додаткове експертне опитування, що проводилось методом відкладеної оцінки «Делфі» сприяло визначенню суб’єктивної думки практичних фахівців щодо пріоритетності військово-прикладних умінь та навичок для удосконалення та добору засобів для подальшої розробки авторської програми та впровадження у навчально-тренувальні заняття в секції

військово-прикладного семиборства. На фінальному етапі експертного опитування за методом відкладеної оцінки «Делфі» ми попросили експертів ранжувати військово-прикладні уміння та навички за ступенем їх важливості, надавши кожному з них оцінку від 1 до 9. Узагальнюючи результати опитування ми обчислили середнє значення.

Результати експертного опитування засвідчили, що пріоритетними військово-прикладними уміннями та навичками, що мають формуватися в процесі занять в години спортивно-масової роботи є:

- довготривале пересування в пішому порядку (середня оцінка 7,4 з 9-ти можливих);
- плавання (6,7 з 9 можливих);
- подолання перешкод в пішому порядку (5,9 з 9 можливих);
- влучна стрільба з особистої зброї (5,6 з 9 можливих);
- метання гранати на дальність (4,8 з 9 можливих).

Щодо фізичних якостей, на вдосконалення яких повинна бути спрямована спортивно-масова робота курсантів, то експертна оцінка засвідчила наступний розподіл:

- аеробна витривалість (7,1 з 9 можливих);
- спритність (6,3 з 9 можливих);
- силова витривалість (5,8 з 9 можливих);
- відносна сила (5,6 з 9 можливих);
- швидкість (5,1 з 9 можливих).

Суб’єктивна думка експертів, щодо військово-прикладної спрямованості видів спорту, за якими проводились тренувальні заняття та спортивні змагання у Збройних Силах, засвідчила наступний розподіл:

- військово-прикладне семиборство (середня оцінка 6,8 з 9 можливих);
- військове п’ятиборство (6,3 з 9 можливих);
- швидкісна стрільба (5,7 з 9 можливих);
- рукопашний бій (5,2 з 9 можливих);

- кросфіт (4,8 з 9 можливих).

Процес спортивно-масової роботи у вищих військових навчальних закладах має бути спрямованим на формування професійно-важливих військово-прикладних навичок та удосконалення фізичних якостей: витривалості, спритності, сили та швидкості. Аналізуючи результати експертного опитування фахівців фізичної підготовки Збройних Сил України ми констатуємо, що військово-прикладне семиборство на сучасному етапі є видом спорту, по якому проводяться регулярні змагання у Збройних Силах України і має військово-прикладну спрямованість. Спортивні дисципліни ВПС відповідають за змістом переліку військово-прикладних умінь та навичок, що мають формуватися у майбутніх офіцерів.

4.2. Обґрунтування та розробка структури та змісту авторської програми спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів

Керівні документи з фізичної підготовки вимагають впровадження військово-прикладних видів спорту у спортивно-масову роботу майбутніх офіцерів [95, 96]. Спортивно-масова робота є обов’язковим елементом розпорядку дня курсантів ВВНЗ та проводиться три рази на тиждень. Традиційно до програми спортивно-масової роботи включаються вправи багатоборства військово-спортивного комплексу (підтягування на перекладині, біг 100 м, подолання перешкод, біг 3000 метрів), спортивні ігри та силові тренування. З метою удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів у напрямку впровадження військово-прикладних видів спорту нами було розроблено поетапно-послідовну програму військово-прикладного семиборства для проведення навчально-тренувальних занять у години спортивно-масової роботи курсантів ВВНЗ (далі по тексту – авторська програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства).

Метою авторської програми визначено удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів засобами військово-прикладного семиборства, підготовка та участь у спортивних змаганнях в години спортивно-масової роботи.

Завдання авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства:

- формування військово-прикладних умінь та навичок відповідно до профілю військово-професійної діяльності майбутніх офіцерів;
- розвиток та удосконалення фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості);
- опанування майбутніми офіцерами методики спортивної підготовки у військово-прикладних видах спорту з метою її використання протягом службової діяльності.

Відповідно до основних положень теорії організації спортивного тренування, планування навчально-тренувального процесу у кожному виді спортивних багатоборств повинно відповідати узагальненими вимогами. До них відносяться: цілеспрямованість та науковість (відповідність цілям, завданням навчання, наявність зв’язку з принципами навчання і тренування, облік закономірностей розвитку різних сторін підготовленості спортсмена); різнобічність (єдність видів підготовки спортсмена, що забезпечує високий рівень спортивних досягнень); перспективність (послідовність засобів, методів з урахуванням циклічності та періодичності тренувального процесу); конкретність (вимога чіткого і повного розкриття змісту навчально-тренувального процесу, його засобів і методів).

Враховуючи вимоги щодо цілеспрямованості, побудова авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства курсантів обумовлена реалізацією певних умов:

- педагогічних, пов’язаних із імплементацією отриманих знань та умінь у сфері спортивного тренування у військово-професійну діяльність з

метою зміцнення здоров’я і підвищення рівня фізичної підготовленості особистого та підлеглого особового складу;

- організаційних, що використовують сучасні методи і прийоми спортивного тренування, орієнтовані на розвиток та удосконалення професійно-важливих фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними навичками, підвищення функціональних резервів організму майбутніх офіцерів;
- психологічних, пов’язаних з підготовкою майбутніх офіцерів до фізично затратної професійної діяльності і мотивацією до фізкультурної діяльності в Збройних Силах України.

Реалізація педагогічних умов знайшла своє відображення у поєднанні теоретичного, методичного, практичного та діагностико-результативного компонентів програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства.

Теоретичний компонент програми передбачає опанування майбутніми офіцерами теоретичних основ тренувального процесу багатоборців, регулювання обсягів фізичного навантаження та побудови багаторічної системи фізичного самовдосконалення. Протягом навчально-тренувальних занять в секції військово-прикладного семиборства тренер-викладач приділяє увагу зазначеним питанням з метою формування у курсантів знань в галузі спортивного тренування. Додатково увага також приділяється вивченню правил проведення змагань з військово-прикладного семиборства та правилам суддівства з метою формування у майбутніх офіцерів умінь організації змагань з обраного виду спорту.

Методичний компонент передбачає вивчення курсантами методики розвитку фізичних якостей і формування військово-прикладних умінь та навичок. У майбутній професійній діяльності майже всі офіцери будуть керівниками форм фізичної підготовки підлеглого особового складу, вони самостійно будуть організовувати та проводити фізичні тренування та безпосередньо відповідати за фізичну готовність свого підрозділу.

Методична підготовка є однією із складових компетентностей, що мають формуватися у курсантів протягом навчання. Одним з основних завдань методичної підготовки у програмі військово-прикладного семиборства нами було визначено опанування та надійне засвоєння методики визначення та індивідуального дозування фізичних навантажень під час занять даним видом багатоборства.

Практичний компонент програми передбачав безпосереднє формування військово-прикладних навичок та удосконалення їх в процесі спортивно-масової роботи. Для забезпечення практичного компонента використовувалися як традиційні форми і методи проведення навчально-тренувальних занять, так і сучасні інноваційні. Серед традиційних форм перевага надавалась методам навчання фізичних вправ (метод цілісної вправи, метод розчленовано-конструктивної вправи, метод підготовчих вправ), методам розвитку фізичних якостей (рівномірний, повторний, інтервальний, контрольний) та методам удосконалення рухових умінь (метод поєднаного впливу, метод стандартного навантаження, метод змінного навантаження, змагальний метод). Серед сучасних інноваційних методів було обрано найбільш доцільні, на наш погляд, методи інсценування, моделювання з використанням особистісно-орієнтованого та диференційованого підходів. Сутність методу інсценування полягала у створенні на тренуваннях атмосфери, максимально наближеної до умов військово-професійної діяльності (використання військової форми, зброї, звукового супроводу). В основу методу моделювання було покладено та реалізовано систему, яка відтворювала в певному обсязі об’єкт дослідження. Вивчення моделі давало нову інформацію про об'єкт. Метод моделювання, який використовувався для удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів, полягав у періодичному створенні різноманітних екстремальних ситуацій, що вимагали граничного напруження як фізичного, так і психологічного. Для цього були створені моделі занять, які передбачали тривалі переходи пересіченою місцевістю,

болотами, у негоду і з викладкою, що значно перевищувало стандартну підготовку. Використовуючи різні моделі занять, курсанти відпрацьовували поставленні завдання до меж повного фізичного та психологічного знесилення, що також вважається одним із засобів загартування особистості. Особистісно-орієнтований підхід передбачав формування індивідуальної програми тренувань для кожного курсанта на етапі вдосконалення. Диференційований підхід було застосовано на початковому та основному етапах програми для планування навантажень груп курсантів з різним рівнем фізичної підготовленості.

Діагностико-результативний компонент програми передбачав перевірку виконання контрольних вправ з фізичної підготовки, перевірку рівня сформованості військово-прикладних навичок за нормативами спеціальної фізичної підготовки, контроль виконання змагальних вправ військово-прикладного семиборства, визначення динаміки показників здоров’я та адаптаційних можливостей майбутніх офіцерів.

Науковість побудови авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства забезпечується дотриманням «базових» принципів підготовки: прикладності, систематичності, динамічності, цілісності, послідовності, оптимальності та циклічності.

Принцип прикладності, у даному контексті є також цілеспрямованим, тобто спрямованим на формування професійно важливих військово-прикладних навичок майбутніх офіцерів у процесі занять військово-прикладним семиборством.

Принцип систематичності – передбачає регулярність занять, раціональний розподіл навантажень і відпочинку. Систематичність або безперервність процесу спортивної підготовки полягає в тому, що позитивний ефект кожного наступного заняття "нашаровується" на базу попереднього, закріплюючи і поглиблюючи його. У підсумку ефект циклу тренувальних занять "підсумовується" і виникає кумулятивний ефект

системи занять, тобто відносно стійкі адаптаційні перебудови функціонального характеру, які становлять основу фізичної підготовленості, тренованості і стабільних рухових навичок.

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

Принцип послідовності забезпечує послідовність вирішення завдань програми, застосування відповідних засобів і методів удосконалення фізичних якостей на тренуваннях. Реалізація принципу починається з етапу планування тренувального процесу (послідовність етапів програми та зв’язок між ними).

Принцип оптимальності забезпечує відповідність фізичних навантажень для ефективного вирішення завдань спортивної підготовки та чітку взаємопов’язаність мети, завдань, форм, методів, структури та змісту тренувальних занять, застосування технологій контролю і оцінювання успішності тренувального процесу.

Принцип єдності фізичної та технічної підготовки передбачає відповідність рівня фізичної підготовленості певному рівню техніки виконання вправ. Іншими словами, техніка повинна бути адекватною фізичним можливостям спортсмена, або недостатній рівень розвитку фізичних якостей не повинен бути перешкодою при оволодінні технікою виконання вправ. Особливо це може відображатися на техніці подолання перешкод, коли недостатній рівень розвитку швидкісно-силових якостей не дозволяє оптимально використовувати прийоми подолання перешкод. Врахування цього принципу особливо необхідно для планування навчально-тренувальних занять на початковому та основному етапах авторської

програми, де завданнями є розвиток та досягнення певного рівня фізичних якостей.

Принцип циклічності використовувався для встановлення раціональної побудови авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства. Він забезпечує чергування відносно закінчених структурних одиниць (циклів) тренувального процесу у відповідності із сучасними положеннями теорії спортивної підготовки [124].

Мікроцикл – це декілька тренувальних занять, які спрямовані на вирішення тих чи інших конкретних завдань тренувального процесу, що є актуальними на певному етапі підготовки. У практиці спортивного тренування фахівці розрізняють від чотирьох до десяти різних типів мікроциклів (втягувальні, формуючі, ударні, підвідні, змагальні, відновлювальні, тощо) [124].

Тривалість мікроциклів від 3-4 до 10-14 днів. Однак найбільш поширеним є тижневий мікроцикл. Виділення мікроциклу в самостійну структурну ланку навчально-тренувального процесу зумовлене тим, що в одне тренувальне заняття неможливо і недоцільно вводити всі вправи, які забезпечують вирішення різних видів підготовки (фізичної, технічної, тактичної). Мікроцикл передбачає оптимальну послідовність тренувальних занять залежно від періоду тренування, їхнього змісту, величини навантаження.

Мікроцикли об’єднуються в мезоцикли (відносно цілісний етап тренувального процесу тривалістю від двох до шести мікроциклів). Кількість і структура мезоциклів залежить від виду спорту і календаря змагань. Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дає змогу організувати його відповідно до головних завдань етапу підготовки, забезпечити оптимальне фізичне навантаження, поєднання різних засобів і методів підготовки, розвиток тренованості і становлення спортивної форми.

Структурно авторська програма для майбутніх офіцерів складається із окремих секційних занять військово-прикладним семиборством, які поєднуються у мікроцикли та мезоцикли. Загальна тривалість тренувальної програми дорівнює 64 календарних тижня і складається з трьох етапів; початкового (8 тижнів), основного (44 тижні) і етапа вдосконалення (12 тижнів). Всього авторська програма передбачає 192 навчально-тренувальних заняття, відповідно 24 заняття на початковому етапі, 1 32 заняття основного етапу та 36 занять етапу вдосконалення (рис. 4.1).



Рис. 4.1. Етапи реалізації авторської програми

В основу розподілу засобів, методів та обсягів фізичного навантаження було покладено принцип послідовності формування умінь та навичок техніки виконання спеціальних (військово-прикладних) вправ в залежності від зростання загального рівня спортивної підготовленості. Для розучування та удосконалення (в подальшому) змагальних дисциплін військово-прикладного

семиборства визначались окремі мікроцикли. Складні (за своїми технічними особливостями) дисципліни (плавання, метання гранат, подолання перешкод) засвоювались після опанування більш простих (в технічному відношенні) дисциплін (підтягування, бігу на короткі дистанції). Обсяги фізичних навантажень зростали по мірі засвоєння раціональної техніки виконання вправ та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Додатковою умовою при плануванні авторської програми було врахування графіку освітнього процесу майбутніх офіцерів, умовні етапи програми були прив'язано до навчальних семестрів. Тривалість етапів залежала від плану навчального процесу курсантів і після закінчення кожного етапу обов'язково додатково враховувався відновлювальний мезоцикл, який припадав або на канікулярну відпустку або на стажування. Після закінчення відпустки починався тижневий втягувальний мікроцикл.

Кожен етап авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства відповідно має свою мету та завдання. Структурно етапи мають втягувальний мезоцикл, мезоцикл (або декілька мезоциклів) вирішення основних завдань та контрольний (змагальний) мезоцикл.

Метою початкового етапу є розвиток фізичних якостей та вивчення техніки виконання вправ військово-прикладного семиборства (рис. 4.2).

<table>
<tr><td colspan="3">Початковий етап</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Втягувальний мікроцикл</td><td>Мезоцикл вирішення основних завдань</td><td rowspan="2">Контрольний мікроцикл</td></tr>
<tr><td>6 тижневих мікроциклів</td></tr>
</table>

Рис. 4.2. Структура початкового етапу

Завдання початкового етапу:

- вивчення основ військово-прикладного семиборства;
- ознайомлення та вивчення методів розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, спритності та витривалості);

- розучування техніки виконання військово-прикладних вправ ВПС (плавання вільним стилем, способів подолання перешкод, прийомів метання гранат);

- вивчення прийомів та правил стрільби з пневматичної зброї.

Втягувальний мікроцикл початкового етапу включає в себе три комплексних навчально-тренувальних заняття спрямованих на вивчення техніки бігових та стрибкових вправ, розвиток швидкості, сили та витривалості. Протягом втягувального мікроциклу тренер-викладач проводить диференціацію курсантів відповідно до рівня їх фізичної підготовленості з метою подальшого розподілу обсягів тренувального навантаження. Необхідно враховувати, що крім навчально-тренувальних занять у години спортивно-масової роботи (які проводяться тричі на тиждень) для визначення загальних обсягів фізичного навантаження майбутніх офіцерів потрібно враховувати щоденну ранкову фізичну зарядку та чотири години навчальних занять на тиждень фізичною підготовкою за програмами дисциплін «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» та «Спеціалізована фізична підготовка БАрС».

Відповідно до рівня фізичної підготовленості курсантів було визначено обсяг фізичних навантажень різної спрямованості. На початковому етапі також було сформовано три групи курсантів, відповідно до рівня їхньої фізичної підготовленості (задовільний, добрий та відмінний рівні). Загальний обсяг фізичних навантажень варіювався відповідно до рівня фізичної підготовленості групи (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Обсяг фізичного навантаження на початковому етапі занять курсантами військово-прикладного семиборства

Рівень фізичної підготовленості	Максимальне навантаження при виконанні вправ, уд.·хв$^{-1}$	Загальний тижневий обсяг бігового навантаження, км
Втягувальний мікроцикл початкового етапу		
задовільний	135-140	22

Продовження табл. 4.1

Рівень фізичної підготовленості	Максимальне навантаження при виконанні вправ, уд.·хв$^{-1}$	Загальний тижневий обсяг бігового навантаження, км
добрий	140-145	24
відмінний	145-150	26
1-2 ударний мікроцикли мезоциклу вирішення основних завдань початкового етапу		
задовільний	145-150	26
Рівень фізичної підготовленості	Максимальне навантаження при виконанні вправ, уд.·хв-1	Загальний тижневий обсяг бігового навантаження, км
добрий	150-155	28
відмінний	155-160	30
3-4 мікроцикли мезоциклу вирішення основних завдань початкового етапу		
задовільний	135-140	22
добрий	140-145	24
відмінний	145-150	26
5-6 мікроцикли мезоциклу вирішення основних завдань початкового етапу		
задовільний	140-145	32
добрий	145-150	34
відмінний	150-155	36

Загальні закономірності побудови навчально-тренувальних занять були ідентичними для трьох груп фізичної підготовленості. Так, навантаження технічної, швидкісної і швидкісно-силової спрямованості виконувалися в кожному тренувальному занятті. Навантаження силової спрямованості на початкових етапах тренування протягом тижневого мікроциклу проводилося 3 рази, а з часом знижувалося до 2. На початковому етапі засобами військово-прикладного семиборства бігові та силові вправи проводились із навантаженням не більше 150 уд.·хв$^{-1}$, загальний тижневий обсяг бігового навантаження (з урахуванням РФЗ та навчальних занять) не більше 22 км (для групи із задовільним рівнем фізичної підготовленості) та 26 км (для групи із відмінним рівнем фізичної підготовленості).

Мезоцикл вирішення основних завдань призначений для удосконалення техніки легкоатлетичних вправ, розучування техніки виконання військово-прикладних вправ та вивчення прийомів та правил стрільби. Складається він з шести мікроциклів, кожен з яких має на меті опанування одної чи двох змагальних дисциплін військово-прикладного семиборства. Розподіл засобів мезоциклу вирішення основних завдань наступний: 80 % призначені для вивчення та удосконалення техніки військово-прикладних вправ ВПС (СФП), 20 % виділено для інших вправ, що призначені для розвитку фізичних якостей (ЗФП). Перші два мікроцикли спрямовані на удосконалення техніки бігу на короткі та довгі дистанції та вивчення прийомів подолання перешкод. Бігові вправи проводяться із навантаженням не більше 150-160 уд.·хв$^{-1}$, загальний тижневий обсяг бігового навантаження збільшується до 26-30 км. Третій мікроцикл має менший загальний обсяг бігового навантаження (20-24 км) основна увага приділяється вивченню прийомів та правил стрільби. В цьому і подальшому мікроциклах основна частина заняття буде включати лише два питання: удосконалення стрільби та розвиток витривалості (біг на довгі дистанції). Починаючи з четвертого мікроциклу початкового етапу до експериментальної програми додаються навчально-тренувальні заняття в басейні (1 раз на тиждень), які включають в себе навчання та удосконалення плавання вільним стилем в спортивній формі. Загальний обсяг бігового навантаження 20-24 км на тиждень, сумарний обсяг плавання на перших заняттях складає до 1 км, в подальшому зростає до 1,5 км. На початковому етапі програми плавальні вправи проводяться із навантаженням не більше 150 уд.·хв$^{-1}$. Завданням п’ятого та шостого мікроциклів початкового етапу авторської програми є навчання техніки метання гранати на дальність, подальше удосконалення техніки подолання перешкод та розвиток витривалості. Навантаження при виконанні вправ не перевищує 155 уд.·хв$^{-1}$, проте загальний обсяг бігового навантаження зростає до 30-36 км на

тиждень. Основну увагу на тренуваннях зосереджують на удосконаленні техніки виконання прийомів подолання перешкод.

Контрольний мікроцикл призначений для визначення результатів у змагальних дисциплінах військово-прикладного семиборства і складається з трьох контрольних занять. На першому занятті проводиться контроль виконання вправ: біг на 100 м, метання гранати на дальність та підтягування на перекладині. На другому занятті (через добу) виконання вправ: плавання 50 метрів та контрольна вправа на смузі перешкод. На третьому занятті (через добу або дві): стрільба з пневматичної зброї та біг 3000 метрів.

Після закінчення початкового етапу сплановано відновлювальний мезоцикл тривалістю два тижні, який припадає на канікулярну відпустку курсантів. Основними формами фізкультурної активності цього мезоциклу є самостійні заняття (силова гімнастика, біг в низькому та середньому темпі на довгі дистанції, низько інтенсивні циклічні вправи, вправи на розтягування м'язів) та спортивні ігри.

Найбільш тривалим етапом авторської програми є основний етап – 44 тижні (10,5 місяців). Метою основного етапу є подальший розвиток та удосконалення фізичних якостей і формування військово-прикладних навичок.

Завданнями основного етапу є:

- удосконалення сили, швидкості і спритності;
- розвиток витривалості;
- удосконалення техніки бігу на короткі та довгі дистанції;
- удосконалення техніки подолання перешкод;
- удосконалення техніки плавання вільним стилем;
- формування навичок прицільної стрільби та метання гранат.

Структурно основний етап має двох циклову побудову, яка пов'язана із проведенням змагань на першість університету (1-й макроцикл) та на першість області або першість Збройних Сил (2-й макроцикл). Кожен макроцикл у своїй структурі має втягувальний, базові розвиваючі, базові

стабілізуючі, передзмагальний та змагальний мезоцикли. Розділяє макроцикли двотижневий відновлювальний мезоцикл (див. рис. 4.3).

