

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК
ІМЕНІ ГЕТЬМАНА ПЕТРА САГАЙДАЧНОГО

На правах рукопису

ОДЕРОВ АРТУР МИХАЙЛОВИЧ

УДК 796.85:355.23 (075.5)

**ОБГРУНТУВАННЯ ТЕСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

ДИСЕРТАЦІЯ

на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Науковий керівник

Афонін В'ячеслав Миколайович,
кандидат педагогічних наук, доцент

Львів – 2016

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ФОРМУВАННЯ ТЕСТІВ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	11
1.1. Вимоги військово-професійної діяльності до рівня фізичної підготовленості та функціонального стану військовослужбовців	15
1.2. Зміст тестів фізичної підготовки військовослужбовців на різних етапах реформування Збройних сил.....	21
1.3. Тести фізичної підготовленості військовослужбовців іноземних держав.....	25
1.4. Тести фізичної підготовленості студентської молоді	30
Висновки до 1 розділу.....	41
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	44
2.1. Методи дослідження	44
2.2. Організація дослідження	58
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЧИННОЇ СИСТЕМИ ПЕРЕВІРКИ ТА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ЇЇ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЮ ПІДГОТОВКОЮ.....	62
3.1. Визначення рівня загальної, спеціальної та військово-прикладної фізичної підготовленості військовослужбовців.....	63
3.2. Аналіз керівних документів щодо проведення перевірки та оцінювання військовослужбовців з фізичної підготовки.....	72
3.3. Дослідження змісту тестів перевірки та оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців різних іноземних держав.....	79
3.4. Аналіз фізичної підготовленості військовослужбовців в умовах, наближених до бойових.....	89
3.5. Взаємозв'язок фізичної підготовленості та військово-професійної підготовки військовослужбовців.....	94

3.6. Дослідження суб'єктивної думки учасників бойових дій щодо важливості фізичної підготовленості.....	99
Висновки до 3 розділу	116
РОЗДІЛ 4. ОБГРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА АВТОРСЬКОГО ТЕСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	120
4.1 Обгрунтування авторського тесту фізичної підготовленості військовослужбовців.....	121
4.2. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості військовослужбовців контрольних груп.....	128
4.3. Аналіз рівня військово-професійної підготовленості військовослужбовців контрольних груп.....	134
4.4. Взаємозв'язок фізичної та військово-професійної підготовленості військовослужбовців контрольних груп.....	139
Висновки до 4 розділу.....	143
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	146
ВИСНОВКИ.....	158
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	163
ДОДАТКИ.....	194

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АКМ	—	автомат Калашникова модернізований
АТО	—	антитерористична операція
БМП	—	бойова машина піхоти
БРДМ	—	бойова розвідувальна десантна машина
БТР	—	бронетранспортер
ВВНЗ	—	вищий військовий навчальний заклад
ВНЗ	—	вищий навчальний заклад
ВП	—	вихідне положення
ВПН	—	військове-професійне навчання
ЗМУ	—	засоби масового ураження
ЗС	—	Збройні сили
ЗСУ	—	Збройні сили України
КГ	—	контрольна група
КСВ	—	комплексна силова вправа
МТ-ЛБВ	—	багатоцільовий транспортер (тягач) легкий броньований
НДР	—	науково-дослідна робота
НФП	—	настанова з фізичної підготовки
ПНД	—	програма навчальних дисциплін
РПНД	—	робоча програма навчальних дисциплін
СВ	—	Сухопутні війська
ФГ	—	фізична готовність
ФП	—	фізична підготовка
ФРН	—	Федеративна Республіка Німеччини

ВСТУП

Актуальність теми. Одним з основних напрямків реформування Збройних сил України на період до 2020 року поряд з технічним переозброєнням та реорганізацією управлінської структури є професіоналізація, яка включає як перехід збройних сил до комплектування особовим складом на добровільних засадах, так і суттєве підвищення значимості бойової підготовки усіх категорій військовослужбовців (С.В. Романчук, 2010; Ю.С. Фіногенов, 2012; В.М. Романчук, 2013; О.М. Ольховий, 2013). Тому вже сьогодні постає питання: яким має бути рівень фізичної підготовленості військовослужбовців професійної армії? В роботах науковців (О.М. Боярчук, 2010; С.В. Романчук, 2011; О.М. Ольховий, 2012; І.Л. Шлямар, 2015) проаналізовано вимоги, які висуває сучасний бій до фізичної підготовленості військовослужбовців, але ще не визначено рівень, який би дозволяв їм успішно вирішувати професійні завдання в бойових умовах.

Низка науковців (С.І. Глазунов, 2009; О.Д. Гусак, 2011; С.С. Федак, 2013; С.В. Романчук, 2014; І.Л. Шлямар, 2015) у своїх роботах зазначають, що прогресивні зміни форм бойового застосування збройних сил та способу їх комплектування зумовлюють перебудову всієї системи фізичної підготовки, зокрема системи контролю та перевірки, а саме: зміну нормативної бази; застосування сучасних технологій перевірки й оцінки стану фізичної підготовленості військовослужбовців; відповідність вправ, які рекомендуються для перевірки, вимогам військово-професійної діяльності; врахування досвіду розвинутих країн щодо перевірки фізичної підготовленості військовослужбовців (О.Д. Гусак, 2011; В.М. Романчук, 2013; І.Л. Шлямар, 2014; О.М. Ольховий, 2014; С.С. Федак, 2015).

Учені (Ю.М. Антошків, 2004; О.М. Ольховий, 2010; О.М. Боярчук, 2011; С.В. Романчук, 2015) виділяють широкий спектр засобів фізичної підготовки, які чинять позитивний вплив на військово-професійну діяльність військових фахівців. Але у науковій літературі не має чіткого визначення засобів, методів, форм організації і проведення спеціально спрямованої фізичної підготовки

військовослужбовців, які б дозволяли формувати військовослужбовця без врахування специфіки їх військово-професійної діяльності.

На сьогодні результати військовослужбовців, оцінених за чинними нормативами з фізичної підготовки не дозволяють з впевненістю стверджувати про бойову готовність військовослужбовців. Зміст перевірочних комплексів, які представлені в керівних документах в основному спрямовані на оцінювання загальної фізичної підготовки, на відміну від змісту тестів, які застосовуються в провідних іноземних державах (О.М. Ольховий, 2013; В.М. Романчук, 2014; С.В. Романчук, 2015; Є.Д. Анохін, 2015).

Отже, актуальним питанням залишається розробка тесту фізичної підготовленості військовослужбовців, який би дозволив характеризувати не лише фізичну підготовленість військовослужбовців, а і їх бойову готовність до виконання завдань за призначенням під впливом екстремальних чинників військово-професійної діяльності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до плану наукової і науково-технічної діяльності Управління фізичної підготовки Центрального управління підготовки та повсякденної діяльності військ (сил) Збройних сил України на 2011-2015 р.р. за темою НДР «Модель фізичної підготовки у Збройних силах України зразка 2017 року та перспективи її розвитку», шифр – «ПЕРСПЕКТИВА-ФП» (номер державної реєстрації 0101U001568) та відповідно до плану наукової і науково-технічної діяльності Командування Сухопутних військ Збройних сил України на 2011-2015 рр. за темою НДР: «Обґрунтування критеріїв і показників визначення психофізіологічних можливостей військовослужбовців щодо ведення бойових дій», шифр: «МОЖЛИВІСТЬ», (номер державної реєстрації 0101U001769).

Роль автора полягає у науково-методологічному обґрунтуванні підходів до побудови системи фізичної підготовки військовослужбовців, обґрунтуванні тесту фізичної підготовленості військовослужбовців, визначенні взаємозв'язків

між рівнем розвитку фізичних якостей та рухових навичок з рівнем професійної підготовленості військовослужбовців.

Мета роботи – розробити та обґрунтувати тест фізичної підготовленості військовослужбовців та перевірити його ефективність в системі професійної підготовки.

Завдання дослідження.

1. Дослідити зміст, організацію перевірки та оцінювання фізичної підготовленості у Збройних силах України та збройних силах іноземних держав.

2. Визначити рівень фізичної та професійної підготовленості військовослужбовців.

3. Обґрунтувати авторський тест (тест «придатності») та визначити його відповідність готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням.

4. Провести апробацію авторського тесту (тест «придатності») та визначити його відповідність вимогам професійної підготовки.

Об’єкт дослідження – система перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил України.

Предмет дослідження – зміст тесту фізичної підготовленості військовослужбовців, наближеного до умов професійної підготовки.

Методи дослідження. Теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел) – для розкриття суті проблеми та визначення шляхів її розв’язання; соціологічні методи (анкетування) – для визначення ефективності організації фізичної підготовки; педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент) – для обґрунтування й визначення ефективності тесту фізичної підготовленості військовослужбовців; методи математичної статистики – для обробки експериментальних даних та оцінювання достовірності.

Наукова новизна дослідження.

Уперше:

- науково обгрунтовано та апробовано тест фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил України, який відрізняється від діючих тим, що критерії окремих нормативів базуються на тісному взаємозв'язку з рівнями професійної підготовленості військовослужбовців;

- застосовано диференційований підхід до оцінювання рівня фізичної підготовленості відповідно до етапів військово-професійної підготовки;

- визначено вплив спорядження військовослужбовців на результати виконання нормативів військово-професійної підготовки.

удосконалено:

- засоби фізичної підготовки з врахуванням рівня військово-професійної підготовки військовослужбовців;

- зміст навчальних програм з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, щодо проведення навчальних занять на етапах підготовки військових фахівців;

- уявлення щодо впливу розвитку фізичних якостей на показники військово-професійної підготовки військовослужбовців;

- зміст супутнього фізичного тренування під час проведення занять в польових умовах;

набули подальшого розвитку знання щодо величини необхідного фізичного навантаження під час проведення фізичної підготовки.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці та впровадженні у практику роботи Збройних сил України авторського тесту фізичної підготовленості військовослужбовців; оцінці рівня фізичної придатності та фізичної готовності військовослужбовців служби за призовом та за контрактом на різних етапах їх професійного становлення; оцінці ефективності фізичної підготовки; формуванні змісту фізичної підготовки для військовослужбовців з різним рівнем фізичної підготовленості. Матеріали дисертаційного дослідження можуть бути використані при реорганізації

керівних документів щодо оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців; при оцінюванні професійної підготовленості військовослужбовців на різних етапах їх формування під час проведення всіх форм фізичної підготовки, а особливо супутнього фізичного тренування.

Результати дослідження впроваджено у навчально-виховний процес Гвардійського ордену Червоної Зірки факультету військової підготовки імені Верховної Ради України Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» та Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного; у практику навчальних центрів Сухопутних військ Збройних сил України.

Особистий внесок здобувача. Полягає у виборі напрямку дослідження; аналізі літературних джерел; формулюванні мети й завдань дослідження, обґрунтуванні тестів перевірки фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил; нагромадженні експериментального матеріалу; узагальненні отриманих результатів; формулюванні висновків та практичних рекомендацій; оформленні дисертаційної роботи. Особистий внесок автора в працях, опублікованих у співпраці, вказано у списку публікацій.

Апробація результатів дисертації. Основні положення, висновки, рекомендації і результати дослідження висвітлено у доповідях на конференціях: *міжнародних* – «Молода спортивна наука України» (Львів, 2013-2016), «Педагогічні аспекти професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2013, 2014), «Modern problems and prospects of development of physical education, health and training of future professionals of physical education and sports» (Київ, 2015)», «Актуальні питання сучасної науки» (Львів, 2015); «Перспективи розвитку озброєння та військової техніки Сухопутних військ» (Львів, 2014, 2015); *міжвідомчих* – «Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку» (Київ, 2014), «Система підготовки військ (сил): сучасний стан та перспективи розвитку» (Львів, 2015); науково-методичному семінарі

«Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців» (Київ, 2015), а також на науково-практичних семінарах кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (Львів, 2012-2016).

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження відображено в 17 наукових та навчально-методичних публікаціях, серед яких 7 наукових статей у фахових виданнях України (2 виконано одноосібно), 2 публікації у інших виданнях та 8 тез доповідей.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ФОРМУВАННЯ ТЕСТІВ ПЕРЕВІРКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

На сучасному етапі розвитку суспільства – в умовах переходу до максимальної комп'ютеризації виробництва і одночасного скорочення долі мускульних витрат – рівень здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності та такі якості особистості, як швидкість прийняття рішень, зібраність, здатність тривалий час виконувати відповідальну та напружену роботу – стають найважливішими вимогами до військово-професійної діяльності в усіх її сферах [10, 12, 30, 53, 73].

Особливо гостро ця проблема стоїть у збройних силах. Сучасні військові спеціальності висувають високі вимоги до фізичної підготовленості і психічної рівноваги (стійкості) воїна, а короткий час перебування на службі вимагає, щоб ця підготовка частково здійснювалась у процесі фізичного виховання в навчальних закладах освіти [1, 7, 93, 105, 227].

Модернізація змісту вищої освіти супроводжується впровадженням різноманітних новітніх освітніх програм і технологій виховання та навчання. Нажаль, в наш час не проводиться оцінка безпечного освітнього середовища, в тому числі умов, програм, методик та режимів навчання на працездатність, функціонального стану організму та стану здоров'я тих, хто навчається. В той же час, Закон України «Про вищу освіту» виділяє охорону здоров'я тих, хто навчається як пріоритетний напрямок діяльності освітнього закладу, адміністрація якого повинна забезпечувати умови безпечного навчання та виховання, організацію та проведення постійного моніторингу впливу цих умов на організм вихованців та тих, хто навчається протягом всього періоду їхнього навчання [9, 45, 50, 122, 141].

За досвідом військової практики і за результатами наукових досліджень, фізична підготовка є важливим засобом забезпечення високого рівня боєздатності військовослужбовців Збройних сил України. Вона є невід'ємною

частиною бойової підготовки та дозволяє вдало долати фізичне і психічне навантаження військовослужбовців, зберігати їх працездатність та швидше відновлювати рівень боєготовності [13, 82, 173, 202].

В роботах науковців (О.О. Старчук, 2010; С.В. Романчук, 2011; І.С. Овчарука, 2012; С.С. Федак, 2015; І.Л. Шлямар, 2015) зазначається, що існуюча проблема підвищення боєздатності військовослужбовців різних родів військ засобами фізичного виховання є предметом пильної уваги науковців. Якісна підготовка військовослужбовців до військово-професійної діяльності, а особливо до ведення бойових дій в умовах сучасного бою, завжди була актуальною, а сьогодні набула особливого значення [87, 108, 159, 183, 204].

Відповідно до сучасних принципів підготовки, застосування та функціонування збройних сил суттєво змінилися і вимоги щодо забезпечення фізичної готовності до військово-професійної діяльності військовослужбовців усіх військових спеціальностей [5, 15, 104, 135]. На сьогоднішній день розробляється та удосконалюється нова концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних силах України, яка б забезпечила вирішення наступних завдань:

- створення раціональної, науково-обґрунтованої та фінансово-стимульованої системи фізичної підготовки;
- вдосконалення у військовослужбовців спеціальних, фізичних та військово-прикладних навичок;
- виховання у військовослужбовців засобами фізичної підготовки військово-професійних важливих морально-вольових якостей.

Важливе місце у процесі удосконалення системи фізичної підготовки ЗС України займає питання визначення показників контролю фізичної готовності військовослужбовців до навчально-бойової діяльності. Актуальність проблеми обумовлюється необхідністю пошуку найбільш ефективних критеріїв перевірки та оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців усіх військових спеціальностей ЗС України [2, 17, 20, 150].

Важливо підкреслити, що мова йде не просто про фізичну підготовку загалом, а про її військово-професійну спрямованість, під якою розуміється підбір таких засобів і методів, що забезпечать вирішення специфічних завдань, зумовлених вимогами службової діяльності, сприятимуть покращенню фізичного стану і підвищенню професійної працездатності військовослужбовців [26, 57, 154, 160].

Проте аналіз літературних джерел щодо стану професійної готовності окремих військових частин і з'єднань виявив невідповідність між вимогами сучасного бою і готовністю військовослужбовців до військово-професійної діяльності. Сучасні вимоги, які спрямовані на покращення підготовки спеціалістів різних галузей, в повній мірі стосуються і підготовки військових фахівців для Збройних сил України. Військовослужбовця необхідно комплексно готувати до військової професії за напрямками підготовки, досягаючи при цьому високого рівня тренованості і витривалості, забезпечення фізичної готовності до бойової діяльності [16, 56, 110, 193].

Питання, що стосуються трансформації системи фізичної підготовки у ЗС України, сьогодні є актуальним. Вони повинні передбачати прогресивні зміни на усіх рівнях управління та організації фізичної підготовки (ФП), підтримуватися належними видами забезпечення, супроводжуватися підвищеною відповідальністю військовослужбовців за стан особистої підготовленості. Система перевірки і оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців як елемент управління підготовкою значно впливає на її загальну спрямованість, фактичний зміст, організацію і методику проведення [14, 61, 113]. Вона, по суті, є концентрованою моделлю основних вимог, які висуваються до військовослужбовців і залежать від характеру умов навчально-бойової діяльності. Очевидно, що підбір засобів і встановлення нормативних вимог до контролю за фізичною підготовленістю на основі критеріїв, адекватних навчально-професійній діяльності військовослужбовців, дозволить оцінити практичну прийнятність процесу фізичного виховання у вищому

військовому навчальному закладі (ВВНЗ) і підвищити ефективність управління цим процесом [75, 106, 131].

На думку науковців (С.В. Романчук, 2010; В.М. Романчук, 2014; І.Л. Шлямар, 2012; І.С. Овчарук, 2012; С.С. Федака, 2015) існуючі методики перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців, засоби і методи фізичної підготовки не повною мірою вирішують завдання підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій в умовах сучасного бою.

Проведений аналіз діючої системи перевірки і оцінки фізичної підготовки у ВВНЗ дозволив виявити ряд недоліків, що знижують її ефективність. До них можна віднести наступні [2, 89, 177]:

- суворо регламентований нормативний підхід, який зводить процес фізичного виховання в основному до «натаскування» на виконання затверджених нормативів;

- невідповідність нормативів з фізичної підготовки критерію адекватності, тому що навантаження за напругою і тривалістю їх виконання не в повній мірі відповідають фізичним і психічним навантаженням, що витримують військовослужбовці в процесі військово-професійної діяльності.

За даними науковців (С.І. Глазунов, 2003; О.М. Кокун, 2004; В.М. Романчук, 2009; О.М. Ольховий, 2012) в основі низької ефективності діючої системи оцінки лежить цілий комплекс причин методологічного, організаційного і управлінського плану, що передбачає теоретичний аналіз цих аспектів з подальшим обґрунтуванням доцільності нових підходів та вибір ефективних методик перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців до удосконалення системи фізичної підготовленості військовослужбовців [28, 53, 102, 134].

Для того, щоб оцінити рівень безпечних умов навчання, а також освітніх технологій, які реалізуються в навчальних закладах, необхідні науково-обґрунтовані методичні рекомендації щодо об'єктивної оцінки впливу комплексу факторів освітнього середовища на зміну функціональних резервів

та стану організму військовослужбовців та тих, хто навчається в динаміці навчального року.

1.1 Вимоги військово-професійної діяльності до рівня фізичної підготовленості та функціонального стану військовослужбовців

У Збройних силах України триває період реформування. Поряд з технічним переозброєнням та реорганізацією управлінської структури є професіоналізація, яка включає як перехід збройних сил до комплектування особовим складом на добровільних засадах, так і суттєве підвищення значимості військово-професійної підготовки усіх категорій військовослужбовців [18, 74, 84, 140].

Історичний досвід здійснення військових реформ, у тому числі вітчизняний, показує, що пріоритетним напрямом мають бути реформи, пов'язані з організаційно-штатними, військово-технічними й ідеологічними змінами, в яких не остання роль приділяється військово-професійній готовності військовослужбовців [19, 194].

Разом з тим, усі реформи повинні базуватися на принципах морального та духовного оновлення [147, 156].

Військово-професійна готовність військовослужбовців є конкретним біосоціальним станом, що акумулює усі види людської активності та відображає конкретні вимоги військово-професійної діяльності до усіх моральних, військово-спеціальних, психічних і фізичних властивостей.

Готовність до військово-професійної діяльності разом із готовністю до високопродуктивної праці та суспільно-корисного використання вільного часу є найважливішим напрямом загальної готовності військовослужбовців до цілеспрямованого способу життя [36, 55, 213].

Важливим компонентом військово-професійної готовності є фізична готовність військовослужбовців, під якою ми розуміємо конкретний фізичний

стан, що відповідає вимогам сучасного бою і дозволяє успішно виконувати військово-професійні завдання відповідно до бойового призначення [94].

Військова реформа Збройних сил України спрямована на створення професійної, мобільної армії, здатної виконувати будь-які завдання, що вимагає від військовослужбовців високої військово-прикладної фізичної підготовленості, психологічного загартування, наявності досконалих фізичних і морально-вольових якостей, здатності успішного ведення сучасного бою [74, 174, 224].

Відмінними рисами сучасного загальновійськового бою, з одного боку, є рішучість і швидкоплинність бойових дій, високі темпи, різкі і часті зміни обстановки, застосування високоточних засобів ураження, а з іншого – переважне ведення бойових дій в особливих умовах (у містах і населених пунктах, у гірській і лісистій місцевості), обмеження застосування засобів вогневого ураження супротивника (високоточної зброї, авіації й артилерії), прозорість лінії фронту і самої зони бойових дій, ведення бойових дій в умовах "неоголошеної війни". Специфіка бойової діяльності в таких умовах, як відмічають багато вчених, вимагає наближення тактики дій різних військ до дій з'єднань і частин спеціального призначення, а це, у свою чергу, значно інтенсифікує й ускладнює підготовку військовослужбовців до виконання бойових завдань незалежно від їх спеціальності [39, 135].

Оснащення Збройних сил України складними зразками зброї та військової техніки, розширення спектра тактичних прийомів ведення бойових дій у різних умовах зумовили необхідність широкого наукового пошуку шляхів вдосконалення процесу бойової, у тому числі й фізичної підготовки, яка завжди розглядалася в якості найважливішого чинника високої боєздатності військ [41, 80, 117].

Із підвищенням складності зразків озброєння та військової техніки, збільшенням різноманітності та динамізму військових дій значно підвищуються вимоги до фізичних, психічних та інших якостей військовослужбовців, на

вдосконалення яких має бути спрямований увесь процес фізичної підготовки [7, 20, 48].

Наслідком цього є різноманітність відмінностей у вимогах до фізичної підготовленості військових фахівців, яка є одним із найефективніших засобів підвищення функціональних можливостей організму людини та розвитку професійно-важливих якостей [4, 31].

Однією із тенденцій у структурі сучасної військової служби стає не лише її зростаюча інтелектуалізація та різке підвищення вимог до якості, швидкості розумових і психомоторних операцій, а і значне підвищення вимог до спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців.

Попри постійну технічну модернізацію збройних сил, у дослідженнях багатьох авторів відзначається, що сучасні бойові дії пов'язані зі значними фізичними навантаженнями. Це ж підтверджують автори, які доводять, що військово-професійна діяльність низки військових фахівців і в сучасних умовах має риси значної фізичної праці, що пов'язана з великими, а в окремих випадках, і з максимальними фізичними навантаженнями. Це особливо виявляється при веденні бойових дій в особливих умовах [23, 63, 70].

При виконанні бойових завдань із знищення противника застосовуються, як правило, рейдові дії, мета яких – не допустити розосередження противника на дрібні групи, відходу у важкодоступні гірські райони та повне його знищення. У цих умовах успішність вирішення бойових завдань багато в чому залежить від фізичної підготовленості військовослужбовців.

Результати широких досліджень з виявлення вимог сучасного бою, що висуваються до фізичної підготовленості військовослужбовців, дозволили встановити, що найвищі вимоги висуваються до рівня розвитку загальної та швидкісно-силової витривалості, міри сформованості військово-прикладних рухових навичок [37, 65, 111].

Вивчення характеру фізичних навантажень, що виконуються військовослужбовцями, у процесі навчально-бойової діяльності, показало, що в основному переважають фізичні вправи значного та помірного навантаження,

які спрямовані на розвиток загальної витривалості. Разом з тим, недостатня увага при цьому приділяється розвитку спеціальних фізичних якостей і формуванню військово-прикладних рухових навичок.

Одним із ефективних шляхів вирішення цієї проблеми є застосування фізичних вправ і військово-прикладних видів спорту, що дозволяють створювати максимальні фізичні та психічні навантаження на людину. Проблема підвищення боєздатності військовослужбовців різних родів військ засобами фізичної підготовки є предметом пильної уваги багатьох досліджень [25, 114, 169].

Науковці (О.В. Петрачков, 2009; О.Д. Гусак, 2011; С.В. Романчук, 2015; І.Л. Шлямар, 2015) у своїх роботах вказують на необхідність і ефективність проведення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців різних родів військ із використанням фізичних вправ з програм військово-прикладних видів спорту. Вони розширюють діапазон функціональних резервів організму, у тому числі фізичних і спеціальних якостей військовослужбовців [33, 114, 153, 204].

Проблема якісної підготовки військовослужбовців до виконання завдань за призначенням, а особливо до ведення бойових дій завжди була актуальною, а на сьогоднішній день набула особливого значення.

Проте вивчення стану бойової готовності ряду військових частин і з'єднань показало невідповідність між вимогами сучасного бою, що висувалися, і фізичною готовністю військовослужбовців. Існуючі засоби і методи, на наш погляд, не повною мірою вирішують завдання підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій в цих умовах.

Вивченню взаємозв'язку системи фізичної підготовки у вищому навчальному закладі із військово-професійною підготовкою військ приділялося чимало уваги з боку провідних вчених даної галузі [168, 190, 223].

Ряд науковців зазначають [157, 191, 192], що педагогічний процес у вищому навчальному закладі переслідує досягнення кінцевої мети шляхом реалізації цілей на етапах функціонування системи, що вимагає спеціального їх обґрунтування. Аналіз робіт показує, що вважати нормативні вимоги з фізичної

підготовленості критеріями досягнення мети недостатньо, тому що дані вимоги більшість військовослужбовців виконує на початкових етапах професійного встановлення.

В роботах Ю.С. Фіногенова (2012) доведено, що фізична підготовка повинна допомагати вирішенню завдань військово-професійного навчання курсантів. Зміст фізичної підготовки повинен відображати взаємозв'язок з іншими елементами системи військово-професійного навчання та бути підпорядкованим єдиній освітянській та виховній меті [196].

Вивченням спеціальної спрямованості фізичної підготовки у системі військово-професійного навчання займалися науковці (О.О. Старчук, 2004, В.М. Романчук, 2011, О.Д. Гусак, 2011; І.Л. Шлямар, 2015), які здійснили розподіл завдань з фізичної підготовки за двома групами військових спеціальностей, за якими навчаються у військово-навчальних закладах, а саме: вищий навчальний заклад із вираженим руховим компонентом (прямий взаємозв'язок фізичної підготовленості з ефективністю майбутньої військово-професійної діяльності); вищий навчальний заклад, що готують фахівців з невираженим руховим компонентом у структурі майбутньої військово-професійної діяльності.

В роботах В.А. Никишкина, 2003 виділено військові спеціальності курсантів у кваліфікаційні групи, що поєднані між собою за вимогами до фізичної підготовленості фахівців, а саме: загальновійськові вищі навчальні заклади; танкові, автомобільні, артилерійські вищі навчальні заклади; військово-інженерні вищі навчальні заклади; вищі навчальні заклади безпосереднього підпорядкування [85].

Вивченням особливостей формування спеціальної фізичної підготовки у збройних силах провідних держав НАТО займалися ряд науковців, в роботах яких (А. Береговой, 1999; А.В. Магльований, 2003; В.М. Романчук, 2009; С.В. Романчук, 2010; О.М. Ольховий, 2013 та ін.) визначено, що в саме цих країнах розробляються концепції фізичної готовності, спрямовані на завчасний розвиток в особового складу фізичних та психологічних якостей та військово-

прикладних навичок, які забезпечують виконання бойових завдань у різноманітних, у тому числі й екстремальних умовах [8, 71, 103, 142, 163].