Основний етап											
1-й макроцикл					Відновлювальний мезоцикл	2-й макроцикл					
Втягувальний мезоцикл	Базовий розвиваючі мезоцикли (5 шт)	Базовий стабілізуючі мезоцикли (3 шт)	Передзмагальний мікроцикл	Змагальний мікроцикл		Втягувальний мезоцикл	Базовий розвиваючі мезоцикли (2 шт)	Базовий стабілізуючий мезоцикл	Контрольний мікроцикл	Передзмагальний мікроцикл	Змагальний мікроцикл
2 тижні	15 тижнів	9 тижнів	1 тиждень	1 тиждень	3 тижні	2 тижні	6 тижнів	3 тижнів	1 тиждень	1 тиждень	1 тиждень

Рис. 4.3. Структура основного етапу

Втягувальний мезоцикл основного етапу включає в себе два тижневих мікроцикли спрямованих на відновлення спортивної форми та підготовку опорно-рухового апарату до подальшого тренувального навантаження. Розподіл засобів втягувального мезоциклу: 80 % ЗФП та 20 % СФП. Вправи швидкісної і швидкісно-силової спрямованості виконуються на кожному тренувальному занятті, вправи силової спрямованості – через заняття. Середнє навантаженням не більше 150 уд.·хв$^{-1}$, загальний тижневий обсяг бігового навантаження (з урахуванням РФЗ та навчальних занять) не більше 25 км (для групи із задовільним рівнем фізичної підготовленості) та 28 км (для групи із відмінним рівнем фізичної підготовленості).

Метою базового розвиваючого мезоциклу [58] є пріорітетний розвиток фізичних якостей і удосконалення техніки виконання військово-прикладних вправ. Розподіл засобів мезоциклу: 70 % СФП та 30% ЗФП. Фізичне

навантаження протягом мезоциклу варіюється наступним чином: 2 ударних мікроцикли чергуються з 1 відновлювальним. Протягом 1-го макроциклу навантаження ударних мікроциклів базових розвиваючих мезоциклів підвищується 5 разів відповідно на 1-2 %, таким чином, щоб загальний обсяг навантаження останнього (10-го) ударного мікроциклу був більший за навантаження 1-го ударного мікроциклу орієнтовно на 10 %. Наприклад: обсяг загального бігового навантаження 1-го ударного мікроциклу дорівнює 30-40 км, відповідно для 10-го ударного мікроциклу він буде дорівнювати 38-44 км. Середнє навантаження при виконанні швидкісно-бігових вправ також зростає з 160 уд.·хв$^{-1}$ до 175 уд.·хв$^{-1}$.

Фізичне навантаження відновлювального мікроциклу протягом всього базового мезоциклу залишається незмінним, середнє навантаження виконання фізичних вправ не перевищує 150 уд.·хв$^{-1}$, загальний тижневий обсяг бігового навантаження 25-30 км. Протягом відновлювального мікроциклу головна увага приділяється розвитку влучності стрільби та удосконаленню техніки подолання перешкод.

Метою базового стабілізуючого мезоциклу [58] є підтримання набутого рівня фізичних якостей та подальше удосконалення техніки виконання військово-прикладних вправ. Розподіл засобів мезоциклу: 80 % СФП та 20% ЗФП. При розподілі навантаження так само використовується принцип: чергування 2-х ударних мікроциклів та 1-го відновлювального. Навантаження ударних мікроциклів лишається ідентичним навантаженню останніх двох ударних мікроциклів попереднього (базового розвиваючого) мезоциклу, а головна увага тренувального процесу зосереджується на удосконаленні техніки подолання перешкод, техніки метання гранати, техніки плавання та влучності стрільби.

Після останнього базового стабілізуючого мезоциклу заплановано передзмагальний мікроцикл, призначений для плавного підведення до змагань на першість університету. Об’єм та інтенсивність бігових вправ в цьому мікроциклі знижується.

Змагальний мікроцикл в багатоборствах має свої особливості. У залежності від програми змагань (а вони можуть проводитись протягом 2-4 днів) плануються останнє силове тренування (з підтягування на перекладині за три дні до старту) та останнє інтенсивне бігове тренування (з подолання смуги перешкод або бігу 3000 метрів за 5-6 днів до старту).

Принцип планування навантаження 2-го макроциклу основного періоду ідентичний до попереднього. Проте, кількість базових мезоциклів зменшена і добавлено контрольний мікроцикл з метою визначення стану підготовленості спортсменів і прогнозування спортивного результату. Базових розвиваючих мезоциклів два, метою яких є пріорітетне удосконалення від однієї до трьох вправ багатоборства, де на попередніх змаганнях був показаний гірший результат. Стабілізація спортивної форми відбувається протягом базового стабілізуючого мезоциклу, який має вже стандартні для авторської програми три тижневих мікроцикли (два ударних та один відновлювальний). Загальне навантаження та інтенсивність фізичних вправ відповідають останньому базовому стабілізуючому мезоциклу першого макроциклу основного періоду.

Контрольний мікроцикл призначений для визначення результатів у окремих дисциплінах військово-прикладного семиборства і складається з трьох контрольних занять. На першому занятті проводиться контроль виконання вправ: біг на 100 м, метання гранати на дальність та підтягування на перекладині. На другому занятті (через добу) виконання вправ: плавання 50 метрів та контрольна вправа на смузі перешкод. На третьому занятті (через добу або дві): стрільба з пневматичної зброї та біг 3000 метрів.

Передзмагальний та змагальний мікроцикли другого макроциклу проводяться за ідентичним до першого макроциклу принципом. Протягом цих двох мікроциклів увага також приділяється психологічному налаштуванню до майбутніх змагань. Особливістю багатоборства є те, що на в змагальних умовах під впливом накопичення втоми від попередніх змагальних дисциплін, спортсмен повинен прагнути показати максимальний свій результат в кожному виді програми.

Метою етапу вдосконалення є підвищення набутих військово-прикладних навичок та спортивної майстерності.

Завданнями етапу вдосконалення є:

- подальше удосконалення техніки подолання перешкод та техніки плавання вільним стилем;
- удосконалення навичок стрільби та метання гранат;
- підтримання рівня розвитку фізичних якостей;
- розвиток загальної витривалості;
- технічна та психологічна підготовка до участі у змаганнях.

Структуру етапу вдосконалення представлено на рисунку 4.4.

Етап вдосконалення			
Втягувальний мікроцикл	Базові мезоцикли (3 шт)	Передзмагальний мікроцикл	Змагальний мікроцикл
1 тиждень	9 тижнів	1 тиждень	1 тиждень

Рис. 4.4. Структура етапу вдосконалення

Втягувальний мікроцикл етапу вдосконалення включає в себе три комплексних навчально-тренувальних заняття спрямованих на підготовку організму до тренувальних навантажень. Розподіл засобів втягувального мезоциклу етапу вдосконалення визначено: 80 % СФП та 20 % ЗФП. Середнє навантаженням виконання вправ не більше 155 уд.·хв$^{-1}$, загальний тижневий обсяг бігового навантаження (з урахуванням РФЗ та навчальних занять) не більше 30 км.

Три базових мезоцикли етапу побудовані за стандартною для багатоборств схемою з двома ударними та одним відновлювальним мікроциклами. Розподіл засобів тренування: 80 % СФП та 20 % ЗФП.

Основна увага приділяється удосконаленню військово-прикладних навичок: подолання перешкод, плавання, метання гранати та стрільби з пневматичної зброї. Для адаптації майбутніх офіцерів до умов військово-професійної діяльності кожне друге навчально-тренувальне заняття проводиться у військовій формі. До цих занять включаються вправи з тренування підтягування на перекладині, подолання перешкод, стрільби та метання гранат. Використання військової форми під час спортивних тренувань відображають педагогічні умови інноваційних методів інсценування та моделювання. Наближення умов проведення тренувань до військово-професійної діяльності військовослужбовців (наявність форми, звуковий супровід, психологічне навантаження) сприяє формуванню психологічної готовності майбутнього офіцера до виконання завдань за призначенням.

Протягом трьох базових мікроциклів навантаження при виконанні бігових вправ та подоланні перешкод в русі піднімається поступово з 170 уд.·хв$^{-1}$ до 180 уд.·хв$^{-1}$. Загальний обсяг бігового навантаження на тиждень ударних мікроциклів 35-38 км.

Передзмагальний та змагальний мікроцикли плануються ідентично до відповідних мікроциклів основного етапу. Контроль результатів виконання вправ військово-прикладного семиборства проводиться за результатами змагань, оцінка рівня фізичної підготовленості проводиться за результатами контрольних занять за семестр навчання з дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», оцінка рівня сформованості військово-прикладних навичок – за результатами контрольних вправ дисципліни «Спеціалізована фізична підготовка БАрС».

4.3. Структура та зміст тренувальних занять

Авторською програмою удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства в межах мікроциклу передбачено проведення занять тричі на тиждень в години

спортивно-масової роботи в складі секції військово-прикладного семиборства. Навчально-тренувальні заняття були основною формою тренувального процесу, мали завершену структуру і складались із підготовчої, основної та заключної частин. Така структура зумовлена біологічними закономірностями життєдіяльності організму під час виконання фізичної роботи: впрацьовування, оптимального стійкого стану, втоми.

Підготовча частина спрямована на забезпечення належної організації та підготовку організму курсантів до виконання завдань основної частини заняття. За допомогою установок викладача розв'язуються питання усвідомленості змісту заняття, основних його засобів і методів, правильного підбору інтервалів відпочинку при повторенні фізичних вправ.

Структурно підготовча частина повинна складатися із загальної і спеціальної розминки. Завданням загальної розминки була активізація опорно-рухового апарату та діяльності серцево-судинної та дихальної систем організму. Для розв'язання цього завдання застосовується повільний біг та гімнастичні вправи для всіх груп м'язів. Спеціальна розминка спрямована на підготовку організму курсантів до виконання наступних, складніших за координацією рухів та інтенсивнішому тренувальному навантаженню. У цій частині виконуються спеціально-підготовчі вправи.

Основна частина навчально-тренувального заняття з багатоборства спрямована на підвищення спеціальної роботоздатності та її реалізацію в конкретних рухових діях. Тому у багатоборствах, як зазначає В. Поліщук із співавторами [76], в основній частині заняття повинно вирішуватись два або більше завдань, які спрямовані на вдосконалення техніки того чи іншого виду семиборства (за винятком стрільби).

Для вдосконалення техніки виконання вправ військово-прикладного семиборства використовуються фізичні вправи, які умовно поділяються на підготовчі вправи для опанування техніки змагальних вправ та вправи для закріплення набутих навичок. Перелік вправ надано в рекомендаціях щодо

проведення навчально-тренувальних занять з військово-прикладного семиборства (Додаток Ж).

Основна частина занять ударних мікроциклів основного періоду (самого тривалого за кількістю тижнів) була спрямована на розвиток фізичних якостей, удосконалення техніки виконання військово-прикладних вправ та підвищення спеціальної працездатності, її реалізації в конкретних рухових діях. Ця мета розв'язуються за допомогою достатньої кількості спеціальних завдань, які передбачають послідовний розвиток сили, швидкості, спритності та витривалості.

Для попередження травм і підвищення функціональних можливостей основних систем організму курсантів на початку основної частини тренувального заняття традиційно виконувався повільний біг тривалістю 4-6 хв; вправи на розтягування з поступовим збільшенням амплітуди руху, доводячи її до максимуму, швидкісно-силові вправи. При необхідності проведення занять в стані стомлення (при діяльності, спрямованої на розвиток спеціальної витривалості), виконувалась неінтенсивна і невелика за обсягом розминка. Для розтягування певних м'язових груп і зв'язок в практиці занять найбільш часто застосовують дві групи вправ – пружинні і махові. У цих вправах легко здійснювати дозування, регулювати амплітуду рухів. Пружинні вправи дають найбільший ефект розтягування при великій кількості повторень, що пов'язано зі значними енерговитратами і великою тривалістю їх виконання.

Основу методики складали закономірності побудови техніки рухів кожного виду змагальної діяльності семиборства і особливості технічної структури їх навчання та вдосконалення. Навчання діям та вправам проводилось відповідно до рівня функціональної та рухової підготовленості організму курсанта (диференційовано відповідно до оцінки фізичної підготовленості) та особистісної психомотиваційної пріоритетності до виконання фізичних навантажень, які моделюють розвиток певних фізичних

якостей (швидкісних, швидкісно-силових, силових чи загальної витривалості організму).

Побудова окремих навчально-тренувальних занять залежала від завдань мікроциклу, проте, для вирішення комплексних завдань ми дотримувались наступних закономірностей:

- в основній частині спочатку виконувались швидкісно-силові вправи (алактатні-анаеробні), потім вправи на швидкісну витривалість (анаеробні-гліколітичні);
- спочатку виконувались швидкісно-силові вправи, потім вправи на загальну витривалість (аеробні).

Виходячи з перелічених закономірностей основні завдання навчально-тренувального заняття вирішувались в такій послідовності:

- на початку основної частини – формування знань, умінь і навичок виконання вправ ВПС, розвиток швидкості і спритності, розвиток сили і удосконалення гнучкості;
- у кінці заняття – розвиток витривалості.

Обґрунтовується така послідовність тим, що робота над підвищенням швидкісних можливостей вимагає оптимального стану збудженості ЦНС, що може бути досягнуто лише за умови відсутності втоми, тобто на початку заняття, безпосередньо після розминки, коли спортсмен перебуває в стані стійкої працездатності. По мірі зростання втоми виконуються вправи на розвиток витривалості. При цьому подальша робота відбувається за прогресуючих змін у стані різних функціональних систем, в умовах компенсованої, а потім і явної втоми, що створює передумови для розвитку різних видів витривалості.

Поряд з послідовністю розв’язання завдань навчально-тренувальних занять, важливу увагу приділяли раціональному програмуванню термінів інтервалів відпочинку та його характеру. Так, для вирішення завдань розвитку швидкості, інтервал відпочинку обирався таким, щоб, з одного боку, настало відновлення працюючих функціональних систем (наприклад,

серцево-судинної), а з іншого – наступна вправа виконувалась на фоні незначної втоми після попередньої.

При розвитку силових можливостей в наступній стадії відпочинку у багатоборців процеси збудження мають велике значення [124, 125]. Тому при вирішенні наступних завдань занять, метою яких був переважний розвиток сили, застосувався принцип активного відпочинку. Засобами активного відпочинку були тривалі повільні вправи (наприклад повільний рівномірний біг або плавання брасом, чи без допомоги рук. В окремих випадках застосовувались вправи на розтягнення м'язів великої тривалості і малої інтенсивності.

Черговість виконання окремих завдань основної частини заняття, тривалість і характер відпочинку між вправами не тільки дозволили протидіяти втомі, а й істотно впливати на якість навчання рухових дій і ефективність розвитку фізичних якостей.

Особливістю спеціальної підготовленості курсантів з військово-прикладного семиборства є виконання фізичних навантажень різного спрямування безпосередньо як під час тренувальних, так і змагальних дій у стані фізичної втоми, що супроводжується дефіцитом кисню, необхідного для забезпечення високого рівня як фізичної, так і розумової працездатності. Залежно від завдань мікроциклу, для розвитку загальної витривалості підбиралися спеціальні фізичні вправи, спрямовані на комплексну (рівномірний біг, плавання вільним стилем, гребний тренажер) або вибіркову дію на системи організму чи окремі м'язові групи (плавання тільки за допомогою рук, плавання тільки за допомогою ніг, вело-тренажер).

Основою методики авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства є взаємозв'язок інтенсивності занять, тривалості вправ з тривалістю і характером відпочинку, кількістю занять протягом тижня, темпами збільшення навантаження протягом мезоциклу. Відповідно враховуються особистісні закономірності побудови етапів формування спеціальних умінь

та навичок рухової техніки виконання кожного з видів багатоборства з метою оптимізації загального спортивного результату на основі врахування індивідуальних сенситивних періодів їх розвитку.

Теорія періодизації спортивного тренування передбачає безперервне, планомірне і всебічне підвищення можливостей спортсмена за всіма напрямками техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки, обумовленими специфікою виду спорту [124]. Але цілком зрозуміло, що кожен вид спорту має свої специфічні співвідношення обсягу і інтенсивності тренувального навантаження. Ключовим аспектом побудови авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства було твердження, що різноспрямована побудова тренувального навантаження (з точки зору співвідношення обсягу та інтенсивності фізичних вправ) у різні періоди тренувального процесу стимулює розвиток фізичних якостей та приріст спортивних результатів багатоборців. Сучасні уявлення про принципи побудови тренувального процесу дозволяють вирішувати завдання розвитку основних фізичних якостей спортсменів комбінуючи певну кількість засобів, методів та методик фізичної підготовки.

При розробці авторської програми додаткову увагу приділялося методиці тренування військово-прикладних вправ (стрільби, метання гранат та подолання перешкод). Засвоєння та удосконалення виконання військово-прикладних вправ проводилось у такій послідовності (на прикладі метання гранат):

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.

Основна частина занять за авторською програмою удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства передбачала також використання інноваційних технологій навчання, таких як метод інсценування та технології моделювання персональної програми тренувань.

У заключній частині кожного навчально-тренувального заняття вирішувались наступні завдання:

- поступове зниження фізичного навантаження,
- коригування функціональних проявів відновлення систем організму.

Зміст цієї частини заняття був обумовлений характером роботи в основній частині і, що головне, фізичним станом кожного конкретного курсанта. Таким чином, можна говорити про те, що заключна частини тренувального заняття мала індивідуальний для кожного спортсмена характер і змінюватися в залежності від динаміки його фізичного стану. З метою формування умінь моделювання персональної програми тренувань в заключній частині занять етапу вдосконалення тренер-викладач пропонує майбутнім офіцерам скласти орієнтовний індивідуальний план тренувань для наступного мікроциклу з урахуванням персональних завдань та актуальної спортивної форми атлета. Використання особистісно-орієнтованого та диференційованого підходів до тренувань обумовлено необхідністю врахування на етапі вдосконалення індивідуальних особливостей курсанта для забезпечення найкращого спортивного результату.

У системі спортивного тренування багатоборців будь-якої кваліфікації велике значення приділяється додатковим індивідуальним заняттям. Як правило, в додаткових індивідуальних заняттях вирішуються часткові завдання навчально-тренувального процесу кожного окремого курсанта (метод моделювання персональної програми тренувань). До таких занять найчастіше виносяться завдання розвитку гнучкості або силових якостей, іноді – витривалості.

Формування умінь і навичок у виконанні військово-прикладних вправ відбувається послідовно, відповідно до набутого рівня розвитку фізичних якостей. Вдосконаленню прийомів тактичного і психологічного характеру (тактико-технічна та психологічна підготовка) приділяється увага протягом трьох передзмагальних мікроциклів програми та базових мезоциклів етапу вдосконалення. Виховання лідерських якостей майбутніх офіцерів відбувається поступово, завдяки дотриманню спортивного режиму, формуванню мислення переможця та внутрішній мобілізації на досягнення кращого результату.

Новизна структури розробленої авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства полягає в:

- планування поетапно-послідовного процесу формування військово-прикладних умінь (підготовчий етапі програми), послідовного розвитку фізичних якостей для забезпечення стійкості засвоєння військово-прикладних умінь (основний етап) та удосконалення набутих військово-прикладних навичок (етап вдосконалення);
- використання наукових принципів спортивного тренування (єдності фізичної та технічної підготовки, циклічності) для забезпечення військово-професійної підготовки майбутніх офіцерів;
- використання у спеціальній фізичній підготовці військовослужбовців інноваційних підходів та методів навчання.

4.4. Вплив секційних занять з військово-прикладного семиборства на фізичний стан курсантів

З метою дослідження ефективності авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства в період з травня 2020 року по січень 2022 року було проведено формувальний педагогічний експеримент, який передбачав впровадження

військово-прикладного семиборства у спортивно-масову роботу Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. Для дослідження ефективності розробленої авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства протягом формувального педагогічного експерименту було проведено оцінку фізичної підготовленості, рівня сформованості військово-прикладних навичок, рівня соматичного здоров'я та адаптаційних можливостей представників контрольної (n=42) та експериментальної груп (n=40). На початок формувального експерименту показники обох груп не демонстрували статистично достовірних відмінностей.

Експериментальна група займалася авторською програмою занять військово-спортивним семиборством тричі на тиждень в години спортивно-масової роботи в складі секції військово-прикладного семиборства. У контрольній групі в цей час проводились тренувальні заняття за традиційним планом спортивно-масової роботи університету. Основу цих занять складали вправи військово-спортивного комплексу (підтягування на перекладині, біг 100 м, біг 3000 метрів), спортивні ігри, вправи загального розвитку та силові вправи на тренажерах. Кількість годин занять в обох групах була однаковою.

Оцінка рівня фізичної підготовленості майбутніх офіцерів проводилась за типовими вправами, що характеризують розвиток основних фізичних якостей (швидкість, сила та витривалість) курсанта: біг на 100 м, підтягування на високій перекладині, біг 3000 м. Контрольне тестування фізичних вправ проводилось підчас щомісячної перевірки рівня фізичної підготовленості курсантів.

Результати оцінки рівня розвитку швидкості по виконанню вправи біг на 100 м майбутніх офіцерів експериментальної та контрольної груп представлено в таблиці 4.2.

Таблиця 4.2

Результати бігу на 100 м

курсантів експериментальної та контрольної груп (n = 82)

Період визначення	Експериментальна група (n = 40) $\bar{x} \pm m$	Контрольна група (n = 42) $\bar{x} \pm m$	Рівень значимості
Біг на 100 м, с			
Травень 2020 р.	13,95 ± 0,07	13,93 ± 0,08	p>0,05
Січень 2022 р.	13,37 ± 0,06	13,60 ± 0,07	p<0,05
Різниця показників	4,2 %	2,4 %	

Аналіз результатів оцінки бігу на 100 м майбутніх офіцерів після експерименту демонструє покращення показника на 2,4 % для представників контрольної групи та 4,2 % для респондентів експериментальної групи. Також виявлено, що за відсутності статистично достовірної різниці результатів до початку експерименту, після його закінчення середній результат курсантів експериментальної групи статистично достовірно кращий за показник представників контрольної. Таким чином констатуємо покращення рівня розвитку швидкісних якостей представників групи майбутніх офіцерів, які займалися за поетапно-послідовною програмою занять військово-спортивним семиборством в години спортивно-масової роботи у порівнянні з курсантами, що займалися за традиційною програмою спортивно-масової роботи.

Результати виконання вправи підтягування на високій перекладині (призначеної для оцінки рівня розвитку сили) до і після формувального експерименту демонструють покращення показника відповідно на 17,3 % у курсантів контрольної групи та на 26,8 % у представників експериментальної групи. Внаслідок використання авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства показники силових якостей майбутніх офіцерів ЕГ достовірно кращі за аналогічні показники респондентів КГ при p<0,01 (див. табл. 4.3).

Таблиця 4.3

Результати підтягування на перекладині

курсантів експериментальної та контрольної груп (n = 82)

Період визначення	Експериментальна група (n = 40) $\bar{x} \pm m$	Контрольна група (n = 42) $\bar{x} \pm m$	Рівень значимості
Підтягування на перекладині, рази			
Травень 2020 р.	13,45 ± 0,42	13,17 ± 0,38	p>0,05
Січень 2022 р.	17,05 ± 0,36	15,48 ± 0,34	p<0,01
Різниця показників	26,8 %	17,3 %	

Особливістю спеціальної фізичної підготовленості курсантів з військово-прикладного семиборства є виконання фізичних навантажень різного спрямування безпосередньо як під час тренувальних, так і змагальних дій у стані фізичної втоми, що супроводжується дефіцитом кисню, необхідного для забезпечення високого рівня як фізичної, так і розумової працездатності. Тому найбільший вплив авторської програми занять військово-прикладним семиборством очікувався на рівень розвитку загальної витривалості майбутніх офіцерів. Результати бігу 3000 метрів курсантів експериментальної та контрольної груп до та після експерименту представлено в таблиці 4.4.

Таблиця 4.4

Результати бігу 3000 метрів

курсантів експериментальної та контрольної груп (n = 82)

Період визначення	Експериментальна група (n = 40) $\bar{x} \pm m$	Контрольна група (n = 42) $\bar{x} \pm m$	Рівень значимості
Біг 3000 метрів, с			
Травень 2020 р.	785,93 ± 4,02	779,05 ± 3,66	p>0,05
Січень 2022 р.	727,95 ± 3,21	740,71 ± 3,02	p<0,01
Різниця показників	8,0 %	5,2 %	

Аналіз результатів оцінки бігу 3000 м майбутніх офіцерів після експерименту демонструє покращення показника на 5,2 % для представників контрольної групи та 8,0 % для курсантів експериментальної групи. Також виявлено, що за відсутності статистично достовірної різниці результатів до початку експерименту, після його закінчення середній результат курсантів експериментальної групи статистично достовірно кращий за показник представників контрольної. Таким чином констатуємо покращення рівня розвитку витривалості представників групи майбутніх офіцерів, які займалися за поетапно-послідовною програмою занять військово-спортивним семиборством в години спортивно-масової роботи у порівнянні з курсантами, що займалися за традиційною програмою спортивно-масової роботи.

Оцінка фізичної підготовленості майбутніх офіцерів (табл. 4.5) здійснювалась на контрольних заняттях з фізичної підготовки за бальною системою відповідно до діючих у Збройних Силах України нормативів [96].

Таблиця 4.5

Результати оцінювання рівня фізичної підготовленості курсантів експериментальної та контрольної груп (n = 82)

Період визначення	Експериментальна група (n = 40) $\bar{x} \pm m$	Контрольна група (n = 42) $\bar{x} \pm m$	Рівень значимості
Сума балів за виконання трьох вправ, бали			
Травень 2020 р.	261,98 ± 2,91	260,79 ± 3,06	p>0,05
Січень 2022 р.	306,73 ± 2,59	290,74 ± 2,95	p<0,001
Різниця показників	17,1 %	11,5 %	
Оцінка фізичної підготовленості, бали			
Травень 2020 р.	4,23 ± 0,07	4,21 ± 0,16	p>0,05
Січень 2022 р.	4,90 ± 0,05	4,67 ± 0,09	p<0,05
Різниця показників	15,9 %	10,9 %	

Результати оцінювання фізичної підготовленості майбутніх офіцерів контрольної та експериментальної груп за бальним еквівалентом свідчать про

відсутність статистично достовірної різниці середнього арифметичного значення показника до початку експерименту та наявність статистично достовірно кращого значення показника представників експериментальної групи по відношенню до результатів контрольної групи після експерименту. Також необхідно відмітити, що за дев'ятнадцять місяців експерименту представники контрольної групи покращили суму балів за виконання трьох контрольних вправ на 11,5 %, а представники експериментальної групи на 17,1 %.

Зазначені зміни відобразилися на підсумковій оцінці (за стандартною чотирьох бальною шкалою) фізичної підготовленості майбутніх офіцерів, середнє арифметичне значення якої після експерименту також демонструє статистично достовірно кращий результат у представників експериментальної групи по відношенню до представників контрольної.

Для наглядного аналізу змін ми відобразили розподіл оцінок фізичної підготовленості (за стандартною чотирьох бальною шкалою) курсантів експериментальної та контрольної груп до початку та після закінчення експерименту на діаграмі (рис. 4.5).

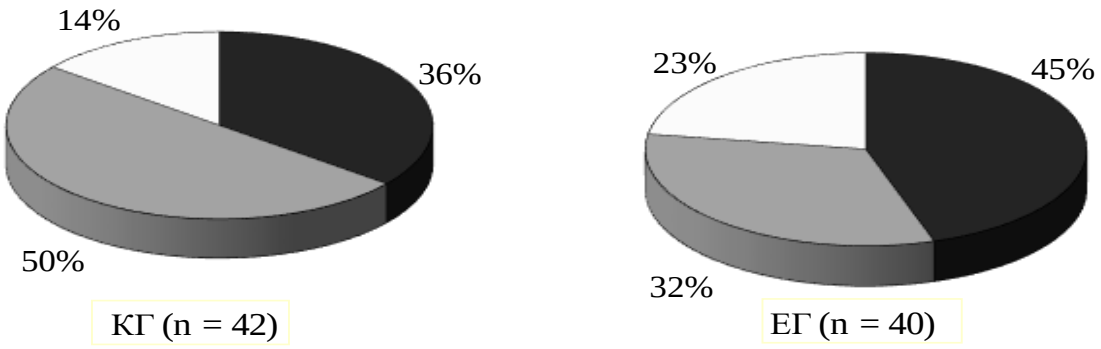
Аналіз результатів оцінювання фізичної підготовленості представників експериментальної та контрольної груп свідчить про наступне:

- протягом експерименту кількість представників із «задовільною» оцінкою фізичної підготовленості в контрольній групі зменшилась на 7%, в експериментальній групі після експерименту «задовільні» оцінки відсутні взагалі (до початку було 23 %);

- кількість оцінок «добре» у контрольній групі зменшилась з 50 % до 19 %, відповідно в експериментальній з 32 % до 10 %;

- кількість оцінок фізичної підготовленості «відмінно» в контрольній групі зросла з 36 % до 74 %, а в експериментальній з 45 % до 90 %.

До експерименту (Травень 2020 р.)



Після експерименту (Січень 2022 р.)

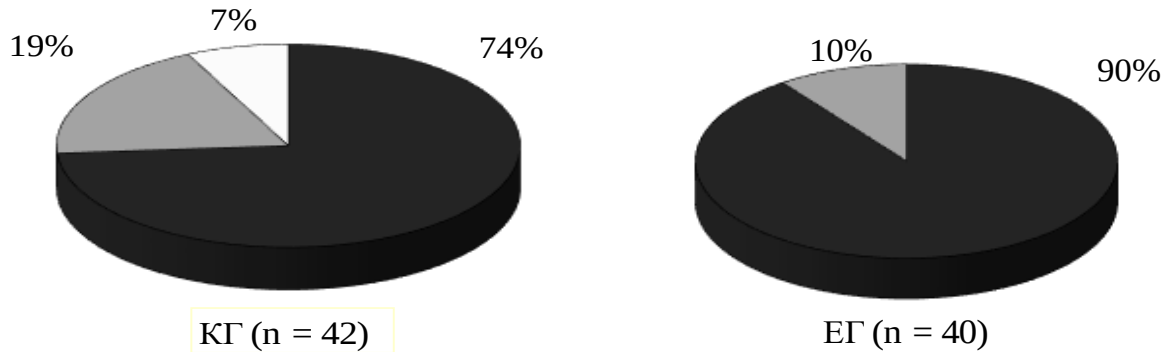


Рис. 4.5. Співвідношення оцінок фізичної підготовленості майбутніх офіцерів до та після експерименту: ■ – відмінно, ■ – добре, □ – задовільно

Оцінка рівня сформованості військово-прикладних навичок майбутніх офіцерів здійснювалась за нормативами спеціальної фізичної підготовки курсантів 3-х курсів Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, а саме за результатами виконання спеціальних вправ: загальної контрольної вправи на єдиній смузі перешкод, плавання 100 м вільним стилем в обмундируванні зі зброєю та марш-кидку на 5 км.

Загальна контрольна вправа на смузі перешкод входить до переліку змагальних дисциплін військово-прикладного семиборства. Відмінністю у виконанні цієї вправи у якості контрольної програмою спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців є виконання вправи виключно у військовій

формі одягу у черевиках з високими берцями, а у випадку змагальної дисципліни вправа виконується у спортивній формі одягу. До початку формувального експерименту статистично достовірних відмінностей у результатах виконання вправи курсантами експериментальної та контрольних груп не виявлено (табл. 4.6).

Таблиця 4.6

Результати виконання загальної контрольної вправи на єдиній смузі перешкод курсантів експериментальної та контрольної груп (n = 82)

Період визначення	Експериментальна група (n = 40) $\bar{x} \pm m$	Контрольна група (n = 42) $\bar{x} \pm m$	Рівень значимості
Загальна контрольна вправа на смузі перешкод, с			
Травень 2020 р.	137,75 ± 1,15	138,10 ± 0,92	p>0,05
Січень 2022 р.	127,38 ± 0,85	134,67 ± 0,88	p<0,001
Різниця показників	7,5 %	2,5 %	

Аналіз результатів виконання загальної контрольної вправи на єдиній смузі перешкод майбутніх офіцерів після експерименту демонструє покращення показника на 2,5 % для представників контрольної групи та 7,5 % для курсантів експериментальної групи. Виявлено, що за відсутності статистично достовірної різниці результатів до початку експерименту, після його закінчення середній результат курсантів експериментальної групи статистично достовірно кращий за показник представників контрольної.

Виконання вправи плавання 100 м вільним стилем в обмундируванні зі зброєю демонструє рівень спеціальних умінь військовослужбовців у подоланні водних перешкод. Результати плавання 100 м вільним стилем в обмундируванні зі зброєю представників експериментальної та контрольної груп представлено в таблиці 4.7.

Таблиця 4.7

Результати плавання 100 м вільним стилем в обмундируванні зі зброєю курсантів експериментальної та контрольної груп (n = 82)

Період визначення	Експериментальна група (n = 40) $\bar{x} \pm m$	Контрольна група (n = 42) $\bar{x} \pm m$	Рівень значимості
Плавання 100 м вільним стилем в обмундируванні зі зброєю, с			
Травень 2020 р.	247,68 ± 1,61	246,55 ± 1,57	p>0,05
Січень 2022 р.	233,98 ± 1,44	239,76 ± 1,28	p<0,01
Різниця показників	5,5 %	2,8 %	

Результати виконання вправи плавання 100 м вільним стилем в обмундируванні зі зброєю представників експериментальної та контрольної груп засвідчили статистично достовірну різницю показників після експерименту при відсутності різниці до експерименту. В експериментальній групі зафіксовано покращення показника на 5,5 %, в контрольній групі лише на 2,8 %.

Результати виконання контрольної вправи на спеціальну витривалість – марш-кидок на 5 км представлено в таблиці 4.8. До початку експерименту було зафіксовано відсутність статистично достовірної різниці показників.

Таблиця 4.8

Результати марш-кидку на 5 км курсантів експериментальної та контрольної груп (n = 82)

Період визначення	Експериментальна група (n = 40) $\bar{x} \pm m$	Контрольна група (n = 42) $\bar{x} \pm m$	Рівень значимості
Марш-кидок на 5 км, с			
Травень 2020 р.	1569,25 ± 1,18	1568,50 ± 1,30	p>0,05
Січень 2022 р.	1549,60 ± 1,53	1556,83 ± 1,49	p<0,01
Різниця показників	5,5 %	2,8 %	

Аналіз результатів виконання вправи марш-кидок на 5 км майбутніми офіцерами після експерименту засвідчив статистично достовірно кращий результат представників експериментальної групи у порівнянні із контрольною групою. Динаміка результатів демонструє покращення показника представників експериментальної групи на 5,5 %, в той час як у представників контрольної групи показник покращився лише на 2,8 %.

Основним показником ефективності процесу фізичного виховання закладів вищої освіти більшість дослідників вважають позитивні зміни стану здоров'я здобувачів освіти. Оцінку рівня соматичного здоров'я представників контрольної та експериментальної груп було проведено до початку формувального педагогічного експерименту та після його закінчення за методикою експрес-оцінки Г. Апанасенка [7]. Динаміку ваго-ростового, життєвого, силового індексу, індексу Робінсона та часу відновлення частоти серцевих скорочень до стану спокою після 20 присідань за 30 с учасників експерименту представлено в таблиці 4.9.

Таблиця 4.9

Динаміка показників рівня соматичного здоров'я курсантів експериментальної та контрольної груп (n = 82)

Період визначення	Експериментальна група (n = 40) $\bar{x} \pm m$	Контрольна група (n = 42) $\bar{x} \pm m$	Рівень значимості
Ваго-ростовий індекс, г/см			
Травень 2020 р.	405,51 ± 2,70	410,30 ± 2,14	p>0,05
Січень 2022 р.	404,21 ± 2,10	409,98 ± 2,08	p>0,05
Різниця показників	- 0,3 %	- 0,1 %	
Життєвий індекс, мл/кг			
Травень 2020 р.	53,39 ± 0,63	52,77 ± 0,54	p>0,05
Січень 2022 р.	53,83 ± 0,55	52,70 ± 0,53	p>0,05
Різниця показників	0,8 %	- 0,1 %	
Силовий індекс, бали			
Травень 2020 р.	57,42 ± 0,88	57,35 ± 0,96	p>0,05
Січень 2022 р.	61,37 ± 0,71	59,00 ± 0,75	p<0,05

Продовження табл. 4.9

Період визначення	Експериментальна група (n = 40) $\bar{x} \pm m$	Контрольна група (n = 42) $\bar{x} \pm m$	Рівень значимості
Різниця показників	6,9 %	2,9 %	
Індекс Робінсона, ум. од.			
Травень 2020 р.	85,52 ± 1,56	86,53 ± 1,50	p>0,05
Січень 2022 р.	81,93 ± 1,52	85,18 ± 1,48	p>0,05
Різниця показників	- 4,2 %	- 1,6 %	
Час відновлення частоти серцевих скорочень після 20 присідань, с			
Травень 2020 р.	88,25 ± 1,06	88,97 ± 1,07	p>0,05
Січень 2022 р.	82,16 ± 0,87	85,18 ± 1,04	p<0,05
Різниця показників	- 6,9 %	- 4,3 %	

Аналіз результатів визначення індексів-показників рівня соматичного здоров'я майбутніх офіцерів до початку експерименту засвідчив відсутність статистично достовірних відмінностей показників представників експериментальної та контрольної груп. За дев'ятнадцять місяців експерименту майже всі показники обох груп демонструють покращення в діапазоні від 0,1 % до 6,9 %, за виключенням життєвого індексу представників контрольної групи, який погіршився на 0,1 %. Після експерименту середні значення ваго-ростового, життєвого індексів та індексу Робінсона представників обох груп не мають статистично достовірних відмінностей, проте, силовий індекс та час відновлення частоти серцевих скорочень до стану спокою після 20 присідань за 30 с представників експериментальної групи після експерименту статистично достовірно кращий (p<0,05) за показник курсантів контрольної групи (див. табл. 4.8). За твердженням дослідників час відновлення частоти серцевих скорочень до стану спокою після 20 присідань характеризує фізичну працездатність організму людини. Таким чином ми можемо констатувати покращення силових якостей та загальної працездатності представників експериментальної групи у порівнянні із контрольною.

Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка використовує суму оцінок зазначених індексів, а також оцінки часу відновлення частоти серцевих скорочень до стану спокою після 20 присідань за 30 с. Результати визначення рівня соматичного здоров'я курсантів експериментальної та контрольної груп до та після експерименту представлено в таблиці 4.10.

Таблиця 4.10

Оцінка показників соматичного здоров'я курсантів експериментальної та контрольної груп (n = 82)

Період визначення	Експериментальна група (n = 40) $\bar{x} \pm m$	Контрольна група (n = 42) $\bar{x} \pm m$	Рівень значимості
Оцінка ваго-ростового індексу, бали			
Травень 2020 р.	- 0,04 ± 0,03	- 0,03 ± 0,02	p>0,05
Січень 2022 р.	- 0,02 ± 0,02	- 0,01 ± 0,01	p>0,05
Різниця показників	50 %	33,3 %	
Оцінка життєвого індексу, бали			
Травень 2020 р.	1,27 ± 0,16	1,21 ± 0,16	p>0,05
Січень 2022 р.	1,63 ± 0,09	1,20 ± 0,17	p<0,05
Різниця показників	28,4 %	- 0,8 %	
Оцінка силового індексу, бали			
Травень 2020 р.	0,57 ± 0,14	0,57 ± 0,16	p>0,05
Січень 2022 р.	1,13 ± 0,06	0,74 ± 0,16	p<0,05
Різниця показників	98,2 %	29,8 %	
Оцінка індексу Робінсона, бали			
Травень 2020 р.	2,03 ± 0,19	1,98 ± 0,19	p>0,05
Січень 2022 р.	2,63 ± 0,15	2,43 ± 0,18	p>0,05
Різниця показників	29,6 %	22,7 %	
Оцінка часу відновлення частоти серцевих скорочень після 20 присідань, бали			
Травень 2020 р.	3,90 ± 0,16	3,81 ± 0,17	p>0,05
Січень 2022 р.	4,45 ± 0,14	3,86 ± 0,15	p<0,05
Різниця показників	14,1 %	1,3 %	

Продовження табл. 4.10

Період визначення	Експериментальна група (n = 40) $\bar{x} \pm m$	Контрольна група (n = 42) $\bar{x} \pm m$	Рівень значимості
Оцінка рівня соматичного здоров'я, бали			
Травень 2020 р.	7,78 ± 0,33	7,67 ± 0,37	p>0,05
Січень 2022 р.	9,65 ± 0,39	8,02 ± 0,32	p<0,01
Різниця показників	24,0 %	4,6 %	

Значення показника рівня соматичного здоров'я представників обох груп до експерименту знаходиться в діапазоні від 5 до 9 умовних одиниць і відповідає оцінці «Нижче середнього». Після експерименту оцінка рівня соматичного здоров'я курсантів КГ також відповідає оцінці «Нижче середнього», проте показник представників ЕГ є вищий за 9 балів і відповідає оцінці «Середній» рівень (див. табл. 4.10).

Оцінка рівня соматичного здоров'я представників двох груп до початку експерименту не мала статистично достовірних відмінностей. Так само не мали статистично достовірних відмінностей оцінки окремих показників. Протягом експерименту оцінка життєвого індексу представників експериментальної групи покращилась на 23,6 %, у представників контрольної групи показник погіршився на 0,8 %. Оцінка силового індексу представників експериментальної групи покращилась на 98,2 %, представників контрольної на 29,8 %. Оцінка індексу Робінсона покращилась у представників експериментальної групи на 29,6 %, у представників контрольної на 22,7 %. Оцінка часу відновлення частоти серцевих скорочень після 20 присідань покращилась у представників експериментальної групи на 14,1 %, у представників контрольної лише на 1,3 %. За результатами експерименту констатуємо статистично достовірні відмінності оцінок життєвого індексу, силового індексу та оцінки часу відновлення серцевих скорочень до стану спокою після 20 присідань. Після експерименту оцінка рівня соматичного здоров'я представників двох груп статистично достовірно

відрізняється (p<0,01), при чому середнє значення показника представників експериментальної групи змінилося на 24,0 %, в той час як у курсантів контрольної групи показник покращився на 4,6 % (див. табл. 4.10).

Таблиця 4.11

Функціональні показники та індекс функціональних змін курсантів експериментальної та контрольної груп (n = 82)

Період визначення	Експериментальна група (n = 40) $\bar{x} \pm m$	Контрольна група (n = 42) $\bar{x} \pm m$	Рівень значимості
Вік, роки			
Травень 2020 р.	20,90 ± 0,31	21,00 ± 0,27	p>0,05
Січень 2022 р.	22,18 ± 0,30	22,60 ± 0,26	p>0,05
Різниця показників	6,1 %	7,6 %	
Довжина тіла, см			
Травень 2020 р.	176,69 ± 0,92	179,37 ± 0,80	p<0,05
Січень 2022 р.	176,89 ± 0,91	179,88 ± 0,79	p<0,05
Різниця показників	0,1 %	0,3 %	
Вага тіла, кг			
Травень 2020 р.	71,69 ± 0,71	73,60 ± 0,50	p<0,05
Січень 2022 р.	71,52 ± 0,54	73,75 ± 0,49	p<0,01
Різниця показників	- 0,2 %	0,2 %	
Частота серцевих скорочень у стані спокою, уд.			
Травень 2020 р.	70,65 ± 1,09	71,45 ± 1,04	p>0,05
Січень 2022 р.	67,30 ± 0,89	68,98 ± 0,84	p>0,05
Різниця показників	- 4,7 %	- 3,5 %	
Артеріальний тиск систолічний, мм рт. ст.			
Травень 2020 р.	120,80 ± 0,90	120,59 ± 0,86	p>0,05
Січень 2022 р.	118,80 ± 0,73	119,88 ± 0,76	p>0,05
Різниця показників	- 1,7 %	- 0,8 %	
Артеріальний тиск діастолічний, мм рт. ст.			
Травень 2020 р.	73,60 ± 0,66	73,02 ± 0,61	p>0,05
Січень 2022 р.	69,68 ± 0,61	71,90 ± 0,65	p<0,05
Різниця показників	- 5,3 %	- 1,5 %	

Продовження табл. 4.11

Період визначення	Експериментальна група (n = 40) $\bar{x} \pm m$	Контрольна група (n = 42) $\bar{x} \pm m$	Рівень значимості
Індекс функціональних змін, ум. од.			
Травень 2020 р.	2,13 ± 0,02	2,13 ± 0,02	p>0,05
Січень 2022 р.	2,06 ± 0,02	2,10 ± 0,02	p<0,05
Різниця показників	- 3.3 %	- 1.4 %	

За твердженням дослідників, адаптація військовослужбовця характеризує стан пристосування функцій організму до умов військово-професійної діяльності. Для вирішення проблеми формування психофізичної готовності військовослужбовців, доцільно розглядати феномен адаптаційних процесів в організмі людини, як такий, що характеризується стійким рівнем активності і взаємозв'язку систем, органів, тканин і механізмів регуляції для забезпечення нормального рівня життєдіяльності фахівця з урахуванням несприятливих факторів військово-професійної діяльності. Оцінка рівня адаптаційних можливостей представників двох груп протягом формувального експерименту проводилась за допомогою індексу функціональних змін Р.М. Баєвського (табл. 4.11).