В роботах Ю.А. Бородіна (2003) та С.В. Романчука (2015) визначено наступну етапність та зміст фізичної підготовки у вищих навчальних закладах технічного профілю: адаптація до умов військово-професійного навчання (ВПН); початкове військове навчання (I-II курс навчання); розвиток військово-професійних навичок та умінь (III курс навчання); закріплення військово-професійних навичок та умінь (IV курс навчання); удосконалення військово-професійних навичок та умінь (V курс навчання) [13, 155].

Г.Г. Дмитриев (2004) визначив два основні етапи для формування загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовленості у ВНЗ інженерного профілю [37].

На сьогодні відсутній науковий аналіз змісту фізичної підготовки у ВНЗ Сухопутних військ, хоча у них навчаються військовослужбовці різних спеціальностей – від майбутніх командирів високомобільних підрозділів до офіцерів тилового забезпечення. Актуальним залишається питання аналізу змісту існуючих програм навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» щодо включення вправ спеціальної спрямованості для груп різних спеціальностей [49, 133, 162].

З метою визначення змісту фізичної підготовки, що викладається курсантам протягом навчання у військовому навчальному закладі, нами було проаналізовано освітньо-кваліфікаційні характеристики, освітньо-професійні програми та вимоги кожної спеціальності до фізичної підготовленості випускників. Аналіз наукових робіт даного напрямку, а також аналіз військово-професійної діяльності майбутніх офіцерів спонукає нас поєднати військові спеціальності, за якими навчаються курсанти, у групи в залежності від особливостей діяльності.

Будь-яка людська діяльність відбувається завдяки узгодженому, взаємопов'язаному та взаємообумовленому функціонуванню всіх систем організму людини (нервової, серцево-судинної, дихальної, кістково-м'язової та

видільної), а в кінцевому результаті зводиться до м'язового руху. Сутність участі в діяльності тих чи інших систем організму залежить від змісту діяльності, її напруженості та умов протікання [29, 38, 40, 221]. Бойова діяльність військовослужбовців збройних сил характеризується низкою факторів, що відносяться до числа екстремальних і визначають підвищені вимоги до усіх систем.

Таким чином, коли визначені вимоги військово-професійної діяльності за фізичними та психічними навантаженнями, режимом рухової активності, а також за умовами протікання, військово-професійна діяльність військовослужбовців різних військових спеціальностей є різною. Це суттєво відображається й на вимогах, що висуваються до фізичного стану та психіки військовослужбовців.

1.2 Зміст тестів фізичної підготовки військовослужбовців на різних етапах реформування Збройних сил

Для порівняння змісту системи педагогічного контролю за фізичною підготовленістю військових фахівців, що використовується в Україні та деяких розвинутих країнах світу, проведений відповідний аналіз літературних джерел. Отримані [3, 6, 27, 34] дані свідчать, що в більшості розвинутих країн світу відсутня метрологічна база фізичної підготовки військовослужбовців. Так, у Німеччині, Франції, Великій Британії система фізичної підготовки здійснюється централізовано, що передбачає аналогічний зміст перевірки і оцінки фізичної підготовленості особового складу. У США навпаки [6, 11], він відзначається децентралізованим характером, що виявляється в значних розбіжностях між змістом занять та системою контролю за фізичною підготовленістю військовослужбовців. У той же час, спільним для всіх підходів у зазначеному напрямку є вимоги військово-професійної діяльності до фізичної підготовленості військовослужбовців [215, 230].

Отже, система перевірки та оцінки фізичної підготовленості в арміях країн НАТО відзначається багаторівневою структурою, яка на початковому етапі передбачає визначення етапу розвитку основних фізичних якостей, на другому – розвиток і сформованість військово-прикладних якостей та умінь, на третьому – розвиток спеціальних якостей і рухових навиків [32, 97, 124, 210].

Ряд авторів [115, 123] вказують, що система фізичної підготовки військ є системою соціального типу, що насамперед визначає підпорядкованість її потребам суспільства, держави, народу України. В основі системи фізичного виховання військовослужбовців як педагогічного процесу, спрямованого на удосконалення їх фізичних якостей, лежить явище використання біологічної та психологічної адаптації людини до військово-професійної діяльності.

Разом із перекомплектуванням, технічною модернізацією збройних сил, постійною зміною особового складу відбуваються також прогресивні зміни у процесі розвитку і вдосконалення системи фізичної підготовки військ. Як показує практика існування збройних сил, такі прогресивні зміни можуть відбуватися різною мірою і в різних обсягах або загалом у всій системі, або в окремих її частинах, елементах, компонентах. Прогресу підлягає будь-яка система, в тому числі й система фізичної підготовки під впливом об'єктивних причин, незалежно від суб'єктивних умов.

Збройні сили України переживають складний період своєї реорганізації. Намір уряду створити професійну армію обумовлений багатьма соціальними, економічними, політичними і військово-технічними факторами, неможливістю забезпечити необхідний рівень бойової готовності військ при загальному падінні довіри до армії у населення, негативному ставленні молоді до обов'язкової військової служби в мирний та воєнний час, а також погіршенні якості призовного контингенту. За таких умов професіоналізація армії є неминучою [74, 123, 226].

В наукових роботах науковців (С.М. Лаговський, 1996; Є.Д. Анохін, 2005; С.В. Романчук, 2010; С.В. Глазунов, 2013) вказується, що основними перевагами професійних армій перед призовниками є можливість відбору на

військову службу осіб, які в найбільшій мірі відповідають стандартам психічної і фізичної придатності до військової служби, а також пред'явлення підвищених вимог до їх військово-професійної підготовки [3, 28, 163, 188].

Висока матеріальна зацікавленість військовослужбовців-професіоналів у підвищенні своєї військово-професійної підготовки і тривалі терміни служби створюють реальні передумови для забезпечення високого рівня бойової готовності військ.

При реорганізації та вдосконаленні системи фізичної підготовки слід пам'ятати, що жодна система іншої країни не може бути запозичена для застосування в системі фізичної підготовки Збройних сил України у незмінному вигляді. Це неможливо зробити в силу багатьох причин соціально-економічного і військового характеру [178, 186]. До найбільш вагомих причин соціально-економічного характеру належать: державний устрій і стан економіки країни, система фізичного виховання в державі та її стан, національні та історичні традиції; до основних військових причин – соціальний тип збройних сил, їх організаційна структура та технічна оснащеність, способи підготовки та ведення бойових дій, принципи комплектування і строк служби, стан фізичної підготовки бойових резервів, погляди на фізичну підготовку військового командування. Запозичення для використання у Збройних силах України будь-яких окремих елементів систем фізичної підготовки іноземних армій доцільно лише після їх ретельного вивчення, аналізу й обов'язкової оцінки умов, які для цього потрібні. З усіх зазначених факторів, які впливають на розвиток системи фізичної підготовки визначальними є стан економіки країни і спосіб комплектування збройних сил [187, 189, 207, 208].

В роботах І.С. Овчарука (2012) зазначено, що важливою складовою фізичного виховання є система перевірки та оцінки успішності навчально-виховного процесу і, зокрема фізичної підготовленості молоді, оскільки вона прямо і опосередковано впливає на цей процес та його результати. Аналіз змісту перевірки з фізичного виховання військовослужбовців виявив, що система перевірки та оцінки їхньої фізичної підготовленості, стан фізичної

підготовленості визначається використанням контрольних вправ і нормативів [87].

В роботах науковців (Г.В. Новодерьожкін, 2012; М.В. Корчагін, 2012; В.М. Романчук, 2013) зазначено, що набір тестових завдань дозволяє оцінити розвиток тільки загальної фізичної підготовленості, не готуючи організм військовослужбовця до перенесення негативних чинників військово-професійної діяльності, особливостей виконання обов'язків у повсякденній та бойовій обстановці [56, 86, 143]. Відтак, майбутні командири підрозділів не зможуть підготувати підпорядкований особовий склад до ефективного виконання своїх обов'язків під впливом зовнішніх та внутрішніх негативних чинників військової служби. Набір тестів є сумнівним з позицій інформативності щодо військово-професійної діяльності, оскільки дані відповідних досліджень відсутні. Останнє, як зазначають фахівці, є дуже важливим, оскільки головна мета перевірки та оцінки фізичної підготовленості – визначення ступеня її відповідності вимогам, що висуваються до військовослужбовця умовами і характером його військово-професійної діяльності. Комплекс тестів, що сьогодні використовується для перевірки успішності та оцінки стану фізичної підготовленості військових фахівців не дозволяє якісно перевірити їхню готовність до військово-професійної діяльності в різних умовах.

Водночас, дані наукової літератури свідчать, що сьогодні існує значна кількість тестів, що відповідають всім метрологічним вимогам і дозволяють оцінити всі основні фізичні якості індивіда. Що стосується спеціальної фізичної підготовленості, то тут системою підготовки передбачені спеціальні комплекси рухових завдань, які мають бути складовою державного іспиту і відображати такий мінімум спеціальних дій, що забезпечує військовослужбовцям успішне вирішення військово-професійних завдань [43, 47, 118].

1.3 Тести фізичної підготовленості військовослужбовців іноземних держав

Перш ніж розпочинати реорганізацію системи фізичної підготовки з метою підвищення її ефективності, доцільно завчасно ознайомитись з особливостями фізичної підготовки армій провідних країн світу, які є, або можуть стати, військовими партнерами України. Знання слабких та сильних сторін систем фізичної підготовки іноземних армій дозволить вибрати правильний напрям реорганізації і запобігти багатьом помилкам на цьому шляху [115, 120].

Найбільш потужними та боєздатними арміями зі сталими системами фізичної підготовки на сьогодні вважаються армії США, Великобританії, Франції і ФРН. Перші три є цілком професійними, а збройні сили ФРН – змішаного складу. Враховуючи намір України здійснити повний перехід на професійний спосіб комплектування своїх Збройних сил, вивчення систем фізичної підготовки армій саме цих країн мають найбільший інтерес [62, 97, 123].

Системи фізичної підготовки збройних сил усіх країн розвивалися одночасно з розвитком військової справи, у відповідності з соціально-економічними умовами, накопиченням наукових знань з питань фізичної культури і спорту в країнах, особливостями бойової підготовки їх збройних сил, а також досвідом минулих війн або військових конфліктів, в яких брали участь збройні сили тої чи іншої країни. Це і є причиною розбіжності поглядів командування збройних сил країн НАТО на цільову спрямованість і засоби фізичної підготовки особового складу [179, 211, 225].

Вивчаючи систему перевірки й оцінки фізичної підготовленості ВНЗ Сухопутних військ, що представлені у таблиці 1.1 найбільш розвинутих у військовому відношенні країн можна зазначити, що вона умовно ділиться на три рівні:

- перший рівень – перевірка за основним руховим здібностям, де у кадетів перевіряється ступінь фізичної підготовленості за допомогою Єдиного армійського тесту “Фізична готовність”;

- другий рівень – визначення рівня розвитку військово-прикладних навичок, які є специфічними для кожного роду Сухопутних військ. На другому рівні для перевірки використовуються тести фізичної придатності;

- третій рівень – визначення рівня спеціальних якостей і рухових навичок у поєднанні з виконанням військово-професійних прийомів і дій, а також із стрільбою зі штатної зброї. При цьому перевіряється стійкість військово-професійних навичок на тлі великих фізичних навантажень.

Таблиця 1.1

**Порівняльна характеристика структури та змісту
системи перевірки та оцінки фізичної підготовки кадетів
ВНЗ провідних іноземних держав**

Рівні перевірки та оцінки підготовки	Країни, тести, періодичність перевірки			
	США	Великобританія	Франція	Німеччина
Загальна фізична підготовка	Єдиний армійський тест “Фізична готовність” 2 рази на рік	Тест вихідних фізичних можливостей 2 рази на рік	Батарея індивідуальних тестів 2 рази на рік	Тест «фізичної придатості», «солдатські змагання» 1 раз на рік
Військово- прикладна	Тести фізичної пригодності СВ ВПС ВМС МП 2 рази на рік	Тест «базової фізичної пригодності» 2 рази на рік	Тести фізичної готовності за видами ЗС і родами військ 2 рази на рік	Нормативи значка «Спортивні та військові досягнення» 1 раз на рік
Спеціальна	Курси підготовки до ведення бойових дій у пустелі, джунглях, Арктиці (усього 11) 1 раз на рік	Тест «бойової фізичної готовності» за видами ЗС і родами військ 2 рази на рік	Курс «командо» 1 раз на рік	Подолання перешкод, маршова підготовка, рукопашний бій 2 рази на рік

Проаналізувавши зміст системи та контролю фізичної підготовки курсантів ВНЗ Сухопутних військ США встановлено, що основна увага приділяється на розвиток загальної, військово-прикладної та спеціальної підготовки [6, 11, 67, 165].

Загальна фізична підготовка. Перевірка проводиться за єдиним армійським тестом “Фізична готовність” (АТФП) 2 рази на рік. За Настановою (статутом) з фізичної підготовки FM 3-0 у ВНЗ США введений спрощений тест визначення ступеня фізичної готовності із 3 вправ [58, 219]:

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 2 хв.;

Піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 2 хв.;

Біг на 2 милі (3218 м).

У випадку невиконання хоча б однієї вправи, навіть при перевищенні необхідної суми балів, тест вважається невиконаним.

Військово-прикладна підготовка. Перевірка проводиться за тестами фізичної придатності за видами збройних сил та родами військ 2 рази на рік.

До військово-прикладних розділів фізичної підготовки в армії США відносяться рукопашний бій, подолання перешкод, здійснення марш-кидків і плавання зі зброєю і спорядженням.

Спеціальна підготовка. Перевірка проводиться за курсами підготовки до ведення бойових дій у пустелі, джунглях, Арктиці (усього 11) 1 раз на рік. До них відносяться “Курс зміцнення”, “Курс впевненості”, “Курс пригод”, “Курс амфібійної підготовки”, “Курс повітряно-штурмової підготовки”, “Тест виживання на воді”, “Курс підготовки до бойових дій у джунглях”.

Нормативи спеціальних курсів, як правило, значно вище вимог тесту фізичної готовності. У ці курси входять ізометричні вправи, степ-тест, крос із орієнтуванням і подолання спеціальної смуги перешкод (у польовій формі, зі зброєю та спорядженням). Ці курси проводяться в спеціальних навчальних центрах протягом 3 тижнів.

Проаналізувавши зміст системи та контролю фізичної підготовки курсантів ВНЗ Сухопутних військ Франції встановлено, що зміст системи

фізичної підготовки та контролю подібний до змісту фізичної підготовки ВНЗ Сухопутних військ США, за винятком вправ, які застосовуються під час здійснення перевірки фізичної підготовленості військовослужбовців [88, 167, 216].

Загальна фізична підготовка. Перевіряється за батареєю індивідуальних тестів 2 рази на рік. Орієнтовні нормативи перевірки фізичної підготовки ВНЗ Франції наведені у таблиці 1.1.

Військово-прикладна фізична підготовка. Перевіряється за тестами фізичної готовності за видами збройних сил і родами військ 2 рази на рік.

Спеціальна фізична підготовка. Курс «командо» – перевірки проводяться 1 раз на рік. Даний курс за програмою проходять усі кадети. Курс є комплексом прийомів і дій, що виконуються в умовах підвищеної небезпеки ризику та пов'язані зі значними фізичними і психічними напруженнями.

До змісту системи та контролю фізичної підготовки військовослужбовців (курсантів) ВНЗ СВ Німеччини входять загальна, військово-прикладна та фізична підготовка [3].

Загальна фізична підготовка. Перевірка проводиться за тестами “Фізична придатність” та “Солдатські змагання” – 1 раз на рік. Тест “Фізична придатність” призначений для визначення рівня й динаміки розвитку основних фізичних якостей усіх кадетів.

Усі вправи виконуються у спортивній формі одягу. Тест виконується протягом трьох днів. Оцінка результатів проводиться за 6-бальною шкалою, що має проміжні десяткові градації.

Обов'язковим масовим видом перевірки фізичної підготовки особового складу бундесверу є “Солдатські змагання”, які проводяться один раз на рік на рівні рот і рівних їм підрозділів. Для всіх кадетів участь у змаганнях обов'язкова. До змісту входять наступні вправи: біг на 100 м, стрибок у довжину з розбігу, штовхання ядра (7,25 кг) і біг на 5000 м. Необхідною умовою участі в цих змаганнях вважається регулярне відвідування занять і тренувань протягом найближчих 6 тижнів [212, 217].

Військово-прикладна підготовка. Перевірка здійснюється за нормативами значка “Спортивні та військові досягнення” 1 раз на рік. Зміст нормативів значка включає поряд із спортивними вправами й військово-прикладні: чотири вправи програми “Військово-прикладні вправи” (марш-кидок на 15-30 км, стрільба зі штатної зброї, плавання 300 м або біг 400 м, лижна гонка на 10 км або поштовх штанги за вибором).

Положення передбачає значки трьох ступенів. Проводиться упродовж 2-3-х днів: вправи 1 і 2 – обов’язкові, вправи 3 – за вибором. Крім перелічених видів перевірки фізичної підготовки в бундесвері існують декілька додаткових, а саме: виконання нормативів спортивного й прикладного плавання, масових лижних змагань. Результати всіх видів перевірки заносяться в індивідуальну картку обліку, що поряд з іншими документами служить підставою для визначення рівня загальної готовності кожного кадета [218, 220].

Спеціальна фізична підготовка. Перевіряється подолання перешкод, маршова підготовка, рукопашний бій 2 рази на рік.

Порівняльний аналіз структури та змісту системи контролю фізичної підготовки військовослужбовців (курсантів) збройних сил США, Франції, Великобританії та Німеччини виявив як спільні риси, відмінності. Але треба зазначити, що у всіх ВНЗ Сухопутних військ значну увагу приділяють контролю фізичної підготовленості кадетів та рівню їх відповідності вимогам військово-професійної діяльності; високий рівень вимог як до загальної, так і до спеціальної фізичної підготовленості кадетів, а також встановлена чітка диференціація нормативів відповідно до специфіки військової служби. Така багаторівнева система перевірки й оцінки підготовки у ВНЗ держав іноземних держав заснована на бальній системі, що дає чітке уявлення про ступінь фізичної готовності військ. Успіхи оцінюються не тільки наказом по частині, але і підвищенням грошового забезпечення [3].

Порівняльний аналіз структури та змісту системи контролю фізичної підготовки військовослужбовців (курсантів) Збройних сил провідних країн НАТО показав, що існують різноманітні дослідні підходи до розробки

належних нормативів фізичної підготовленості. Адекватність і об'єктивність розроблених норм фізичної підготовленості в істотній мірі обумовлена рівнем і ретельністю змістовного аналізу і коректністю застосування математично-статистичного апарату. Таким чином, ми досягаємо вимог Настанови з фізичної підготовки (НФП), що кожний командир (начальник) повинен систематично залучати своїх підлеглих до участі у змаганнях, організовувати їх підготовку, досягати максимального охоплення військовослужбовців, а кожен військовослужбовець несе особисту відповідальність за рівень своєї фізичної підготовки.

1.4 Тести фізичної підготовленості студентської молоді

Виконання Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентства є головною складовою системи контрольних заходів й атестації по дисциплінам «Фізичне виховання», «Управління професійною працездатністю» та «Психофізичний тренінг професійної працездатності», а також головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я студентів протягом терміну навчання [21, 60]. Завдання сучасної системи фізичного виховання характеризуються оздоровчою спрямованістю, забезпеченням морального й фізичного розвитку особистості на засадах індивідуалізації змісту, методів і засобів фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що останні дослідження свідчать про негативні зміни в стані здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності молоді, яка навчається [109, 112, 138]. Тому обґрунтовується необхідність переорієнтації сучасної системи фізичного виховання у ВНЗ на оздоровчу спрямованість процесу й лише опосередковано – на результати рухових тестів, що відповідають високому рівню здоров'я, фізичному розвитку, фізичної підготовленості учнівської та студентської області.

Особливу тривогу викликає виявлене за останнє десятиріччя зростання гіпертонічних реакцій, вегето-судинної дистонії та невротизації студентів, що

зумовлені низьким біоенергетичним потенціалом і недостатньою психофізичною підготовленістю. Збільшується кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [139, 152]. Визначення динаміки фізичної підготовленості студентів за період навчання у вищому навчальному закладі доводить, що темпи приросту показників рухових здібностей у них сповільнюються вже на першому та другому курсах навчання, а на четвертому й п'ятому курсах – помітно знижуються. Сучасна система фізичного виховання у вищих навчальних закладах орієнтує на високий рівень виконання результатів державних тестів, які не є доступними для студентів з різним рівнем фізичного здоров'я, що в цій системі оцінювання взагалі не враховується [158, 171].

Аналіз даних літератури підтверджує, що сьогодні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня здоров'я населення України. Це призвело до того, що в нашій державі середня тривалість життя громадян на 10-12 років є нижчою, ніж у країнах Європейського Союзу. Одним із важливих стимулів мотивації до занять студентської молоді фізичною культурою є нормативи рівня фізичної підготовленості. Від їх адекватності значно залежить ставлення молоді до занять, прагнення до фізичного вдосконалення. Занижені або завищені для конкретного студента нормативи не сприяють цьому [46, 166]. Програми з фізичної культури молоді зорієнтовані на середньовікові норми і не враховують ні індивідуальної, ні типологічної варіабельності стану і динаміки психологічних, фізіологічних, соматичних показників, що робить їх недостатньо об'єктивними. Тому сучасна методика диференційованого фізичного виховання значною мірою має емпіричний характер. Один із ефективних методів вирішення цієї проблеми полягає у диференціації та індивідуалізації процесу фізичного виховання студентської молоді. Це підтверджено численними науковими працями [198, 214]. Однак наукові дослідження не до кінця визначають мету впровадження розробок, які б поліпшили загальний стан здоров'я та фізичну підготовленість молоді. Студенти з недостатнім рівнем фізичної підготовленості часто уникають участі

в тестуванні, оскільки вважають, що воно принижує їхню гідність і призводить до формування комплексу меншовартості. Тому необхідно удосконалити існуючі підходи у тестуванні молоді [228, 231]. Система управління освітою потребує об'єктивної картини її реального стану для забезпечення обґрунтованості рішень, які приймаються. Сучасні соціально-економічні та політичні зміни в державі стали передумовою реформування національної системи освіти. Основною соціальною вимогою суспільства є якісна освіта. Усі функції, які виконує педагогічний моніторинг як частина педагогічної діяльності, підпорядковані підвищенню якості навчання і виховання, забезпеченню наукового підходу до управління навчальною та виховною діяльністю студентів, підвищенню якості освіти в цілому. Вони є необхідними інструментами управління якістю освіти. Призначення як моніторингу, так і оцінювання полягає в тому, щоб впливати на прийняття рішень щодо вдосконалення, переорієнтації, зміни стратегії навчання. Процедура оцінювання в освіті завжди займала пріоритетне місце. Проте, вона довгий час була недосконалою і пов'язувалась лише з оцінюванням знань, умінь і навичок [24, 48].

Тести як інструмент вимірювання використовується в більшості країн світу. Тестологія як теорія і практика тестування існує більше 120 років. За цей час накопичений достатній досвід використання тестів. Професійно підготовлений і використаний тестовий інструмент дає якісну інформацію, яка відповідає реальному стану справ. По-перше, тести є об'єктивним способом оцінювання. Об'єктивність тестування досягається шляхом стандартизації процедури проведення та неможливістю внесення суб'єктивної складової до оцінки знань студентів. По-друге, тести – «об'ємний» інструмент [51, 68].

Проблема фізичної підготовленості до служби в армії актуальна не одне століття і, навіть, тисячоліття. Проте історіографія української науки за часів незалежності не багата на дослідження в даній області.

Роботи останніх років можна характеризувати наступним чином, що спільна думка, наявна у дослідженнях та висновках всіх без виключення

авторів, це низька та недостатня для проходження служби фізична підготовленість юнаків призовного віку, яка зовсім не задовольняє вимоги ні сучасної служби, ні професійної контрактної армії [72, 77, 98]. Спостерігається однотайність авторів у висловлюваннях щодо:

- незадовільної системи підготовки до служби на всіх етапах: загальноосвітня школа – професійна школа – військовий комісаріат;
- необхідності удосконалення нормативної бази;
- низької якості фізичної підготовки до військової служби та навчанні у ВВНЗ, отриманої у навчальних закладах світи;
- стану здоров'я молоді, який є реальною загрозою національній безпеці;
- зменшення кількості потенційних мобілізаційних ресурсів за рахунок значного збільшення студентської та учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Тому важливим компонентом здоров'я, основою високої працездатності та життєздатності, базою, на якій відбувається вся рухова діяльність людини, є рівень фізичної підготовленості. Підвищення фізичної підготовленості майбутніх захисників Вітчизни є одним із першочергових завдань вчителів фізичної культури у школах. В той же час школи та сучасні методики фізичної підготовки не задовольняють природну біологічну потребу кандидатів до вступу у ВВНЗ в руховій активності. Окрім того, причини низької фізичної підготовленості школярів та погіршення стану їх здоров'я закладені на ранньому етапі виховання в сім'ях, школах. [98, 99, 116].

Проведений нами аналіз літературних джерел показав, що фізична підготовленість переважної більшості абітурієнтів при вступі до ВВНЗ не відповідає вимогам керівних документів. Сучасна система фізичного виховання школярів не повністю забезпечує розв'язання тих завдань, які на неї покладаються, що в свою чергу проявляється в подальших наслідках, а саме: близько 90 % випускників середніх шкіл (рис. 1.1) мають відхилення у стані здоров'я, недостатню масу тіла мають 57,4 % юнаків, нормальну – 30,2 %, надмірну – 12,4 %. Стан кістякової мускулатури свідчить про

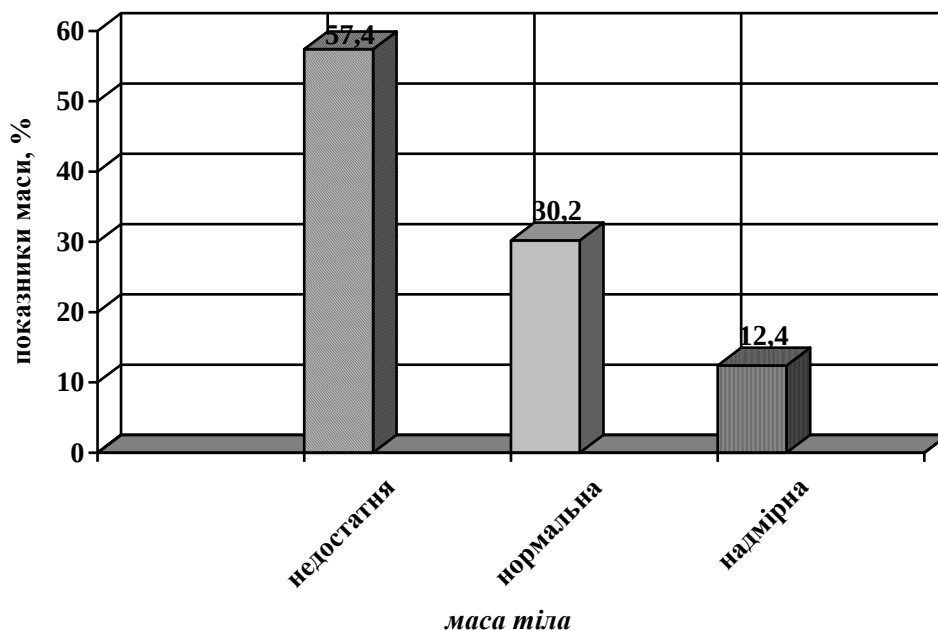


Рис 1.1 Показники маси тіла випускників шкіл

низький та нижче середнього розвиток сили у 85,5 % досліджуваних та про невідповідність окружностей плеча, стегна, гомілки параметрам середнього стандарту гармонійності на 3-19 %. Близько 35 % учнів 10-11 класів середніх шкіл мають порушення діяльності опорно-рухового апарата (зокрема хребта) через низький рівень розвитку м'язів спини, живота. У 37,9 % випускників середніх шкіл зафіксовано високу частоту серцевих скорочень (від 80 до 124 уд./хв). Ознаки гіпотонії характерні для 8,3 %, гіпертонії – для 20,1 %; низьку ЖЄЛ мають 46,7 % випускників; знижену опірність організму до несприятливих факторів довкілля – 49,3 %. Понад 74 % випускників шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 17,1 % – нижче середнього, 8,3 % середній і тільки 0,6 % – вище за середній [98, 99, 148].