Аналіз результатів визначення функціональних показників учасників експерименту до його початку засвідчив статистично достовірні відмінності у середніх значеннях довжини тіла та ваги тіла представників ЕГ та КГ та відсутність відмінностей решти показників, в тому числі і індексу функціональних змін. За час експерименту функціональні показники представників обох груп зазнали незначних змін (від 0,2 % до 5,3 %), причому у відсоткову відношенні у представників експериментальної групи функціональні показники зазнали більш суттєвих змін (див. табл. 4.10). Внаслідок впливу занять військово-прикладним семиборством, середнє значення індексу функціональних змін курсантів експериментальної групи

покращилось на 3,3 % проти 1,4 % у представників контрольної групи і після експерименту є статистично достовірно кращим ($p<0,05$).

Значення індексу функціональних змін учасників експерименту знаходяться в діапазоні від 2,00 до 2,59 ум. од. і відповідають ступеню адаптації «задовільна адаптація» за методикою оцінки Р.М. Баєвського (див. табл. 2.3).

Висновки до розділу 4

Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що метою впровадження військово-прикладного семиборства в систему спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів має бути формування військово-прикладних навичок, які будуть необхідними у майбутній професійній діяльності, покращення рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та адаптація майбутніх офіцерів до вимог професійної діяльності. Враховуючи напруженість освітнього процесу та щільність навчального навантаження в сучасних військових закладах освіти, військово-прикладне семиборство може бути використано в системі спортивно-масової роботи курсантів у формі навчально-тренувальних занять та періодичних спортивних змагань. Зазначена гіпотеза підтверджується результатами експертного опитування фахівців фізичної підготовки Збройних Сил України. Результати експертного опитування також визначили пріоритетні військово-прикладні навички, що мають формуватися в процесі занять в години спортивно-масової роботи: довготривале прискорене пересування в пішому порядку, плавання, подолання перешкод, влучна стрільба з вогнепальної зброї та метання гранати на дальність. Експертне опитування засвідчило військову спрямованість військово-прикладного семиборства та його поширеність у вищих військових навчальних закладах Збройних Сил України.

Аналізуючи результати експертного опитування фахівців фізичної підготовки Збройних Сил України ми констатуємо, що військово-прикладне

семиборство на сучасному етапі є видом спорту, по якому проводяться регулярні змагання у Збройних Силах України і воно має військово-прикладну спрямованість. Спортивні дисципліни ВПС відповідають змісту військово-прикладних навичок, що мають формуватися у майбутніх офіцерів.

З метою впровадження військово-прикладного семиборства в систему спортивно-масової роботи майбутніх офіцерів було розроблено авторську програму занять військово-прикладним семиборством. Відповідно до основних положень теорії організації спортивного тренування, планування навчально-тренувального процесу у кожному виді спортивного багатоборства повинно відповідати узагальненими вимогами. В основу побудови авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства покладені «базові» принципи підготовки: прикладності, систематичності, динамічності, цілісності, послідовності, оптимальності та циклічності. Авторська програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів складається з окремих занять військово-прикладним семиборством, які поєднуються у мікроцикли та мезоцикли. Загальна тривалість авторської програми дорівнює 64 календарних тижня і складається з трьох етапів; початкового (8 тижнів), основного (44 тижні) і етапа вдосконалення (12 тижнів). Кожен етап підготовки має свою мету та завдання. Структурно етапи мають втягувальний мезоцикл, мезоцикли вирішення основних завдань, контрольний та відновлювальний мезоцикли.

Новизна структури розробленої авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства полягає в:

- планування поетапно-послідовного процесу формування військово-прикладних умінь (підготовчий етап програми), послідовного розвитку фізичних якостей для забезпечення стійкості засвоєння військово-прикладних умінь (основний етап) та удосконалення набутих військово-прикладних навичок (етап вдосконалення);

- використання наукових принципів спортивного тренування (єдності фізичної та технічної підготовки, циклічності) для забезпечення військово-професійної підготовки майбутніх офіцерів;

- використання у спеціальній фізичній підготовці військовослужбовців особистісно-орієнтованого і диференційованого підходів та інноваційних методів навчання (інсценування, моделювання).

З метою дослідження ефективності авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства в період з травня 2020 року по січень 2022 року було проведено формувальний педагогічний експеримент. Для дослідження ефективності розробленої авторської програми протягом формувального педагогічного експерименту було проведено оцінку фізичної підготовленості, рівня сформованості військово-прикладних навичок, рівня соматичного здоров'я та адаптаційних можливостей майбутніх офіцерів.

За період формувального педагогічного експерименту відбулося покращення рівня розвитку фізичних якостей представників експериментальної групи. Результати виконання контрольних вправ у представників експериментальної групи є статистично достовірно кращими ($p \leq 0,05–0,01$) за результати контрольної. Середня оцінка фізичної підготовленості курсантів експериментальної групи покращилась на 15,9 %, представників контрольної – на 10,9 %. Відбулося збільшенням кількості «відмінних» оцінок фізичної підготовленості у курсантів експериментальної групи до 90 % при відсутності «задовільних» оцінок, в той час як в контрольній групі «відмінних» оцінок 74 % при наявності 7 % «задовільних» оцінок.

Ефективність впровадження авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства підтверджується також статистично достовірно кращими ($p \leq 0,05–0,01$) результатами виконання спеціальних фізичних вправ (загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод, плавання на 100 м в

обмундируванні зі зброєю, марш-кидок на 5 км). За період формувального педагогічного експерименту відбулося покращення оцінки рівня соматичного здоров'я представників експериментальної групи. Після експерименту експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я курсантів експериментальної групи покращилась до середнього рівня, у той час як у представників контрольної групи залишилась на рівні «нижче середнього». Констатовано також достовірне ($p<0,05$) покращення індексу функціональних змін представників експериментальної групи на 3,3 % проти 1,4 % у представників контрольної групи, що свідчить про збільшення адаптаційних можливостей майбутніх офіцерів, які займалися за програмою військово-прикладного семиборства.

Результати досліджень, викладених в четвертому розділі, оприлюднені у власних науково-методичних публікаціях [70, 71].

РОЗДІЛ 5
АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Бойові дії на сході України посилили увагу суспільства та держави до рівня професійної підготовки, стану здоров'я та фізичного розвитку військовослужбовців. За даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 70 % молоді, що поступають до закладів вищої освіти мають проблеми зі здоров'ям, серед кандидатів на навчання спостерігаються: функціональні відхилення в діяльності різних систем організму (50%), функціональні відхилення серцево-судинної системи (26,6%), нервово-психічні розлади (33%), захворювання органів травлення (17%), захворювання ендокринної системи (10,2%).

Військова система освіти, як провідне джерело комплектування Збройних Сил України, інших військових формувань і правоохоронних органів є невід'ємною складовою сектору безпеки і оборони країни з одного боку, та підсистемою загальнодержавної освіти України з іншого. Одним з напрямків реалізації державної політики у сфері фізичного виховання молоді та підготовки до захисту Батьківщини є процес фізичного виховання у військових закладах вищої освіти. Протягом періоду навчання відбувається формування у майбутніх офіцерів усвідомленого ставлення до регулярних занять фізичною підготовкою через відвідування навчальних занять, ранкової фізичної зарядки, заходів спортивно-масової роботи.

Система фізичного виховання військових закладів вищої освіти є підсистемою двох більш масивніших систем – системи фізичної підготовки сектору безпеки і оборони та загальної системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти в Україні. Загальна система фізичного виховання держави визначає теоретичні аспекти фізичного розвитку та покращення стану здоров'я молоді, а система фізичної підготовки акцентує прикладні питання забезпечення психофізичної готовності військовослужбовців та

співробітників правоохоронних органів до виконання завдань захисту національної безпеки держави в цілому та її громадян.

Сучасна система підготовки військ змінює концептуальні підходи до професійної підготовки військових фахівців за аналогічними для армій держав членів НАТО. Проблеми удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів набувають особливої актуальності в нових військово-політичних умовах.

Проведені нами теоретичні дослідження [55, 65, 67, 71, 72, 73, 92, 118] дозволили визначити основні сучасні підходи до удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів: оздоровчий (спрямований на формування необхідного фізичного стану та рівня здоров'я здобувачів військової освіти), інноваційний (спрямований на пошук та впровадження новітніх технологій та удосконалення вже відомих методик та засобів фізичного удосконалення), мотиваційний (спрямований на залучення до свідомої фізкультурно-оздоровчої активності) та професійно-акцентований (що забезпечує формування психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності за рахунок використання фізичних вправ, які максимально наближені до бойових).

Аналіз іноземного досвіду [65, 72, 73] свідчить, що в багатьох арміях країн-членів НАТО в процес фізичної підготовки військовослужбовців активно впроваджуються військово-прикладні вправи з метою максимального наближення до військово-професійної діяльності. Заняття військово-прикладними видами спорту спрямовані на всебічний розвиток військовослужбовців, підвищення їх бойової спроможності, психофізичного стану в умовах навчально-бойової діяльності [72, 128, 144, 192]. Широкий асортимент вправ сучасних військово-прикладних видів спорту в Україні дає підставу вважати, що по суті та наповненню вони наближені до змісту професійно-прикладної (спеціальної) фізичної підготовки військовослужбовців та є доцільними для застосування у підготовці військових професіоналів.

Комплексне застосування визначених підходів до удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів може бути реалізовано за допомогою впровадження військово-прикладного семиборства в процес спортивно-масової роботи вищих військових навчальних закладів.

Військово-прикладне семиборство є напрямком військово-спортивних багатоборств та отримало широке розповсюдження у закладах військової освіти сектору безпеки і оборони України [55, 70, 118]. Мета військово-прикладного семиборства – підготовка майбутнього офіцера до військової служби та захисту Батьківщини. Військово-прикладне семиборство виховує у майбутніх офіцерів уміння виконувати фізичні вправи різної складності на спортивних знаряддях, долати перешкоди, володіти широким арсеналом рухових навичок, мати необхідні у військовій діяльності і в житті високі морально-бойові і фізичні якості [19, 70].

Дослідження наявних в сучасній періодиці літературних джерел у яких вивчаються питання фізичної придатності молоді до військової служби свідчать про поступове погіршення фізичного стану вступників до військових закладів вищої освіти [10, 17, 99, 104]. Фізичне виховання учнівської молоді далеке від досконалості: кількість годин на фізичну культуру в школі є недостатнім, у школярів відсутня мотивація до занять спортом у вільний час, процес отримання середньої освіти характеризується поступовим погіршенням морфофункціонального стану та стану здоров’я підлітків [11, 21, 38, 77]. Констатувальний експеримент, спрямований на вивчення актуального фізичного стану та рівня соматичного здоров’я вступників до військових закладів вищої освіти засвідчив, що середнє значення індексу фізичного стану вступників з 2019 року по 2021 рік статистично достовірно погіршилось на 5,1 %, а рівень соматичного здоров’я погіршився на 13,5 %. Порівняльний аналіз оцінок рівня здоров’я вступників демонструє поступове зменшення кількості представників з «середньою» оцінкою: 28 % серед курсантів набору 2019 року, 21 % серед курсантів набору 2020 року і лише 18 % серед представників набору 2021 року. Проте

відсоток респондентів з оцінкою рівня соматичного здоров'я «нижче середнього» для всіх трьох вибірок складає більше половини, і найбільшим він є для набору 2021 року – 74 % при повній відсутності серед представників набору 2021 року оцінок «вище середнього».

Поступове погіршення фізичного стану та рівня здоров'я кандидатів на навчання неминуче призводить до погіршення адаптаційних можливостей майбутніх офіцерів. Результати дослідження свідчать про статистично достовірне збільшення на 1,5 % середнього значення індексу функціональних змін курсантів набору 2021 року у порівнянні із представниками 2019 року, що вказує на погіршення адаптації вступників умов навчальної діяльності вищих військових навчальних закладів. Негативні зміни фізичного стану, рівня здоров'я та адаптаційного потенціалу майбутніх офіцерів поступово призводять до погіршення рівня фізичної підготовленості, що також підтверджується результатами констатувального експерименту. Загальна оцінка фізичної підготовленості вступників протягом 2019-2021 років статистично достовірно погіршилась на 12,2 %. Це співпадає з даними наукових досліджень Ю. Вереньга, К. Пронтенко зі співавторами, 2013 [17].

Результати виконання фізичних вправ кандидатами на навчання у вищих військових навчальних закладах, отримані протягом нашого констатувального дослідження, підтверджують дані інших авторів про поступове погіршення рівня розвитку фізичних якостей курсантів [4, 76]. Наприклад, вітчизняні дослідники В. Б. Лашта та П.В. Поцілуйко стверджують, що за період з 2014 до 2015 року швидкісні якості кандидатів на навчання знизились на 2,09%, у період з 2015 до 2016 року – на 2,09%, з 2016 до 2017 року – на 1,34% [77]. В нашому дослідженні аналіз виконання вправи на швидкість вступників 2019-2021 років засвідчив поступове погіршення середнього результату на 0,17 с (1,2 %) за два роки, що також підтверджує виявлену авторами С.В. Федаком та В.Б. Лаштою тенденцію до погіршення швидкісних якостей кандидатів на навчання [155]. Аналіз результатів у підтягуванні на перекладині в 2015-2016 роках показав

зниження результатів виконання вправи на 4,14% та в 2016-2017 роках – погіршення на 8,15% [77]. Результати виконання вправи на силу вступників 2019-2021 років також демонструють поступове погіршення середнього результату на 1,6 % за два роки. Так само відмічають дослідники негативну динаміку результатів виконання вправи біг 3000 метрів: в період з 2014 до 2015 року показники витривалості знизились на 2,0%, з 2015 по 2016 рік показник знизився ще на 2,24% і у період з 2016 до 2017 року спостерігається така сама тенденція, результати 2017 року гірші на 24,2 с (3,2 %) порівняно з 2016 роком [77]. Проведене нами констатувальне дослідження підтвердило негативну динаміку показників витривалості вступників до військових закладів освіти: з 2019 року по 2021 рік констатовано поступове погіршення середнього результату на 16,2 с, що склало 2 %. Таким чином отримані нами результати підтверджують висновки вітчизняних авторів [76, 77, 155] щодо недостатнього рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання у вищих військових навчальних закладах. Майбутні офіцери повинні мати певний рівень фізичних кондицій для забезпечення швидкої адаптації до навчально-бойової діяльності та успішного оволодіння військово-прикладними уміннями та навичками відповідно до профілю їхньої майбутньої військово-професійної діяльності. За неможливості забезпечити відповідний рівень розвитку фізичних якостей майбутніх офіцерів на етапі вступу до вищого військового навчального закладу, виникає нагальна потреба корекції процесу спеціальної фізичної підготовки курсантів. Результати проведеного констатувального дослідження підтвердили висновки Т. Ю. Круцевич, О. М. Ольхового, В. М. Кирпенка, С. В. Романчука, С. Ф. Костіва, В. С. Откидача щодо необхідності удосконалення системи фізичного виховання майбутніх офіцерів у вищих військових навчальних закладах [40, 57, 62, 122, 135, 143].

Відповідно до вимог керівних документів основними формами фізичної підготовки майбутніх офіцерів є: навчальні заняття, спортивно-масова робота, ранкова фізична зарядка, фізичне тренування в процесі

навчально-бойової діяльності та самостійне фізичне тренування. Системою керівних документів з фізичної підготовки всіх складових сектору безпеки і оборони визначено, що основою спортивно-масової роботи військовослужбовців є заняття військово-прикладними і масовими видами спорту. На наш погляд, завдання формування відповідного рівня розвитку фізичних якостей та військово-прикладних навичок в процесі спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів може бути вирішено шляхом впровадження військово-прикладного семиборства в систему спортивно-масової роботи військових закладів вищої освіти [19, 70, 118].

З метою вивчення ставлення майбутніх офіцерів до занять військово-прикладним семиборством було проведено анкетування курсантів 4-х курсів Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, яке засвідчило наступне:

– 51 % опитаних вважають, що військово-прикладні види спорту сприяють формуванню військово-прикладних навичок військовослужбовців, що будуть необхідними у професійній діяльності;

– 63,6 % позитивно ставляться до занять військово-прикладним семиборством в години спортивно-масової роботи;

– 67,7 % вважають, що потрібно впроваджувати військово-прикладне семиборство до спортивно-масової роботи військового вищого навчального закладу.

У сучасній періодичній літературі продовжується дискусія щодо визначення переліку військово-прикладних видів спорту, які можуть бути пріоритетними для впровадження в спортивно-масову роботу майбутніх офіцерів. Вітчизняні автори досліджували користь занять для військовослужбовців різними видами спорту [3, 13, 25, 28, 37, 80, 82, 88, 127, 131, 140, 169, 207, 212, 213, 220]. Але, якщо за основу планування спортивно-масової роботи майбутніх офіцерів брати професійно-акцентований підхід (що забезпечує формування психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності), то вибір видів спорту для занять визначається

переліком та змістом військово-прикладних умінь та навичок, які формуються в процесі занять даним видом спорту [15]. Проведений теоретичний аналіз стану впровадження військово-прикладних видів спорту в процес фізичного виховання майбутніх офіцерів за останні п’ять років виявив наявність розроблених програм підготовки військових п’ятиборців [81, 82, 83, 144, 168, 169] та спортсменів з міжнародного військово-авіаційного п’ятиборства [127-129]. Зазначені програми занять військово-прикладними багатоборствами в процесі спортивно-масової роботи були спрямовані, насамперед, на удосконалення методики розвитку рухових якостей [168, 169], підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів [83, 144], пошуку нових засобів та методів підготовки спортсменів до змагань [82, 128]. Проте, питання формування професійно необхідних військово-прикладних умінь та навичок майбутніх офіцерів в процесі спортивно-масової роботи вищих навчальних закладів залишалося поза увагою дослідників.

Результати проведеного нами експертного опитування фахівців фізичної підготовки Збройних Сил України дозволили визначити пріоритетні військово-прикладні уміння та навички, що мають формуватися в процесі занять в години спортивно-масової роботи: довготривале прискорене пересування в пішому порядку, плавання, подолання перешкод, влучна стрільба з вогнепальної зброї та метання гранати на дальність. Спортивні дисципліни військово-прикладного семиборства повністю відповідають змісту військово-прикладних умінь та навичок, необхідних для успішної професійної діяльності майбутніх офіцерів.

Нами були визначені шляхи удосконалення системи спортивно-масової роботи, як складової частини спеціальної фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах з метою формування професійно-важливих військово-прикладних умінь та навичок:

– формування і удосконалення професійно важливих військово-прикладних навичок та вмінь;

– забезпечення відповідного рівня розвитку фізичних якостей;

– включення до змісту тренувань в години спортивно-масової роботи військово-прикладних вправ, прийомів і дій;

– впровадження в спортивно-масову роботу майбутніх офіцерів військово-прикладних видів спорту, як максимально наближених до специфіки діяльності Збройних Сил України.

З метою впровадження військово-прикладного семиборства в систему спортивно-масової роботи майбутніх офіцерів було розроблено авторську програму тренувань [70]. В основу побудови авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства покладені «базові» принципи спортивної підготовки: прикладності, систематичності, динамічності, цілісності, послідовності, оптимальності та циклічності. Програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства для майбутніх офіцерів складається із окремих занять, які поєднуються у мікроцикли та мезоцикли. Загальна тривалість тренувальної програми дорівнює 64 календарних тижня і складається з трьох етапів; початкового (8 тижнів), основного (44 тижні) і етапу вдосконалення (12 тижнів). Кожен етап підготовки має свою мету та завдання.

Новизна структури розробленої авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства полягає в:

- плануванні поетапно-послідовного процесу формування військово-прикладних умінь (підготовчий етап програми), послідовному розвитку фізичних якостей для забезпечення стійкості засвоєння військово-прикладних умінь (основний етап) та удосконалення набутих військово-прикладних навичок (етап вдосконалення);

- використанні наукових принципів спортивного тренування (циклічності, єдності фізичної та технічної підготовки) для забезпечення військово-професійної підготовки майбутніх офіцерів;

- використанні у спеціальній фізичній підготовці військовослужбовців особистісно-орієнтованого та диференційованого підходів, інноваційних методів навчання (інсценування, моделювання).

На відміну від вже існуючих програм занять військово-прикладними видами спорту [81, 128, 144, 168], метою авторської програми є удосконалення рівня спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів за рахунок формування військово-прикладних умінь та навичок відповідно до профілю військово-професійної діяльності. Додатковими завданнями авторської програми є розвиток та удосконалення фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості) та опанування майбутніми офіцерами методики спортивної підготовки у військово-прикладних видах спорту з метою її використання протягом подальшої службової діяльності.