В цілому дані дослідників та призовних комісій військових комісаріатів України співпадають і свідчать про те, що 70 % призовників не відповідають мінімальному межовому рівню фізичної підготовленості [72, 98].

Одностайно дослідниками виділено й найбільш слабкі місця у фізичній підготовленості: це фізичні якості, пов'язані із проявом сили та витривалості.

Якщо ретроспективно аналізувати стан фізичної підготовленості призовників в будь-якому регіоні України, то ситуація, коли 3 із 4 призовників мають незадовільну фізичну підготовку, спостерігається ще з 1988 року, а трохи раніше – у 1981 році – дослідники отримали такі дані:

- на „відмінно" із тестами справилися 3,2 % призовників;
- на „добре" – 8,9 %;
- на „задовільно" – 28,4 %;
- на „незадовільно" – 59,5 %

і констатували, що фізична підготовленість юнаків значно (від 12,5 до 90 % за різними показниками) нижче необхідної і потребує удосконалення.

Думки авторів розходяться у відношенні до існуючої системи оцінки фізичної підготовленості молоді. Сьогодні вона оцінюється за Державними тестами та нормативами фізичної підготовленості. Державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України були впроваджені у практику фізичного виховання в 1996 році і досі служать нормативною основою удосконалення фізичної підготовленості населення [68, 161, 199].

Думки сучасних українських вчених щодо Держтестів розділилися. Теоретики вважають, що робота по впровадженню тестів є недостатньою, а їх відміна безпідставна, адже вони зіграли певну роль у розв'язанні освітніх та оздоровчих завдань фізичного виховання, просто зміна соціально-економічних та інших умов, перевірка рівня фізичної підготовленості та досвід тестування свідчать про необхідність внесення змін та доповнень до системи тестів [66, 83, 126].

В наукових виданнях ми знайшли досить категоричні, проте поодинокі думки викладачів-практиків, які, виходячи із результатів власних досліджень, роблять висновок, що необхідно переглянути та змінити контрольні нормативи в бік їх зменшення, так, щоб вони реально відповідали стану здоров'я та фізичної підготовленості молоді, яка «неспроможна» виконувати випробовування, розроблені Кабінетом Міністрів України на оцінку «відмінно» [52, 81, 144].

Ми схилиємося до думки вчених [68, 180, 222], які вважають, що Держтести не мають належного наукового обґрунтування, не є доступними для людей з різними рівнями здоров'я, характеризуються низькою ефективністю, не відображають стан здоров'я. Це пояснюється тим, що тести в існуючій системі установлені емпірично (за рекомендаціями, думками спеціалістів) для відповідної статево-вікової групи. Держтести передбачають комплексний розвиток рухових якостей і підвищення рівня загальної фізичної підготовленості. Проте, використовуваний стандартний – статево-віковий спосіб дозування, однакове (причому, помірне) навантаження та принцип його «розсіювання» в занятті на різні органи та функції не приводить до формування механізмів довгострокової адаптації. Держтести, як традиційний стандартно-нормативний підхід, орієнтує на досягнення якомога більшою кількістю людей стандартних середньо-популяційних нормативів. Але середня величина – це не завжди саме та, яка відповідає високому рівню здоров'я та працездатності як того вимагають умови сучасної служби в Збройних силах. Ця позиція раніше обґрунтовано в роботах вчених, які вважають, що критерієм нормативу рухових якостей повинна бути не порівняльна норма, заснована на середніх стандартах, а належна, заснована на її відповідності високому рівню здоров'я, професійної та побутової працездатності. Саме ці вимоги є умовою успішної військової служби. А стандартно-нормативний підхід виконання завдань протягом тривалого часу з мінімальними енергозатратами не вимагає особливих мускульних зусиль та роботи, адекватної службі в збройних силах [22, 68, 229].

Стосовно молодого поповнення відомо, що рівень його фізичної підготовленості оцінюється за вимогами НФП. У межах Настанови діє бальна система оцінювання з невеликим полегшенням нормативів. На думку деяких вчених, впровадження останньої викликане низьким рівнем фізичної підготовленості молодого поповнення. Але навіть за спрощеними вимогами Настанови з фізичної підготовки стан фізичної підготовленості оцінюється як незадовільний, так як більше 50 % молодого поповнення за результатами

виконання 3-х вправ отримали незадовільну оцінку. Можна доповнити, що більше 80 % підсумкових оцінок в усіх регіонах країни становлять: „задовільно” та „незадовільно”, «відмінно» – лише 4,5-6,9 % [35, 44, 72].

У світовій теорії фізичного виховання розробляються і застосовуються на практиці різноманітні системи оцінки фізичної підготовленості молоді, яка навчається. Найбільш відомими є: "Тести Президентської ради з питань фізичної підготовленості" (США, 1986), "Система тестів Єврофіт" (1988), "Міжнародні тести фізичної підготовленості дітей і молоді" (1993), ", "Державний фізкультурно-оздоровчий комплекс Республіки Білорусь" (1996), "Державні тести й нормативи фізичної підготовленості населення України" (1996) [42, 69, 129].

Удосконаленню системи оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді на основі комплексного підходу присвятили свої дослідження В.М. Рябцев (1988), В. Волков, О. Гнинюк (2006), Л.П. Сергієнко (2001), О.В. Зеленюк (2004), індивідуальному оцінюванню – Т.Н. Лосик, В.В. Лоновенко, Ю.А. Подопригора (2000), Н.О. Гура (2007), К.Г. Габриелян (2009), комплексному контролю – Т.Ю. Круцевич (2005); Л.П. Сергієнко (2010). Дослідження науковців довели, що контроль розвитку рухових здібностей необхідно здійснювати комплексно. Під комплексним контролем розуміють сукупність тестових методик для одержання всебічної інформації про рівень розвитку різних рухових здібностей (швидкісних, силових, координаційних, витривалості, гнучкості), фізичного розвитку, стану здоров'я особистості. Вищенаведені обставини вимагають пошуку ефективних тестових випробовувань для оцінювання рухових можливостей студентської молоді [60, 137, 149].

Останнім часом у США здійснено численні дослідження, що були спрямовані на вдосконалення методів тестування фізичної підготовленості дітей і молоді. Особлива увага приділялась розробці системи оцінки конституціональних особливостей індивіда, рівня розвитку рухових здібностей, фізіологічних реакцій на виконання навантажень. Більшість

авторів обґрунтовують важливість використання раціональної системи визначення рівня фізичної підготовленості молоді шляхом педагогічного тестування, що дозволяє виявити найбільш важливі і такі, що піддаються кількісному вираженню, характеристики фізичних можливостей індивіда у природних умовах навчальних занять і спортивного тренування [11, 58, 97].

На думку багатьох фахівців США, під час складання плану тестування фізичної підготовленості студентів від викладача вимагається:

- 1) чітке уявлення про те, що і як потрібно вимірювати;
- 2) визначення одиниць системи оцінки компонентів фізичної підготовленості;
- 3) оволодіння технікою тестування;
- 4) здійснення контролю за надійністю й об'єктивністю під час оцінювання виконуваного тесту;
- 5) здійснення контролю за відтворюваністю тесту;
- 6) виправлення і вдосконалення тесту у світлі попередніх спроб;
- 7) розробка нормативної таблиці оцінки (перцентильна або стандартна шкали).

У більшості випадків застосовується система тестування фізичної підготовленості дітей і молоді, яка розроблена в Луїзіані директором школи здоров'я, фізичного виховання, рекреації і танців професором Б.Д. Франксом, до програми якої включені такі вправи:

- біг на 1 милю (1609 м) (кардіореспіраторна витривалість);
- нахил тулуба з положення сидячи (активна гнучкість);
- піднімання тулуба з положення сидячи (динамічна сила м'язів черевного преса і спини);
- підтягування в положенні напівлежачи (динамічна сила м'язів рук і плечового пояса);
- вимірювання товщини двох шкірно-жирових складок на плечі і гомілці (склад тіла).

Разом з тим, однією із актуальних проблем удосконалення фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді є програмово-нормативне забезпечення фізичного виховання у ВНЗ.

В останні роки все частіше висловлюються сумніви щодо доцільності впровадження в практику обов'язкових нормативних вимог для оцінки фізичного стану, і зокрема для оцінки фізичної підготовленості населення України, в тому числі і студентської молоді [68, 145].

З розвитком наукових досліджень в області психофізичних і психофізіологічних можливостей людини та залежності її розвитку від етнічних, економічних та географічних умов, виникла проблема розробки критеріїв оцінки фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності людини.

Аналіз наукових досліджень ряду авторів (О.С. Куц, 2006; В.М. Стефанишина, 2006) функціональних можливостей людського організму виявили відсутність єдиної думки про те, які тести і в якій кількості придатні для цієї мети і, що кожен автор оперує своїм власним набором тестів.

Аналіз наукових досліджень оцінки фізичної підготовленості студентської молоді протягом понад сімдесяти років показав, що в СРСР на кожному історичному етапі розвитку змінювалися вимоги до фізичної підготовки молоді. Різні методологічні підходи знайшли своє відображення в історичному аспекті наукових даних з фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді [151, 232].

Аналіз цілого ряду директивних документів, починаючи з 20-го сторіччя і наукових досліджень ряду авторів (В.М. Ермолаєв, 1989; В.Д. Єднак, 1991; О.С. Куц, 1993; С.М. Канішевський, 1999; Л.П. Сергієнко, 2001; С.П. Козіброцький, 2002; Р.Т. Раєвський, 2006 та ін.) показав, що розвиток масових досліджень в сфері тестового контролю за оцінкою фізичної підготовленості учнівської і студентської молоді проходив одночасно і паралельно [166, 228].

Як еталон фізичної досконалості з 1932 року до розвалу Радянського Союзу існував комплекс «готовий до праці й оборони» (ГПО). Відповідно до вимог і змін існуючого економічного і соціального становища в країні він декілька разів змінювався за своїм змістом і вимогами та відіграв позитивну роль у формуванні програмно-нормативної основи радянської системи фізичного виховання.

Постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 року № 80 затверджено Положення про Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Це був перший документ в незалежній Україні, який мав своєю метою оцінку фізичної підготовленості населення України в тому числі і студентської молоді. Введення державного тестування студентської молоді викликало цілий ряд різних нарікань з боку викладацького складу та науковців. Одна частина вбачала в тестах позитивний крок вперед, інша вказувала на цілий ряд недоліків.

Питання вивчення тестування студентської молоді проявляються у дослідженнях О.С. Куц, 2006; В.М. Волкова, 2006; В.М. Сергієнка, 2011 та ін. Була проведена значна робота, яка виявила ряд недоліків, які носять дискусійний характер і потребують подальшого дослідження, вивчення, обговорення та прийняття нових доповнень і змін до тестового контролю фізичної підготовленості студентської молоді [60, 166, 228].

Дослідження Г.П. Грибана, 2010 показали, що нормативи зі стрибків у довжину з місця, бігу на 100м студентки не спроможні взагалі виконати на оцінку “5” балів. Ряд нормативів Державних тестів в переважній більшості не адекватні до функціональних можливостей організму і фізичної підготовленості сучасних студентів. Значна кількість студентів виконувала нормативи з великими зусиллями, частина не спромоглася виконати на задовільно тестування, отримала незадовільну оцінку. Для них фізичні і психологічні навантаження були неадекватними їх підготовленості, що помітно викликало негативні емоційні переживання, зменшувало бажання виконувати норми

Державних тестів. Така ситуація негативно впливала на відношення студентів до фізичного виховання [60, 107].

Узагальнюючи отриману інформацію, необхідно наголосити, що основним чинником, який характеризує рівень рухової підготовленості, є ступінь розвитку певних рухових здібностей людини, які забезпечують формування необхідних життєво важливих умінь і навичок. Зниження рухової активності молоді, складна соціально-економічна й екологічна обстановка, недостатнє матеріально-технічне забезпечення, нестача спортивного інвентарю, бази для проведення занять з фізичної культури призводять до того, що рівень фізичної підготовленості студентів з кожним роком стає дедалі нижчим.

Разом з тим, проаналізувавши недоліки Державних тестів, певний перелік та підходи дозволяє покласти в основу розробки критеріїв перевірки та оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил.

Висновки до I розділу

1. Проаналізувавши нормативи підготовки військовослужбовців різних родів військ Сухопутних військ нами встановлено, що в залежності від особливостей діяльності за обраною військовою спеціальністю, до військовослужбовців вони висувають значні вимоги щодо їхньої фізичної підготовленості. Особливості діяльності військовослужбовців за обраною спеціальністю та основні характеристики застосування родів військ Сухопутних військ у навчально-бойовій діяльності має чіткі вимоги до рівня підготовленості військовослужбовців.

2. Аналіз літературних джерел, нормативних документів і практичного досвіду військових фахівців свідчить, що фізична підготовка визнається як важлива складова бойової підготовки військовослужбовців. Чинна система перевірки та оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців копіює ту, що була в Збройних силах СРСР і має солідне наукове підґрунтя, проте вона не враховує сучасних вимог бойової підготовки до фізичної підготовленості

військовослужбовців у зв'язку з появою нових зразків бойової військової техніки та озброєння, переходом в даний час на змішаний спосіб комплектування ЗС України особовим складом (за призовом та за контрактом), що потребує розвитку певного рівня фізичних якостей військових в залежності від специфіки їх військових спеціальностей.

3. Фізична підготовка у ВНЗ Сухопутних військ на сьогодні не враховує особливостей діяльності військовослужбовців на первинних посадах. На наш погляд, під час навчання у курсантів формують тільки загальну фізичну підготовленість, не готуючи його організм до перенесення негативних чинників військово-професійної діяльності, особливостей виконання обов'язків у повсякденній та бойовій обстановці.

4. Аналіз системи фізичної підготовки збройних сил провідних держав НАТО підтвердив, що основними завданнями фізичної підготовки кадетів у військових навчальних закладах Сухопутних військ є завчасний розвиток фізичних та психологічних якостей, військово-приладних навичок, які б забезпечили виконання завдань за призначенням. Також зазначено, що в більшості збройних сил прийняті три концепції фізичної підготовки: концепція «придатності», концепція «готовності», концепція «мобілізації». Основними напрямками усіх концепцій є відокремлення загальної фізичної підготовки від спеціальної та прикладної підготовки.

Проведений нами порівняльний аналіз систем фізичної підготовки в системі підготовки військових фахівців у навчальних закладах Сухопутних військ Збройних сил України та армій держав НАТО виявив напрями можливої модернізації вітчизняної системи фізичної підготовки, враховуючи позитивні тенденції іноземних концепцій.

5. Результати дослідження фізичного розвитку студентів 17-20 років доводять, що довжина й маса тіла перебувають у межах вікових норм. Водночас за співвідношенням довжини та маси тіла простежується тенденція до зниження дефіциту маси тіла та збільшення надмірної ваги. Показники фізичного розвитку студентів постійно, але нерівномірно зростають, що

зумовлюється фізіологічними механізмами. Удосконалення технологій і методів визначення параметрів тіла студентської молоді з урахуванням її професійної та спортивної діяльності дасть змогу підвищити ефективність застосування корекційних і профілактичних заходів під час контролю за станом здоров'я.

Основним чинником, який характеризує рівень рухової підготовленості, є ступінь розвитку певних рухових здібностей людини, які забезпечують формування необхідних життєво важливих умінь і навичок. Зниження рухової активності молоді, складна соціально-економічна й екологічна обстановка, недостатнє матеріально-технічне забезпечення, нестача спортивного інвентарю, бази для проведення занять з фізичної культури призводять до того, що рівень фізичної підготовленості студентів з кожним роком стає дедалі нижчим.

Матеріали розділу опубліковані в таких публікаціях [2, 15, 89, 93, 94, 97, 98, 99, 183].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

У процесі вибору методів дослідження ми враховували завдання роботи та дані наукової та спеціальної літератури, що дозволило виокремити методи дослідження на теоретичному й емпіричному рівнях. Використання цих методів дозволило виконати завдання дослідження, сприяло отриманню достовірної інформації, в тому числі експериментальних даних, а також забезпечило можливість її статистичного аналізу. Для одержання об'єктивних даних були використані такі методи:

- теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел) – для розкриття сутності проблеми та визначення шляхів її розв'язання;

- соціологічні методи (анкетування) – для визначення ефективності організації фізичної підготовки;

- педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент) – для обґрунтування і визначення ефективності тестів фізичної підготовленості військовослужбовці;

- методи математичної статистики – для обробки експериментальних даних та оцінювання достовірності.

Теоретичного рівня.

Під час аналізу літературних джерел було визначено актуальність і основні напрями дослідження проблеми. Проведений аналіз літературних даних у значній мірі сприяв уточненню завдань дослідження і вибору адекватних методів для їх вирішення.

Вивчення літературних джерел здійснювали з метою ознайомлення з фактами, що характеризують сучасний стан досліджуваної проблеми. Пошук наукової інформації за проблемою дослідження включав кілька етапів: збір загальної інформації за проблемою дослідження; систематизацію та

використання знайдених першоджерел для подальшого вивчення проблеми; пошук наукових оглядів та монографій, ознайомлення з ними і виявлення посилань на оригінальну літературу; систематичний пошук і ознайомлення з публікаціями за проблемою дослідження, вивчення оригіналів наукових робіт та їх конспектування.

Для отримання ретроспективної інформації проблеми фізичної підготовки курсантів, які навчаються за різними військовими спеціальностями у ВНЗ Сухопутних військ Збройних сил України нами було використано теоретичний аналіз наукових, методичних, періодичних літературних джерел, документальних та архівних матеріалів, аналіз програм навчальної дисципліни «фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорту».

Теоретичний аналіз наукових і методичних літературних джерел нами використовувався для аналізу, систематизації, узагальнення та порівняння даних щодо особливостей військово-професійної діяльності військовослужбовців різних родів Сухопутних військ Збройних сил України, визначення їх місця в бойовому порядку воєнізованих підрозділів та впливу рівня розвитку фізичних якостей на ефективне виконання бойових завдань та завдань за призначенням.

Нами було вивчено та проаналізовано навчально-виховний процес у ВВНЗ Збройних сил України щодо організації, проведення та методики фізичної підготовки з курсантами, які навчаються за різними спеціальностями, здійснено порівняльний аналіз системи фізичної підготовки у ВНЗ Збройних сил України з системами фізичної підготовки у ВНЗ Сухопутних військ США, Великобританії, Німеччини, Франції щодо визначення напрямів формування прикладних фізичних якостей та професійних навичок. В аспекті останнього нами було проаналізовано системи формування методичних навичок в курсантів у проведенні форм фізичної підготовки, а також здійснено порівняльний аналіз системи перевірки та оцінки загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів у ВНЗ ЗС України та розвинутих держав НАТО.

Отримані дані сприяли створенню чіткої картини про стан розробленості та ефективності системи фізичної підготовки у ВВНЗ Сухопутних військ ЗС України та формуванню задумів щодо її вдосконалення для ефективного вирішення встановлених перед навчально-виховним процесом завдань.

Теоретичний аналіз використання знайдених першоджерел, пошук наукових оглядів та монографій, ознайомлення з ними і виявлення посилань на оригінальну літературу, систематичний пошук і ознайомлення з публікаціями за проблемою дослідження, вивчення оригіналів наукових робіт та їх конспектування нами був використаний для вивчення змісту організації фізичної підготовки у ВВНЗ Сухопутних військ у Настановах з фізичної підготовки у Збройних силах СРСР 1946, 1958, 1963, 1968, 1978, 1987 та Настановах з фізичної підготовки у Збройних силах України 1997, 2009, 2014 років, порядку здійснення перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців. Проведено аналіз концептуальних програмно-нормативних основ організації навчально-виховного процесу курсантів ВВНЗ Сухопутних військ Збройних сил України, методичні положення, розробки і реалізації змісту фізичної підготовки майбутніх командирів підрозділів в процесі навчання у ВВНЗ.

Використання даного методу дозволило отримати змістовну інформацію за темою дисертаційного дослідження, визначитися з проблематикою, темою та методикою дослідження, встановити коло завдань та визначити шляхи їх розв'язування.

Соціометричні.

Анкетування проводилося з курсантами Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, які навчаються за різними спеціальностями за особисто розробленими системами згідно з основними положеннями і вимогами до соціальних досліджень та з військовослужбовцями, які брали безпосередню участь в зоні проведення АТО. За результатами проведених досліджень було визначено суб'єктивні думки військовослужбовців

щодо організації та реалізації системи фізичної підготовки у ВВНЗ за час навчання, спеціалізації завдань фізичної підготовки для окремого роду СВ ЗС України та мотиваційних напрямів залучених курсантів до систематичних занять фізичними вправами, важливість використання фізичних вправ та військово-прикладних навиків під час перебування у зоні ведення бойових дій. Час на анкетування не обмежувався.

За результатами опитування було узагальнено пропозиції фахівців та рекомендовано спрямувати концептуальні засади фізичної підготовки у Збройних силах України на формування військово-професійних фізичних навичок необхідних для виконання завдання за призначенням та виконання завдань в умовах ведення бойових дій.

Педагогічні.

У ході дослідження використовували такі педагогічні методи: спостереження, тестування, експеримент.

Педагогічне спостереження здійснювали на всіх етапах дослідження. Головну увагу звертали на точність виконання військовослужбовцями тестових і експериментальних завдань, на реакцію їхнього організму запропонованим фізичним навантаженням, дотримання організаційно-методичних вимог під час реалізації тестів з перевірки та оцінки фізичної підготовленості курсантів під час їхнього навчання у ВВНЗ Сухопутних військ ЗС України.

Тестування проводилося на навчально-спортивній базі та навчально-тренувальному полігоні Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. Було проведено тестування військовослужбовців з вправ, які характеризують рівень фізичної та професійної підготовленості.

Тестування рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. Тестування рівня загальної фізичної підготовленості проводилося за вправами згідно з Тимчасовою настановою з фізичної підготовки у Збройних силах України (ТНФП-2014) [82, 173]. Оцінка фізичної підготовки категорії

військовослужбовців із числа курсантів ВВНЗ складалася з оцінок фізичної підготовленості, перевірених військовослужбовців і визначалася:

“відмінно” – якщо одержано 100 % позитивних оцінок, при цьому половина і більше перевірених одержали оцінку “відмінно”;

“добре” – якщо одержано 95 % позитивних оцінок, при цьому половина і більше перевірених одержали оцінку не нижче “добре”;

“задовільно” – якщо одержано 90 % позитивних оцінок;

“незадовільно” – якщо не виконані вимоги на оцінку “задовільно”.

Перевірка виконання вправ тесту «придатності» проводилася з використанням засобів індивідуального захисту (бронежилет типу «Корсар», шолом металевий (кевларовий)) та зі зброєю Форма одягу – військова. Результати тестування фіксувалися експериментатором та викладачами кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту. Нижче подані методики тестування.

Тестування рівня загальної фізичної підготовленості військовослужбовців

Біг на 100 м. Вправа виконувалася на рівному майданчику з асфальтованим покриттям з високого старту; одна спроба. Результат фіксувався електронним секундоміром «CASIO» з точністю до 0,1 с.

Підтягування на перекладині. Вправа виконувалася з вихідного положення – вис хватом зверху на прямих руках, ноги разом. Порядок виконання: згинаючи руки, підняти тіло одним рухом до положення “підборіддя вище від перекладини”, повністю розгинаючи руки, опуститися у вихідне положення (ВП). Рахунок оголошується після фіксації ВП і є дозволом на продовження виконання вправи. Військовослужбовцям надавалася одна спроба. Результатом є кількість правильно виконаних повторень.

Згинання і розгинання рук в упорі на брусах Вправа виконується вихідного положення – упор на прямих руках на брусах, тіло пряме. Згинаючи руки, опустити пряме тіло в упор на зігнутих руках, розгинаючи руки, повернутися у ВП. Рахунок оголошується після фіксації ВП і є дозволом на продовження

виконання вправи. Заборонялося закидувати гомілки назад, згинати ноги в колінах. Результатом є кількість правильно виконаних повторень.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи вправа виконувалася з вихідного положення – упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги разом, спираючись на носки. Згинаючи руки, опустити пряме тіло до положення проходження грудьми площини прямого кута між плечима та передпліччями, повністю розгинаючи руки вийти у ВП, рахунок оголошується після фіксації ВП. Дозволялася робити зупинку для відпочинку у ВП. Заборонялося згинати та прогинати тіло, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги. При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами виконання вправи припинялося. Результатом є кількість правильно виконаних повторень.

Біг на 1, 2, 3, 5 км. Вправа виконувалася на рівній місцевості з асфальтованим покриттям на території військової частини. Довжина одного кола – 1 км. Військовослужбовцям надавалася одна спроба. Результат фіксувався електронним секундоміром «CASIO» з точністю до 1 с.

Біг на 400 м. Вправа виконувалася на рівній місцевості з асфальтованим покриттям з високого старту; одна спроба. Результат фіксувався електронним секундоміром «CASIO» з точністю до 1 с.

Човниковий біг 10x10м. Вправа виконувалася на рівному майданчику розміченими лініями старту і повороту через 10 м. За командою “Руш” з високого старту потрібно пробігти 10 м, перетнути лінію повороту усією стопою, повернутися кругом, пробігти таким самим чином ще дев’ять відрізків. Результат фіксувався електронним секундоміром «CASIO» з точністю до 1 с.

Човниковий біг 4x100 м. Вправа виконувалася по прямій рівній місцевості з високого старту розміченого лініями старту і повороту через 100 м. За командою “Руш” потрібно було пробігти 100 м, поставити ногу за лінією повороту усією стопою, пробігти таким самим чином ще три відрізки по 100 м. Результат фіксувався електронним секундоміром «CASIO» з точністю до 1 с.

*Тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості
військовослужбовців*

Човниковий біг 6х100 м з автоматом. Біг проводився по прямій асфальтованій доріжці, розміченій лініями старту і повороту через 100 м. Автомат військовослужбовець тримає у будь-якій руці. За командою “Руш” зі старту лежачи пробігти 100 м, оббігти стійку, яка встановлена за 50 см до лінії повороту, повернутися кругом, пробігти таким самим чином ще п’ять відрізків по 100 м. Військовослужбовцям надавалася одна спроба. Результат фіксувався електронним секундоміром «CASIO» з точністю до 0,1 с.

Біг на 100 м зі старту лежачи. Вправа виконувалася на рівному майданчику з асфальтованим покриттям з високого старту; одна спроба. Результат фіксувався електронним секундоміром «CASIO» з точністю до 0,1 с.

Біг на 3 км з перешкодами. Вправа виконувалася на стадіоні. Старт загальний до 25 осіб. Дистанція вимірювалася відрізками по 400 м і обладнувалася двома перешкодами (парканами) висота 110 см, товщина 30 см, довжина не менше 4 м. Перешкоди були встановлені на відстані 200 м від старту – перша, 200 м від першої перешкоди – друга. Під час бігу по дистанції долається 10 перешкод. Подолання перешкод здійснювалося починаючи з 3-го кола. Заборонялася взаємодопомога під час бігу та пропуск перешкоди. Результат фіксувався електронним секундоміром «CASIO» з точністю до 1 с.

Метання гранати Ф-1 на дальність. Метання проводилося на стадіоні з трав’янистим покриттям. Вага гранати 600 г. Метання виконувалося в спорядженні з автоматом у руці у коридорі шириною 10 м від лінії метання, довжиною 2 м. Коридор розмічається через 5 м паралельними білими лініями. Час на метання 1 хв., залік за кращою спробою. Надавалося три спроби. Результатом є кращий результат з метання на дальність.

Метання гранати Ф-1 на точність. Метання проводилося на стадіоні з трав’янистим покриттям. Вага гранати 600 г. Вправа виконувалася в спорядженні з автоматом у руці від лінії метання. Ціль – круг у діаметрі 3 м.

Дальність до цілі 35 м. Час на метання – 30 сек. Надавалася три спроби. Форма одягу № 4. Результатом є кількість попадань.