Поетапно-послідовна побудова авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства курсантів обумовлена реалізацією певних умов:

–педагогічних, пов’язаних із імплементацією отриманих знань та умінь в сфері спортивного тренування у військово-професійну діяльність з метою зміцнення здоров’я і підвищення рівня фізичної підготовленості особисто та підлеглого особового складу;

– організаційних, що використовують сучасні методи і прийоми спортивного тренування, орієнтовані на розвиток та удосконалення професійно-важливих фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними навичками, підвищення функціональних резервів організму майбутніх офіцерів;

–психологічних, пов’язаних з підготовкою майбутніх офіцерів до фізично затратної професійної діяльності і мотивацією до фізкультурної діяльності в Збройних Силах України.

Реалізація педагогічних умов знайшла своє відображення у поєднанні теоретичного, методичного, практичного та діагностико-результативного компонентів авторської програми.

Теоретичний компонент авторської програми передбачає опанування майбутніми офіцерами теоретичних основ тренувального процесу багатоборців, регулювання обсягів фізичного навантаження та побудови багаторічної системи фізичного самовдосконалення.

Методичний компонент передбачає вивчення курсантами методики розвитку фізичних якостей і формування військово-прикладних умінь та навичок. У майбутній професійній діяльності майже всі офіцери будуть керівниками форм фізичної підготовки підлеглого особового складу, вони самостійно будуть організовувати та проводити фізичні тренування та безпосередньо відповідати за фізичну готовність свого підрозділу.

Практичний компонент програми передбачав безпосереднє формування військово-прикладних навичок та удосконалення їх в процесі спортивно-масової роботи.

Діагностико-результативний компонент програми передбачав перевірку виконання контрольних вправ з фізичної підготовки, перевірку рівня сформованості військово-прикладних навичок за нормативами спеціальної фізичної підготовки, контроль виконання змагальних вправ військово-прикладного семиборства, визначення динаміки показників здоров'я та адаптаційних можливостей майбутніх офіцерів. Формувальний педагогічний експеримент було проведено в період з травня 2020 року по січень 2022 року. Для проведення експерименту було сформовано контрольну (n=42) та експериментальну (n=40) групи. На початок формувального експерименту показники обох груп не демонстрували статистично достовірних відмінностей.

За підсумками експерименту результати виконання контрольних вправ у представників експериментальної групи є статистично достовірно кращими ($p \leq 0,05–0,01$) за результати контрольної. За період формувального педагогічного експерименту відбулося покращення рівня розвитку фізичних якостей представників експериментальної групи: швидкості на 4,2 % та сили на 26,8 %. В той же час, в контрольній групі показники зазнали менших змін:

швидкість на 2,4 %, сила на 17,3 %. Результати виконання контрольних фізичних вправ для визначення рівня розвитку швидкості та сили представниками експериментальної та контрольної груп є співставними результатам, які наводять у своїх дослідженням вітчизняні дослідники військово-прикладних видів спорту [144, 169].

Особливістю спеціальної фізичної підготовленості курсантів з військово-прикладного семиборства є виконання фізичних навантажень різного спрямування безпосередньо як під час тренувальних, так і змагальних дій у стані фізичної втоми, що супроводжується дефіцитом кисню, необхідного для забезпечення високого рівня як фізичної, так і розумової працездатності. Тому найбільший вплив авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства очікувався на рівень розвитку загальної витривалості майбутніх офіцерів. Аналіз результатів вправи біг 3000 м майбутніх офіцерів після експерименту демонструє покращення показника на 5,2 % для представників контрольної групи та 8,0 % для курсантів експериментальної групи. Таким чином відзначаємо покращення рівня розвитку витривалості представників групи майбутніх офіцерів, які займалися за поетапно-послідовною програмою занять військово-спортивним семиборством в години спортивно-масової роботи у порівнянні з курсантами, що займалися за традиційною програмою спортивно-масової роботи.

Результатами формувального експерименту констатовано той факт, що середня оцінка фізичної підготовки курсантів експериментальної групи покращилась на 15,9 %, представників контрольної – на 10,9 %. За період формувального експерименту відбулося збільшення кількості «відмінних» оцінок фізичної підготовки у курсантів експериментальної групи з 45 % до 90 % при повній відсутності «задовільних» оцінок після експерименту (до експерименту було 23 % «задовільних» оцінок), в той час як в контрольній групі по закінченню експерименту «відмінних» оцінок 74 %, 19 % оцінок «добре» та 7 % «задовільних» оцінок. Таким чином, використання засобів

військово-прикладного семиборства в години спортивно-масової роботи дозволило забезпечити повну відсутність «задовільних» оцінок фізичної підготовки серед курсантів експериментальної групи.

Ефективність впровадження авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства підтверджується також статистично достовірно кращими ($p \leq 0,05–0,01$) результатами виконання спеціальних фізичних вправ:

– загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод демонструє покращення показника на 2,5 % для представників контрольної групи та 7,5 % для курсантів експериментальної групи;

– плавання на 100 м в обмундируванні зі зброєю – зафіксовано покращення результатів на 5,5 % в експериментальній групі, в контрольній групі лише на 2,8 %;

– марш-кидок на 5 км – покращення показника представників експериментальної групи на 5,5 %, в той час як у представників контрольної групи показник покращився лише на 2,8 %.

Основним показником ефективності процесу фізичного виховання закладів вищої освіти більшість дослідників вважають позитивні зміни стану здоров'я здобувачів освіти [188, 189, 194, 211]. За дев'ятнадцять місяців експерименту майже всі контрольні індекси представників обох груп демонструють покращення в діапазоні від 0,1 % до 6,9 %, за виключенням життєвого індексу представників контрольної групи, який погіршився на 0,1 %. За період формувального педагогічного експерименту відбулося статистично достовірне ($p<0,01$) покращення оцінки рівня соматичного здоров'я представників експериментальної групи. Результати проведеного дослідження підтверджують дані вітчизняних та закордонних авторів [201, 212, 213] про сприятливий вплив занять військово-прикладними видами спорту на рівень фізичного здоров'я військовослужбовців.

Процес адаптації військовослужбовця характеризує стан пристосування функцій організму до умов військово-професійної діяльності. Для вирішення

проблеми формування психофізичної готовності військовослужбовців, доцільно розглядати феномен адаптаційних процесів в організмі людини, як такий, що характеризується стійким рівнем активності і взаємозв'язку систем, органів, тканин і механізмів регуляції для забезпечення нормального рівня життєдіяльності фахівця з урахуванням несприятливих факторів військово-професійної діяльності. Оцінка рівня адаптаційних можливостей учасників експерименту також дозволяє оцінити ефективність впровадження авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства. Результатами експерименту констатовано покращення індексу функціональних змін представників експериментальної групи на 3,3 % проти 1,4 % у представників контрольної групи, що свідчить про збільшення адаптаційних можливостей майбутніх офіцерів, які займалися за програмою військово-прикладного семиборства.

Таким чином, результати формувального педагогічного експерименту підтверджують припущення, що заняття за авторською поетапно-послідовною програмою військово-прикладного семиборства в процесі спортивно-масової роботи підвищують рівень спеціальної фізичної підготовки, поліпшують стан соматичного здоров'я та покращують адаптаційні можливості майбутніх офіцерів.

Результати дослідження було в процес спортивно-масової роботи вищих військових навчальних закладів: Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Військової академії, Національного університету повітряних Сил імені Івана Кожедуба, Інституту Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія», Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» та в освітній процес Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту з дисципліни «Фізична підготовка у військових формуваннях, правоохоронних структурах та спеціальних службах» для здобувачів першого курсу другого ступеня вищої освіти (магістр).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в наступному:

- вперше науково обґрунтовано структуру та зміст авторської програми спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів з використанням засобів військово-прикладного семиборства в секційних заняттях у процесі спортивно-масової роботи на основі планування послідовного розвитку фізичних якостей і формування військово-прикладних умінь та навичок з використанням оздоровчого, інноваційного, мотиваційного та професійно-акцентованого підходів;

- вперше визначено організаційно-методичні умови реалізації програми спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів з використанням засобів військово-прикладного семиборства в секційних заняттях у системі спортивно-масової роботи військових закладів вищої освіти;

- вперше обґрунтовано застосування особистісно-орієнтованого та диференційованого підходів та інноваційних методів навчання (моделювання, інсценування) у спеціальній фізичній підготовці військовослужбовців;

- вперше експериментально доведено позитивний вплив військово-прикладного семиборства для покращення спеціальної фізичної підготовленості, стану здоров’я та адаптаційних можливостей майбутніх офіцерів;

- доповнено дані про структуру спеціальної фізичної підготовки спортсменів з військово-прикладних видів спорту;

- набули подальшого розвитку знання щодо науково-методичних підходів до формування військово-прикладних умінь та навичок у процесі фізичного виховання курсантів ВВНЗ.

ВИСНОВКИ

1. Дослідження наявних у сучасній періодиці літературних джерел з питань вивчення сучасної системи фізичного виховання майбутніх офіцерів свідчать про існування актуальних проблем: поступового погіршення фізичного стану та стану здоров’я вступників до військових закладів вищої освіти, що відображається на рівні їх спеціальної фізичної підготовленості. Результати аналізу та узагальнення досліджень вітчизняних авторів, дозволили визначити основні сучасні підходи до удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів: оздоровчий (спрямований на формування необхідного фізичного стану та рівня здоров'я здобувачів військової освіти), інноваційний (спрямований на пошук та впровадження новітніх технологій та удосконалення вже відомих методик та засобів фізичного удосконалення), мотиваційний (спрямований на залучення до свідомої фізкультурно-оздоровчої активності) та професійно-акцентований (що забезпечує формування психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності за рахунок використання засобів військово-прикладних видів спорту). Комплексне застосування визначених підходів до удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів реалізується за допомогою впровадження військово-прикладних видів спорту в процес спортивно-масової роботи вищих військових навчальних закладів. Одним із таких засобів може бути військово-прикладне семиборство, яке максимально наближено до специфіки військово-професійної діяльності військовослужбовців.

2. Результати проведення констатувального експерименту, спрямованого на вивчення фізичного стану вступників до військових закладів вищої освіти засвідчили, що середнє значення індексу фізичного стану вступників з 2019 року по 2021 рік статистично достовірно погіршилось на 5,1 % ($p<0,05$). Рівень соматичного здоров'я статистично достовірно знизився на 13,5 % ($p<0,05$). Результати дослідження свідчать про

статистично достовірне збільшення на 1,5 % ($p<0,05$) середнього значення індексу функціональних змін курсантів набору 2021 року у порівнянні із представниками 2019 року. Порівняльний аналіз результатів дослідження фізичної підготовленості вступників 2019 та 2021 роках засвідчив: у бігу на 100 м спостерігається зниження середнього результату на 0,17 с, що склало 1,2 % ($p>0,05$), у підтягуванні на перекладині – на 0,18 разів, що склало 1,6 % ($p<0,05$), у бігу на 3000 метрів – на 16,2 с, що склало 2 % ($p<0,05$). Загальна середня оцінка фізичної підготовленості вступників протягом 2019-2021 років статистично достовірно погіршилась на 12,2 % ($p<0,001$).

3. Проведене серед курсантів 4-х курсів анкетування ($n = 198$) показало позитивне ставлення майбутніх офіцерів до впровадження військово-прикладного семиборства в систему спортивно масової роботи вищих військових навчальних закладів, так 51 % опитаних вважають, що військово-прикладні види спорту сприяють формуванню військово-прикладних навичок військовослужбовців, 67,7 % респондентів зацікавлені у впровадженні військово-прикладного семиборства до системи спортивно-масової роботи вищого військового навчального закладу.

4. Проведене експертне опитування за методом відкладених оцінок «Делфі» фахівців фізичної підготовки ЗС України ($n=40$) засвідчило військову спрямованість військово-прикладного семиборства та сприяло визначенню пріоритетних військово-прикладних навичок, що мають формуватися в процесі секційних занять цим видом спорту: довготривале прискорене пересування в пішому порядку, плавання, подолання перешкод, стрільба з вогнепальної зброї та метання гранати на дальність.

5. З метою впровадження військово-прикладного семиборства в систему фізичного виховання майбутніх офіцерів було розроблено авторську програму удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів з використанням засобів військово-прикладного семиборства в секційних заняттях у процесі спортивно-масової роботи на основі планування послідовного розвитку фізичних якостей і формування військово-прикладних

умінь та навичок з використанням оздоровчого, інноваційного, мотиваційного та професійно-акцентованого підходів. В основу побудови авторської програми покладено «базові» принципи спортивної підготовки: прикладності, систематичності, динамічності, цілісності, послідовності, оптимальності та циклічності; планування поетапно-послідовного процесу формування військово-прикладних умінь (підготовчий етап програми), послідовного розвитку фізичних якостей для забезпечення стійкості засвоєння військово-прикладних умінь (основний етап) та удосконалення набутих військово-прикладних навичок (етап вдосконалення). Програма складається із окремих занять військово-прикладним семиборством, які поєднуються у мікроцикли та мезоцикли. У процесі реалізації програми спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців було використано інноваційні педагогічні технології (метод інсценування, метод використання особистісно-орієнтованих технологій та метод диференційованого підходу).

6. У ході дослідження науково обґрунтовані організаційно-методичні умови реалізації авторської програми спеціальної фізичної підготовки, які включають поєднання теоретичного, методичного, практичного та діагностико-результативного компонентів.

7. Для дослідження ефективності розробленої авторської програми протягом формувального педагогічного експерименту було проведено оцінку фізичної підготовленості, рівня сформованості військово-прикладних навичок, рівня соматичного здоров'я та адаптаційних можливостей майбутніх офіцерів. Результати виконання контрольних фізичних вправ у представників експериментальної групи є статистично достовірно кращими ($p \leq 0,05–0,01$) за результати контрольної. Середня оцінка фізичної підготовки курсантів експериментальної групи покращилась на 15,9 %, представників контрольної – на 10,9 %.

Ефективність впровадження авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами військово-прикладного семиборства підтверджується також статистично достовірно кращими

($p \leq 0,05–0,01$) результатами виконання спеціальних фізичних вправ: загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод, плавання на 100 м в обмундируванні зі зброєю, марш-кидок на 5 км. За період формувального педагогічного експерименту відбулося покращення оцінки рівня соматичного здоров'я представників експериментальної групи. Різниця показників ЕГ та КГ після експерименту є статистично достовірною ($p<0,01$). Після експерименту рівень соматичного здоров'я курсантів КГ відповідає рівню «Нижче за середній», рівень представників ЕГ – «Середній». Констатовано також статистично достовірне ($p<0,05$) покращення індексу функціональних змін представників експериментальної групи на 3,3 % проти 1,4 % у представників контрольної групи, що свідчить про збільшення адаптаційних можливостей майбутніх офіцерів, які займалися за програмою військово-прикладного семиборства.

Перспектива подальших досліджень полягає в впровадженні військово-прикладних видів спорту в процес національно-патріотичного виховання молоді на етапі шкільної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамчук В. Побудова тренувальних мезоциклів спортсменів багатоборців на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Випуск 1. Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. С. 232-236.

2. Адамчук В. Педагогічний контроль тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в легкоатлетичному багатоборстві, в підготовчому періоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації :* збірник наукових праць. Вип. 2. Житомир : Вид-во ФОП Євенок О.О., 2016. 332 с.

3. 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.

4. Анохін Є., Одеров А., Кузнецов М., Петрук А., Дух Т., Барашевський С., Музика Н.. Аналіз динаміки фізичної підготовленості вступників до закладів вищої військової освіти різних років вступу. *Фізичне виховання, спорт і культуру здоров'я у сучасному суспільстві*. № 2 (58) 2022, 43-51.

5. Анохін Є. Д., С. В. Романчук, О. М. Лойко. Курс лекцій з навчальної дисципліні «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт». Л. : АСВ, 2012. 212 с.

6. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2007. № 1. С. 17-21.

7. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. К.: Здоровье, 1998. 247 с.

8. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручникдля лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів, ПП «Кварт», 2011. 303 с.

9. Баевский Р. М., Берсенева А. П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М.: Медицина, 1997. 265 с.

10. Башавець Н. А. Проблема рівня фізичної підготовленості студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, Випуск. 3К (97) 2018. с. 52-56.

11. Баштан С., Шапкіна Т. Проблема формування культури здоров'я студентів у педагогічній теорії. ISSN Online: 2312-5829. Освітологічний дискус, 2019, № 3-4 (26-27). С.61-72.

12. Бобрицька В.І. Формування здоров'я молоді : актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної університетської освіти : монографія, Полтава : ФОП Рибалка Д.Л., 2010. – 200 с.

13. Бородай Е.М. Військово-прикладні види спорту як ефективні засоби розвитку рухових якостей та формування прикладних навичок старшокласників у процесі допризовної підготовки. *Педагогічні науки*: зб. наук. праць. Вип. 75-76. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2020. С. 44–49.

14. Бородай Е.М. Структурні компоненти військово-прикладних навичок старшокласників. *Витоки педагогічної майстерності*: зб. наук. праць. Вип. 25. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2020. С. 29–33.

15. Бородай Е.М. Діяльнісний підхід до формування у старшокласників військово-прикладних навичок у процесі допризовної підготовки. The 2nd International scientific and practical conference – Achievements and prospects of modern scientific research (January 11-13, 2021). Editorial EDULCP, Buenos Aires, Argentina. 2021. С. 298–302.

16. Вербін Н. Теоретичний аналіз професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх магістрів військового управління. *Військова освіта*. №1 (33). 2016. С. 27-34.

17. Вереньга Ю., Пронтенко К., Бондаренко В., Безпалий С., Хуторянський О. Фізичний стан вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 5. С. 18-22.

18. Великий Ю. М., Кошелева О. О. Особливості мотивації курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання до занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Випуск 6 (166). С. 88 – 93. https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/42448.

19. Військово-спортивні багатоборства «Військово-прикладне семиборство»: навч. посіб. ; В.С. Откидач, В.М. Кирпенко, Є.А. Куришко, та ін. Х.: ХНУПС, 2023. 80 с.

20. Власова О.І. Марушкевич А.А. Основи психології та педагогіки: підручник. Київ, 2011. 334.

21. Воронін Д.Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : дис…канд. пед. наук : 13.00.07. Херсон, 2006. 183 с.

22. 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.

23. Галашевський Г. О. Методика навчання метанню гранат на точність і дальність. Коецептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в

Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування : матеріали Всеармійської наук.-метод. конф. (21-22 жовтня 2015 р., м. Київ). К. : НУОУ, 2015. С. 213–219.

24. Гильмутдинов Т. С. Методика подготовки многоборцев ГТО : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки». М., 1993. 20 с.

25. Гречаний О.М., Єрьоменко Е.А., Черпак Ю.В., Суліма І.В. Бойовий хортінг у закладах загальної середньої освіти. Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали міжнар. наук.-практ. інтернет конф. (28–29 травня 2020 р., м. Київ). Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. С. 544-553.

26. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : [монографія]. Житомир : Вид-во «Рута», 2012. 514 с.

27. Дикий О.Ю. Формування готовності школярів до служби у Збройних силах України засобами проектних технологій. *Педагогічний пошук.* 2016. №3 (91). С. 33−36.

28. 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.

29. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2015. №4 (32). С. 79−82.

30. Дикий О. Ю. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. №3(31). С. 65– 68.

31. Добринська Н.В. Вдосконалення спеціальної підготовленості спортсменок високої кваліфікації в легкоатлетичному багатоборстві : дис. … канд. наук з фіз. вихованню та спорту : 24.00.01. МОНУ, НУФВСУ. К., 2015. 226 с.

32. Долбишева Н. Основні напрями не олімпійського спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С. 28-35.

33. Долбишева Н. Г. Рівень рухової активності, як фактор фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку. Львів : Нова книга, 2003. 307 с.

34. Долбишева Н. Наукові підходи до класифікації не олімпійських видів спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 3. С. 31–39.

35. Єна М.О., Кузнецов М.В., Лашта В.Б. Рівень фізичної підготовленості молодого поповнення Збройних сил України. *Вдосконалення системи фізичної підготовки у ЗСУ в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО :* матеріали міжнар. наук.-методичної конференції (16–17 листопада 2016 р.). Київ: НУОУ ім. І. Черняховського, 2016. С. 167–170.

36. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навчальне видання. К. : Паливода А. В., 2012. 268 с.

37. Єрьоменко Е.А., Полторацький С.С. Військово-прикладний і бойовий хортінг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців. *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення* : матеріали міжнар. наук.-практ. інтернет конф. (28–29 травня 2020 р., м. Київ). Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. С. 527-533.

38. Калиниченко І.О., Колесник А.С., Щапова А.Ю. Стан здоровя дітей 6-10 років у динаміці навчання у початковій школі. *Український журнал*

медицини, біології та спорту. 2020. Том 5, № 1 (23). С. 250-255. DOI: 10.26693/jmbs05.01.250.

39. Камаєв О. І., Паєвський В. В., Шевченко О. О. Поточний контроль показників фізичної підготовленості курсантів військового закладу різних курсів навчання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2013. № 2. С. 18-21.

40. Кирпенко В. М. Діагностична модель визначення ступеня готовності військових фахівців до управління процесом фізичного вдосконалення. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. пр. К. : НУОУ, 2012. Вип. 1 (26). С. 30–35.

41. Кирпенко В.М., Откидач В.С., Корчагін В.М., Золочевський В.В., Куришко Є.А.. Стрільба з пневматичної зброї : навч. метод. посіб. Харків : ХНУПС, 2022. 60 с.

42. Климович В.Б. Оптимізація системи фізичної підготовки курсантів-артилеристів : дис. … канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Київ, 2016. 255 с.

43. Климович В., Палевич С., Ткачук О., Шлямар І., Лотоцький І., Мелешенко О., & Фіщук І. Вплив засобів фізичної підготовки та функціонального стану на фізичні якості курсантів у процесі військово-професійної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (11(184), 86-90. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).17.

44. Климович В., Романчук В., Шлямор І. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості курсантів ВНЗ Сухопутних військ різних спеціальностей. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров’я людини. Л., 2012. Вип. 16, т. 2.С. 166–170.

45. Красота В.М. Спеціальна фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник* Х.: ХДАФК, 2013. №4 (37). С. 30-33.

46. Красота В., Новодерьожкін Г., Ольховий О. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. Севастополь: АВМС, 2012. 198 с.

47. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення професійної діяльності : монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.

48. Корчагін М. В. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-операторів Повітряних Сил Збройних Сил України. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 4. С.33−36.

49. Корчагін М., Красота В., Ольховий О. Часовий вплив військово-професійної діяльності на фізичний розвиток та функціональний стан військовослужбовців-операторів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 2. С. 92–94.

50. Корчагін М.В., Ольховий О.М., Попов Ф.І. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-операторів автоматизованих систем управління, радіотехнічних та радіолокаційних комплексів. Десята науково-технічна конференція ДНВЦ : тези доповідей, 2−3 вересня 2010 р. м.Феодосія. Ф.: ДНВЦ, 2010. С. 118.

51. 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 (м. Миколаїв, 30 жовтня 2017 р.). МОН України. Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2017. С. 75-76.

52. Корчагін М.В. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-операторів Повітряних Сил Збройних Сил України. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 4. С.33-36.

53. Корчагін М., Откидач В., Золочевський В. Розвиток силових якостей бійців бойового двоборства у базовому мезоциклі підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 32−38.

54. Корчагін М.В., Ольховий О.М., Баркатов І.В., Гунченко В.О., Цепляєв Ю.В. Система дистанційного навчання керівників форм фізичної підготовки. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Том 4, № 5 (21), 2019. С. 390-394.

55. 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 і спорту у ЗСУ, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. К.: НУОУ, 2019. С. 67-69.

56. Корчагін М., Куришко Є., Откидач В., Золочевський В. Дослідження фізичного стану курсантів перших курсів військового закладу вищої освіти. *Вісник Прикарпатського університету:* Фізична культура. Івано-Франківськ, 2019. №31. С. 61-66.

57. 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.

58. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.

59. Костюкевич В. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування.* 2016. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД». С. 138-142.

60. Круцевич Т.Ю. Теорія и методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 392 с.

61. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Фізичне виховання як соціальне явище. Теорія і методика фізичного виховання. Т 1. НУФВСУ, Олімп. л-ра. 2017. С. 48-52.

62. Круцевич Т. Ю., Ольховий О.М. Професійно-спрямована система фізичної підготовки майбутніх офіцерів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту* : *наук.-теорет. журн.* К. : НУФВіС України. 2012. № 4. С.73–77.

63. Кузнецов М. В., Одеров А.М., Федак С.С. Фізична підготовленість майбутніх офіцерів Збройних сил України. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Л., 2016. Вип. 20. С. 274-278.

64. Кузнецов 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.Черняховського, 2015. С. 215-218.

65. Куришко Є.А. Аналіз досвіду впровадження військово-прикладних вправ в арміях провідних країн членів НАТО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).*

№ 9 (154) (2022) Київ 2022, С. 50-54, http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).12.

66. Куришко Є., Корчагін М., Откидач В., Золочевський В. Дослідження фізичного стану курсантів 1-х курсів військового закладу вищої освіти. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія : Фізична культура. 2019 Січ 29; 31. С. 61-66.

67. Куришко Є.А., Корчагін М.В., Золочевський В.В., Данилішин І.М., Їжаківський В.О. Аналіз проблем організації спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів закладів військової освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). №3 (148) (2022) Київ 2022, С. 74-77, http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).16

68. Куришко Є., Корчагін М., Откидач В., Ольховий О., Губа А., Паєвський В., Мартиненко О., Коновалов В. Аналіз рівня здоров´я вступників до вищих військових навчальних закладів. *Волинський національний університет імені Лесі Українки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров´я у сучасному суспільстві.* № 1 (61), 2023, С. 28-36, http://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-28-36.

69. Куришко Є.А., Корчагін М.В., Откидач В.С., Гарбузов О.А. Аналіз адаптаційного потенціалу вступників до ВВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* № 8 (168) (2023) Київ 2023, С. 77-81, http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).15.

70. Куришко Є.А. Структура поетапно-послідовної програми занять військово-прикладним семиборством майбутніх офіцерів закладів військової

освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* № 8 (181) (2024) Київ 2024, С. 132-136, http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2024.8(181).25.

71. Куришко Є.А., Ткачук О.С., Мелешенко О.В., Мішкевич О.І. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців при підготовці та веденні бойових дій. *Сучасні аспекти військово-професійної підготовки військовослужбовців в зимових умовах: Матеріали доповідей учасників науковопрактичної конференції. За заг. ред. Сухоради Г.І., Романчука С.В., Бойка С.В. Керівник проєкту Фіногенов Ю.С.* (Тисовець, 21-23.02.2023 р.). Київ : Управління фізичної культури і спорту МО України, 2023. С. 65-67.

72. Куришко Є.А., Золочевський В.В., Гарбуз С.В.. Військово-прикладна фізична підготовка в збройних силах провідних країн-членів НАТО. *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 VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листопада 2022 р.). Київ : НУОУ, 2022. С. 155-158.

73. Куришко Є.А., Золочевський В.В., Откидач В.С.. Особливості організації фізичної підготовки у Збройних Силах Німеччини (Бундесфер). *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 VII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 24 листопада 2023 р.). Київ : НУОУ, 2023. С. 129-132.

74. Кучма В. С. Фізичний розвиток дітей та підлітків. Харків. Геотар-Медіа, 2019. 176 с.

75. Лаврут О., Лаврут Т. Здоров'я військовослужбовців та рівень фізичної підготовки як запорука національної безпеки України. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*, 2009, випуск 1 (19). ХУПС. С. 169-171.

76. Лашта В.Б., Федак С.В., Ханіканц О.В. Аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів першого курсу навчання. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 4(26). С. 450–455.

77. Лашта В. Б., Поцілуйко П. В. Аналіз рівня фізичної підготовленості абітурієнтів вищих військових навчальних закладів. Новітні технології – для захисту повітряного простору : матеріали XIII наук. конф. (12– 13 квітня 2017 р.). Харків : ХУПС імені І. Кожедуба, 2017. С. 573–574.

78. Лихольот О.В. Досвід організації та проведення фізичної підготовки в особливий період. Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку. Матеріали наук.-метод. конф. 26–28 листопада 2014 р. Київ: МОУ; 2014, с. 55–59.

79. Логвиненко О. Здоровий спосіб життя як наукове інтегроване поняття. Молодь і ринок. 2014. № 5 (112). С. 62-65.

80. Лойко О. М., Ролюк О.В. Військове п'ятиборство як засіб формування військово-прикладних якостей військовослужбовців. Матеріали доповідей Міжнародної науково-технічної конференції «Перспективи розвитку озброєння і військової техніки Сухопутних військ» (Львів, 14–16 травня 2014 р.). Львів: АСВ, 2014. С. 263–267.

81. Лотоцький І. Вплив експериментальної програми на результати змагальної діяльності спортсменів у військовому п'ятиборстві. *Вісник*

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2020. (17), 39-46. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-17.39-46

82. Лотоцький І, Пилипчак І, Романів І, Островський М, Полегойко М. Удосконалення процесу підготовки військових п'ятиборців з використанням специфічних тренувальних засобів. Спортивна наука України [Інтернет]. 2017; 6: 18–26. Доступно: http://repository.ldufk.edu.ua/ 34606048/10863/1/653-1331-1-PB.pdf.

83. Лотоцький І, Андрес А, Лесько О. Методика визначення рівня розвитку швидкісних та силових якостей військових п'ятиборців. В: 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 міжнар. наук.-практ. конф.; 21–22 листопада 2019 р. Київ: НУОУ; 2019, с. 249–251.

84. Мартынюк О., Вилянский В. Оценка уровня здоровья студенческой молодежи по показателям адаптационного потенциала, биологического возраста и по резервам биоэнергетики организма. *Физическое воспитание студентов.* 2015. № 3. С. 13-22.

85. Марченко О., Холодова О., Васецький І. Підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки особового складу підрозділів національної поліції України засобами кросфіту Спортивний вісник Придніпров'я. 2024. № 2. С. 75-84 DOI:10.32540/2071-1476-2024-2-075.

86. Марченко О., Бричук М., Симоненко Н., Колінько І. Вплив спеціальної фізичної підготовки на рівень розвитку фізичних якостей юнаків – учнів ліцею з військово-професійною спрямованістю навчання. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 2.С. 122-127. DOI: https://doi.org/10.32652/spmed.2024.2.122-127.

87. Метод Делфи. https://textbooks.studio/uchebnik-teoriya-politiki/metod-delfi-23636.html. Дата звернення: 22.01.2024.

88. 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.

89. Мозговий О.І., Донченко І.С. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ. *Вісник Запорізького національного університету.* № 2, 2012. С. 92-97.

90. Москаленко Н., Откидач В., Корчагін М., Хліманцов Т., Куришко Є. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на стан здоров'я курсантів ВВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я,* № 1, 2020. С. 345-351.

91. 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.

92. Москаленко Н., Откидач В., Куришко Є., Микитчик О.С. Програма спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів з використанням засобів військово-спортивних багатоборств. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2. 2023. С 58-66 DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-058.

93. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник (для студ. вищ. навч. закл.). Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 238 с.

94. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11.02.2014 р. № 35 "Про затвердження Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України". К. РВВ АГУ ГШ ЗС України, 2014. 267 с.

95. Наказ Міністра оборони України від 13.05.2016 № 257 «Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗС України на період до 2020 року».

96. Наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 року № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України». Київ. 361 с.

97. Нікітенко О.В. Розвиток спритності та координації спортсменів, які займаються рукопашним боєм. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018; 4. С. 25-30.

98. Овчарук І. С. Система фізичної підготовки майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2008. 20 с.

99. Овчарук І., Сидорченко М. Аналіз фізичного стану курсантів 1-го курсу факультету Військового інституту на початковому етапі навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2010. № 11. С. 72-76.

100. Овчарук І. С. Удосконалення фізичної підготовки курсантів з урахуванням досвіду Антитерористичної операції // Матеріали наук.- метод. конф. «Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України : досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку». К.: НУОУ, 2014. С. 46–47.

101. Одеров А. М. Аналіз системи контролю та перевірки фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил. *Молода спортивна наука*

України : *зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини*. Л., 2014. Вип. 18, т. 2. С. 90-93.

102. Одеров А.М., Одерова О.В., Гульоватий О.І. Роль фізичної стану військовослужбовців у забезпеченні їх готовності до бойової діяльності. Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку. Матеріали наук.-метод. конф. 26–28 листопада 2014 р. Київ: МОУ; 2014, с. 84–91.

103. Одеров А.М., Климович В. Б., Підлетейчук Р.В., Добровольський В. Б., Корчагін М. В. Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у Збройних Силах держав-членів НАТО та України. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. № 2 (24). С. 271-282.

104. Одеров А. М., Климович В.Б., Романчук С.В., Матвейко О.М., Пилипчак І.В., Небожук О.Р. Проблемні аспекти фізичного виховання і психологічної підготовки юнаків призовного віку до умов служби в секторі безпеки і оборони України. *Український журнал медицини, біології та спорту : зб. наук. пр. Миколаїв* : ЧНУ ім. П.Могили, 2022. Т. 7, № 3 (37). С. 241-250.

105. Одеров А. М., Климович В. Б., Ольховий О. М., Романчук С. В., Лашта В. Б. Проблемні аспекти фізичного виховання, здоров'я і психологічної підготовки юнаків призивного віку до умов служби в секторі безпеки і оборони України. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. Том 4, № 3 (19). 39-44.

106. Одеров А.М., Федак С.С., Одерова О.В. Фізична підготовка – як один із основних предметів професійної підготовки військовослужбовців збройних

сил. Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2016. С. 33-34.

107. Ожаревський В., Ткачук О., Шлямар І., Людовик Т., Мелешенко О., Гуртова Т., & Гоманюк С. (2024). Фізична готовність розвідників – як основна складова їхньої професійної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (8(181), 184-188. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).33.

108. Ольховий О., Маракушин І., Попов Ф. Теоретично-методичні засади функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців Повітряних Сил Збройних Сил України. Звіт про науково-дослідну роботу (шифр «Керівництво – ФП»). Х. : ХУПС, 2012. 248 с.

109. Ольховий О. Динаміка антропометричних та функціональних показників розвитку юнаків (17-22 років) як наслідок навчання у вищій освітній школі. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова 2014. Вип. 3К (45) 14 – С. 219-224.

110. Омельченко Т. Сучасні підходи до формування здорового способу життя молоді в Україні та світі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К. 2017, вип. 5 К (86) 17. С. 227-231.

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

112. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення : навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів ; І. В. Степанова, Є.О. Федоренко. Дніпро: Інновація, 2016. 188 с.

113. Откидач В.С. Теоретичне обгрунтування 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.

114. Откидач В.С., Корчагін М.В., Золочевський В.В., Куришко Є.А., Хліманцов Т.В. 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.

115. 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.

116. 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.

117. 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.

118. 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.

119. Паєвський В. В., Ольховий О.М. Ефективність експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки курсантів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т .Г. Шевченка* : наук. видання. Чернігів : ЧНПУ. 2012. Т. 2, Вип. 102. С. 398–400.

120. 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.

121. 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, 2022. Випуск 12 (158) 22. С.105-109. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).

122. Петрачков О. В., Бобчинець О. О. Методика навчальної адаптації курсантів до освітнього процесу у ВВНЗ. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах на шляху євроатлантичної інтеграції України : Тези доповідей VII міжнар.

наук.-практ. конф. (м. Київ, 24 листоп. 2023 р.). Київ, НУОУ, 2023. С. 429–433.

123. Піддубний О. Г. Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинного професійного навчання. Дис… к.фіз.вих.: 24.00.02. ХДАФК. Х., 2003. 187 с.

124. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положення. К.: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. - 680 с.

125. Погадаев М. Е., Быстрицкий Д. Ю. Основы блоковой периодизации спортивной тренировки : учебно-метод. пособие. Уфа: ИРО РБ, 2013. 29 с.

126. Полищук В. Д., Жордочко Р. В., Тумасов Ю. Н. Подготовка десятиборцев. – К.: Здоров'я, 1988. – 176 с.

127. Полтавець А.І., Мулик В.В., Кийко А.С. Визначення вимог до комплексу фізичної підготовки під час тренувального процесу спортсменів з військово-авіаційного п'ятиборства. *Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]*. Харків: ХДАФК, 2020. No 5(79), С. 52-57, DOI:10.15391/snsv.2020-5.008.

128. Полтавець А.І., Мулик В.В., Кийко А.С. Побудова тренувального процесу у спортсменів з міжнародного військово-авіаційного п'ятиборства для участі у спортивному конкурсі (подолання смуги перешкод і спортивного орієнтування). *World Science*, 2021. 1(62), DOI: 10.31435/rsglobal_ws/30012021/7412.

129. Полтавець А.І., Мулик К.В., Кийко А.С. Розробка тренувального процесу спортсменів військово-авіаційного п'ятиборства з урахуванням функціонального стану ЦНС. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. Житомир*, 2020. Вип. 10 (29). С. 176-184. DOI:doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-176-184.

130. Програма навчальної дисципліни «Спеціалізована фізична підготовка (БАрС)» : [Електронний ресурс] ; О.А. Ткачук, А.В. Безверхий. Х. : ХНУПС, 2017. Режим доступу: www/ URL: http://moodle.hups.mil.gov.ua/?lang=view.php?id=684, (Дата звернення: 23.04.2021).

131. Пронтенко К. В. Морфофункціональний розвиток курсантів вищих військових навчальних закладів у процесі занять гирьовим спортом. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки*. 2017. № 4. С. 338-351.

132. Ріпак М. Спосіб життя і стан здоров'я дорослих жінок. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. К. 2017. серія 15, вип. 10 (92) 17. С. 107-111.

133. Ролюк О. В. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-розвідників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві :* зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 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. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Серія 15. Вип. 01 (68) 16. С. 74–77.

135. 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.

136. 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.

137. 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.

138. Романчук С., Яворський А., Яворський Т., Лесько О., Бобко Ю. Адаптація призваних до військово-професійної діяльності офіцерів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 3. 2017. С. 214-217.

139. Романчук С.В. Організація та проведення змагань на першість військової частини з військово-прикладних видів спорту. Львів : АСВ, 2010. 144 с.

140. Романчук С., Приступа Є. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім.. І. Огієнка*, 2012 (5). С 223-230.

141. 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. К.:Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова*, 2013. Випуск 12 (39). С. 107-114.

142. Романчук С., Романчук В. Фізична підготовка в сухопутних військах збройних сил провідних держав НАТО. Молода спортивна наукаУкраїни. 2010. Т.2. С 205-209.

143. Романчук С.В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України: [монографія]. Львів: АСВ, 2012. 367 с.

144. Романчук С.В., Лотоцький І.Р., Бібич М.О., Андрейчук В.Я., Панкевич Я.А., Романів І.В., Пилипчак І.В. Вплив авторської програми фізичної підготовки на спортивні результати команд з військового п'ятиборства. *Український журнал медицини, біології та спорту.* 2022. Том 7, № 2 (36). С. 313-319. DOI: 10.26693/jmbs07.02.313.

145. Сидорченко К. М. Динаміка показників спеціальної фізичної підготовки за програмою «БАРС» у курсантів спеціальності «Фізичне виховання і спорт». Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України: Матеріали доповідей науково-практичного семінару 29-31 березня 2016 р. Львів: НАСВ. С. 98-101.

146. Стандарти із фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах: метод. рекомендації ; розроб. О. О. Старчук, І. А. Щербина, К. В. Пронтенко та ін. Житомир: ЖВІ, 2016. 92 с.

147. Степанова І., Демідова О., Кошелева О., Ковтун А. Структура і зміст моделі відновлення психоемоційного стану військовослужбовців засобами фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць, 2024, Випуск 9 (182). С. 218-223. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).39.

148. Твердохліб Є.М. Корчагін М.В., Куришко Є.А. Аналіз комплексів фізичних вправ настанов з фізичної підготовки Збройних Сил України за останні 20 років. Тези XVIII міжнародної наукової конференції ХНУПС ім.

І.Кожедуба, 27.07-28.07.2022 "Новітні технології - для захисту повітряного простору". Х.: ХНУПС ім. І.Кожедуба, 2022, С. 577-579.

149. Тітова Г. В., Боднар А. І., Петренко О. В., Чабан І. О., Абрамов К. В.. Силовий фітнес як одна із перспективних форм впливу рухової активності на вікові адаптаційні зміни в організмі чоловіка. Український журнал медицини, біології та спорту. 2017. № 1(3). С. 231–234.

150. Теорія та методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: [навч. посіб. За ред. Ольхового О. М.]. Х. : ХДАФК, 2015. 143 с.

151. Теорія та організація фізичної підготовки військ : [підручник] За ред. Ю. О. Резнікова, В. М. Афоніна. Львів : ЛВІ, 2004. 458 с.

152. Физическая подготовка в иностранных армиях: учеб. пособ. [В. Н. Утенко, В. А. Щеголев, Н. Г. Лутченко и др]. Л.: ВДКИФК, 1997. 33 с.

153. Федак С. С. Фізична підготовка військовослужбовців у період адаптації до військово-професійної діяльності в міжнародних операціях : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»; Львівський держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 19 с.

154. Федак С. С., Одеров А. М., Одерова О. В. Фізична підготовка – як один із основних предметів професійної підготовки військовослужбовців збройних сил. *Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції».* Львів ЛНУ ім. І.Франка, 2016. С. 33-34.

155. Федак С., Лашта В.. Визначення ефективності програми тренування з фізичної підготовки для кандидатів на навчання у ВЗВО [Електронний ресурс]. Спортивна наука України. 2019. № 2(90). С. 127–133. Режим доступу: // sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive.

156. Фізична підготовка в Повітряних Силах Збройних Сил України: Навчальний посібник. Х: ХУПС, 2006. 261 с.

157. 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.

158. Хацаюк О.В., Моргунов О.А., Ярещенко О.А. Напрямки розвитку військово-прикладних навичок застосування засобів індивідуального захисту та активної оборони курсантами-правоохоронцями. Честь і закон. 2017. № 63. С. 49-56.

159. Хоменко О.С., Вплив секційних занять ВСБ на рівень фізичної підготовленості студентів аграрних спеціальностей. International Trendsin Science and technology. International Scientific and Practical Conference. Варшава, 2018: с. 36-39.

160. 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.

161. Хоменко О., Рибалко П. Ефективність застосування засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні студентів аграрних спеціальностей. *Спортивна наука України*. 2018. 4. С. 51-58.

162. 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.

163. Чепурний В., Корчагін М., Откидач В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивного

багатоборства, Матеріали XXVII міжнародної науково-практичної конференції Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я MicroCAD 2019 ⁄ 15-17 травня 2019 р. ⁄ у 5 частинах Харків: НТУ ХПІ – 84с.

164. Чернозуб А., Міненко О., Тітова А., Димова А., Димов К.. Вплив різних за обсягом режимів навантажень на організм людини в умовах силового фітнесу. Український журнал медицини, біології та спорту.2016;1(1):280–285.

165. Чернозуб А. А., Тітова Г. В., Дубачинський О. В., Славітяк О. С. Адаптаційні зміни в організмі жінок середнього віку в умовах занять силовим фітнесом. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичневиховання та спорт. 2017;147(1):233–238.

166. Чернявська Л.І., Криницька І.Я., Мялюк О.П. Стан здоров'я студентів, проблеми та шляхи їх вирішення. ISSN 2411-1597. МЕДСЕСТРИНСТВО. 2017. № 1. С. 24-27.

167. Шлямар І. (2024). Порівняння положень підрозділів відповідальних за організацію фізичної підготовки у ЗС України та Міністерстві оборони України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (1(173), 172-177. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).38.

168. 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.

169. Юр'єв С. О. Аналіз фізичної підготовленості курсантів, які під час навчання займалися у секції з військового п'ятиборства. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 9 (103) 18. С. 102–106.

170. Aandstad, A., Hageberg, R., Saether, O., & Nilsen, R. O. Change in anthropometrics and aerobic fitness in Air Force cadets during 3 years of academy studies. Aviating, Space, and Environmental Medicine, 83(1), 2012. - 35-41.

171. 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.

172. Army Training and Evaluation Program № 17 – 237 – 10 – MTP: Mission Training Plan for the Tank Platoon. Headquarters Department of Army 25.09.1996. Washington DC; 1996. 401 p.

173. Baranov V. M., Baevsky R. M., Drescher J., Tank J. Investigations of the cardiovascular and respiratory systems on board the international space station: experiments "Puls" and "Pneumocard". 53-th Internationa Asronautical Congress, October, 2002, Houston.