Тестування рівня професійної підготовленості військовослужбовців. Комплекси тестів для оцінки стану військово-професійної підготовленості військовослужбовців містив практичні завдання, що використовуються в практиці Сухопутних військ та складають зміст іспитів з професійно-орієнтованих навчальних дисциплін. Під час тестування використовувалися нормативи тактичної та вогневої підготовки, водіння бойових машин та захисту від зброї масового ураження, а також спеціальні нормативи для родів Сухопутних військ ЗС України.

Рівень професійної підготовленості військовослужбовців оцінювалися за відповідними нормативами та тестами «Збірника нормативів бойової підготовки Сухопутних військ» та «Курсу стрільб з стрілецької зброї та бойової техніки». Тестування проводили за участю командирів підрозділів. Перед відпрацюванням нормативів військовослужбовці вивчали обладнання, штатну зброю і військову техніку, правила поводження з нею, вимоги заходів безпеки і необхідні теоретичні положення статутів, poradників, керівництв та інструкцій. Під час відпрацювання (перевірки, тестування) нормативів керувалися наступними вказівками [41, 125]:

нормативи відпрацьовуються на справному озброєнні і військовій техніці;
озброєння і військова техніка повністю укомплектовані інструментом, приладдям і пристроями, укладеними та закріпленими на своїх місцях. Інструмент і приладдя, які застосовуються при виконанні нормативів приведені в робочий стан;

перед виконанням нормативів, пов'язаних з запуском двигуна при температурі 5 °С і нижче, двигун попередньо підігрітий згідно з вимогами керівництв (інструкцій) з експлуатації;

виконання нормативів, пов'язаних з розбиранням, збиранням зброї, спорядження стрічок (магазинів), заміною бойків (контактів, дул), переводом

протитанкових керованих ракет із похідного положення в бойове і навпаки, проводиться тільки на навчально-бойовій техніці з навчальним озброєнням (зброєю) і навчальними боєприпасами на окремому навчальному місці.

Нормативи вважалися виконаними, якщо були дотримані умови їх виконання і не було допущено порушень вимог статутів, порадників, інструкцій, керівництв і заходів безпеки. Якщо під час виконання була допущена хоча б одна помилка, котра може привести до травми (ураження) особового складу, поломки техніки, озброєння або аварій, виконання нормативу припинялося і оцінювалося «незадовільно». Оцінка за виконання нормативу військовослужбовці (підрозділу) визначалася: «відмінно», якщо військовослужбовець (підрозділ) уклався в час (за швидкістю, виконав вимоги) на оцінку «відмінно», при цьому не допустив жодної помилки;

«добре», якщо військовослужбовець (підрозділ) уклався в час (за швидкістю, виконав вправу) на оцінку «добре», при цьому не допустив жодної помилки або на оцінку «відмінно», але допустив одну помилку;

«задовільно», якщо військовослужбовець (підрозділ) уклався в час (за швидкістю, виконав вправу) на оцінку «задовільно», при цьому не допустив жодної помилки або «добре», але допустив одну помилку, або «відмінно», але допустив дві помилки;

«незадовільно», якщо військовослужбовець (підрозділ) не виконав вимоги на оцінку «задовільно».

Індивідуальна оцінка військовослужбовцю за виконання декількох нормативів і оцінка підрозділу за виконання нормативів у складі підрозділу визначалася з оцінок, одержаних за виконання кожного нормативу:

«відмінно», якщо не менше 90 % нормативів оцінені позитивно, при цьому 50 % і більше нормативів оцінені «відмінно»;

«добре», якщо не менше 80 % перевірених нормативів оцінені позитивно, при цьому 50 % і більше нормативів оцінені не нижче «добре»;

«задовільно», якщо не менше 70 % нормативів оцінені позитивно, а при оцінці з трьох нормативів позитивно оцінені два, а один з них – не нижче «добре»;

«незадовільно», якщо не виконані умови на оцінку «задовільно».

Марш-кидок на 3 км. Проводився у складі груп на пересіченій місцевості. Кожен військовослужбовець мав стрілецьку зброю, підсумок з двома спорядженими магазинами, саперну лопатку, протигаз, індивідуальний комплект від засобів масового ураження (ЗМУ), каску, бронежилет, гранати, багнет-ніж. Під час виконання вправи дозволялася взаємодопомога без передачі зброї, протигаза та інших предметів спорядження. Час подолання дистанції підрозділом визначався за часом фінішування останнього військовослужбовця.

Стрільба з автомата. Виконується з положення лежачи з АКМ. Для виконання вправи надається 9 патронів. Відстань до мішеней: грудна фігура – 75 метрів, кулеметне гніздо – 100 м, ростова фігура – 125 м, вправа виконується короткими чергами. Результат – влучення у дві з трьох мішеней або в третю.

Зайняття окопу, траншеї, позиції (вогневої позиції), опорного пункту, району оборони або вказаного місця. Військовослужбовець знаходиться на відстані не менше 50 м від указаної вогневої позиції. Завдання на її заняття поставлене. Командир відділення подає команду (сигнал) «До бою». Військовослужбовець, одержавши команду (сигнал), потай висувається двома перебіжками по 15 м, переповзанням по-пластунськи 20 м до укриття, займає його, готується до бою і доповідає: «До бою готовий». Час відраховується від команди (сигналу) «До бою» до доповіді військовослужбовця про готовність. Оціночні показники визначалися за часом виконання вправи: «відмінно» - 1 хв. 20 с.; «добре» - 1 хв. 30 с.; «відмінно» - 1 хв. 50 с.

Атака переднього краю оборони противника під час дій у пішому порядку. Підрозділ наступає цепом або знаходиться у вихідному положенні для наступу (в траншеї, окопі) на відстані 500 м від переднього краю оборони противника. За командо (сигналом) переходить в атаку. Під час відходу до мінно-вибухових (невибухових) загороджень підрозділ згортається у взводні колони (колону) по

2 (по 3), долає загородження проходами (або іншими способами), знову розгортається цепом і продовжує атаку. З відстані 25-40 м закидує противника гранатами і вривається на передній край. Час відраховується від команди (сигналу) «В атаку, вперед» до виходу всього цепу на передній край оборони противника.

Оцінка знижується на один бал:

за непопадання гранат (попадання менше 50 % гранат у траншею);

за відставання не менше 10 %, але не більше 30 % особового складу під час виходу на передній край противника. Оціночні показники визначалися за часом виконання вправи: «відмінно» - 3 хв. 25 с.; «добре» - 3 хв. 50 с.; «відмінно» - 4 хв. 35 с.

Укладка бойового комплекту в БМП, БТР, БРДМ, МТ-ЛБВ та інші машини. Екіпаж БМП, навідник кулемета та водій (механік-водій) БТР з індивідуальною зброєю у вихідному положенні на відстані 4 м від машини. люки (двері) причинені. Боєкомплект підготовлений до укладки в коробках, які розміщені за 1 м від машини.

а). повного боєкомплекту. Час відраховується від команди «До укладки боєкомплекту приступити» до доповіді командира «Готово». Оціночні показники визначалися за часом виконання вправи: «відмінно» - 1 хв. 05 с.; «добре» - 1 хв. 10 с.; «відмінно» - 1 хв. 25 с.

б). скороченого боєкомплекту. Укладка трьох пострілів до гармати, ПТРК, стрічки, зарядженого 50-ма патронами (для БМП-2, БМП-3, крім того 15 патронів до гармати). Оціночні показники визначалися за часом виконання вправи: «відмінно» - 5 хв.; «добре» - 5 хв. 30 с.; «відмінно» - 6 хв.

Доставка боєприпасів під вогнем противника. Військовослужбовець в положенні для стрільби лежачи. Патронний ящик лежить поруч з ним. (Вага патронного ящика – 30 кг). Переповзанням – за командою «Вперед» військовослужбовець бере патронний ящик і переповзає на боці ділянку 20 м. Оціночні показники визначалися за часом виконання вправи: «відмінно» - 35 с.; «добре» - 40 с.; «відмінно» - 50 с.

Перебіжками – за командою «Вперед» військовослужбовець бере патронний ящик і долає ділянку 40 м двома перебіжками по 20 м. Час відраховується від команди «Вперед» до досягнення військовослужбовцем указанного рубежу. Оціночні показники визначалися за часом виконання вправи: «відмінно» - 25 с.; «добре» - 30 с.; «відмінно» - 35 с.

Обладнання пункту спостереження. ВП – група на відстані 100 м від місця обладнання пункту спостереження. За командою командира військовослужбовці групами по 3-5 чоловік вибігають до місця обладнання пункту спостереження, який складається з 5-8 секретів. Група повинна обладнати окопи для стрільби лежачи, виконати маскування та під'єднатися до загальної мережі зв'язку. Час виконання – 12 хв.

Посадка в техніку. Проводилася у складі груп. ВП – особовий склад зі зброєю та спорядженням вишиковується біля машини відповідно до вимог стройового статуту Збройних сил України. Кришки люків відкриті. Посадка відбувається через кормові двері та верхні люки. Час відраховується за командою «По місцях» до закриття люків на замки. Результат фіксувався електронним секундоміром з точністю до 0,1 с.

Математико-статистичні методи.

Результати досліджень опрацьовували методами математичної статистики з використанням пакету прикладних комп'ютерних програм «Statistica 5.5», ліцензія № AX 908A290603AL. Після педагогічних експериментів проводили розрахунки головних одномірних статистик:

– середнього арифметичного – $\bar{X}$, стандартної помилки середнього – m_x , дисперсії – S_x ;

– коефіцієнта асиметрії – A_s , ексцеса – E_x , Колмогорова-Смірнова – λ , всі для перевірки гіпотези про нормальність статистичного розподілу індивідуальних результатів у вибірках;

– t-критерію Стьюдента – для встановлення відмінностей між двома вибірками за середніми результатами, – за умови нормального розподілу

індивідуальних значень у кожній вибірці. При цьому, за базовий приймали 5-відсотковий рівень вірогідності – p (вірогідність не менша за 0,95); під час аналізу результатів всередині кожної вибірки використовували значення t для пов'язаних, порівняння результатів різних вибірок – для непов'язаних вибірок [203].

Достовірність різниці відсоткових показників в експериментальній та контрольній групах перевірялися нами за спеціальною формулою (А.А. Киверялг, 1971):

$$t = \frac{D}{mD} \%, \text{ де } t - \text{критичне відношення. Якщо } t > 3, \text{ то відмінність двох}$$

відсоткових показників безумовно достовірна.

$$D = p_1 - p_2 - \text{різниця процентних чисел.}$$

(p_1 – відсотковий показник успішності в експериментальній групі; p_2 – відсотковий показник в контрольній групі).

$mD \%$ – середня похибка різниці відсоткових чисел. Розраховується за формулою:

$$mD \% = \frac{p_1 g_1 + p_2 g_2}{n_1 \times n_2}, \text{ де}$$

n_1 – кількість військовослужбовців експериментальної групи;

n_2 – кількість військовослужбовців контрольної групи;

$$g_1 = 100 - p_1, g_2 = 100 - p_2$$

Таким чином, нами було перевірена достовірність процентних показників підсумкової діагности по кожному критерію.

Темпи приросту результатів у контрольних вправах визначали, використовуючи таку формулу:

$$W (\%) = \frac{Mx_2 - Mx_1}{Mx_1} \times 100, \text{ де:}$$

W – величина темпу приросту;

$Mx1$ – середнє арифметичне показника на початку дослідження;

$Mx2$ – середнє арифметичне показника наприкінці дослідження;

- кореляційний аналіз – парний (r) для встановлення надійності статистичних взаємозв'язків між окремими показниками фізичної підготовленості та професійної підготовки. При цьому аналізували тільки статистично вірогідні значення коефіцієнтів кореляції – $\alpha=0,05$ [203].

Для перевірки валідності тесту «придатності» використовувати метод відомих груп, коли вправи виконували військовослужбовці, про яких відомо, до якої групи за критерієм та рівнем підготовки вони відносяться (наприклад, група рівень фізичної та професійної підготовленості яких оцінюється на «відмінно» – високий критерій і група рівень фізичної та професійної підготовленості яких оцінюється на «задовільно, незадовільно» – низький критерій), проводять тестування і знаходять кореляцію між результатами тесту «придатності» і критерієм.

	високий критерій	низький критерій
високий результат тесту	a	b
низький результат тесту	c	d

Тут a – число досліджуваних, що потрапили у високу групу по тесту і за критерієм, c – число досліджуваних, що потрапили у високу групу за критерієм і мають низькі результати тесту. При повній валідності тесту елементи b і c повинні бути рівні нулю. Міру збіги, кореляції між крайніми групами по тесту й критерієм оцінюють за допомогою фі-коефіцієнта Гілфорда. Тест вважався валідним, якщо він вимірює те, для вимірювання чого призначений.

Для перевірки інформативності тесту «придатності» використовувалися результати виконання військовослужбовцями вправ відповідно вимог НФП та

нормативів «Збірника нормативів бойової підготовки Сухопутних військ» та «Курсу стрільб з стрілецької зброї та бойової техніки».

Інформативність визначалася двома способами:

- а) теоретичного (логічного) аналізу;
- б) емпіричного визначення.

Особливість визначення емпіричної інформативності (від грец. - дослід) полягав у тому, що результати тесту порівнювалися з відповідним критерієм.

Математичну залежність між тестом і вправами бойової підготовки визначали за допомогою коефіцієнта кореляції (r). Математичне значення кореляції виражалася її коефіцієнтом від -1 (максимальний від'ємний зв'язок) до +1 (максимальний позитивний зв'язок). Кількісну міру зв'язку розрізняли за декількома рівнями:

слабкий зв'язок – при коефіцієнті до 0,30

середній зв'язок – при коефіцієнті від 0,31 до 0,69

сильний зв'язок – при коефіцієнті від 0,70 до 0,99

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилися в декілька етапів з послідовним та паралельним вирішенням завдань дисертаційного дослідження в період з 2012 по 2016 рр.

I етап (жовтень 2012 р. – травень 2013 р.) був спрямований на інформаційний пошук наукових джерел, документальних матеріалів. Було використано загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння.

Проведений аналіз підґрунтя формування програмно-нормативних засад фізичної підготовки, напрямків підготовки військових фахівців в навчальних закладах. Досліджено характеристики військово-професійних вимог до різних напрямків підготовки фахівців, встановлено загальні подібності та відмінності між спеціальностями даного напрямку підготовки, що дозволило обґрунтувати теоретико-методологічні засади дослідження, окреслити об'єкт та предмет дослідження.

Аналіз і узагальнення наукової літератури, архівних та документальних матеріалів став передумовою для подальшого вивчення методологічних і теоретичних методів до формування фізичної підготовленості військовослужбовців, принципів становлення і напрямків розвитку фізичної підготовки у Збройних силах України, перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців.

Проведений аналіз виявив взаємодії всіх елементів навчально-виховного процесу у вищому військовому навчальному закладі Сухопутних військ Збройних сил України, застосування системного підходу на функціонування системи фізичної підготовки у Збройних силах України, об'єктивне рішення щодо порядку розробки нормативів з перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил.

Інтегральне пізнання такого складно-організованого явища як фізична підготовка військовослужбовців, завдяки системному підходу дозволяє нам розглядати фізичну підготовку у Збройних силах України як цілісну систему.

Проведена на першому етапі дослідницька робота дозволила перейти до пошуку ефективних напрямків удосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців та нормативів з перевірки та оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил України; визначити тему, мету, об'єкт, предмет та методи дослідження, сформулювати завдання.

Другий етап (червень 2013 р. – серпень 2014 р.) спрямований на отримання емпіричних даних за допомогою соціальних та загальнонаукових методів для формування задуму модифікації системи фізичної підготовки військовослужбовців. Було проведено дослідження рівня показників фізичної підготовленості кандидатів на навчання до Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного у 2012-2014 р.р. ($n=620$), виконання нормативів фізичної підготовки військовослужбовцями згідно вимог Настанови з фізичної підготовки (НФП) ($n=59$ – курсанти I-V курсу навчання) та військово-професійної підготовки ($n_1=32$, $n_2=34$ – курсанти артилеристи; $n_1=29$, $n_2=38$ – курсанти танкових підрозділів; $n_1=35$, $n_2=64$ – курсанти механізованих

підрозділів); а також взаємозв'язок між результатами фізичної підготовленості військовослужбовців та показниками їх військово-професійної підготовки, готовності до виконання завдань за призначенням, а також було перевірено виконання вправ відповідно до нормативів НФП курсантами Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (n=698) із застосуванням засобів індивідуального захисту та зі зброєю. На даному етапі було визначено наукову новизну та практичну значущість роботи.

Розроблено авторський тест фізичної підготовленості військовослужбовців та готовності їх до виконання завдань за призначенням.

З метою дослідження рівня фізичної підготовленості військовослужбовців ми проаналізували та порівняли рівень розвитку їх основних фізичних якостей за результатами виконання перевірочних вправ відповідно до вимог НФП та розробленого нами перевірочного тесту фізичної підготовленості (тест «придатності»). Дослідження проводилось протягом 2013-2014 років. У дослідженні взяли участь військовослужбовці трьох категорій: офіцери Збройних сил України (чоловіки) першої вікової групи (КГ₁, n=42), курсанти вищого військового навчального закладу 3 курсу навчання (КГ₂, n=48) та військовослужбовці військової служби за контрактом віком до 25 років (КГ₃, n=46). Оцінювання рівня фізичної підготовленості проводилось за вправами згідно НФП та авторським тестом «придатності», який в себе включає: подолання спеціальних перешкод, човникове перенесення ящика з боєприпасами 30 кг 4x15 м, човникове подолання відрізків 10x10 м (по квадрату) з вагою 40 кг, марш-кидок на 5 км у складі підрозділу, вправа на спритність, перенесення двох ящиків по 40 кг ваги в парах, вправа на силу в парах, вправа для всіх м'язів тіла, подолання елементів смуги перешкод з виконанням прийомів рукопашного бою.

Проведено анкетування та опитування курсантів різних спеціальностей, які приймали безпосередню участь в зоні проведення АТО (n=105). Вивчено передовий досвід Збройних Сил України, США, Німеччини, Великобританії, Франції з проблем дослідження соціального спрямування змісту фізичної

підготовки, системи перевірки і оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців.

На третьому етапі (вересень 2014 р. – серпень 2015 р.) проведено дослідження з метою отримання первинної інформації про рівень фізичної підготовленості та військово-професійної підготовки.

Здійснено оцінку ефективності системи перевірки і оцінки фізичної підготовленості курсантів, які навчаються за різними військовими спеціальностями. Здійснено етап погодження виконання вправ авторського тесту «придатності» із службою фізичної підготовки і спорту Командування Сухопутних військ Збройних Сил України, відділом фізичної підготовки управління бойової підготовки Головного управління підготовки Збройних Сил України та начальниками ВВНЗ.

На четвертому етапі (вересень 2015 р. – квітень 2016 р.) було перевірено авторський тест «придатності» щодо впровадження до системи перевірки фізичної підготовленості військовослужбовців у Збройних силах України. Проведено статистичну обробку показників залежності рівня бойової підготовки та фізичної підготовленості військовослужбовців контрольних груп (КГ₁, n=42; КГ₂, n=48; КГ₃, n=46).

На п'ятому етапі (травень – серпень 2016 рік) – аналіз, систематизація й узагальнення результатів формульованого педагогічного експерименту для встановлення ефективності розробленого авторського тесту з перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців, формулювання загальних висновків та практичних рекомендацій, проведення остаточної статистичної обробки результатів дослідження, визначення достовірності різниці між результатами контрольних груп, оформлення роботи. Також, на цьому етапі здійснювали апробацію основних положень дисертації на наукових конференціях.

РОЗДІЛ 3

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЧИННОЇ СИСТЕМИ

ПЕРЕВІРКИ ТА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

ТА ЇЇ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Будь-яка людська діяльність відбувається завдяки узгодженому, взаємопов'язаному та взаємообумовленому функціонуванню усіх систем організму людини (нервової, серцево-судинної, дихальної, кістково-м'язової та видільної) і в кінцевому результаті зводиться до м'язового руху. Сутність участі в діяльності тих чи інших систем організму залежить від змісту діяльності, її напруженості та умов протікання. Бойова діяльність військовослужбовців збройних сил характеризується низкою факторів, які відносяться до числа екстремальних і визначають підвищені вимоги до усіх систем [127, 128].

Науково-технічний прогрес у військовій сфері призвів до значних змін вимог військово-професійної діяльності до людини. В діяльності багатьох військових спеціалістів доля фізичних (м'язових) зусиль значно знизилася, з'явилися дії операторського типу. За таких умов виникає хибне уявлення про зниження ролі фізичної підготовки у підвищенні боєздатності військ [59, 64].

Однак чисельні дослідження [76, 78, 130] та практика військ доводять, що з механізацією та автоматизацією військової праці, виникненням дій операторського характеру фізична підготовка не втрачає свого позитивного значення, а навпаки підвищує її. Це обумовлено тим, що нові види військової праці стали супроводжуватися й новими видами фізичних і нервово-психічних навантажень, котрі висувають на перший план свої специфічні вимоги до якостей і здібностей військовослужбовців, їх розвитку та вдосконалення. Оскільки тренувальний ефект військово-професійних дій, що знову виникли, є незначним, найбільш доступним і реальним засобом розвитку та вдосконалення необхідних в бойових умовах якостей і здібностей людини залишається цілеспрямована фізична підготовка [119, 132, 175].

Фізична підготовка відіграє важливу роль у підвищенні бойової майстерності, військово-професійної працездатності військовослужбовців і застосуванні ними всіх засобів під час виконання навчально-бойових завдань.

Високий рівень фізичної підготовленості зменшує ступінь стомлення і віддаляє терміни його настання, дозволяє підвищити стійкість організму до конкретних несприятливих впливів, тому важливе місце у процесі удосконалення системи фізичної підготовки займає питання визначення показників контролю фізичної готовності військовослужбовців до навчально-бойової діяльності. Актуальність проблеми обумовлюється необхідністю пошуку найбільш ефективних критеріїв перевірки та оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців усіх військових спеціальностей ЗС України [90, 96, 176].

Технічне переоснащення збройних сил не призвело до повної ліквідації фізичних форм військової праці. Бойова діяльність значної кількості військових спеціалістів продовжують бути пов'язаними зі значними, а в критичних умовах й з максимальними фізичними навантаженнями, тобто продовжує мати риси важкої фізичної праці. Для її здійснення військовослужбовцям доводиться проявляти значні за величиною фізичні зусилля, витрачати багато енергії.

Таким чином, за фізичними та психічними навантаженнями, режимом рухової активності, а також за умовами протікання, військово-професійна діяльність військовослужбовців різних військових спеціальностей відрізняється одна від іншої. Це суттєво відображається й на вимогах, що пред'являються до фізичного стану та психіки військовослужбовців.

3.1 Визначення рівня загальної, спеціальної та військово-прикладної фізичної підготовленості військовослужбовців

Військово-прикладна фізична підготовка у ВВНЗ виступає в якості важливого компонента підготовки військовослужбовців Збройних сил України і має на увазі використання поряд з іншими засобами, формами і методами

прикладної спрямованості, що забезпечують формування у військовослужбовців специфічних рухових умінь і навичок, вдосконалення необхідних якостей і здібностей для забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до ефективного вирішення ними навчально-бойових завдань під час військово-професійної діяльності [170, 172]. У зв'язку з цим пошук нових ефективних засобів і методів щодо поліпшення якості процесу професійно-прикладної фізичної та спеціальної підготовки військовослужбовців Збройних сил України є важливим і актуальним завданням.

Нами були проведені дослідження щодо організації професійно-прикладної фізичної підготовки у військових частинах та ВВНЗ, виявлення рівня параметрів загальної та спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців від необхідного рівня.

При виборі показників, що характеризують фізичну підготовленість військовослужбовців ми керувалися можливістю отримання всебічної характеристики моторики тих, хто займається. Для дослідження загальної та спеціальної фізичної підготовленості використовувався комплекс тестів, відібраних на підставі аналізу науково-методичної літератури та рекомендованих Настановою з фізичної підготовки і спорту у ЗС України [91].

Умови проведення тестування були однакові для всіх військовослужбовців (місце, час, обсяг навантажень). Контрольні нормативи були доступні для всіх випробовуваних, незалежно від їх технічної і фізичної підготовленості, вимірювання відрізнялися простотою і наочністю випробувань для досліджуваних.

У військово-професійній діяльності військовослужбовців велике значення мають рухові можливості. Перевірка рівня розвитку фізичних якостей здійснювалося з використанням набору тестів, що включає вправи як на прояв швидкісних якостей, так і на прояв витривалості.

Таблиця 3.1

**Показники виконання нормативів фізичної
підготовки військовослужбовців згідно вимог НФП (n=59)**

Показники	Результати тестування показників на I-III курсі навчання	Результати тестування показників на IV-V курсі навчання	Динаміка змін показників за період навчання, %
Біг 10x10 м, с	26,01±0,32	26,52±0,43	1,94
Біг 100 м, с	13,53±0,39	13,60±0,41	0,53
Біг 1500 м, хв., с	5,58±0,18	6,11±0,21	9,5
Біг 3000 м, хв., с	13,21±0,28	13,31±0,31	0,77
Підтягування на перекладині, разів	12,47±0,39	10,67±0,28	16,86
Згинання і розгинання рук в упорі на брусах, разів	23,48±0,31	17,67±0,22	32,91
Підйом з переворотом на перекладині, разів	5,65±0,12	4,70±0,09	20,17
КСВ, разів за 2 хв.	55,07±0,57	57,98±0,61	5,29
Стрибок з місця в довжину, м, см	2,27±0,07	2,40±0,12	5,39

Аналіз результатів перевірки рівня розвитку фізичних якостей військовослужбовців показує неоднозначну динаміку. Зокрема показники, пов'язані з силовими діями рук (підтягування на перекладині, підйом переворотом на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах) значно знизилися на четвертому та п'ятому курсі навчання ($p > 0,05$). Негативна динаміка спостерігається в такому тесті, як стрибок у довжину та бігу на 1500 і 3000 м. В той же час незначна негативна динаміка спостерігається в бігу на 100 м і човниковому бігу 10x 10 м (табл. 3.1).

Результати дослідження довели, що існуюча система оцінки загальної фізичної підготовленості військовослужбовців стимулює розвиток лише на I-III курсі навчання у зв'язку із використанням більшості вправ загальної фізичної підготовки. На IV та V курсах навчання тенденція погіршення розвитку

фізичних якостей спостерігається за рахунок того, що нормативна база з фізичної підготовки не стимулює до занять фізичною підготовкою.

Разом з тим, нами була проаналізована та перевірена ефективність виконання завдань в бойових умовах військовослужбовцями в ситуаціях з безпосереднім виконання прийомів рукопашного бою, затриманням правопорушника, яка вимагає не тільки добре розвинутого рівня загальної фізичної підготовки, але і навичок ведення єдиноборства. Основні прийоми взаємодії з противником в таких ситуаціях входять в арсенал самооборони. У зв'язку з цим в ході педагогічного експерименту нами було проведено аналіз оволодіння курсантами основними технічними діями та прийомами рукопашного бою.

Під час даного дослідження нами були використані такі технічні дії, як кидок через стегно, кидок передньої підніжкою, кидок задньою підніжкою, больові прийоми – важіль руки всередину, важіль руки назовні, прийоми затримання ривком, з пірнанням (ухиленням). В ході експерименту ефективність оволодіння курсантами прийомами з арсеналу самооборони визначалася на основі методу експертних оцінок, які виставлялися трьома експертами, відібраними з використанням оцінки узгодженості їх думок.

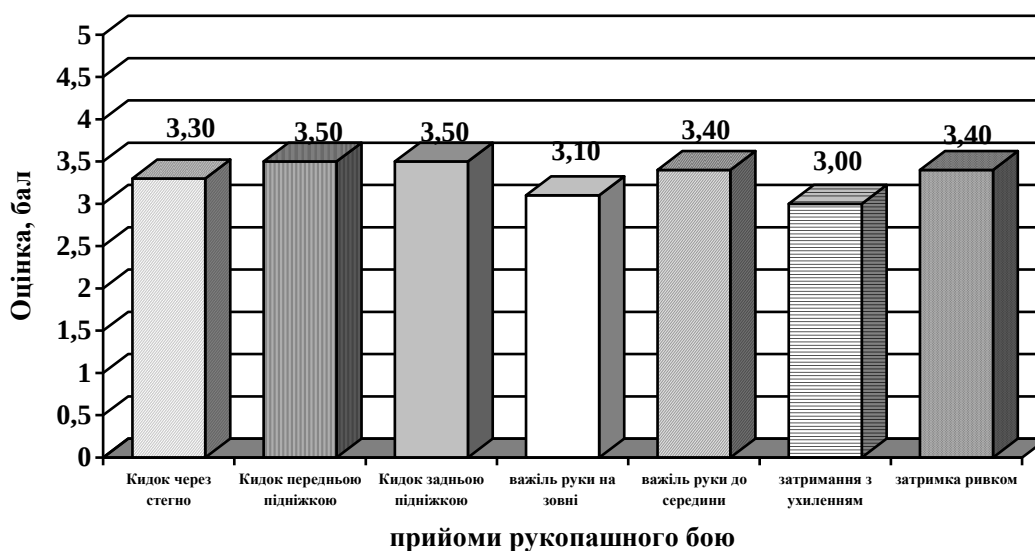


Рис. 3.1. Показники у оволодінні військовослужбовцями прийомами рукопашного бою (n=59)

Отримані дані в цілому свідчать про те, що володіння прийомами самооборони має відносно стабільну закономірність (розбіжність в оцінках 0,5 бала). У той же час рівень володіння даними прийомами за оціночною шкалою не перевищує 3,5 бала з 5 можливих згідно критерію виставлення оцінок за п'ятибальною шкалою (4 і 5 балів виставляються за виконання прийомів в частково зміненої ситуації, за рішенням експерта).

Такі технічні дії, як больовий прийом важіль руки назовні і прийом затримання пірнанням з ухиленням викликають у військовослужбовців найбільші труднощі при виконанні. При аналізі тимчасових характеристик виявилось, що у цих прийомів найтриваліша фаза завершальних дій після нанесення контролюючого удару і саме в цій фазі військовослужбовці допускають найбільше помилок. Це пов'язано з тим, що в даному випадку атакуючий військовослужбовець в меншій мірі переміщує в просторі тіло свого суперника, а в більшій мірі переміщається сам.

Таким чином, результати досліджень загальної та військово-прикладної фізичної підготовленості військовослужбовців дають підстави стверджувати про недостатню ефективність традиційної системи оцінювання та методики засвоєння навчального матеріалу до потрібного рівня. Зокрема, на наш погляд, в недостатній мірі стимулюється розвиток швидкісно-силової витривалості як результат малої кількості занять з прискореного пересування та легкої атлетики за період навчання; специфічних фізичних якостей, пов'язаних з виконанням технічних дій з арсеналу самооборони, як результат того, що військовослужбовці починають навчання, не маючи спеціальної фізичної підготовки.

Щодо проблеми всебічного реформування процесу навчання та виховання курсантів – майбутніх офіцерів Сухопутних військ Збройних сил України, то можна стверджувати, що на сьогодні вона є однією з важливих проблем. Збільшення військових підрозділів складною бойовою технікою, її удосконалення, напруженість і динаміка бойових дій, характер військового навчання і виховання особового складу, необхідність підтримки постійної

бойової готовності підрозділів вимагають удосконалення бойової підготовки. Сучасні бойові дії, які на даний час ведуться на Сході країни, не тільки не знижують, а навпаки підвищують значення професійно-важливих якостей кожного офіцера. Тому, якою б технічно досконалою не була армія, як не було б автоматизовано керування бойовими машинами, якою б потужною не була зброя, – офіцер, що володіє високим рівнем фізичної підготовленості, завжди є вирішальною силою в досягненні перемоги. Сутність удосконалення фізичної підготовки в цьому процесі полягає в оптимізації використання її засобів, методів і форм для забезпечення фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил України до ефективного виконання поставлених перед ними бойових завдань [79, 121].

Проблема розвитку загальної фізичної підготовленості у курсантів ВВНЗ є надзвичайно актуальною. Розвиток основних фізичних якостей та закладення фундаменту на молодших курсах дозволяє формувати професійно-прикладні якості курсантів – майбутніх фахівців Сухопутних військ ЗС України. Відповідно до Державного освітнього стандарту фізична підготовка є одним із предметів навчання у рамках процесу вищої професійної освіти. В сучасних умовах безперервного удосконалення усіх компонентів системи вищої освіти, що визначається динамічністю потреб суспільства та технологічним прогресом у галузях виробництва і гуманітарній сфері діяльності людини, найбільшу користь мають педагогічні дії комплексного характеру, що забезпечують всебічний і гармонійний розвиток особистості майбутнього фахівця. Фізична підготовка відіграє важливу роль у підвищенні бойової майстерності, військово-професійної працездатності військовослужбовців і застосуванні ними всіх засобів під час виконання навчально-бойових завдань. Разом з тим, відомо, що кожна система має свої чіткі вихідні умови для подальшої діяльності, що в свою чергу визначає її ефективність [182, 195]. Тому не менш важливою початковою умовою є здоров'я, рухова активність та рівень фізичної підготовленості майбутніх офіцерів ЗС України, іншими словами – кандидатів до вступу у ВВНЗ.

У відповідності до вимог Настанови з фізичної підготовки у ЗС України основною метою фізичної підготовки є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до військово-професійної діяльності. У свою чергу, фізична готовність визначається рівнем фізичної підготовленості військовослужбовців, який в подальшому дозволяє їм виконувати завдання відповідно до займаних посад.

Тому, на даному етапі вивчення питання готовності до подальшого захисту Вітчизни нами було здійснено перевірку та оцінку фізичної підготовленості кандидатів до вступу у ВВНЗ та проведений аналіз динаміки розвитку основних фізичних якостей під час вступу за період з 2012 по 2014 рік ($n=620$) з виконання трьох нормативних вправ (табл. 3.2). Так, відповідно до вимог керівного документа оцінку швидкості проводили з допомогою бігу на 100м, сили – підтягування на перекладині та витривалості – бігу на 3000 м [98].

Таблиця 3.2

**Динаміка показників розвитку фізичних якостей кандидатів
до вступу у ВВНЗ (2012-2014 н.р.) ($n=620$)**

Контрольні тести	Рік вступу		
	2012 ($n=233$)	2013 ($n=208$)	2014 ($n=179$)
Біг на 100 м, с	14,00 $\pm$ 0,87	14,18 $\pm$ 0,84	14,14 $\pm$ 0,85
Підтягування на перекладині, рази	10,21 $\pm$ 4,45	10,56 $\pm$ 3,16	10,23 $\pm$ 2,86
Біг на 3000 м, с	773,70 $\pm$ 69,79	776,52 $\pm$ 48,88	836,95 $\pm$ 100,23

Динаміка розвитку швидкісних якостей свідчить, що результати з бігу на 100 м за період з 2012 по 2014 рік достовірно не змінювалися ($t=0,553$; $p>0,05$). Разом з тим, динаміка розвитку фізичної якості у 2014 році у порівнянні з 2013 роком, має прогресивний характер, спостерігається поступове покращення результату на 0,04 с. ($t=1,268$; $p>0,05$) (рис. 3.2).

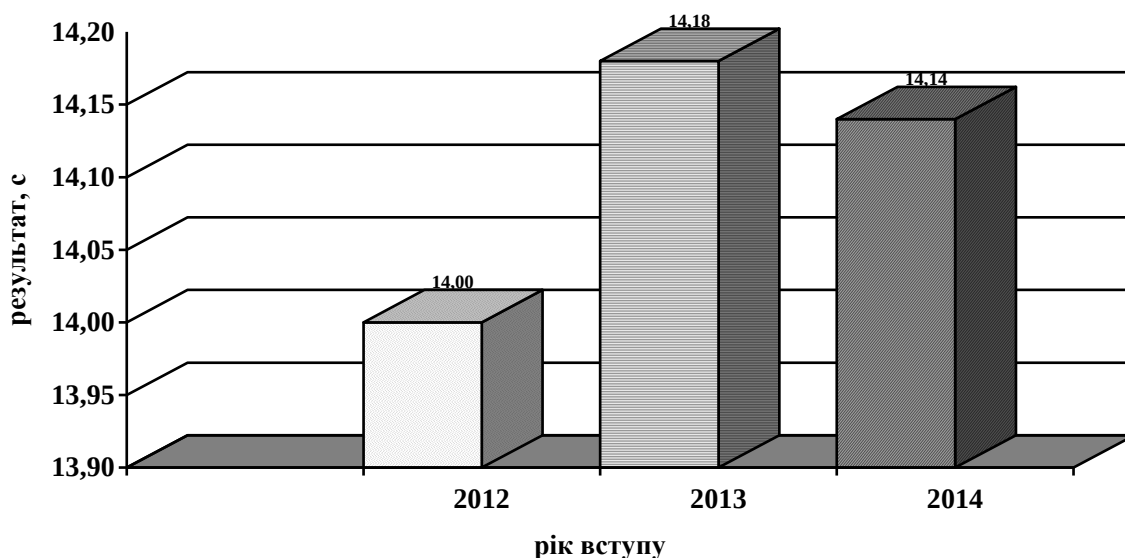


**Рис 3.2 Динаміка результатів з бігу на 100 м
кандидатів до вступу у ВВНЗ (n=620)**

Аналіз результатів у виконанні вправи на силу (підтягування на перекладині) виявив покращення показників у 2013 році, хоч виявлені зміни не носять достовірної різниці ($t=0,978$; $p>0,05$). Разом з тим, середній результат у підтягуванні на перекладині в 2014 році знизився відносно результатів 2013 року на 0,32 рази ($t=1,070$; $p>0,05$) (рис. 3.3).

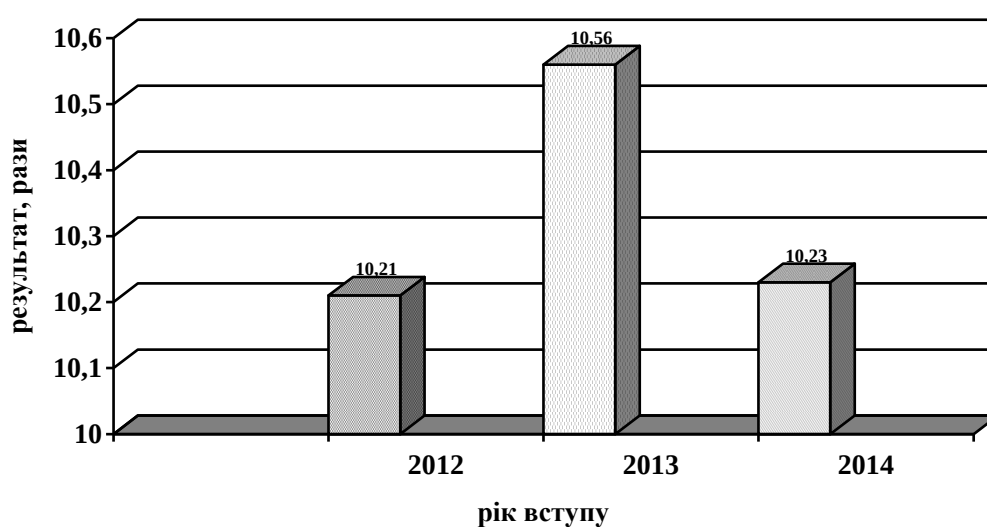


**Рис 3.3 Динаміка результатів кандидатів до вступу у
ВВНЗ з підтягування на перекладині, (n=620)**

Проведені дослідження результатів абітурієнтів з бігу на 3000 м, які характеризують розвиток витривалості засвідчили про стабільно регресивний характер. За результатами аналізу результатів бігу на 3000 м можна зробити висновок, що середній результат з 2012 по 2014 рік достовірно погіршився з 12 хв. 53 с до 13 хв. 56 с. ($t=7,206$; $p<0,001$), за період з 2012 по 2013 рік – погіршився на 3 с ($t=0,496$; $p>0,05$) (рис. 3.4).

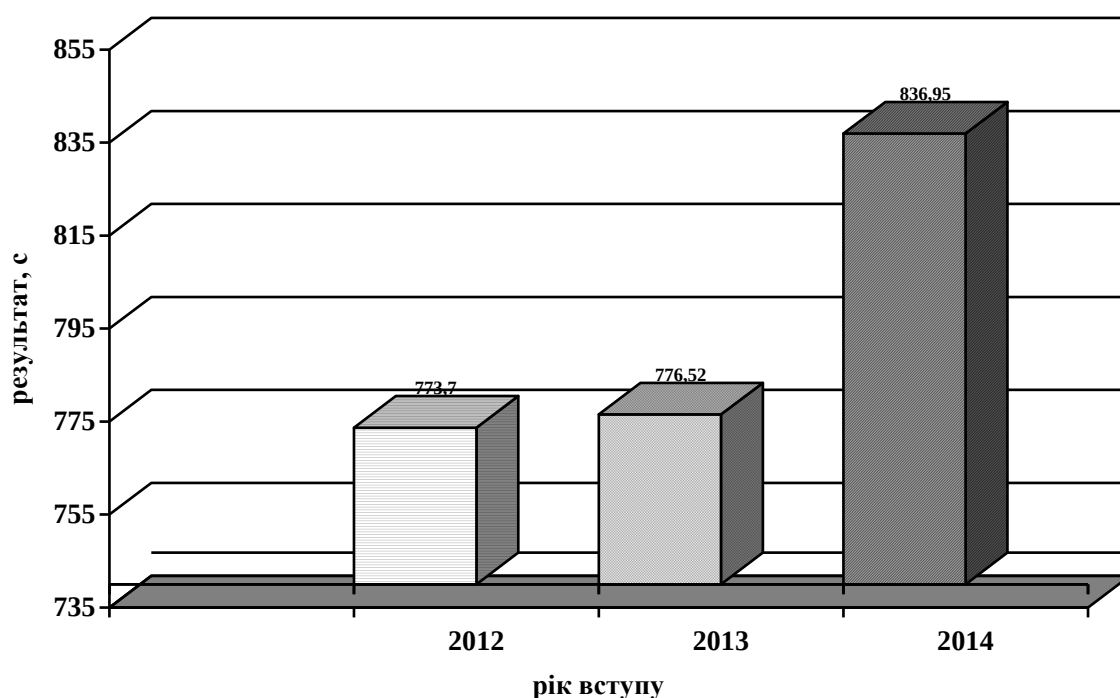


Рис 3.4 Динаміка результатів з бігу на 3000 м кандидатів до вступу у ВВНЗ, (n=620)

Проведене нами дослідження показало, що рівень фізичної підготовленості кандидатів до вступу з кожним роком поступово знижується та не дозволяє повною мірою вирішити основні завдання фізичної підготовки курсантів ВВНЗ на етапі первинного становлення (навчання), а саме: зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, формування базової фізичної підготовки, того фундаменту загальної фізичної підготовленості, яка в подальшому забезпечить виконання завдань, відповідно до займаних посад, розвиток професійно важливих психофізіологічних якостей, забезпечення розвитку

високого рівня військово-професійного навчання, формування мотивації до самостійних та систематичних занять фізичною підготовкою та спортом.

3.2 Аналіз керівних документів щодо проведення перевірки та оцінювання військовослужбовців з фізичної підготовки

З метою визначення змісту фізичної підготовки, який викладається курсантам протягом навчання у військовому навчальному закладі, нами було проаналізовано програми навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт” для курсантів, які навчаються за різними спеціальностями. Проаналізувавши ряд наукових робіт з даного напрямку, а також аналіз військово-професійної діяльності майбутніх офіцерів дозволив нам поєднати бойові спеціальності [201, 209].

Аналіз керівних документів показав [82, 173, 197, 200], що протягом навчального року з метою визначення ступеня засвоєння програми навчання та коригування навчального процесу курсанти послідовно перевіряються за всіма вправами фізичної підготовки з урахуванням проходження програми навчання. Розподіл часу за темами фізичної підготовки чітко визначений в Настанові з фізичної підготовки 2009 року (табл. 3.3) для ВВНЗ та Тимчасовій настанові з фізичної підготовки 2014 року (табл. 3.4).

Таблиця 3.3

Розподіл навчального часу за розділами фізичної підготовки у ВВНЗ (відповідно до НФП-2009), %

Види практичних занять	Частка часу
гімнастика та атлетична підготовка	5
прискорене пересування та легка атлетика (або лижна підготовка)	10
подолання перешкод та кидання гранат	15

Продовження таблиці 3.3

військово-прикладне плавання та веслування	10
рукопашний бій (рукопашна підготовка)	15
спортивні та рухливі ігри	5
комплексні заняття	40

Таблиця 3.4

**Розподіл навчального часу за розділами фізичної
підготовки у ВВНЗ (відповідно до ТНФП-2014), %**

Розподіл практичних занять	Частка часу
загальна фізична підготовка	до 40
рукопашна підготовка	до 30
спеціальна (військово-прикладна)	до 30

Проведений нами аналіз програми навчальної дисципліни та робочої програми з навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт” виявив, що розподіл навчальних та навчально-тренувальних занять за темами фізичної підготовки також не має достовірних розбіжностей за кількістю годин ($p > 0,05$).

Відзначимо, що більша частина навчального часу відведена на проведення вправ загальної фізичної підготовки (45,5-52,8 %), а найменша – на проведення занять військово-прикладного характеру (0,5-3 %).

Аналіз спеціальної спрямованості фізичної підготовки у ПНД та РПНД виявив, що для всіх спеціальностей зміст фізичних вправ протягом усього періоду навчання курсантів у ВВНЗ не має значних розбіжностей. Так, для проведення занять за темою “Тімнастика та атлетична підготовка” більше часу відводиться для курсантів підрозділів ракетних військ та наземної артилерії (25,0 %), а менше – для механізованих підрозділів (21,0 %). Достовірної різниці між показниками всіх груп не має ($p > 0,05$).

Подібна ситуація спостерігається з розподілом годин за іншими темами фізичної підготовки. Достовірної різниці між годинами, які виділено для проведення занять у групах із різних спеціальностей не виявлено ($p > 0,05$).

На сьогодні система контролю фізичної підготовки у ВВНЗ передбачає оцінювання фізичної підготовленості під час щосеместрового тестування курсантів за вправами НФП, тестування під час оглядів спортивно-масової роботи, підсумкового та державного іспитів, а також під час інспекцій та перевірок ВВНЗ.

Аналіз програм перевірки фізичної підготовки у ВВНЗ визначив, що в більшості випадків оцінюється загальна фізична підготовленість, а саме: швидкість, сила, витривалість та спритність. Ступінь фізичної готовності курсантів до військово-професійної діяльності у мирний час та під час бойових дій не оцінюється (табл. 3.5).

Результати аналізу, представлені в таблиці, свідчать, що на сучасному етапі замість фізичної готовності курсантів перевіряється та оцінюється рівень фізичної, а точніше – рухової підготовленості. Для деяких військових спеціальностей визначені в таблиці вправи є головними у структурі їх фізичного стану, але для більшості військових фахівців вони не можуть відобразити ступінь фізичної готовності особового складу до військово-професійної діяльності.

У зв'язку з цим у цільовій моделі фахівця має бути подана його фізична модель, яка повинна містити індикаторні ознаки та способи оцінки особи, її фізичних, психологічних і психофізіологічних якостей, параметри професійної надійності, динамічного здоров'я і прогноз професійного довголіття. Ця модель зумовлює також й інші параметри моделі фахівця: засоби, методики, види, спрямованість військово-професійної підготовки і, зокрема, тієї її частини, яка забезпечує відповідний рівень особистих якостей.

Таблиця 3.5

**Перелік фізичних вправ, що виносяться для контролю фізичної
підготовленості курсантів**

Вид контролю	підрозділи (спеціальності)									
	механізовані					танкові, самохідно-артилерійські, підрозділи ППО, підрозділи наземної артилерії та ракетних військ				
Вступ	№ 3	№14	№8			№ 3	№14	№8		
1 курс	№ 3	№14	№ 10	№35		№ 3	№14	№ 10	№35	
2 курс	№ 3	№14	№8	№35		№ 3	№14	№ 10	№35	
3 курс	№ 3	№14	№8	№35		№ 3	№14	№ 10	№35	
4,5 курс	№ 3	№14	№8	№35	РБ	№ 3	№14	№ 10	№35	
Огляд СМР	№ 3	№14	№8	№35		№ 3	№14	№ 10	№35	
Екзамен, ДЗ	№ 3	№14	№8	№35	РБ	№ 3	№14	№ 10	№35	
Державний екзамен	№ 3	№14	№8	№35	РБ	№ 3	№14	№ 10	№35	

Примітки: № 3 – підтягування на перекладині; № 14 – біг на 100м; № 8,10 – біг на 1000м, 3000м; № 35 – загальна контрольна вправа на смузі перешкод РБ – виконання прийомів рукопашного бою.

З метою визначення суб'єктивної думки військовослужбовців щодо внесення змін до системи перевірки фізичної підготовленості та системи фізичної підготовки нами було проведено анкетування під час якого військовослужбовці визначали рейтинг питань. У дослідженні приймали участь курсанти, які навчаються на випускному курсі за різними спеціальностями (n=138).

Для зручності розгляду та з урахуванням специфіки контингенту курсантів, для визначення важливості фізичної підготовки у процесі військово-професійного навчання ми умовно розподілили дві групи: із вираженим (n=76) і невираженим (n=62) руховим компонентом у структурі майбутньої військово-професійної діяльності.

Виражений руховий компонент (прямий взаємозв'язок фізичної підготовленості та ефективності майбутньої військово-професійної діяльності):

1. Групові способи організації фізичної підготовки переважають як у процесі навчання у ВВНЗ, так і в подальшому проходженні військової служби у військах – 52 %.

2. Приклади військово-професійної діяльності створюють установку на необхідність занять фізичною підготовкою та спортом в інтересах ефективного вирішення навчально-бойових завдань – 47 %.

3. У полі активності суб'єкта протягом усього процесу навчання перебувають інтереси рухового вдосконалення – 39 %.

4. Формування психічних якостей є опосередкованим, супутнім завданням фізичної підготовки – 46 %.

5. Провідне місце у структурі професійно важливих якостей займають військово-прикладні навички та фізичні якості - 51 %.

6. Заняття фізичною підготовкою надають видимий позитивний вплив на успішність оволодіння іншими предметами навчання – 55 %.

7. Адміністративно-командні способи управління діяльністю курсантів у процесі занять фізичною підготовкою відповідають призначенню і створюють приклад для подальшого використання в діяльності випускників – 62 %.

8. Має місце значний перелік завдань фізичної підготовки з формування спеціальних якостей. При цьому всі вони мають визначальне значення для забезпечення високої продуктивності військово-професійної діяльності – 54 %.

9. Побудова фізичної підготовки на базі ідеї спеціальної спрямованості дозволяє отримати максимальний освітній ефект, якщо є механізм прямого перенесення фізичних якостей, рухових умінь і навичок на майбутню військово-професійну діяльність – 60 %.

10. Фізична підготовка і спорт носять виражений військово-прикладний характер – 52 %.

Проведений нами аналіз взаємозв'язку між успішністю з фізичної підготовки і успішністю із загально-професійних дисциплін у курсантів, які навчаються за спеціальностями із вираженим руховим компонентом (МП) у структурі майбутньої військово-професійної діяльності свідчить про наявність

достовірних зв'язків на першому етапі навчання (від $r = 0,74$ до $r = 0,58$). На старших курсах це співвідношення мало значення від $r = 0,66$ до $r = 0,62$.

Таким чином, як на першому етапі, так і в подальшому фізична підготовка позитивно впливає на освоєння спеціальності. Отримані дані дозволяють оцінити вклад фізичної підготовки при формуванні майбутнього фахівця і свідчать про високу важливість цієї дисципліни в освітньому процесі ВВНЗ, достатньому її взаємозв'язку з іншими предметами навчання і в цілому про рейтингове місце цього предмета.

У структурі професійно важливих якостей військової спеціальності з невираженим руховим компонентом у структурі майбутньої військово-професійної діяльності, рухові уміння і навички не займають значимого положення. В той же час більш високу питому вагу в порівнянні з першою групою мають психофізіологічні показники. Загальним для цієї категорії спеціальностей є розвиток загальної витривалості як базової якості, що визначає ефективність і стійкість військово-професійної роботи, респонденти визначили:

1. Формування професійно значимих психічних якостей є функцією фізичної підготовки, визначаючи спрямованість процесу, особливо на завершальному етапі навчання – 63 %.

2. Зразки військово-професійної діяльності створюють негативну установку відносно необхідності занять фізичною підготовкою і спортом для ефективного вирішення військово-професійних завдань майбутньої діяльності – 46 %.

3. У сфері функцій фізичної підготовки з формування спеціальних якостей знаходиться вузький спектр завдань, пов'язаний, в основному, зі формуванням стійкості до гіподинамії і гіпоксії – 57 %.

4. У полі активності суб'єкта інтереси рухового вдосконалення знаходяться на початковому етапі навчання. Надалі вони витісняються інтересами спеціалізованого військово-професійного навчання – 41 %.

5. Заняття фізичною підготовкою здійснюють опосередковану дію на успішність оволодіння іншими предметами навчання – 62 %.

6. Адміністративно-командні методи управління діяльністю курсантів і слухачів у процесі фізичної підготовки не сприяють формуванню якостей, необхідних для проведення самостійних форм фізичної підготовки – 59 %.

7. Має місце протиріччя між груповими способами організації фізичної підготовки у ВНЗ і необхідністю впровадження самостійних форм фізичного тренування у військах – 41 %.

8. Побудова фізичної підготовки виняткова на базі спеціальної спрямованості, не дає максимальний освітній ефект в силу того, що фізична підготовка цієї категорії фахівців виключно спрямована на рішення завдань, окреслених положенням цієї теорії і ширшим використанням засобів фізичної підготовки, що виходить за межі функції військового прикладання – 68 %.

Проведене нами практичне дослідження ролі фізичної підготовки в освітньому процесі та характеристики військового навчання за спеціальностями, які не передбачають вираженого рухового компонента, дозволило зробити наступні висновки:

якщо на I курсі понад 80 % курсантів відмічають високе значення фізичної підготовки для формування фахівця, а загальна оцінка її вкладу складає $4,67 \pm 0,16$ бала, то надалі число тих, що позитивно оцінюють цей вплив істотно знижується до 40 % і $3,4 \pm 0,12$ балів відповідно;

на етапі спеціальної підготовки відбувається розбіжність цілей і завдань етапу із спрямованістю, змістом і організаційними формами фізичної підготовки;

у процесі навчання послідовно знижується рейтинг кафедри фізичної виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, що побічно свідчить про зниження зацікавленості в освоєнні предмета навчання з боку курсантів;

розвиток фізичних якостей у представників цієї категорії спеціальностей має загальну динаміку, що виражається в рості показників на I і II курсах, стабілізації. На завершальному етапі спостерігається зниження рівня фізичної

підготовленості курсантів, що особливо проявляється в погіршенні показників розвитку загальної витривалості, тоді як за даними досліджень, важливість цієї якості як фізіологічної бази працездатності для цієї категорії особливо велике.

Отримані результати свідчать про явно недостатню ефективність процесу, як за терміновим, так і пролонгованим результатами. Відмінності в ролі важливості фізичної підготовки на різних етапах навчання вимагають необхідного корегування педагогічного процесу.

Таким чином, система фізичної підготовленості у ВВНЗ на сьогодні не враховує особливостей діяльності майбутніх офіцерів на первинних посадах. На наш погляд, під час навчання у курсантів оцінюється тільки загальна фізична підготовленість, яка не дає чітких знань про готовність його організму до перенесення негативних чинників військово-професійної діяльності, особливостей виконання обов'язків у повсякденній діяльності та в умовах ведення бойових дій, не зможе підготувати особовий склад до ефективного виконання своїх обов'язків під впливом зовнішніх та внутрішніх негативних чинників військової служби.

3.3 Дослідження змісту тестів перевірки та оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців різних іноземних держав

Проаналізувавши наукові роботи видатних вчених нами встановлено, що реформування Збройних сил України без достатнього фінансування, чітких орієнтирів, структури та функцій негативно позначається на стані військово-професійної підготовки всіх видів і родів військ, у тому числі й на стані фізичної підготовки. Удосконалення бойової готовності військовослужбовців відбувається тоді, коли особовий склад систематично й з повним навантаженням, за умов, наближених до реального бою, займається бойовою підготовкою. Без парашутної практики не може бути підготовлених аеромобілістів та розвідників, без маршів на бойових машинах – класних танкістів, самохідників, без стрільби зі штатної зброї – класних піхотинців,

навідників-операторів, артилеристів [184, 185]. Насиченість військ складною бойовою технікою, напруженість і динаміка бойових дій, характер військового навчання і виховання особового складу, необхідність підтримки постійної бойової готовності підрозділів вимагають удосконалення бойової підготовки.