174. Bodnar I. P., Stefanyshyn M. V., Petryshyn Y. V. Assessment of senior pupils' physical fitness considering physical condition indicators. Pedagogics, Psychology, Medical-biological Problems of Physical Training and Sports, 2016; 6: 9-17.

175. Boffey, D.; Harat, I.; Gepner, Y.; Frosti, C.L.; Funk, S.; Hoffman, J.R. The physiology and biomechanics of load carriage performance. Mil. Med. 2019, 184, 83–90.

176. Chernikova A. G. Heart rate variability in evaluation of functional state and types of autonomic regulation under conditions of space flight. 26-th Annual International Gravitational Physiology Meeting. Abstracts. 26 June–1 July 2005. Cologne, Germany, p. 60.

177. Chernozub A.A., Danylchenko S..I, Chaban I.O., Titova A.V., Abramov K.V., Slavitjak O.S., et al. Hormonal responses to different-orientation power exercises and their impact on peculiarities of human body adaptive reactions. European international journal of science and technology. 2016;5(8):39–48.

178. Chernozub A., Imas Y., Korobeynikov G., Korobeynikova L., Lytvynenko Y., Bodnar A., Titova A., Dubachinskiy O.. The influence of dance and power fitness loads on the body morphometric parameters and peculiarities of adaptive-compensatory reactions of organism of young women. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18(2). P. 955–960.

179. Chernozub A., Radchenko Y., Dubachynskyi O., Titova H., Bodnar A., Ambroży T., Mucha D., Chaban I., Gartvich O.. Concentration of phosphorus in the blood of young men aged 18–21 as an informative biochemical marker for assessing adaptation processes in strength fitness. Security dimensions international & national studies. 2017. № 24. P. 94–106. ISSN 2353–7000.

180. Clemente-Suárez, V. J., & Robles-Pérez, J. J. (2013). Psycho-physiological response of soldiers in urban combat. Anales De Psicología, 29(2), 598-603.

181. Cuddy J., Slivka D., Hailes W., Ruby B. Factors of trainability and predictability associated with military physical fitness test success. *J Strength Cond Res* 25(12): 2011. 3486–3494.

182. Department of the Army. ATP 7-22.01 Holistic Health and Fitness Testing. 2020.

183. Dobrovolskyi V., Vorontsov O., Klymovych V., Oderov A., Romanchuk S., Pankevich Y., Pylypchak I., Roliuk O., Lesko O., Bilichenko O. (2020). Functional State of Military Personnel Engaged in Unarmed Combat. Sport Mont, 18 (1), 99-101, 2020. DOI 10.26773/smj.200218.

184. East, W. B. (2012). A Historical Review and Analysis of Army Physical Readiness Training and Assessment. Fort Leavenworth, KS: Combat Studies Institute Press.

185. Fish, L., & Scharre, P. (2018). The soldier's heavy load. Center for a New American Security.

186. Foulis, S.A.; Sharp, M.A.; Redmond, J.E.; Frykman, P.N.; Warr, B.J.; Gebhardt, D.L.; Baker, T.A.; Canino, M.C.; Zambraski, E.J. U.S. Army physical demands study: Development of the Occupational Physical Assessment Test for combat arms soldiers. J. Sci. Med. Sport 2017, 20, 74–78.

187. Gary L, Boykin Sr, Valerie J, Rice. Physical Readiness is More Than Physical Fitness: Relationships Between Army Physical Fitness Test Scores and Self-reports of Physical and Psychological Fitness, 2020. 83-176.

188. Griban G.P., Lyakhova N.A., Tymoshenko O.V. et al. Current State of Students' Health and Its Improvement in the Process of Physical Education. Wiad Lek. 2020;73(7):1438-1447. DOI: 10.36740/WLek202007124.

189. Griban G., Moskalenko N., Adyrkhaiev S., Adyrkhaieva L., Ivchenko O., Ovcharenko S., Prontenko K. Dependence of students' health on the organization of their motor activity in higher educational institutions. Acta Balneologica. 2022. 5 (171). 445-450.

190. Friedl K., Knapik J., Häkkinen K., Baumgartner N., Groeller H., Taylor N., et al. Perspectives on aerobic and strength influences on military physical readiness: Report of an international military physiology roundtable. J Strength Cond Res 29(11S). 2015. S10–S23. doi: 10.1519/JSC.0000000000001025.

191. Headquarters Department of the Army. Physical Fitness Training. Washington DC. 1992 September 30; FM 21–20: 14–26.

192. Iedynak, G., Romanchuk, S., Sliusarchuk, V., Mazur, V., Matsuk, L., Kljus, O., Bozhyk, M., Oderov, A., Klymovych, V., Lototskiy, I., & Ovcharuk, I. (2020).

The Effect of Training in Military Pentathlon on the Physiological Characteristics of Academy Cadets. *Sport Mont, 18*(3), 95-99. doi: 10.26773/smj.201007.

193. 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. doi: 10.7752/jpes.2016.s.1098.

194. Klymovych V., Oderov A., Romanchuk., Korchagin M., Zolochevskyi V., Fedak., Gura I., Nebozhuk O., Lashta V., Romanchuk V., Lesko O.. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. SportMont. 2020. Vol. 18, is. 2. P. 79–82. Doi: 10.26773/smj.200612.

195. Korchagin M.V., Otkydach V.S., Zolochevskyi V.V., Homaniuk S.V. The Influence of Special Physical Training Program on Morpho-Functional Indicators and Helth Level of Cadets in Higher Military Educational Institutions. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*. Issue 6(151).2022.P.14-17.

196. Kurishko Ye., Korchagin M. Analysis of Physical Condition of First – Year Military Higher Education Institution Cadets. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2023 Том 8, №1 (41), С. 305 – 310. http://doi.org/10.26693/jmbs08.01.305.

197. Lockie R, Cesario K, Bloodgood A, Moreno M. (2018). Physiological responses to defensive tactics training in correctional populations – Implications for health screening and physical training. TSAC Report (48): 4-8.

198. Lockie R.G., Moreno M.R., Dulla J.M., Orr R.M., Dawes J.J. and Rodas K.A. (2022). The Health and Fitness Characteristics of Civilian Jailer Recruits Prior to Academy Training. *International Journal of Exercise Science.* 15(4): 58-78.

199. Mariani T. Time Course of Adaptations during Strength and Power Training. In: Strength and Power in Sport. Oxford: Blackwell Scientific Publications; 1992. p. 268–271.

200. Matveiko O., Romanchuk S., Olkhovyi O., Oderov A., Nebozhuk O., Klymovych V., & Babych M. (2022). The Impact of Exercises on the Functional Status and Efficiency of Servicemen – Military Veterans. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, (1(57)), 31-36. available at: https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-31-36.

201. 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 Now 28; 15(1): 55. doi: 10.1186/s12970-018-0262-7.

202. Mikkola I, Keinänen-Kiukaanniemi S, Jokelainen J, Peitso A, Härkönen P, Timonen M, et al. Aerobic performance and body composition changes during military service. Scand J Prim Health Care 30, 2012, P. 95–100.

203. Moskalenko N., Savchenko V., Polyakova A., Mikitchik O., Mitova O., Griukova V., Mytsak A. Physical condition of pupils of pre-school educational establishments of different types. Pedagogy of Physical Culture and Sports. 2020; 24(2): 77–84; https//doi:10.15561/26649837.2020.0205.

204. Oderov A. M., Romanchuk S. V., Klymovych V. B., Matveiko O. V., Pylypchak I. V., Nebozhuk O. R., Pankevych Ya. A. (2022). Analysis of the Content of Verification and Assessment Tests of Physical Preparedness of Foreign Servicemen. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sport.* 7(3): 241–249.

205. Oderov A, Korchagin M, Romanchuk S. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. SportMont. 18(2). 2020:79-82.

206. Oderov A, Shlyamar I, Baldetsky A. (2013). System of inspection and assessment of physical fitness of servicemen of the Armed Forces of foreign states. *Young sports science of Ukraine*. 17(2):109-113.

207. Otkydach V., Korchagin M., Potsiluiko P., Fishchuk I., Indyka S., Bielikova N. (2023) The influence of complex military and sports training on the psycho-

physiological abilities of university cadets. Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe. vol. 6, no. 1, pp. 87–98.

208. Palevych S, Kyrpenko V, Piddubny A, Bozhko S, Tzymbaliyk Zh, Michael Anthonny Martinez Velez, Federico Anibal Martinez Velez, Jorge Armando Moreta Vinueza, Federico Antonio Martinez Leon. (2021). Structural validity of the physical fitness test battery. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2021, 7(4):84-97.

209. Rolyuk A., Romanchuk V., Boyarchuk A., Kyrpenko V., 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.

210. Romanchuk S., Yavorskyy A. Peculiarities of officers' fitness shape. Journal of Physical Education and Sport. 2015. Vol. 15, is. 3. P. 441 – 445. doi: 10.7752/jpes.2015.03066.

211. Prontenko K., Griban G., Bloshchynskyi I. Improvement of students' morpho-functional development and health in the process of sportoriented physical education. Wiad Lek. 2020; 73(1): 1753-1758.

212. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Opanasiuk, F., Tkachenko, P., Zhukovskyi, Ye., et al. (2018). Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities. Journal of Physical Education and Sport, 18(1), 298-303.

213. Prontenko, K., Griban, G., Yavorska, T., Malynskyi, I., Tkachenko, P., Prontenko, V., Bloshchynskyi et al. (2020). Dynamics of respiratory system indices of cadets of higher military educational institutions during kettlebell lifting training. *International Journal of Applied Exercise physiology*. 2020. Vol. 9 (1). P. 16–24.

214. Prontenko K., Prontenko V., Bondarenko V., Bezpaliy S., Bykova G., Zeleniuk O., et al. Improvement of the Physical State of Cadets from Higher

Educational Establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the use of the Kettlebell Sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. 17 (1). art. 67. pp. 447–451.

215. Sport in der Bundeswer. 2004 Sep; ZDv 3/10: 14–9.

216. 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.

217. Szivak T., Kraemer W. Physiological readiness and resilience: Pillars of military preparedness. *J Strength Cond Res* 29(11S): S34–S39, 2015.

218. The Army Physical Fitness Program. Army Training and Leader Development. 2017 Dec; AR 350–1: 17–9.

219. Yuriev, S., Okhrimenko, I., Griban, G., Kobernyk, O., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Rozhnova, T., Verbovskyi, I., Yavorska, T., Tkachenko, P., Prontenko, K. (2019). Formation of cadets' psychological readiness for professional practice during sport activities. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:116, Período: Diciembre, 2019.

220. Yuriev, S., Prontenko, K., Griban, G., Yavorska, T., Malynskyi, I., Tkachenko, P., Dzenzeliuk, D., Terentieva, N., Khatko, A., Lytvynenko, A., Pustoliakova, L., Bychuk, O., Okhrimenko, I., Prontenko, V., & Bloshchynskyi, I. (2020). Dynamics of respiratory system indices of cadets of higher military educational institutions during kettlebell lifting training. International Journal of Applied Exercise Physiology. 9(1), 16-24.

ДОДАТКИ

Додаток А

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, у яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Корчагін М., Куришко Є., Откидач В., Золочевський В. Дослідження фізичного стану курсантів перших курсів військового закладу вищої освіти. *Вісник Прикарпатського університету: Фізична культура*. Івано-Франківськ, 2019. №31. С. 61-66. (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, проведенні дослідження та формулюванні висновків).

2. Куришко Є.А., Корчагін М.В., Золочевський В.В., Данилішин І.М., Їжаківський В.О. Аналіз проблем організації спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів закладів військової освіти. *Науковий часопис* Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). №3 (148) (2022) Київ 2022, С. 74-77, http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).16 (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

3. Романчук С., Данилевич М., Кузнецов М., Небожук О., Яровий М., Романчук В., Боярчук О., Куришко Є. Вплив занять фізичними вправами у військовому спорядженні на показники функціонального стану та фізичної підготовленості військовослужбовців. Вісник Кам´янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 24, 2022, С. 30-36, http://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-24.30-36 http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/256722 (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, проведенні дослідження).

4. Куришко Є.А. Аналіз досвіду впровадження військово-прикладних вправ в арміях провідних країн членів НАТО. Науковий часопис

Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). № 9 (154) (2022) Київ 2022, С. 50-54, http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).12.

5. Kurishko Ye., Korchagin M. Analysis of Physical Condition of First – Year Military Higher Education Institution Cadets. Український журнал медицини, біології та спорту. 2023 Том 8, №1 (41), С. 305 – 310. http://doi.org/10.26693/jmbs08.01.305. (Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань дослідження, проведенні експериментальних досліджень, статистичному аналізі та формулюванні висновків).

6. Куришко Є., Корчагін М., Откидач В., Ольховий О., Губа А., Паєвський В., Мартиненко О., Коновалов В. Аналіз рівня здоров´я вступників до вищих військових навчальних закладів. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров´я у сучасному суспільстві. № 1 (61), 2023, С. 28-36, http://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-28-36. (Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань дослідження, проведенні експериментальних досліджень та формулюванні висновків).

7. Куришко Є.А., Корчагін М.В., Откидач В.С., Гарбузов О.А. Аналіз адаптаційного потенціалу вступників до ВВНЗ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). №8 (168) (2023) Київ 2023, С. 77-81, http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).15 (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

8. Куришко Є.А. Структура поетапно-послідовної програми занять військово-прикладним семиборством майбутніх офіцерів закладів військової освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної

культури (фізична культура і спорт). № 8 (181). Київ 2024, С. 132-136, http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2024.8(181).25.

Наукові праці, які засвідчують апробацію результатів дисертації

9. Твердохліб Є.М. Корчагін М.В., Куришко Є.А. Аналіз комплексів фізичних вправ настанов з фізичної підготовки Збройних Сил України за останні 20 років. Тези XVIII міжнародної наукової конференції ХНУПС ім. І.Кожедуба, 27.07-28.07.2022 "Новітні технології - для захисту повітряного простору". Х.: ХНУПС ім. І.Кожедуба, 2022, С. 577-579. (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

10. 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).

11. Корчагін М.В., Куришко Є.А. Фізичний стан вступників до закладів вищої освіти. Фізичне виховання та спорт в закладах освіти [Електронний ресурс]: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Харків, 27 квітня 2023 року ; за заг. ред. А. А. Івашури. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. С. 82-85. (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

12. Куришко Є.А., Ткачук О.С., Мелешенко О.В., Мішкевич О.І. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців при підготовці та веденні бойових дій. Сучасні аспекти військово-професійної підготовки військовослужбовців в зимових умовах: Матеріали доповідей

учасників науково-практичної конференції. За заг. ред. Сухоради Г.І., Романчука С.В., Бойка С.В. Керівник проєкту Фіногенов Ю.С. (Тисовець, 21-23.02.2023 р.). Київ : Управління фізичної культури і спорту МО України, 2023. С. 65-67. (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків).

13. Куришко Є.А., Золочевський С.В., Гарбуз С.В., Руденко А.В. Аналіз досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил Норвегії до проведення військових операцій в зимових умовах. Сучасні аспекти військово-професійної підготовки військовослужбовців в зимових умовах: Матеріали доповідей учасників науково-практичної конференції. За заг. ред. Сухоради Г.І., Романчука С.В., Бойка С.В. Керівник проєкту Фіногенов Ю.С. (Тисовець, 21-23.02.2023 р.). Київ : Управління фізичної культури і спорту МО України, 2023. С. 68-71. (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та завдань роботи, висновків).

14. Золочевський В.В., Куришко Є.А., Блащук С.В. Фізична підготовка Єгерських підрозділів сухопутних військ сил оборони Фінляндії. 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 V Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листопада 2021 р.). Київ : НУОУ, 2021. С. 213-215. (Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

15. Куришко Є.А., Золочевський В.В., Гарбуз С.В. Військово-прикладна фізична підготовка в збройних силах провідних країн-членів НАТО. 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 VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листопада 2022 р.). Київ : НУОУ, 2022. С. 155-158. (Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

16. Куришко Є.А., Золочевський В.В., Откидач В.С. Особливості організації фізичної підготовки у Збройних Силах Німеччини (Бундесфер). 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 VII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 24 листопада 2023 р.). Київ : НУОУ, 2023. С. 129-132. (Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні дослідження).

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

17. Організація і проведення змагань з військово-спортивних багатоборств з дисципліни «Бойове двоборство»: навч. посіб. ; Н.В. Москаленко, В.М. Кирпенко, В.С. Откидач, В.В. Золочевський, М.В. Корчагін, Є.А. Куришко. Харків: ХНУПС, 2020. 76 с.

18. 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.

19. Кирпенко В.М., Откидач В.С., Корчагін В.М., Куришко Є.А., Золочевський В.В., Микитчик О.С. Стрільба з пневматичної зброї : навч. метод. посіб. Харків : ХНУПС, 2023. 60 с.

20. Військово-спортивні багатоборства «Військово-прикладне семиборство»: навч. посіб. ; В. С. Откидач, В. М. Кирпенко, Є. А. Куришко, та ін. Х.: ХНУПС, 2023. 80 с.

Додаток Б

ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

№	Назва конференції	Форма участі
1.	Міжнародна науково-практична конференція ПДАФКіС «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії» (Дніпро, 24-25 жовтня 2024 р.)	Публікація, доповідь
2.	III Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України» (Київ, 14-15 лютого 2019 р.). К.: НУОУ, 2019	Доповідь, публікація
3.	IV Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України» (Київ, 19 листопада 2020 р.). Київ : НУОУ, 2020.	Доповідь, публікація
4.	V Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України» (Київ, 19 листопада 2021 р.). Київ	Доповідь, публікація

	: НУОУ, 2021.	
5.	XVIII міжнародна наукова конференція ХНУПС ім. І.Кожедуба «Новітні технології – для захисту повітряного простору» (Харків, 27.07-28.07.2022 р.)	Доповідь, публікація
6.	VI Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України» (Київ, 25 листопада 2022 р.). Київ : НУОУ, 2022	Доповідь, публікація
7.	IV Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізичне виховання та спорт в закладах освіти» (Харків, 27 квітня 2023 р.)	Доповідь, публікація
8.	Науково-практична конференція «Сучасні аспекти військово-професійної підготовки військовослужбовців в зимових умовах» (Тисовець, 21-23.02.2023 р.). Київ : Управління фізичної культури і спорту МО України, 2023	Доповідь, публікація
9.	VII Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України» (Київ, 24 листопада 2023 р.). Київ : НУОУ, 2023.	Доповідь, публікація
10.	Регіональна наукова конференція «Молоді науковці – спорту Придніпров'я» (Дніпро, 25.04.2024).	Доповідь

Додаток В

Анкета №1
для курсантів 4 курсу

Шановні курсанти!

З метою визначення доцільності впровадження військово-прикладного семиборства у секційні заняття для покращення спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів просимо Вас відповісти на запитання анкети. Ваші відповіді будуть використані тільки в наукових цілях.

1. «Чи займаєтесь ви у спортивній секції в години спортивно-масової роботи?»

2. «Як Ви вважаєте, чому великий відсоток курсантів систематично не відвідує спортивно-масову роботу?»

3. «Скільки годин на тиждень, в середньому, ви займаєтесь спортом?»

4. «Як Ви вважаєте, чи сприяють заняття спортивно-масовою роботою покращенню рівня фізичної підготовленості та стану здоров’я майбутнього офіцера?»

5. «Чи цікавими для Вас є фізичні вправи, за якими складається план спортивно-масової роботи у години відведені розпорядком дня?»

6. «Як Ви вважаєте, за рахунок чого можливо підвищити інтерес курсантів до занять фізичними вправами у години спортивно-масової роботи?»

7. «Як Ви вважаєте, які види спорту сприяють формуванню у курсантів військово-прикладних навичок?»

8. «Як Ви ставитесь до занять військово-прикладним семиборством у години спортивно-масової роботи?»

9. «Чи сприятиме, на Вашу думку, проведення спортивних змагань з військово-прикладного семиборства підвищенню інтересу курсантів до занять фізичними вправами в години спортивно-масової роботи?»

10. «Чи потрібно, на Вашу думку, впроваджувати до спортивно-масової роботи військового вищого навчального закладу військово-прикладне семиборство?»

Додаток Д

Анкета
для експертного опитування

Шановний експерт!

З метою визначення переліку та змісту поняття «військово-прикладні уміння та навички» просимо Вас обрати один, на Ваш погляд, найбільш прийнятний з трьох запропонованих варіантів в кожному пункті. Критерій вибору – рухова дія або уміння, що є необхідною для навчання та тренування військовослужбовцям. Ваші відповіді будуть використані тільки в наукових цілях.

№ з/п	Зміст рухове уміння або навички	Відмітка
1.	Довготривале пересування в пішому порядку	
	Швидкісний біг	
	Біг із зміною швидкості	
2.	Скелелазіння	
	Подолання перешкод в пішому порядку	
	Стрибання у довжину	
3	Пересування бігом зі зброєю	
	Перебігання зігнувшись	
	Переповзання по-пластунськи	
4	Влучна стрільба з особистої зброї	
	Влучне метання холодної зброї	
	Швидкісна стрільба	
5	Боротьба	
	Рукопашний бій	
	Фехтування холодною зброєю	
6	Метання гранати на дальність	
	Метання медичного м’яча у довжину	
	Метання медичного м’яча у висоту через себе	
7	Метання ножа на точність	
	Метання гранати на точність	
	Метання малої саперної лопатки	
8	Плавання	
	Плавання в обмундируванні зі зброєю	
	Плавання у масці з ластами	

№ з/п	Зміст рухове уміння або навички	Відмітка
9	Пірнання у довжину	
	Пірнання у глибину	
	Занурення у водолазному спорядженні	
10	Піднімання та перенесення вантажів	
	Піднімання свого тіла на перекладині	
	Піднімання ваги над головою	

Щиро вдячні за Вашу думку!

Додаток Е

Анкета
для експертного опитування

Шановний експерт!

З метою удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів просимо Вас відповісти на запитання анкети, оцінюючи відповідь від 0 до 9 балів. Ваші відповіді будуть використані тільки в наукових цілях.