Значення фізичної підготовки в системі військово-професійної готовності, її ефективність багато в чому визначається конкретністю поставлених перед нею завдань. Діючий підхід до рішення цього питання має низку недоліків, основний з яких – Настановою з фізичної підготовки у Збройних силах України не визначені спеціальні завдання для багатьох категорій військовослужбовців різних спеціальностей Сухопутних військ. Фізична підготовка впливає на всі компоненти боєздатності військовослужбовців. Об'єктивною основою цього є перенесення на боєздатність фізичних якостей, рухових навичок, біологічних властивостей організму, особливостей психіки та свідомості військовослужбовців, сформованих у процесі фізичної підготовки.

Доведено, що заняття фізичними вправами, як і будь-яка діяльність, виконана протягом певного часу має строго визначену мету і передбачає кінцевий результат. Засобом визначення результату є перевірка, а важливість результату обумовлюється відповідною оцінкою [95, 205]. Настанова з фізичної підготовки Збройних сил України передбачає розподіл фізичних вправ на спеціальні для окремих видів військ, але система перевірки і оцінки заснована на вправах Військово-спортивного комплексу. Огляд спортивно-масової роботи, Державні іспити та інші контрольні заходи включають біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 3000 м., подолання смуги перешкод. Актуальною залишається проблема обґрунтування системи перевірки і оцінки військовослужбовців різних спеціальностей, визначення спеціальних вправ та комплексів щодо спеціальної підготовленості, розвитку фізичних навичок, які б дозволяли підвищити рівень військово-професійної готовності військовослужбовців до виконання завдань відповідно до займаних посад, ведення бойових дій.

Проведений нами аналіз дозволяє нам стверджувати, що військово-професійна готовність військовослужбовців є конкретним біосоціальним станом, акумулює усі види людської активності та відображає конкретні вимоги військово-професійної діяльності до усіх моральних, військово-спеціальних, психічних і фізичних властивостей; що готовність до військово-професійної діяльності разом із готовністю до високопродуктивної праці та суспільно-корисного використання вільного часу є найважливішим напрямом загальної готовності військовослужбовців до цивілізованого способу життя. Важливим компонентом військово-професійної готовності є фізична готовність військовослужбовців, під якою ми розуміємо конкретний фізичний стан, що відповідає вимогам сучасного бою і дозволяє успішно виконувати військово-професійні завдання відповідно до бойового призначення. Військова реформа Збройних сил України спрямована на створення професійної, мобільної армії, здатної виконувати будь-які завдання, що вимагає від військовослужбовців високої військово-прикладної фізичної підготовленості, психологічного загартування, наявності досконалих фізичних і морально-вольових якостей, здатності успішного ведення сучасного бою.

Оснащення Збройних сил України складними зразками зброї, розширення спектра тактичних прийомів ведення бойових дій у різних умовах зумовили необхідність широкого наукового пошуку шляхів вдосконалення процесу бойової, у тому числі й фізичної підготовки, яка завжди розглядалася в якості найважливішого чинника високої боєздатності військ. Із підвищенням складності зразків озброєння та військової техніки, збільшенням різноманітності та динамізму військових дій значно підвищуються вимоги до фізичних, психічних та інших якостей військовослужбовців, на вдосконалення яких має бути спрямований увесь процес фізичної підготовки.

За результатами проведення нами літературного аналізу системи перевірки та оцінки фізичної підготовки збройних сил провідних країн ми дійшли висновку, що в системі перевірки фізичної підготовленості здійснено та

проведена певна градація за видами збройних сил та за військовими спеціальностями.

Для Ракетних військ визначено наступні групи: курсанти навчальних частин та підрозділів, курсанти ВВНЗ; особовий склад підрозділів охорони та протидиверсійної боротьби; особовий склад спеціальних підрозділів; особовий склад тилу, льотчики транспортної авіації.

Для Сухопутних військ визначено групи: особовий склад мотострілкових підрозділів, підрозділів радіаційного, хімічного, біологічного захисту та курсанти ВНЗ; навчальні заклади, які готують офіцерів для даних підрозділів; особовий склад танкових, самохідних артилерійських, автомобільних, інженерних підрозділів та курсанти ВНЗ; навчальні заклади які готують офіцерів для даних підрозділів; особовий склад ракетних, зенітних артилерійських, зенітних-ракетних, артилерійських підрозділів, підрозділів зв'язку та курсанти ВНЗ, які готують офіцерів для даних підрозділів; особовий склад розвідувальних підрозділів спеціального призначення та курсанти ВНЗ, які готують офіцерів для даних підрозділів; особовий склад підрозділів радіоелектронної боротьби та протиповітряної оборони; особовий склад підрозділів матеріального, технічного, медичного забезпечення, топогеодезичних та гідрометеорологічних військ;

Для Військово-Повітряних сил визначено групи: льотний склад; нелітний склад. Для Військово-Морського Флоту визначено групи: перша категорія (підрозділи морської піхоти та спеціального призначення); друга категорія (особовий склад надводних суден); третя категорія (особовий склад підводних суден).

Для Повітрянодесантних військ визначено групи: особовий склад парашутно-десантних, десантно-штурмових підрозділів та курсанти ВНЗ, які готують офіцерів для даних підрозділів; особовий склад підрозділів тилу.

Важливо зазначити, що у системі перевірки та оцінки фізичної підготовки збройних сил у кожній групі визначено вправи, які відповідають напрямку

військово-професійної діяльності та за якими проводиться оцінювання рівня фізичної підготовленості військовослужбовців.

Проведені нами результати досліджень з виявлення вимог сучасного бою, що висуваються до фізичної підготовленості військовослужбовців, дозволили встановити, що найвищі вимоги висуваються до рівня розвитку загальної та швидко-силової витривалості, міри сформованості військово-прикладних рухових навичок. Вивчення характеру фізичних навантажень, що виконуються військовослужбовцями у процесі навчально-бойової діяльності показало, що в основному переважають фізичні вправи значного та помірного навантаження, спрямовані на розвиток загальної витривалості, недостатня увага при цьому приділяється розвитку спеціальних фізичних якостей і формуванню військово-прикладних рухових навичок. Одним із ефективних шляхів вирішення цієї проблеми є застосування фізичних вправ і військово-прикладних видів спорту, що дозволяють створювати максимальні фізичні та психічні навантаження на людину. Проблема підвищення боєздатності військовослужбовців різних спеціальностей Сухопутних військ засобами фізичної підготовки є предметом пильної уваги багатьох досліджень. На необхідність і ефективність проведення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців різних спеціальностей Сухопутних військ із використанням фізичних вправ з програм військово-прикладних видів спорту вказує ряд авторів: О.В. Петрачков, О.Д. Гусак, О.М. Ольховий, Ю.Н. Назаров, І.Л. Шлямар, С.С. Федак та ін. Вони розширюють діапазон функціональних резервів організму, у тому числі фізичних і спеціальних якостей військовослужбовців [100, 185, 204].

Проте вивчення стану бойової готовності ряду військових частин і з'єднань показало невідповідність між вимогами сучасного бою, що висувалися, і фізичною готовністю військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Виходячи із зазначеного, на наш погляд, існуючі засоби і методи, не повною мірою вирішують завдання підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій в цих умовах.

Проведений нами аналіз досвіду застосування збройних сил у сучасних локальних конфліктах, миротворчих операціях, участі військовослужбовців в АТО, аналіз публікацій останнього часу дозволяє стверджувати, що в сучасних умовах реформування Збройних силах України, система перевірки та оцінки фізичної підготовленості також потребує адекватного вдосконалення. Проблемним питанням залишається перегляд належних нормативів фізичної підготовленості військовослужбовців. Тенденція до їх визначення на підставі даних реального стану фізичної підготовленості військовослужбовців та можливостей щодо забезпечення процесу їх фізичного вдосконалення нівелює саме поняття належного нормативу, який повинен визначатися саме вимогами професійної діяльності до фізичної підготовленості військовослужбовців конкретної військової спеціальності. Виходячи з реалій функціонування ЗС України слід активніше аналізувати складові підготовки військовослужбовців тих армій, які мають сучасний бойовий досвід, проводити моделювання можливих варіантів застосування ЗС України та розглядати вимоги, що висувуються сучасним боєм до фізичної підготовленості військовослужбовців. Тому, ми відверто можемо стверджувати, що давно відомий лозунг: “Готувати солдатів до того, що потрібно під час бою!” – неодноразово використовується фахівцями підготовки військ армій найбільш розвинених країн світу. “Навчатися солдатам саме тому, як вони будуть воювати” – така нова філософія інноваційного формування фізичної готовності військовослужбовців, яка реалізується Управлінням навчання та доктрин (TRADOC) Сухопутних військ армії США. Переглядається методика не тільки проведення фізичної підготовки військовослужбовців, але й методика контролю їх фізичних здібностей. Оцінювання фізичних здібностей американських військовослужбовців з 1980 року здійснювалось через фізичний фітнес-тест (APFT). Через 30 років фахівці вирішили модифікувати APFT, зробити його більш прикладним, адекватним завданням, які виконують солдати на полі бою. Аналіз наукових робіт показує, що поштовхом для розробки нового тесту були відгуки командирів підрозділів Сухопутних військ, морської піхоти, які брали участь у

бойових діях останнього часу та спеціальні дослідження, за результатами яких була відмічена низька кореляція результатів APFT з ефективністю виконання спектра тих завдань військовослужбовців, які виникають перед ними у сучасному бою. Одним із завдань при розробці нового армійського тесту фізичної готовності (APRT) було те, щоб він був інформативним, технологічним для виконання військовослужбовцями різних видів збройних сил та був нейтральним у гендерному та віковому відношенні. У новому тесті, представленому в таблиці 3.6 передбачається виконання п'яти вправ замість трьох, змінені умови виконання нахилів вперед із положення лежачи, збільшені темпи віджимань та замінена довга дистанція бігу короткою з більш швидким темпом її проходження.

Таблиця 3.6

Зміст армійського тесту фізичної підготовленості (APFT)

Вправи	Компоненти, що оцінюються		
	сила	витривалість	рухливість
Прогресуючий човниковий біг на 60 ярдів (біля 54 м)	сила м'язів ніг та тулуба	анаеробна потужність	координація, швидкість, спритність
Амплітудне піднімання тулуба у сід з положення лежачі – 1 хв	м'язова витривалість усього тіла		координація усього тіла
Стрибок у довжину з місця	сила м'язів ніг та тулуба		потужність м'язів ніг та тулуба
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 1 хв.	м'язова витривалість плечового поясу		статична витримка тулуба
Біг 1,5 милі (біля 2413 м)	витривалість м'язів ніг та тулуба, аеробна здібність		швидкість, витримка

Тест виконується у спортивному одязі та пропонується до контролю двічі на рік. На думку М.П. Хертлінга та інших 16 членів групи, що розробляли APRT, новий зміст тесту більш інформативно характеризує аеробну та анаеробну витривалість солдат при одночасному зниженні ризику отримання травм. Тестування з бігу на 1,5 милі дозволяє з їх точки зору більш точно

оцінити анаеробну потужність бійців, яка підштовхує процес форсованого приливу енергії, що обумовлено високою інтенсивністю сучасного бою.

TRADOC також рекомендує приймати у солдатів армійській тест бойової готовності (APRT), який включає в себе вправи, що подібні за структурою рухів до характеру бойових завдань військовослужбовців і забезпечує більш точну оцінку програми фізичної готовності та індивідуальних можливостей солдата (таблиця 3.7).

Таблиця 3.7

Зміст армійського тесту бойової готовності (APRT)

Вправи	Компоненти, що оцінюються		
	сила	витривалість	рухливість
Біг 400 м	м'язова витривалість м'язів ніг та тулуба, анаеробна потужність		координація, швидкість, стійкість
Оригінальна техніка руху (долання бар'єрів, переповзання)	м'язова витривалість усього тіла		спритність, баланс, координація, швидкість, стійкість, гнучкість
Перенесення пораненого (сані, вага – 180 фунтів)	м'язова сила та витривалість усього тіла		спритність, координація, швидкість, стійкість, потужність
Балансир. Човникове перенесення двох контейнерів боєприпасів по балці (вага – 30-35 фунтів)	м'язова витривалість усього тіла		спритність, баланс, координація, швидкість, стійкість
Прийняття позицій для прицілювання під час руху	м'язова витривалість усього тіла		спритність, баланс, координація, швидкість, стійкість, гнучкість
Човникове перенесення двох контейнерів боєприпасів на 100 ярдів	сила та витривалість м'язів усього тіла		спритність, баланс, координація, стійкість, потужність
Координаційний спринт	анаеробна потужність м'язів ніг та тулубу		швидкість, потужність під час руху

APRT виконується у армійському форменому одязі зі зброєю, надітому бойовому шоломі. Перевірка готовності військовослужбовців за цим тестом передбачається безпосередньо перед розгортанням військовослужбовців. “Цей тест планується ввести обов’язковими для усіх солдатів та офіцерів, у тому числі військовослужбовців армійського резерву та національної гвардії”, – заявив Френк Палкоска, глава армійської фітнес-школи у Форт-Джексоні. Реалізація нових випробувань по визначенню нормативних показників тесту є кінцевим кроком в ініціативі підготовки солдатів-спортсменів, щоб краще підготувати їх до напруженої військово-професійної діяльності та вирішити проблему забезпечення готовності особового складу до повного спектру сучасних бойових операцій.

У армії Бундесверу з 1 січня 2010 року для розгляду важливих фізичних якостей військовослужбовців, таких як витривалість, сила, швидкість і координація введений Базовий фітнес тест (BFT) (таблиця 3.8).

Таблиця 3.8

Зміст базового фітнес тесту (BFT)

Назва	Зміст	Якості, що оцінюються
Спринт тест 11 x 10 м	Човниковий біг із прийманням положення лежачи на животі із заведенням прямих рук за спину. Граничний час – не менш ніж 60 с	Координація, спритність
Утримання положення вис із повністю зігнутими у ліктях руками	Утримання положення вису, підборіддя вище перекладки, ноги разом, руки повністю зігнуті. Граничний час не менш ніж 5 с	Статична витривалість
Біг 1000 м	Максимально допустимий час – 390 с	Аеробна витривалість

Він замінив фізичний фітнес тест (PFT) та повинен виконуватися кожним солдатом Бундесверу хоча б один раз на рік. Завдання повинні бути завершені в зазначеному порядку протягом 90 хв. При виборі вправ Базового фітнес-тесту розробники спирались на наукові дослідження та висновки спортивної

медицини. Наприклад, німецькі фахівці відмовились від виконання нахилів вперед із положення лежачи (PFT) через негативний вплив вправи на стан хребта. Технологічно приймання PFT триває довше ніж BFT. Крім того, кожний рік німецькі солдати повинні проходити професійне тестування (GAF BMP) для отримання значку військової майстерності армії Німеччини бронзової, срібної або золотої класифікації. Невиконання вимог означає звільнення із армії через два роки. Випробування можуть тривати три дні та включають у себе:

- отримання характеристики командира;
- проходження курсу першої допомоги;
- виконання рухових тестів;
- плавання 200 м довільним способом;
- спринт 75 м (жінки) або 100 м або 400 м (чоловіки) або 1000 м;
- стрибок у висоту або у довжину;
- штовхання ядра (16 фунтів для чоловіків та 8,9 фунтів для жінок) або жим лежачи (вижимання штанги) або плавання 100 м;
- біг 3000 м або 5000 м (чоловіки) або 1000 м плавання;
- вправи для тестування визначаються віковою групою та виконуються у спортивному одязі;
- стрільба з пістолету по мішені на відстані 25 м із трьох різних позицій – лежачи, на колінах або стоячи протягом 15 с;
- дорожній марш (6-12 км) у військовій формі з рюкзаком (вага – не менше ніж 15 кг). Для особового складу Військово-Морських Сил – плавання 200 м або 300 м в обмундируванні.

Крім того, фахівці Бундесверу розглядають питання про можливості використання нового виду спорту – паркуру, сутність якого полягає у раціональному подоланні військовослужбовцями будь-яких перешкод (переважно переносних, спеціально виготовлених) із максимальною швидкістю під час занять зі спортивного вдосконалення.

Нового осмислення набули комплексні вправи на смугах перешкод. Разом з тим, наукове теоретичне обґрунтування змісту цих вправ не стало

домінуючим фактором при практичному впровадженні таких комплексних та ефективних засобів фізичного вдосконалення і контролю фізичної підготовленості військовослужбовців. Завадою є відсутність належного матеріально-технічного та фінансового забезпечення фізичної підготовки.

Попередній проведений нами емпіричний аналіз режимів енергозабезпечення військовослужбовців при виконанні комплексних тестів, їх біомеханічних та фізіологічних характеристик вказує на більш високу інформативність цих тестів для характеристики комплексної підготовленості військовослужбовців. Вірогідно, що й у процесі фізичного вдосконалення військовослужбовців слід частіше використовувати саме комплексні вправи, характерною ознакою яких є швидке переключення від одного виду рухів до іншого.

Таке тренування, на нашу думку, дозволить швидше сформувати у особового складу попереджувальну адаптацію та готовність до професійної діяльності на етапі вдосконалення рухових навичок.

3.4 Аналіз фізичної підготовленості військовослужбовців в умовах, наближених до бойових

З метою визначення залежності та дослідження професійної працездатності від рівня розвитку фізичних якостей військовослужбовців нами було перевірено виконання нормативів Тимчасової настанови з фізичної підготовки за умовами, які визначені в керівних документах та запропоновані орієнтовні нормативи нових вправ, максимально наближених за змістом з діями і рухами військовослужбовців під час виконання бойових завдань із застосуванням засобів індивідуального захисту (бронежилет типу «Корсар», шолом металевий (кевларовий) та зі зброєю. До перевірки було залучено 698 військовослужбовців. Дослідження проводилися на навчально-спортивній базі Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного з виконанням вправ та інтервалами відпочинку до відновлення ЧСС. Порівняльна

характеристика результатів проведення апробації існуючих нормативів з фізичної підготовки наведені в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Результати проведення апробації існуючих нормативів з фізичної підготовки (вправи на швидкість, силу, витривалість, метання гранат) із застосуванням засобів індивідуального захисту та зі зброєю, (n=698)

Назва вправи	Середній результат без спорядження	Середній результат зі спорядженням	Різниця
Підтягування на перекладині, рази	11,8±0,31	6,8±0,35	5
Згинання та розгинання рук в упорі на брусах, рази	15,3±0,28	10,5±0,29	4,8
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази	32±0,41	14,8±0,39	17,2
Біг на 100 м зі старту лежачи, с	15,4±0,31	17,4±0,37	2,0
Біг на 100 м, с	14,5±0,42	16,3±0,49	1,8
Човниковий біг 10х10 м, с	27,8±0,33	29,8±0,40	2,00
Біг на 400 м, хв., с	1,15±0,08	1,50±0,06	0,35
Човниковий біг 4х100 м, хв., с	1,20±0,16	2,20±0,32	1,00
Човниковий біг 6х100 м з автоматом, хв., с	2,10±0,09	3,15±0,06	1,05
Біг на 1 км, хв., с	3,45±0,11	4,55±0,21	1,10
Біг на 2 км, хв., с	9,10±0,37	11,30±0,43	2,20
Біг на 3 км, хв., с	12,20±0,23	15,40±0,31	3,20
Біг на 5 км, хв., с	22,40±0,31	28,40±0,36	6,00
Біг на 3 км з перешкодами, хв., с	13,30±0,46	18,00±0,51	4,30
Метання гранат Ф-1 на дальність, м	32,69±0,34	32,17±0,37	0,52
Метання гранат Ф-1 на точність, рази	2±0,08	1±0,06	1

Результати перевірки проведеної апробації існуючих нормативів з фізичної підготовки із застосування засобів індивідуального захисту (бронежилет типу «Корсар», шолом металевий (кевларовий) та зброя) свідчать про незначне пониження результатів, але має позитивний вплив. На нашу думку, за результатами виконання вправ в спорядженні ми прийдемо до висновку готовності виконання завдань в бойових умовах.

Разом з тим, аналізуючи результати перевірки вправ та матеріали спеціальної літератури, дозволяє з великою долею впевненості стверджувати, що застосування засобів індивідуального захисту і зброї, (загальна фіксована вага яких орієнтовно дорівнює 25-30 кг) при виконанні рухових дій з метою прискорення підготовки військовослужбовців до можливих дій в захисному спорядженні в бойових умовах не є оправданим. За своєю фізіологічною сутністю фізична підготовка військовослужбовців є керованим процесом підвищення функціональних можливостей їх організму до рівня, що є необхідним для успішного виконання завдань за військово-професійним призначенням в бойових умовах. Для цього застосовуються фізичні вправи – спеціально розроблені для цього рухові дії різного спрямування.

Досвід застосування засобів захисту у війнах останнього часу показав не тільки необхідність застосування бронежилетів для захисту від осколків та куль, а й пов'язані з цим проблеми, які необхідно буде вирішувати у майбутньому. Зокрема, перенесення маси екіпіровки при активному фізичному навантаженні діє на бійця виснажливо, що позначається на сумарній бойовій ефективності. Так, при збільшенні маси екіпіровки з 14 до 15 кг дистанція денного переходу зменшується майже у 2 рази (з 30 до 16 км), а при масі екіпіровки 55 кг – у 3 рази (до 10 км). Кожен кілограм екіпіровки у діапазоні від 4 до 46 кг збільшує час виконання завдання (марш, штурм ротного опорного пункту) у середньому на 2 %. Тобто, при масі екіпіровки понад 40 кг борець зможе перебувати під вогнем противника майже у 2 рази довше, ніж без неї.

Доведено, що носіння бронежилета вагою понад 4,5 кг призводить до виражених порушень тепловіддачі, енерговитрати зростають більш ніж на 10

%, а боєздатність знижується на 30 %. При здійсненні марш-кидка на 5 км з подоланням спеціальної смуги перешкод відсоток військовослужбовців, які зійшли з дистанції склад у бронежилеті вагою понад 4,5 кг – 17 %, 8 кг – 50 %, більше 10 кг – 85 %. Відомо, що для успішного виконання бойового завдання вага всієї екіпіровки військовослужбовця не повинна перевищувати 1/3 ваги тіла.

Основною відмінністю фізичних вправ від інших рухових дій (побутових, виробничих або військово-професійних) є можливість їх дозування відповідно до завдань, фізичної підготовленості та індивідуальних можливостей військовослужбовців. Застосуванням засобів індивідуального захисту і зброї, при виконанні фізичних вправ і рухових дій така можливість нівелюється. Фізичні навантаження, що переносять військовослужбовці, стають за величиною однаковими для усіх військовослужбовців (насамперед, це стосується впливу навантажень на їх опорно-руховий апарат і серцево-судинну систему). Разом з тим, адаптаційна реакція організму кожного військовослужбовця на фізичне навантаження є суто індивідуальною, одна й та ж вправа або рухова дія (біг, стрибки та ін.) здійснює на них різний вплив. Для одних військовослужбовців ці навантаження можуть бути великими, але посильними, для інших – екстремальними, такими, що перевищують адаптаційні можливості систем їх організму, що забезпечують дану рухову діяльність. Екстремальні навантаження при їх частому повторенні призводить до прогресуючого зростання стомлення органів і систем. У таких випадках спостерігається неповне відновлення їх працездатності після тренувальних навантажень. Динаміка працездатності найбільш навантажених органів і систем виявляє стійку тенденцію до зниження. За таких умов багаторазово підвищується ризик пошкодження тазостегнових і колінних суглобів, міжхребцевих дисків, а в разі тривалої дії навантаження – також серцевого м'яза. Це підтверджується і практикою гирьового спорту. Спортсмени, котрі відразу приступали до безпосередніх тренувань з гирями без попередньої підготовки м'язів спини, навіть при досягненні високої спортивної

майстерності швидко сходили зі спортивної арени, на відміну від тих спортсменів, які перш ніж приступати до серйозних тренувань безпосередньо з гірями тривалий час присвятили зміцненню м'язів спини. Сумнівними здаються переконання деяких військовослужбовців про їх особисте пристосування до перебування і готовності діяти в індивідуальному захисному спорядженні вже за кілька днів. Вони відображають їх особисті суб'єктивні відчуття.

Вважаємо, що для підготовки опорно-рухового апарату військовослужбовців до підвищених статичних і динамічних навантажень, пов'язаних з виконанням військово-професійних діяльності в бойових умовах в захисному спорядженні виникає потреба в розробці нових спеціальних методик, вправ чи програм, які б відображали та характеризували розвиток тих чи інших фізичних якостей, готовність військовослужбовців до виконання військово-професійних завдань та завдань в умовах ведення бойових дій.

Тому, ми пропонуємо перебудувати заняття з фізичної підготовки, змістивши їх акцент з «натаскування» військовослужбовців на виконання безліч традиційних нормативів з фізичної підготовки на цілеспрямований розвиток усіх основних груп м'язів, що найбільшою мірою забезпечують рухову діяльність військовослужбовців, вибраної спеціальності, при виконанні ними військово-професійних завдань. Необхідно лише усіма можливими засобами забезпечити дотримання найголовнішого принципу фізичної підготовки – регулярність і систематичність занять, що не завжди залежить від спеціалістів з фізичної підготовки. Недотримання зазначеного принципу унеможливорює формування довготривалої адаптації до будь-якого виду фізичного навантаження. Це підтверджує і той факт, що випускники ВВНЗ, фізична підготовленість яких на державних екзаменах оцінювалась на оцінку «добре» або «відмінно», через кілька місяців служби у військах знижується до оцінки «задовільно» і навіть «незадовільно». Будь-яка методика розвитку функціональних можливостей організму людини передбачає відповідне чітко регламентоване чергування навантажень і відпочинку. Без цього навіть

найдосконаліша методика не може бути хоч більш-менш ефективною, а весь процес фізичної підготовки забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до військово-професійної діяльності, тим більш, в умовах ведення бойових дій.

Згідно з Тимчасовою настановою з фізичної підготовки її метою є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до військово-професійної діяльності. Це надає нам право вважати, що формувати звичку носити індивідуальне захисне спорядження, виконувати малу кількість запропонованих вправ, які в свою чергу характеризують професійну працездатність та розвиток усіх важливих фізичних якостей військовослужбовців, і діяти в ньому при виконанні військово-професійних завдань.

3.5 Взаємозв'язок фізичної підготовленості та військово-професійної підготовки військовослужбовців

Значення фізичного стану для ефективного виконання військово-професійної діяльності доведене багатьма науковими дослідженнями і багатовіковим досвідом війн, включаючи бойові дії в “гарячих” точках планети. Багатьма спеціалістами фізичний стан вважається фундаментом для інших компонентів боєздатності військовослужбовців. Це обумовлено тим, що рівень розвитку тих чи інших фізичних якостей в значній мірі визначає загальну фізичну спроможність військовослужбовців виконувати як окремі рухові дії, так різну за характером і складністю рухову діяльність.

В наші дні накопичені багаточисельні свідчення того, що добрий фізичний стан є невід'ємною складовою успішного виконання воїнами своїх військово-професійних обов'язків, фундаментом їхньої боєздатності.

Під час проведення нами дослідження в ході польових виходів курсантів факультету бойового застосування військ, факультету ракетних військ і артилерії та факультету підготовки фахівців бойового (оперативного)

забезпечення Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного встановлено, що відмінно фізично підготовлені курсанти механізованих підрозділів дії, пов'язані із здійсненням маневру на полі бою, виконують на 20-35 % швидше, ніж військовослужбовці з низькою фізичною підготовленістю. При цьому чим триваліші бойові дії, тим відчутнішою є їх різниця. Дії, пов'язані з посадкою в техніку і висадкою з неї, зайняттям різних укриттів, здійсненням швидкісних перебігань, військовослужбовці з добрим фізичним станом виконують на 15-20 % значно швидше, ніж воїни з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Добре фізично підготовлені військовослужбовці артилерійських підрозділів дії з приведення гармати у бойове і похідне положення, наводки та заряджання, з піднесення боєприпасів на вогневу позицію та інші дії виконують значно швидше, точніше і вправніше, ніж слабо фізично підготовлені. Їх перевага у виконанні різноманітних військово-професійних прийомів є тим помітнішою, чим вище фізичні та психічні навантаження, що випробовують військовослужбовці. Це призводить до того, що артилерійські розрахунки, особовий склад яких краще фізично підготовлений, здатні набагато раніше виконати перший прицільний постріл і вести стрільбу на 20 % швидше, ніж розрахунок, особовий склад якого у фізичному відношенні підготовлений гірше [92].