№ з/п	Зміст запитання	Оцінка за 9-бальною шкало
1	***Які військово-прикладні уміння та навички, на Вашу думку, є професійно-важливими для майбутніх офіцерів?***	
	Довготривале пересування в пішому порядку	
	Подолання перешкод в пішому порядку	
	Пересування бігом зі зброєю	
	Влучна стрільба з особистої зброї	
	Рукопашний бій	
	Метання гранати на дальність	
	Метання гранати на точність	
	Плавання	
	Пірнання у довжину	
	Піднімання та перенесення вантажів	
2	***Які фізичні якості, на Вашу думку, необхідно розвивати майбутнім офіцерам в процесі спортивно-масової роботи ВВНЗ?***	
	Абсолютна сила	
	Відносна сила	
	Силова витривалість	
	Швидкість	
	Швидкісна витривалість	
	Гнучкість	
	Спритність	
	Анаеробна витривалість	
	Аеробна витривалість	
	Координація	

3	***Які види спорту, по яким проводились змагання у Збройних Силах України у 2021 році, мають найбільшу військово-прикладну спрямованість ?***	
	Футзал	
	Волейбол	
	Кросфіт	
	Гирьовий спорт	
	Рукопашний бій	
	Швидкісна стрільба	
	Багатоборство ВСК	
	Військове п’ятиборство	
	Військово-прикладне семиборство	
	Аеронавтичне багатоборство	

Щиро вдячні за Вашу думку!

Додаток Ж

Таблиця Ж.1

Зміст програми навчально-тренувальних занять

з військово-прикладного семиборства

Змагальні дисципліни ВПС	Вправи для опанування техніки	Вправи для закріплення набутих навичок
Біг 100 м	- біг з високим підніманням стегна; - біг із вистрибуванням вгору; - біг стрибками з ноги на ногу; - біг із закиданням гомілки назад; - біг на прямих ногах; - біг на місці з підніманням колін; - низький старт з колодок; - стартове прискорення; - біг із прискоренням; - біг з ходу; - фінішування	- біг на 30 м; - біг на 60 м; - біг на 100 м; - фарт-лек (тривалий біг з частковою зміною швидкості бігу); - біг із прискоренням 100 м; - темповий біг до 300 м; - біг у перемінному темпі; - біг під гору; - біг з гори по інерції; - біг з помірною швидкістю по пересічній місцевості з м’яким ґрунтом; - інтервальний біг 800, 600, 400 метрів
Плавання 50 м вільним стилем	- рухи ногами сидячи на лавці; - рухи ногами у положенні стоячи боком до стіни; - рухи руками стоячи в нахилі вперед; - рухи руками з нахилом стоячи вперед із диханням на три рахунки; - рухи ногами у воді у положенні лежачи на підставці; - рухи руками у воді у положенні стоячи з нахилом тулуба вперед; - плавання з підтримкою партнера; - плавання з підтримуючим предметом на попереку;	- плавання у середньому темпі на дистанцію 100, 200 та 300 метрів; - повільне плавання з паузою між гребками; - плавання з тренувальною дошкою між ногами; - плавання з тренувальною дошкою у витягнутих руках; - пірнання у довжину; - повороти з підпливанням до стінки басейну; - плавання в ластах; - плавання з плавальними лопатками на руках; - плавання в обмундируванні; - плавання в обмундируванні зі зброєю.

Продовження таблиці Ж.1

Змагальні дисципліни ВПС	Вправи для опанування техніки	Вправи для закріплення набутих навичок
	- навчання старту з тумбочки; - навчання повороту	
Підтягування на високій перекладині	- підтягування на низькій перекладині; - підтягування зі стрибка і повільне опускання у вис на прямі руки; - підтягуванні із допомогою партнера	- підтягування із обтяженням; - підтягування з паузою при опусканні; - підтягування у військовій формі одягу (черевиках з високими берцями)
Стрільба з пневматичної гвинтівки	- перевірка зброї на розрядженість; - заряджання зброї - прийняття положення для стрільби лежачи; - навчання прицілюванню; - навчання спуску гачка; - тренування з холостим патроном	- стрільба з пневматичної гвинтівки лежачи; - стрільба з пневматичної гвинтівки з коліна; - стрільба з пневматичної гвинтівки стоячи; - стрільба з пневматичної гвинтівки лежачи із лімітом часу
Метання гранати Ф-1 на дальність	- метання мяча на дальність; - метання гранати з місця; - метання гранати у визначений коридор; - метання гранати з місця на точність; - метання гранати з розбігу; - метання гранати на точність на відстань 10-15 метрів з розбігу	- метання гранати з траншеї; - метання гранати після пробігання відрізків 20-30 метрів; - метання гранати після виконання силових вправ; - метання гранати на дальність з автоматом у вільній руці
Біг 3000 м	- високий старт; - стартове прискорення; - повторне пробігання 400, 300, 200 метрів з середньою швидкістю; - фінішне прискорення; - бігові вправи руками в поєднанні з правильним диханням	- тривалий біг у рівномірному темпі; - тривалий біг по пересічній місцевості; - інтервальний біг 800, 600, 400 метрів; - біг по повороту; - біг по повороту (по годинниковій і проти годинникової стрілки) з нахилом тіла в бік повороту;

Продовження таблиці Ж.1

Змагальні дисципліни ВПС	Вправи для опанування техніки	Вправи для закріплення набутих навичок
		- біг по прямій 60–100 м зі зміною темпу; - біг по повороту з виходом на пряму; - біг по прямій із входом у поворот
Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод	- біг стрибковим кроком; - біг із вистрибуванням вгору; - безопорні стрибки; - стрибок у довжину з приземленням на одну ногу; - стрибок вгору з приземленням на дві ноги; - стрибок у довжину з приземленням на дві ноги; - стрибок через яму з піском; - стрибок через рів шириною 2, 2,5 та 3 метри; - настрибування на перешкоду з опорою на дві руки та одну ногу; - настрибування на перешкоду з опорою на дві руки та коліно; - настрибування на перешкоду з опорою на одну руку та одну ногу; - перестрибування перешкоди з опорою на одну руку; - стрибок у глибину з підвищення з приземленням на дві ноги; - подолання щабля зруйнованої драбини з опорою на одну руку і одну ногу;	- стрибок через перешкоду шириною 2,5–3 м на швидкості з різних вихідних положень та в поєднанні з іншими прийомами; - подолання лабіринту методом приставного кроку; - подолання лабіринту маятником; - подолання лабіринту та перелізання паркану способом «силою»; - перелізання паркану із наступним подоланням зруйнованого мосту; - подолання зрунованого мосту за 7 кроків; - подолання зруйнованого мосту за 5 кроків; - подолання щаблів зруйнованого мосту в повільному темпі без попереднього розбігу; - вистрибування з траншеї, пробігання 20 м та подолання цегляної стінки з опорою на руку з ходу; - подолання лабіринту без торкання перешкоди руками; - подолання зруйнованої драбини із обов’язковим торканням землі обома ногами після кожного щабеля;

Продовження таблиці Ж.1

Змагальні дисципліни ВПС	Вправи для опанування техніки	Вправи для закріплення набутих навичок
	- подолання щабля зруйнованої драбини з опорою на дві руки; - подолання щабля зруйнованої драбини з опорою на дві балки; - подолання щабля зруйнованої драбини з опорою на живіт; - пролізання в пролом; - подолання ходу сполучення та вистрибування з колодязю з опорою на коліно	- подолання зруйнованої драбини із обов’язковим торканням землі одною ногою після кожного щабеля; - подолання зруйнованої драбини перестрибуванням з щабля на щабель

Додаток 3.1

Акт
впровадження результатів дисертаційного дослідження
Куришка Євгена Андрійовича
«Удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів закладів вищої освіти у секційних заняттях з військово-прикладного семиборства», представленого на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт у практику Інституту Військово-Морських Сил Національного університету "Одеська морська академія"

Комісія у складі: голова комісії – доктор філософії, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Інституту Військово-Морських Сил Національного університету "Одеська морська академія", підполковник Ворона Валентин Володимирович, члени комісії: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри загальновійськових дисциплін Інституту Військово-Морських Сил Національного університету "Одеська морська академія", працівник Збройних Сил України Сидорченко Катерина Миколаївна, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Інституту Військово-Морських Сил Національного університету "Одеська морська академія", підполковник Пестерев Михайло Вікторович, склали цей акт про те, що протягом 2021 – 2023 років на базі кафедри загальновійськових дисциплін та протягом 2023-2024 років на базі кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту університету здійснювали апробацію і впровадження в процес спортивно-масової роботи Інституту Військово-Морських Сил Національного університету "Одеська морська академія"результатів дисертаційного дослідження аспіранта Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту Куришка Євгена Андрійовича, присвяченого удосконаленню спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів закладів вищої освіти у секційних заняттях з військово-прикладного семиборства.

Було відзначено наступні рекомендації та пропозиції:

Назва та автор розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний та соціальний ефект	Місце впровадження, (назва організації, відомча належність, адреса)	Результати, які отримано ВНЗ/науковою установою від впровадження в
«Авторська програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки, яка сприяє підготовці майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням», Куришко Є.А.	Вперше науково обґрунтована структура та зміст програми занять для удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів на основі використання засобів військово-прикладного семиборства в процесі спортивно-масової роботи, яка побудована на основі послідовного розвитку фізичних якостей та формувань військово-прикладних умінь та навичок, спрямована на підготовку майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням.	Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту (ПДАФКіС), Міністерство освіти і науки України, вул. Набережна Перемоги,10, м.Дніпро, 49094	Впровадження авторської програми занять військово-прикладним семиборством в спортивно-масову роботу для здобувачів другого курсу першого ступеня вищої освіти (бакалавр) сприяло підвищенню рівня спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням

Відповідальний за впровадження програми занять військово-прикладним семиборством в спортивно-масову роботу Інституту Військово-Морських Сил Національного університету "Одеська морська академія" – начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту університету.

Результати дисертаційної роботи Куришка Є.А. обговорені і затверджені на засіданні кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Інституту Військово-Морських Сил Національного університету "Одеська морська академія" (протокол №11 від 03.10.2024 року).

Голова комісії: підполковник Валентин ВОРОНА

Члени комісії: підполковник Михайло ПЕСТЕРЕВ

працівник ЗС України Катерина СИДОРЧЕНКО

Начальник Інституту Військово-Морських Сил Національного університету "Одеська морська академія"
капітан 1 рангу Максим КІРІАКІДІ

«____» жовтня 2024 року М.П.

Додаток 3.2

Акт
впровадження результатів дисертаційного дослідження
Куришка Євгена Андрійовича
«Удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів закладів вищої освіти у секційних заняттях з військово-прикладного семиборства», представленого на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт у практику Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Комісія у складі: голова комісії – начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, полковник Кирпенко В.М., члени комісії: професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, кандидат педагогічних наук, доцент, підполковник Золочевський В.В., доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, підполковник Полтавець А.І. склали цей акт про те, що протягом 2021 – 2024 років на базі кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту університету здійснювали апробацію і впровадження в процес спортивно-масової роботи Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба результатів дисертаційного дослідження аспіранта Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту Куришка Євгена Андрійовича, присвяченого удосконаленню спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів закладів вищої освіти у секційних заняттях з військово-прикладного семиборства.

Було відзначено наступні рекомендації та пропозиції:

Назва та автор розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний та соціальний ефект	Місце впровадження, (назва організації, відомча належність, адреса)	Результати, які отримано ВНЗ/науковою установою від впровадження в
«Авторська програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки, яка сприяє підготовці майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням», Куришко Є.А.	Вперше науково обґрунтована структура та зміст програми занять для удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів на основі використання засобів військово-прикладного семиборства в процесі спортивно-масової роботи, яка побудована на основі послідовного розвитку фізичних якостей та формувань військово-прикладних умінь та навичок, спрямована на підготовку майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням.	Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту (ПДАФКіС), Міністерство освіти і науки України, вул. Набережна Перемоги,10, м.Дніпро, 49094	Впровадження авторської програми занять військово-прикладним семиборством в спортивно-масову роботу для здобувачів другого курсу першого ступеня вищої освіти (бакалавр) сприяло підвищенню рівня спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням

Відповідальний за впровадження програми занять військово-прикладним семиборством в спортивно-масову роботу Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба – начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту університету.

Результати дисертаційної роботи Куришка Є.А. обговорені і затверджені на засіданні кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (протокол № 3 від 03.10.2024 року).

Голова комісії: полковник Віталій КИРПЕНКО

Члени комісії: підполковник Віталій ЗОЛОЧЕВСЬКИЙ

підполковник Андрій ПОЛТАВЕЦЬ

Начальник Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

бригадний генерал Андрій БЕРЕЖНИЙ

« 08 » жовтня 2024 року М.П.

Додаток 3.3

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник начальника Військового інституту танкових військ Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут" з навчальної та наукової роботи
полковник
Володимир МАРУЩЕНКО
" " 2022 р.

АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження

КУРИШКО Євгена Андрійовича

Комісія у складі: голови – начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту кандидата педагогічних наук, доцента, полковника Станіслава ЮР'ЄВА членів комісії: заступника начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту підполковника Олександра ЗОНОВА, старшого викладача кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту підполковника Олександра БОЛЬШАКОВА, встановила, що матеріали та результати дисертаційного дослідження **КУРИШКО Євгена Андрійовича на тему " Удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів закладів вищої освіти у секційних заняттях з військово-прикладного семиборства "**, яка подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії впроваджені в освітній процес з фізичної підготовки Військового інституту танкових військ Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут".

Назва та автор розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний та соціальний ефект	Місце впровадження, (назва організації, відомча належність, адреса)	Результати, які отримано ВНЗ/науковою установою від впровадження в
«Авторська програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки, яка сприяє підготовці майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням», Куришко Є.А.	Вперше науково обґрунтована структура та зміст програми занять для удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів на основі використання засобів військово-прикладного семиборства в процесі спортивно-масової роботи, яка побудована на основі послідовного розвитку фізичних якостей та формувань військово-прикладних умінь та навичок, спрямована на підготовку майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням.	Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту (ПДАФКіС), Міністерство освіти і науки України, вул. Набережна Перемоги,10, м.Дніпро, 49094	Впровадження авторської програми занять військово-прикладним семиборством в спортивно-масову роботу для здобувачів другого курсу першого ступеня вищої освіти (бакалавр) сприяло підвищенню рівня спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням

Запропонований зміст вправ за авторською програмою має ряд позитивних моментів, який забезпечує достатній рівень фізичної та психологічної підготовленості військовослужбовців з метою подальшого виконання бойових завдань сучасного бою відповідно до займаних посад у військах.

Голова комісії:	полковник	С. ЮР'ЄВ
Члени комісії:	підполковник	О. ЗОНОВ
	підполковник	О. БОЛЬШАКОВ



Додаток 3.4

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ВІЙСЬКОВА АКАДЕМІЯ (м. Одеса)
Код 24972...
"21" 10 2024
№ 4152

Акт
впровадження результатів дисертаційного дослідження
Куришка Євгена Андрійовича
«Удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів закладів вищої освіти у секційних заняттях з військово-прикладного семиборства», представленого на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт у практику Військової академії (м. Одеса)

Комісія у складі: голова комісії – начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, кандидат педагогічних наук, доцент, полковник Ягодзінський В.П., члени комісії: доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, доктор філософії з фізичної культури, підполковник Підлетейчук Р.В., старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, підполковник Костюшко І.А. склали цей акт про те, що протягом 2023 – 2024 років на базі кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту здійснювали апробацію і впровадження в процес спортивно-масової роботи Військової академії (м. Одеса) результатів дисертаційного дослідження аспіранта Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту Куришка Євгена Андрійовича, присвяченого удосконаленню спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів закладів вищої освіти у секційних заняттях з військово-прикладного семиборства.

Було відзначено наступні рекомендації та пропозиції:

Назва та автор розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний та соціальний ефект	Місце впровадження, (назва організації, відомча належність, адреса)	Результати, які отримано ВНЗ/науковою установою від впровадження в
«Авторська програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки, яка сприяє підготовці майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням», Куришко Є.А.	Вперше науково обґрунтована структура та зміст програми занять для удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів на основі використання засобів військово-прикладного семиборства в процесі спортивно-масової роботи, яка побудована на основі послідовного розвитку фізичних якостей та формувань військово-прикладних умінь та навичок, спрямована на підготовку майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням.	Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту (ПДАФКіС), Міністерство освіти і науки України, вул. Набережна Перемоги,10, м.Дніпро, 49094	Впровадження авторської програми занять військово-прикладним семиборством в спортивно-масову роботу для здобувачів другого курсу першого ступеня вищої освіти (бакалавр) сприяло підвищенню рівня спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням

Результати дисертаційної роботи Куришка Є.А. обговорені і затверджені на засіданні кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса) (протокол № 3 від 25.07.2024.).

Голова комісії: полковник Віталій ЯГОДЗІНСЬКИЙ

Члени комісії: підполковник Роман ПІДЛЕТЕЙЧУК

підполковник Ігор КОСТЮШКО

ТВО заступника начальника Військової академії (м. Одеса) з навчальної роботи

полковник Андрій БОЯРСЬКИЙ

«21» жовтня 2024 року М.П.

Додаток 3.5

ЗАТВЕРДЖУЮ
Начальник Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
доктор історичних наук, професор
генерал-лейтенант Павло ТКАЧУК
"07" 10 2024 р.

АКТ
впровадження результатів дисертаційного дослідження
КУРИШКА Євгена Андрійовича
«Удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів закладів вищої освіти у секційних заняттях з військово-прикладного семиборства», представленого на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт у практику Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Комісія у складі: голова комісії – начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, полковник РОМАНЧУК С.В., члени комісії: професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, підполковник ОДЕРОВ А.М., старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент підполковник КЛИМОВИЧ В.Б. встановила, що матеріали та результати дисертаційного дослідження **КУРИШКА Євгена Андрійовича на тему "Удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів закладів вищої освіти у секційних заняттях з військово-прикладного семиборства"**, яка подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії впроваджені в освітній процес з фізичної підготовки Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. За результатами впровадження авторської програми занять *військово-прикладним семиборством (тривалість програми 64 календарні* тижні) у процес спортивно-масової роботи курсантів, починаючи з другого курсу навчання протягом 2021-2024 навчальних років, вперше було науково обґрунтовано структуру та зміст програми занять військово-прикладним семиборством майбутніх офіцерів в процесі спортивно-масової роботи, яка побудована на основі послідовного розвитку фізичних якостей та формування військово-прикладних умінь і навичок з використанням оздоровчого, інноваційного, мотиваційного та професійно-акцентованого, із використанням

наукових принципів, спортивного тренування (циклічності, єдності фізичної та технічної підготовки).

Практичне значення роботи полягало у тому, що протягом впровадження авторської програми занять військо-прикладним семиборством експериментально доведено позитивний вплив військово-прикладного семиборства для покращення спеціальної фізичної підготовленості, стану здоров'я та адаптаційних можливостей майбутніх офіцерів.

Авторську програму занять військово-прикладним семиборством доцільно використовувати в процесі спортивно-масової роботи курсантів з метою формування та удосконалення військово-прикладних умінь та навичок, які є необхідними в подальшій військово-професійній діяльності майбутніх офіцерів.

Запропонований зміст вправ за авторською програмою має ряд позитивних моментів, який забезпечує достатній рівень фізичної, бойової та психологічної підготовленості військовослужбовців з метою подальшого виконання бойових завдань сучасного бою відповідно до займаних посад у військах.

Назва та автор розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний та соціальний ефект	Місце впровадження, (назва організації, відомча належність, адреса)	Результати, які отримано ВНЗ/науковою установою від впровадження в
«Авторська програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки, яка сприяє підготовці майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням», Куришко Є.А.	Вперше науково обґрунтована структура та зміст програми занять для удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів на основі використання засобів військово-прикладного семиборства в процесі спортивно-масової роботи, яка побудована на основі послідовного розвитку фізичних якостей та формувань військово-прикладних умінь та навичок, спрямована на підготовку майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням.	Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту (ПДАФКіС), Міністерство освіти і науки України, вул. Набережна Перемоги,10, м.Дніпро, 49094	Впровадження авторської програми занять військово-прикладним семиборством в спортивно-масову роботу для здобувачів другого курсу першого ступеня вищої освіти (бакалавр) сприяло підвищенню рівня спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням

Голова комісії: полковник Сергій РОМАНЧУК

Члени комісії: підполковник Артур ОДЕРОВ

підполковник Володимир КЛИМОВИЧ

Додаток 3.6

Акт
впровадження результатів дисертаційного дослідження у практику Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що відповідно до тематичного плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 рр. за темою «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320) у період з 2019 по 2024 роки виконавець часткової теми: «Удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів закладів вищої освіти у секційних заняттях з військово-прикладного семиборства» Куришко Є.А. вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва та автори розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний та соціальний ефект	Місце впровадження (назва організації, відомча належність, адреса)	Результати, які отримано ВНЗ/науковою установою від впровадження
«Авторська програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки, яка сприяє підготовці майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням», Куришко Є.А.	Вперше науково обґрунтована структура та зміст програми занять для удосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів на основі використання засобів військово-прикладного семиборства в процесі спортивно-масової роботи, яка побудована на основі послідовного розвитку фізичних якостей та формування військово-прикладних умінь та навичок, спрямована на підготовку майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням.	Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту (ПДАФКіС), Міністерство освіти і науки України, вул. Набережна Перемоги, 10, м.Дніпро, 49094	Впровадження авторської програми занять військо-прикладним семиборством в навчальну дисципліну «Фізична підготовка у військових формуваннях, правоохоронних структурах та спеціальних службах» для здобувачів першого курсу другого ступеня вищої освіти (магістр) сприяло підвищенню рівня теоретичних знань здобувачів освіти.

Автор розробник Євген КУРИШКО

Науковий керівник:
Д.фіз.вих., професор,
проректор з НД ПДАФКіС Наталія МОСКАЛЕНКО

Представники установи,
де здійснювалось впровадження:
Перший проректор з НПР ПДАФКіС Сергій АФАНАСЬЄВ

Зав. кафедри теорії і методики
фізичного виховання ПДАФКіС Олена КОШЕЛЕВА

«21» жовтня 2024 року М.П.