Позитивний вплив компонентів фізичного стану простягається й на військово-професійну діяльність військовослужбовців інших військових спеціальностей. Відмінно фізично підготовлені танкісти значно швидше й точніше, ніж слабо фізично підготовлені, виконують прийоми, пов'язані з веденням вогню з танкової гармати. При багатоденних бойових навчаннях швидкість та точність стрільби таких військовослужбовців знижується вдвічі, ніж у тих військовослужбовців, які слабо фізично підготовлені. В ході багатоденних дій у наступі відмічається значна перевага відмінно фізично підготовлених танкістів і в точності та швидкості виконання маневрів танка. Високий рівень фізичної підготовленості водіям автомобілів дозволяє не лише

швидше виконувати дії, пов'язані з обслуговуванням машин, але і більш ефективно, швидко і точно керувати машиною у складних умовах.

Нами доведено, що незалежно від особливостей військово-професійної діяльності будь-яких військових фахівців її ефективність тісно пов'язана з рівнем їхньої фізичної підготовленості. Даний висновок підтверджують результати досліджень у ході польових виходів (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

**Показники професійної підготовки військовослужбовців
артилеристів під час польових виходів, (n=66)**

Групи в/с	Показники	До навчань	У день закінчення	Різниця, %
		$X \pm m$	$X_1 \pm m$	X_1/X
1-ша (n=32)	Час долаття смуги перешкод, с	129±0,9	131±0,9	1
	Результати стрільби з автомата, оч.	68±2,6	67±2,7	2
2-га (n=34)	Час подолання смуги перешкод, с	138±1,2	166±1,4	20
	Результати стрільби з автомата, оч.	66±2,4	42±3,3	36

Перевага за результатами виконання зазначених тестів у військовослужбовців, краще фізично підготовлених (n=32), у порівнянні з військовослужбовцями, слабше фізично підготовленими (n=34) значна. Так, у військовослужбовців, гірше підготовлених, результати з подолання смуги перешкод погіршилися на 28 с (20 %, $p < 0,001$), у той час як у кращій групі результати погіршилися лише на 1 % ($p > 0,05$). Результати дослідження говорять про неготовність організму більшості військовослужбовців до перенесення значних фізичних навантажень протягом тривалого часу військово-професійної діяльності. Зазначимо також, що заняття під час польового виходу не завжди проводилися з максимальним навантаженням, таким що пропонують сучасні бойові умови.

Результати стрільби з автомата Калашникова також показали перевагу військовослужбовців фізично сильніших над військовослужбовцями слабо підготовленої групи ($P < 0,001$). Військовослужбовців слабшої групи наприкінці

польового виходу в мішень влучали менше 50 % можливих влучень. Це підтверджує недостатню морально-психологічну готовність до перенесення значних фізичних та психологічних навантажень бойових умов.

Значимість фізичної підготовки позначається на сучасній військово-професійній діяльності, що супроводжується відносно невисокими навантаженнями.

Так, у танкістів у ході польових виходів при тривалому виконанні завдань у герметично закритих об'єктах (енерговитрати становили від 2762 до 2814 ккал/доб.) показники професійної підготовки у військовослужбовців із сильної фізично підготовленої групи були значно вище, ніж у військовослужбовців, які мали нижчий рівень розвитку фізичних якостей (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Показники професійної підготовки військовослужбовців танкових та механізованих підрозділів під час польових виходів, (n=166)

Військовослужбовців танкових підрозділів									
Групи в/с	Завантаження боєкомплекту танка, %			Точність стрільби, %			Час виконання вогневого завдання, %		
	До навч.	Після навч.	Зміни	До навч.	Після навч.	Зміни	До навч.	Після навч.	Зміни
1-ша (n=29)	100	80	20	100	75	25	100	117	17
2-га (n=38)	100	40	60	100	55	45	100	237	137
Військовослужбовців механізованих підрозділів									
Групи в/с	Воєнізований крос на 3 км, хв.,с			Стрільба з автомата, оч.			Оформлення поодинокого окопу для стрільби лежачи, с		
1-ша (n=35)	14,19± 2,1	14,37± 1,9	0,18	57±1,9	51±2,4	6	512± 0,9	529± 0,7	0,17
2-га (n=64)	14,28± 2,6	15,21± 2,8	0,53	53±2,3	29±3,8	24	518± 0,6	534± 1,1	0,5

Позитивний вплив показників фізичного стану військовослужбовців на компоненти їхньої боєздатності обумовлюється явищем перенесення навичок і вмінь (підготовленості, тренованості, досвіду).

Від фізичного стану операторів радіолокаційних станцій залежить швидкість пошуку цілей, визначення їх координат оцінювання становища і прийняття рішення в складних умовах, а також кількість помилок, які допускають оператори в процесі чергувань. Так військовослужбовці з відмінним фізичним станом припускаються помилок приблизно на 50 % менше, ніж військовослужбовці з низьким рівнем фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму.

Від фізичного стану льотчиків у значній мірі залежить ступінь використання маневрених можливостей літаків, ефективність повітряної стрільби та ін. Встановлено, що льотчики з добрим функціональним станом організму можуть перенести перевантаження в 7,1- 7,7 одиниць, що дозволяє повністю використовувати маневрені можливості літака-винищувача. В той же час льотчик з гіршою фізичною підготовленістю використовує маневрені можливості літака в аналогічних умовах лише на 65 %.

Встановлено що відмінно фізично підготовлені моряки більш швидко і точно виконують військово-спеціальні прийоми на кораблі, ніж слабо фізично підготовлені. Зокрема вони швидше виконують дії з підготовки торпедних апаратів до стрільби. Це особливо важливо тому, що у більшості випадків від швидкості і точності виконання особовим складом подібних прийомів та дій багато у чому залежить й швидкість виконання відповідних маневрів або бойових завдань усім кораблем.

Крім того, практика військово-професійної підготовки доводить, що воїни з відмінним фізичним станом не лише на більш високому рівні і більш тривалий час зберігають швидкість і точність виконання бойових прийомів під впливом фізичних навантажень та психічних напружень, але й швидше оволодівають знаннями, навичками та вміннями, необхідними для виконання цих дій. Інакше кажучи, вони швидше опановують військову спеціальність і адаптуються до незвичних умов армійського життя. При цьому ступінь залежності між рівнем фізичного стану військовослужбовців та рівнем їхньої військово-спеціальної підготовленості тим більший чим складніші умови, в

яких протікає бойова діяльність особового складу. Загальні завдання фізичної підготовки відображають вимоги до фізичної готовності всього особового складу ЗС України, а спеціальні завдання фізичної підготовки визначені на основі аналізу вимог до фізичної підготовленості воїнів різних видів ЗС і видів військ.

Таким чином, велике значення різних показників фізичного стану військовослужбовців у структурі їх готовності до бойової діяльності доведена безперечно. Фізична підготовленість і функціональний стан організму військовослужбовців позитивно в тій чи іншій мірі впливають на усі параметри боєздатності особового складу, суттєво відображаються на загальній ефективності військово-професійній діяльності та готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням, відповідно до займаних посад.

3.6 Дослідження суб'єктивної думки учасників бойових дій щодо важливості фізичної підготовленості

З метою оцінювання військово-прикладних навичок у військовослужбовців нами було обґрунтовано та впроваджено низку фізичних вправ для яких розроблено нормативи. При формуванні фізичних вправ нами враховані результати анкетування учасників бойових дій. Під час проведення дослідження використовувались методи аналізу, анкетування, бесіди та математично-статистична обробка отриманих даних. Апробація проводилася під час планових занять з фізичної підготовки, проведення спортивно-масової роботи, а також в ході супутнього фізичного тренування в комплексі з іншими предметами військово-професійної підготовки.

В результаті проведення аналізу отриманих результатів анкетування було встановлено, що основними видами бойових завдань (дій), до яких були залучені респонденти, були: наступ (9,6 %), засідка (6,0 %), оборона (19,2 %), марш (30,0 %), чергування на блокпостах та охорона таборів, об'єктів (17,0 %),

ведення розвідки, пошук, спостереження (3,9 %), вихід з оточення (8,4 %), забезпечення бойових дій, розвантаження боєприпасів, ремонт техніки, інженерне обладнання місць розташування (6,0 %) (рис. 3.5).

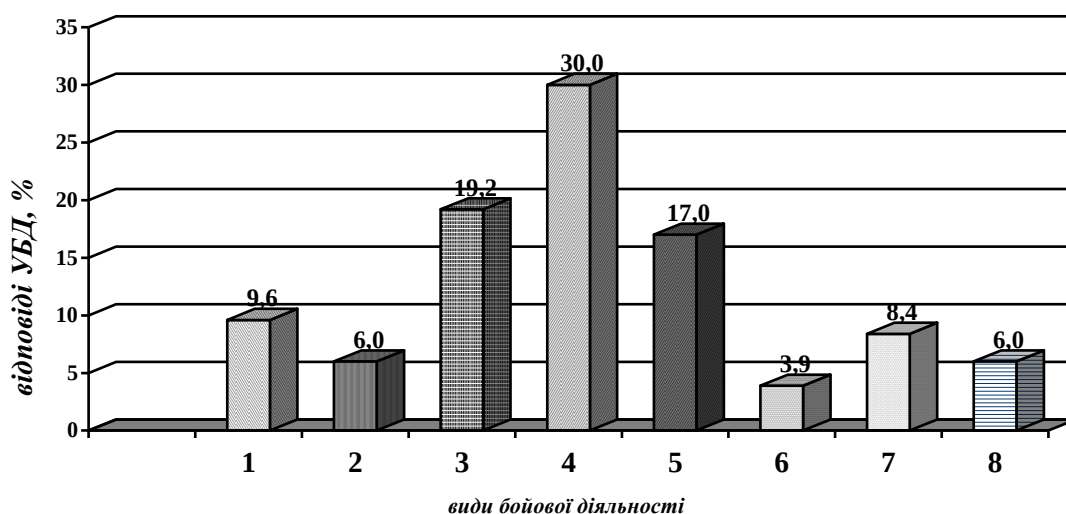


Рис 3.5 Основні види бойових завдань

(за результатами проведення анкетування з учасниками АТО) (n=105)

Примітка: 1 – наступ, 2 – засідка, 3 – оборона, 4 – марш, 5 – чергування на блокпостах та охорона таборів, об'єктів, 6 – ведення розвідки, пошук, спостереження, 7 – вихід з оточення, 8 – забезпечення бойових дій, розвантаження боєприпасів, ремонт техніки, інженерне обладнання місць розташування.

Таким чином, стає зрозумілим, що ведення оборонного бою, здійснення маршів, несення служби на блок постах були найбільш розповсюдженими бойовими діями та завданнями, які виконували майбутні офіцери. Респонденти у своїх відповідях звернули увагу на специфічність кожного з виду бойових дій відносно пріоритетності розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей, сформованості військово-прикладних рухових навичок, ступеня фізичного та психічного навантаження.

Опитуваними було здійснено, за показниками «особисті відчуття» та «дії підлеглих», відносний розподіл використання у більший чи менший ступені різних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок під час виконання бойових завдань.

Обробка отриманих результатів дала можливість виявити певні залежності використання фізичних якостей та навичок у тих чи інших видах бойових дій (завдань), що подано у таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

Порівняльна таблиця використання загальних фізичних якостей та військово-прикладних навичок під час ведення різних видів бойових дій (завдань), (n=105), %

Види бойових дій (завдань)	Фізичні якості					Військово-прикладні навички				
	сила	витривалість	бистрога	спритність	гнучкість	рукопашний бій	подолання водних перешкод	марш-кидки у пішому порядку	подолання перешкод, загороджень, завалів	пересування на техніці
Наступ	15,6	36,3	25,6	12,5	10	2,9	0	37,1	20	40
Засідка	8,0	35	13	15	29	12,5	2,5	17,5	42,5	25
Забезпечення бойових дій	50,0	29	10	5	6	0	13,3	6,7	38,3	41,7
Оборона	19,4	29,3	24,4	18,8	8,1	3,1	7	3,6	39,7	46,6
Марш	14,2	51,6	11	12,4	10,8	0,2	1,5	7,3	14,3	76,7
Чергування на блок постах, охорона	14,3	42,8	18,6	15,7	8,6	2,9	0	10,7	30	56,4
Вихід з оточення	18,3	45	16,7	14,2	5,8	0	4,3	14,3	20,7	60,7
Ведення розвідки	15,0	56,7	10	10	8,3	0	0	38,3	31,7	30

Так, співвідношення використання загальних фізичних якостей при веденні усіх видів бойових дій, свідчить про провідну роль рівня розвитку витривалості у формуванні високого рівня готовності військовослужбовців до бойової діяльності. Саме високий рівень витривалості визначено як провідна фізична якість у всіх випадках (крім забезпечення бойових дій) зі значним відривом. За узагальненими даними рівень розвитку сили має друге значення за рейтингом (в основному за рахунок ведення певних дій, які притаманні не лише спеціальним, а й всім іншим підрозділам). Окрім того, більш детальний аналіз свідчить про відносно рівномірний розподіл решти фізичних якостей із незначним пріоритетом швидкості та спритності відносно гнучкості.

На рис. 3.6. відображено результати опитування учасників АТО, які зазначили та розподілили важливість використання загальних фізичних якостей під час ведення наступу в умовах ведення бойових дій. В даному випадку ми можемо стверджувати, що витривалість забезпечує та є важливою у досягненні позитивного результату під час наступу в умовах ведення бойових дій. Цікаво зазначити що 36,3 % респондентів на перше місце поставили витривалість, тому що 90 % маршу особовий склад виконує на техніці. Вона полягає в систематичному, багатократному повторенні пересувань на різні відстані і по різній місцевості з різною швидкістю, а отже, і неоднаковим режимом руху. Тому, військовослужбовці з високим рівнем витривалості в умовах бойових дій (впливу значних фізичних і психічних навантажень) переважають за різними показниками військово-професійної діяльності військовослужбовців, у яких рівень цих якостей нижчий. Щодо відповідей про місце гнучкості, ми повністю згодні, у зв'язку з відсутністю дій у військово-професійній діяльності, які б вимагали розвитку даної якості.

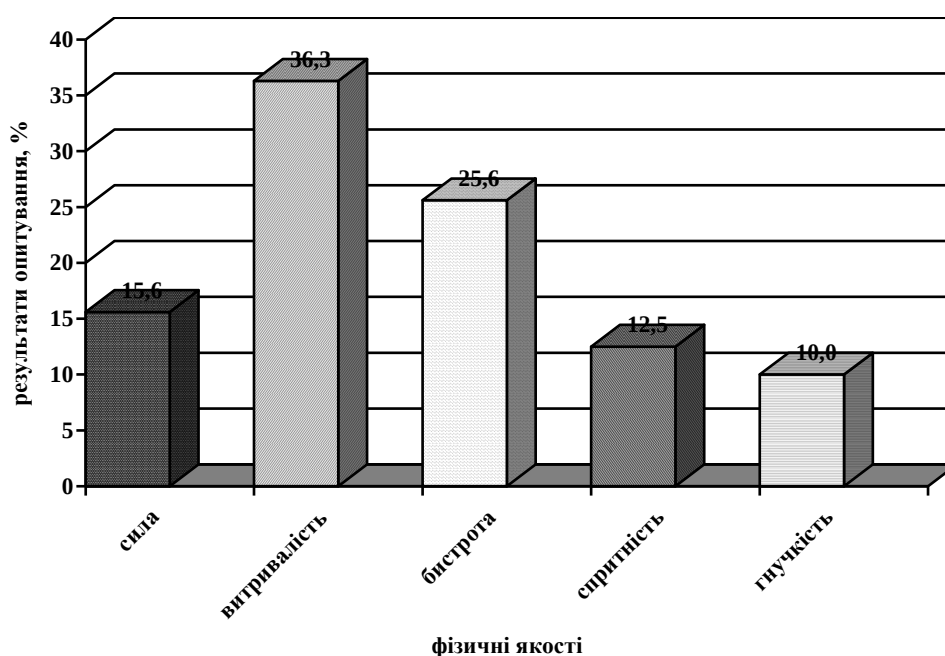


Рис 3.6. Використання загальних фізичних якостей під час ведення наступу, % (n=105)

Аналіз результатів апробації анкет учасників бойових (учасники АТО), які розподілили важливість використання загальних фізичних якостей під час ведення засідки (рис. 3.7) в умовах ведення бойових дій та на полі бою показав, що 35 % особового складу надає перевагу, як при веденні наступу такої фізичної якості як витривалість та гнучкості (29 %). І це дійсно так, що під час ведення розвідки найбільше необхідні саме ті фізичні якості, які дозволять досягнути перемоги та якісного виконання поставленого завдання командиром.

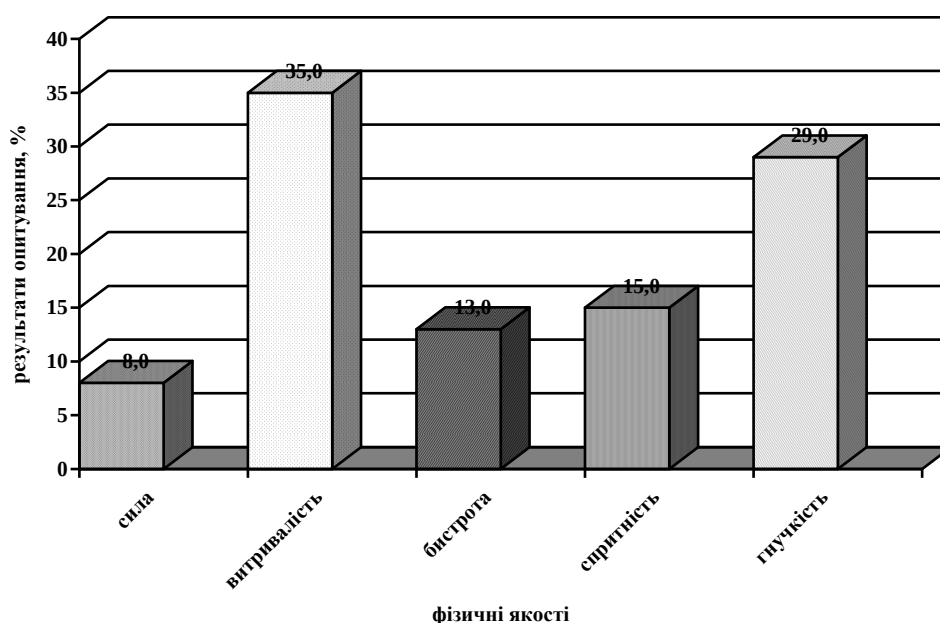


**Рис 3.7. Використання загальних фізичних якостей
під час ведення засідки, % (n=105)**

Проведений аналіз анкетування щодо важливості використання загальних фізичних якостей під час забезпечення бойових дій (доставка та розвантаження боєприпасів, ремонт техніки, інженерне обладнання місць розташування) в зоні проведення АТО свідчить, що силові якості військовослужбовців (50 %) відіграють важливу роль у виконанні дій бойового призначення. Адже, це справді так, у зв'язку з тим, що в умовах ведення бойових та перебування в пунктах постійної дислокації військовослужбовці виконують обслуговування та ремонт техніки, заряджання та розряджання бойових розрахунків, здійснення обладнання опорних пунктів з підготовкою, перенесення вантажів на значні

дистанції, що потребує в свою чергу значних силових затрат та витримки (розвиток витривалості) (рис. 3.8). Відповідь на дане питання має повну кореляцію з виконанням військово-професійних завдань.

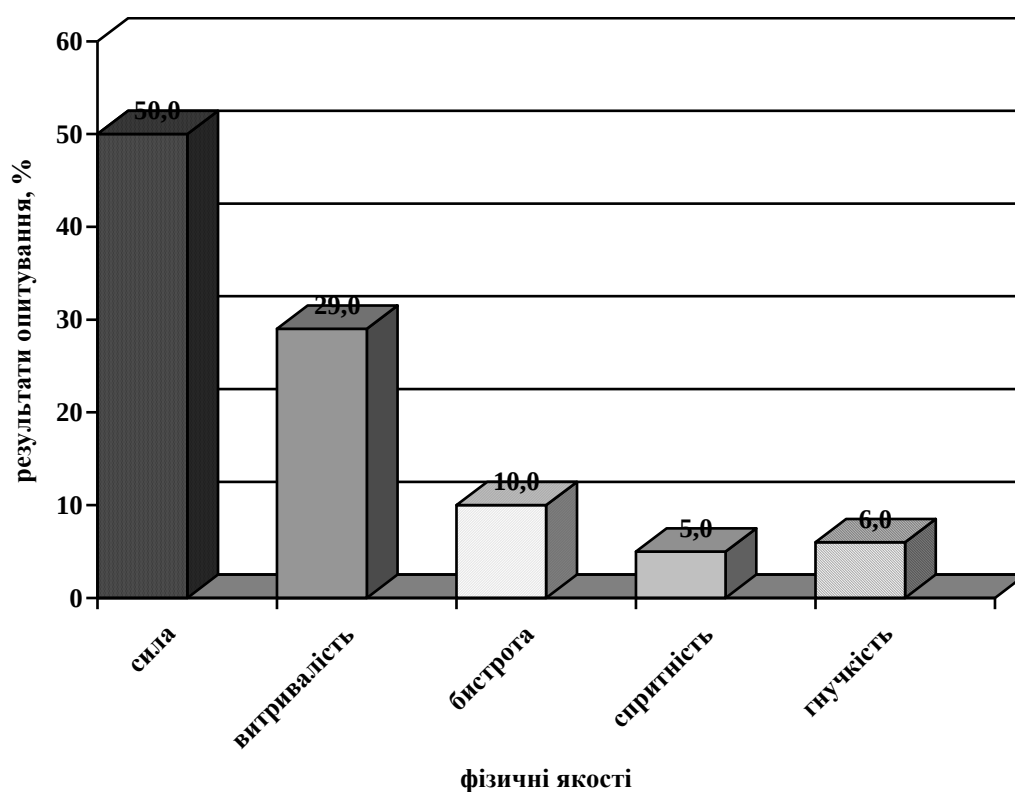


Рис 3.8. Використання загальних фізичних якостей під час забезпечення бойових дій, % (n=105)

Аналізуючи важливість використання загальних фізичних якостей в процесій ведення оборони в умовах ведення бойових дій (за результатами апробації анкет учасників АТО) ми можемо стверджувати, що під час оборони майже усі загальні фізичні якості відіграють свою важливу роль. І ми з цим погоджуємося, адже дійсно військовослужбовці виконують саме ті дії, які притаманні військово-професійній діяльності в процесі оборони. Хоча значне місце в даному випадку респонденти надають витривалості (29,3 %) та швидкості (24,4 %). Щодо швидкості, то саме ці дії пов'язані із швидким та рішучим

прийняттям та виконанням рішень у разі виникнення складних неочікуваних ситуацій (рис. 3.9).

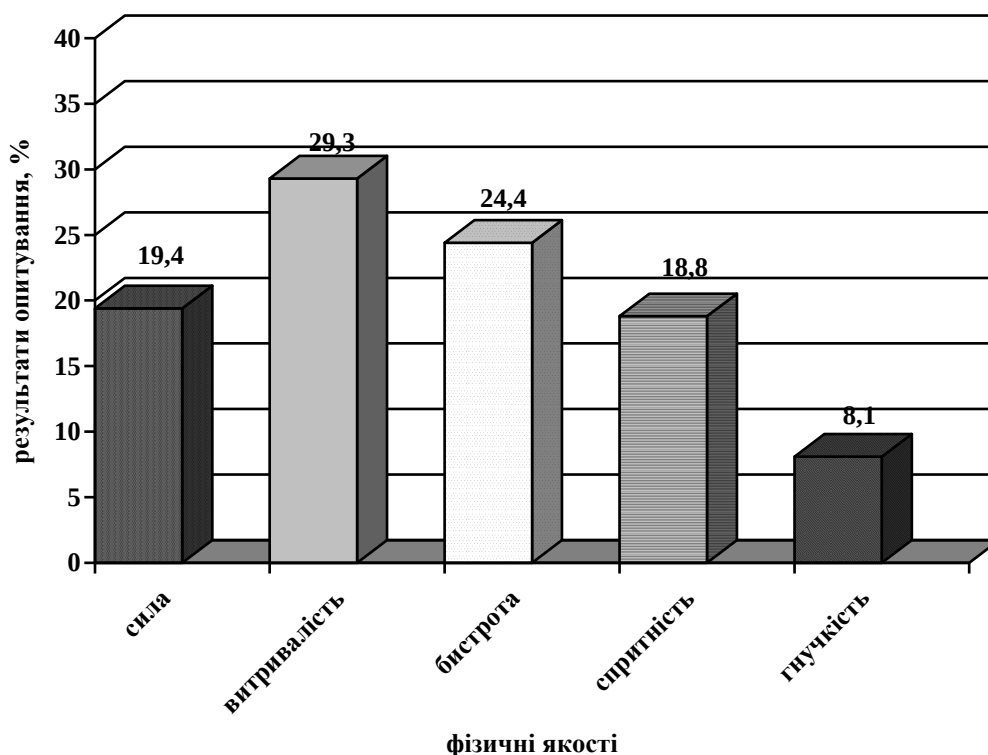


Рис 3.9. Використання загальних фізичних якостей під час ведення оборони, % (n=105)

Результати опрацювання анкет учасників АТО, щодо важливості використання загальних фізичних якостей під час виконання маршу свідчить, що значна перевага надається витривалості (51,6 %) В даному випадку ми можемо стверджувати, що витривалість забезпечує та є важливою у досягненні позитивного результату під час здійснення маршу, як на техніці та і у пішому порядку. Цікаво зазначити, що особовий склад в процесі виконання здійснює подолання значних відстаней для досягнення та виконання поставленого завдання. Прийоми і дії, що виконують військовослужбовці різних військових спеціальностей у процесі навчально-бойових і бойових завдань, за своїм характером істотно відрізняються. Адже витривалість – є найбільш необхідною під час виконання військово-професійних дій тим або іншим військовим фахівцем (рис. 3.10.).

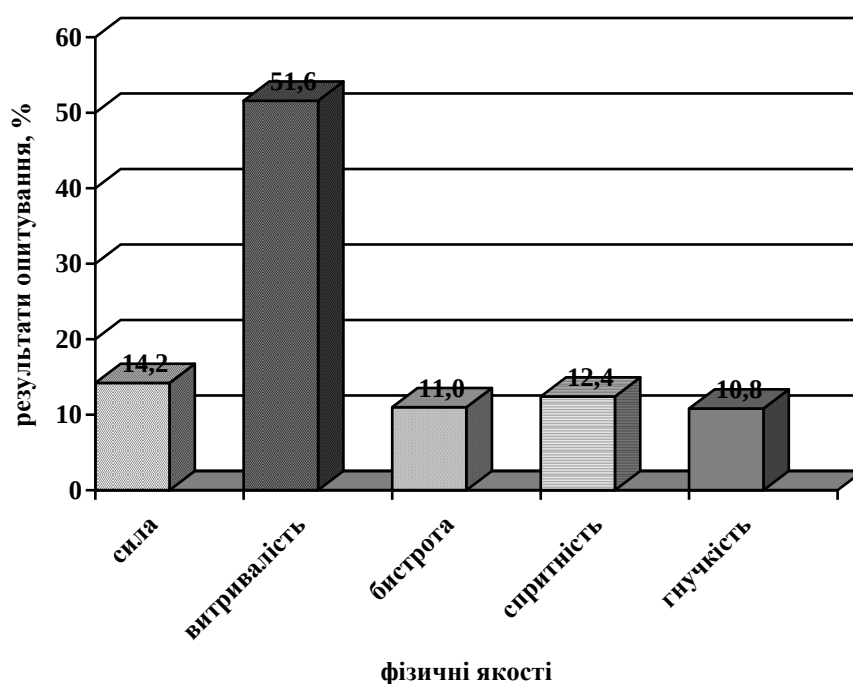


Рис 3.10. Використання загальних фізичних якостей під час виконання маршу, % (n=105)

На рис. 3.11. відображено результати апробації анкет учасників бойових (АТО), які розподілили важливість використання загальних фізичних якостей під час чергування на блокпостах та охорона таборів, об'єктів в умовах ведення бойових дій та в зоні проведення АТО. Як видно з рисунку, так як і в інших видах використання фізичних якостей в умовах ведення бойових дій, відіграє витривалість.

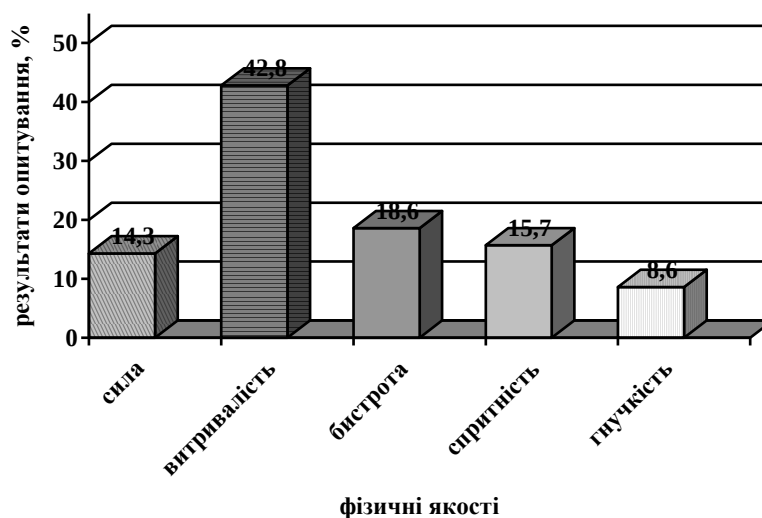


Рис 3.11. Використання загальних фізичних якостей під час чергування на блокпостах, % (n=105)

Проведений аналіз використання загальних фізичних якостей під час виходу з оточення в умовах ведення бойових дій (рис. 3.12) свідчить, що витривалість (45 %) відіграє важливу роль у позитивному вирішенні питання. Саме дана фізична якість необхідна для швидкого подолання значних відстаней із найменшими втратами особового складу на полі бою. Слід зазначити, що решта фізичних якостей, а саме сила (18,3 %), бистрота (16,7 %), спритність (14,2 %) та гнучкість (5,8 %) відіграють неабияку роль під час здійснення маршу та виходу з оточення. Тому ми твердо можемо засвідчити, що усі фізичні якості в тій чи іншій мірі відіграють свою позитивну роль для якісного виконання поставленого бойового завдання.

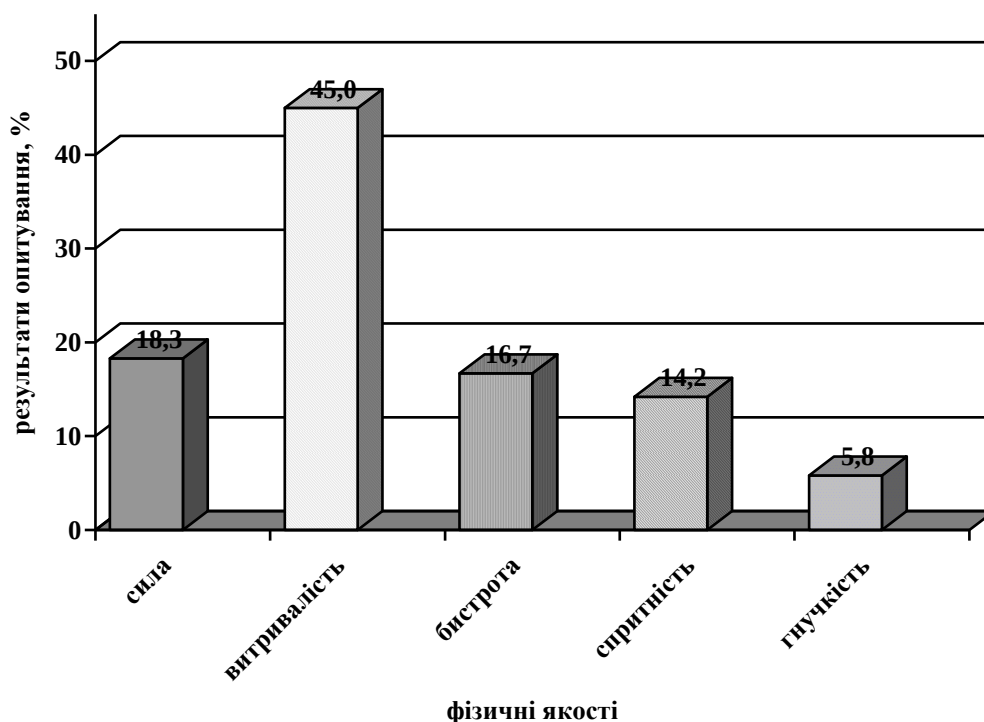


**Рис 3.12. Використання загальних фізичних якостей
під час виходу з оточення, % (n=105)**

На рис. 3.13. учасники антитерористичної операції, зазначили інформацію щодо важливості використання загальних фізичних якостей під час ведення розвідки як у складі підрозділу та і особисто військовослужбовцем. Як видно з проведення апробації фізична якість витривалість знову займає перше місце в розподілі важливості використанні фізичних якостей (56,7 %). Адже,

дослідження багатьох вчених доводять, що військово-професійна діяльність більшості військових спеціалістів продовжує мати чітко виражений руховий компонент. Саме здійснення багатокілометрових маршів в екстремальних умовах потребують значного розвитку витривалості, на важливість якої звернули увагу респонденти у своїх відповідях.

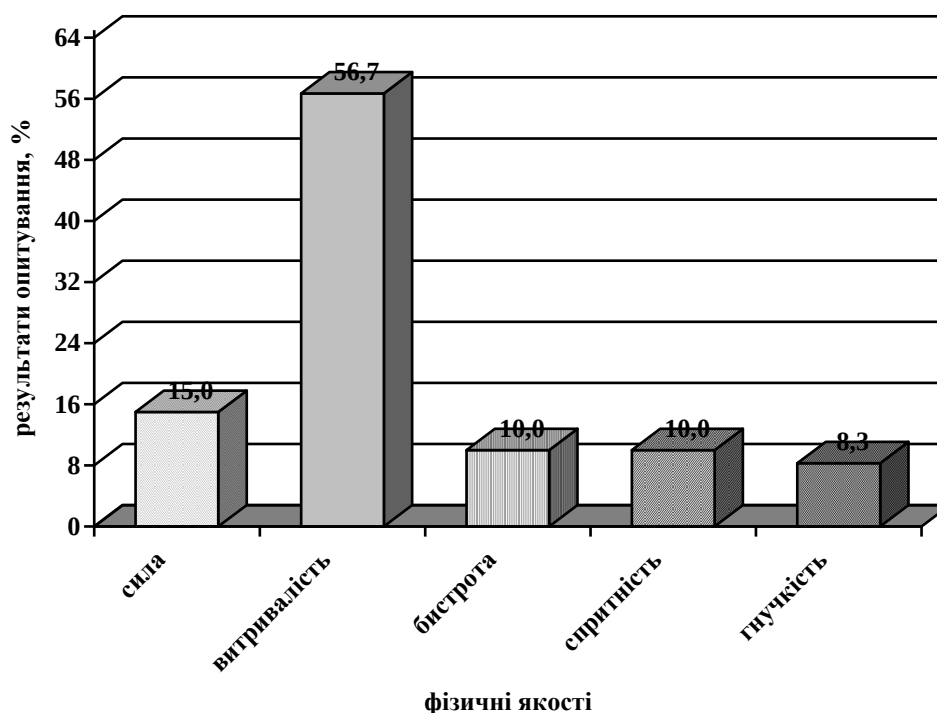


Рис 3.13. Використання загальних фізичних якостей під час ведення розвідки, % (n=105)

Щодо важливості використання військово-прикладних навиків під час наступу в ході проведення бойових дій респонденти зазначили, що марш-кидки у пішому порядку (37,1 %) та пересування на техніці (40 %) відіграють значне місце у досягненні мети. В даному випадку ми погоджуємося з військовослужбовцями з якими було проведення анкетування, адже саме марші та пересування на техніці найбільше виконуються в процесі бойової діяльності, здійснюється значне подолання дистанції із використанням озброєння та військової техніки (рис. 3.14).

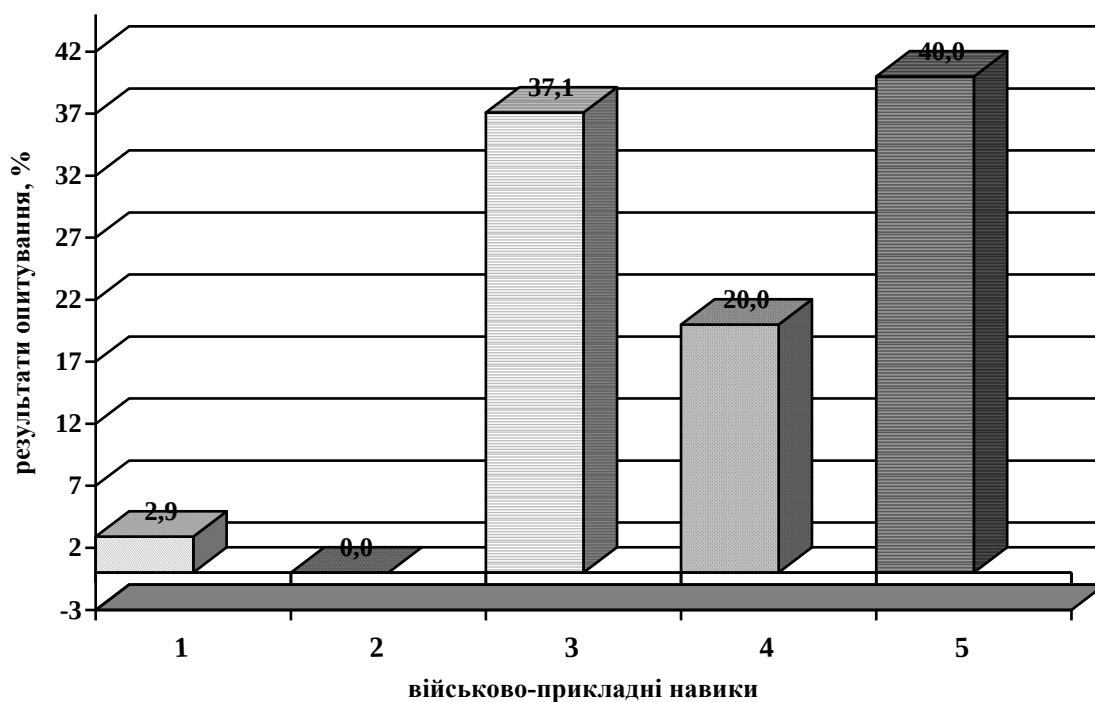


Рис 3.14. Використання військово-прикладних навиків під час наступу, % (n=105)

Примітка: 1 – рукопашний бій, 2 – подолання водних перешкод, 3 – марш-кидки у пішому порядку, 4 – подолання перешкод, загороджень, завалів, 5 – пересування на техніці.

Проведений нами аналіз важливості використання військово-прикладних навиків в засідці під час проведення бойових дій, безпосередньо в зоні проведення АТО (за результатами надання відповідей учасниками АТО) свідчить, що значна перевага надається військово-прикладним навикам (42,5 %), які пов'язані з подоланням перешкод, загороджень, завалів. Це підтверджується тим, що особовому складу постійно доводиться змінювання місце для проведення засідки, долаючи при цьому на своєму шляху значні перешкоди, загородження (рис. 3.15). Разом з тим, респонденти звернули увагу на менш важливе використання військово-прикладних навиків у подоланні водних перешкод. Це супроводжується тим, що бойові дії, які на сьогоднішній день ведеться на Сході нашої держави, характеризуються виконанням завдань в основному в містах, застосування артилерії, в меншій мірі ведення дій на водоймищах.

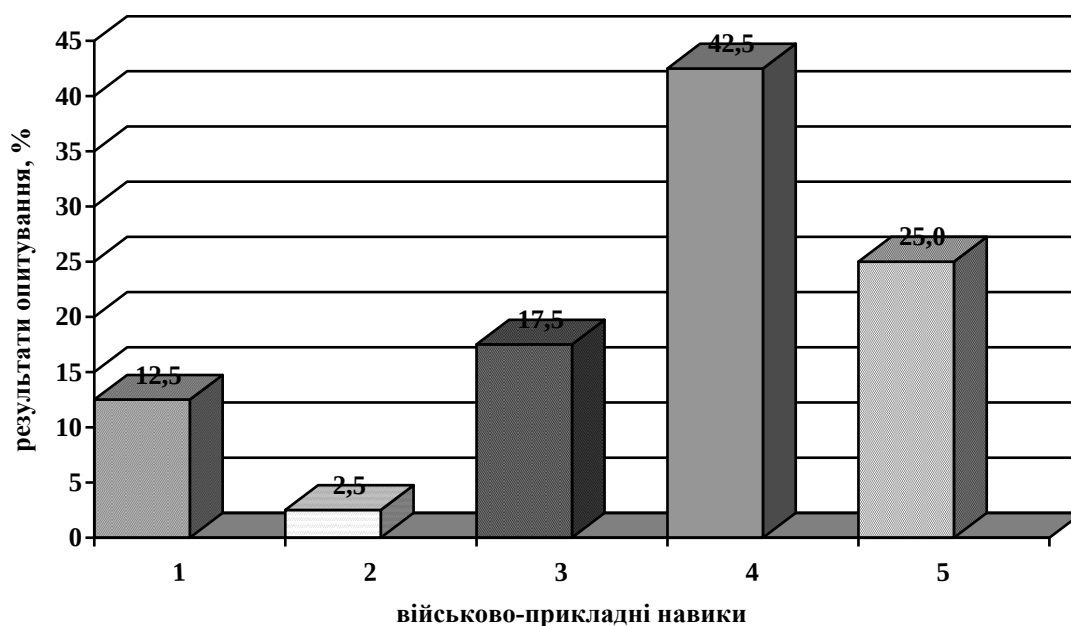


Рис 3.15. Використання військово-прикладних навиків під час засідки, % (n=105)

Примітка: 1 – рукопашний бій, 2 – подолання водних перешкод, 3 – марш-кидки у пішому порядку, 4 – подолання перешкод, загороджень, завалів, 5 – пересування на техніці.

Відповідь опитуваних на питання важливості військово-прикладних навиків в умовах ведення бойових дій в ході надання допомоги та забезпечення бойових дій (розвантаження боєприпасів, ремонт техніки, інженерне обладнання місць розташування) свідчить, про те, що значна увага приділяється подолання перешкод, загороджень, завалів (38,3 %) та пересуванню на техніці (41,7 %). Не випадково зазначені результати (рис. 3.16) в процентному відношенні вказують на те, що військовослужбовців виконують дії на важкопрохідній місцевості з подолання природних та штучних перешкод на фоні виконання бойових завдань як у пішому порядку так і під час пересування на техніці у складі своїх підрозділів. Під час пересування по місцевості на шляху підрозділів можуть зустрічатися різноманітні за характером і складністю природні й штучні перешкоди. Для успішного виконання бойового завдання в таких умовах вимагається наявність у воїнів навичок у їх подоланні зі зброєю з використанням предметів спорядження й різного роду підручних засобів. Слід

звернути увагу на те, що респонденти не зазначили на важливість застосування прийомів рукопашного бою під виконання певного виду бойової діяльності.

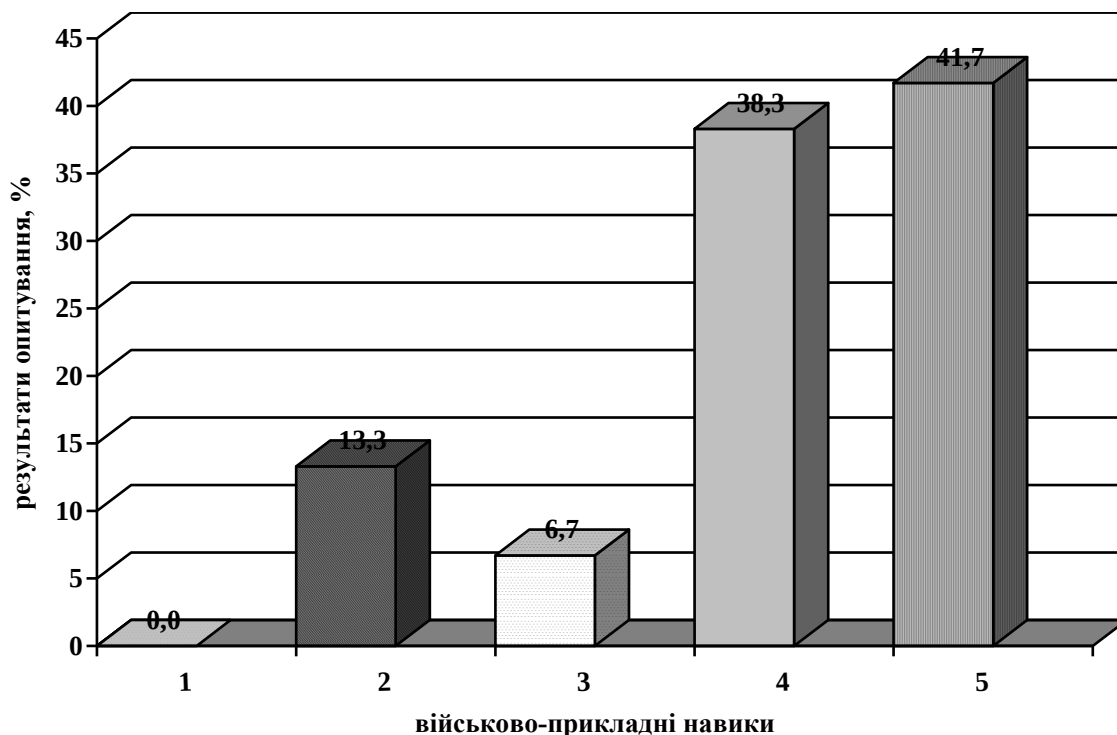


Рис 3.16. Використання військово-прикладних навичок під час забезпечення бойових дій, % (n=105)

Примітка: 1 – рукопашний бій, 2 – подолання водних перешкод, 3 – марш-кидки у пішому порядку, 4 – подолання перешкод, загороджень, завалів, 5 – пересування на техніці

В своїх відповідях на питання важливості військово-прикладних навичок в процесі оборони важливих об'єктів, складів (рис. 3.17) учасники бойових дій зазначили, що значне місце посідає пересування на техніці (46,6 %). На нашу думку, це пов'язано з тим, що ведення бойових дій потребує постійну зміну своїх позиції для зайняття позицій і здійснення оборони важливих об'єктів, які знаходяться на значних відстанях, що в свою чергу і потребує використання автотранспорту. Адже, більшість завдань бойової підготовки військовослужбовець має виконувати після тривалих маршів в пішому порядку або на військовій техніці.

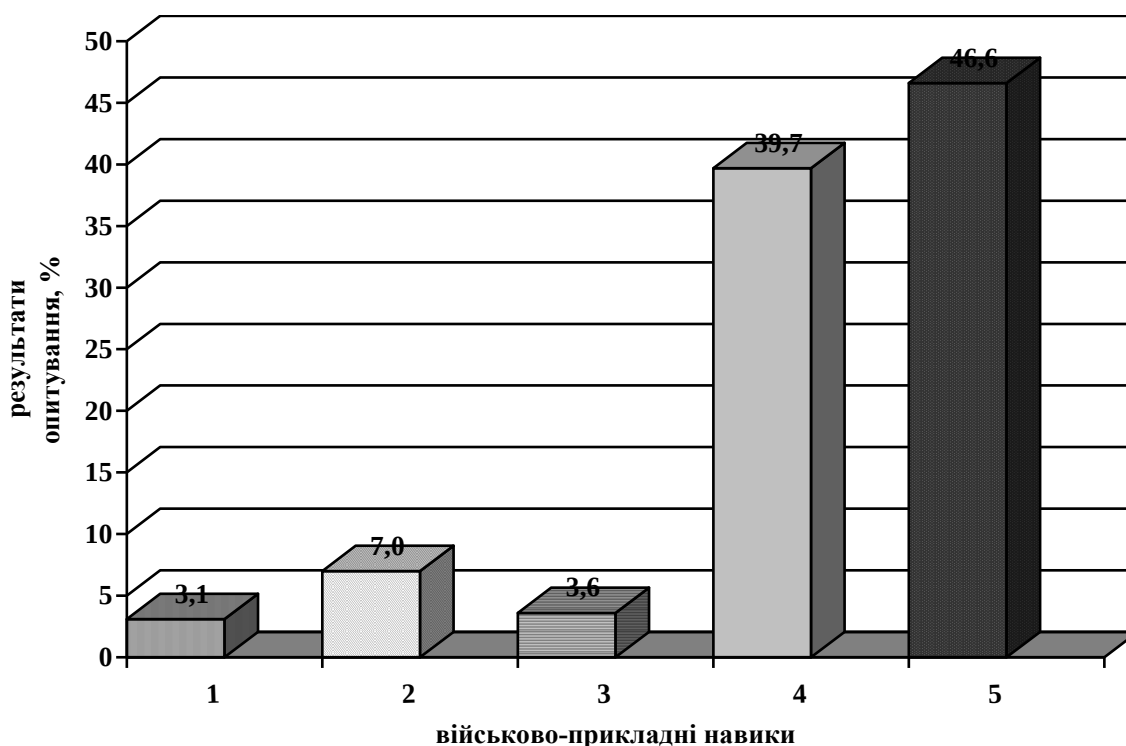


Рис 3.17. Використання військово-прикладних навиків під час оборони, % (n=105)

Примітка: 1 – рукопашний бій, 2 – подолання водних перешкод, 3 – марш-кидки у пішому порядку, 4 – подолання перешкод, загороджень, завалів, 5 – пересування на техніці.

За результатами обробки анкет та опитування учасників АТО відображено ефективність застосування військово-прикладних навиків в процесі здійснення маршу як на машинах та і у пішому порядку (рис. 3.18). Як видно на рисунку, пересування на техніці (76,7 %) відіграє значну важливу роль в досягненні позитивного результату. Це пов'язано з тим, що військовослужбовців, що вправно виконують дії на техніці (укладка бойового комплекту, посадка (висадка) з техніки) досягають позитивних результатів у виконанні бойових завдань. Також, в усіх випадках командир повинен забезпечити прибуття взводу (відділення, танка) в призначений район або на вказаний рубіж своєчасно, у повному складі і в готовності до виконання бойового завдання

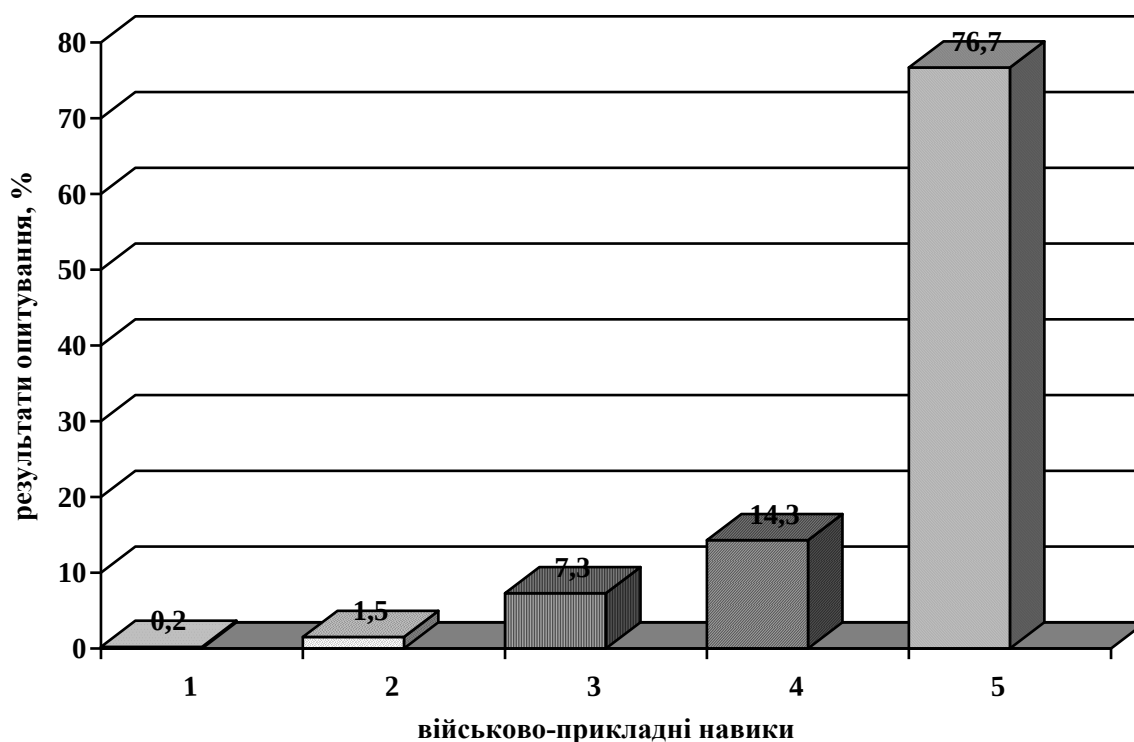


Рис 3.18. Використання військово-прикладних навиків під час маршу, % (n=105)

Примітка: 1 – рукопашний бій, 2 – подолання водних перешкод, 3 – марш-кидки у пішому порядку, 4 – подолання перешкод, загороджень, завалів, 5 – пересування на техніці.

На рис. 3.19. видно, за результатами анкетування учасників бойових дій, важливість використання військово-прикладних навиків в процесі чергування на блокпостах та здійснення охорони важливих об'єктів належить військово-прикладним навикам в пересуванні на техніці (56,4 %). Звісно, що необхідність володіння навиками у оволодінні озброєння та військової техніці була завжди актуальному, а на сьогоднішній день набула важливого значення. Слід зазначити, що респонденти не зазначили доцільності у оволодіння навиками в подоланні водних перешкод (0 %).

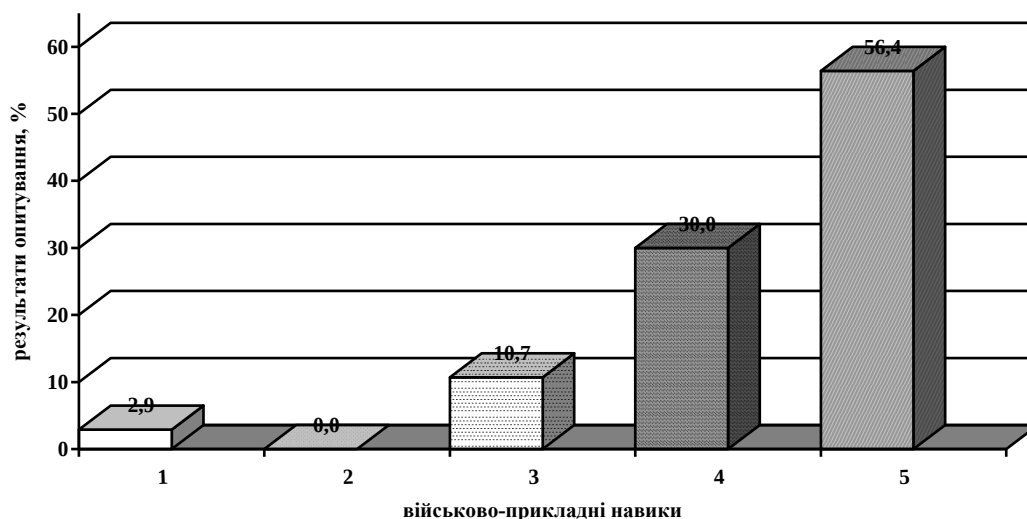


Рис 3.19. Використання військово-прикладних навиків під час чергування на блокпостах та здійснення охорони, % (n=105)

Примітка: 1 – рукопашний бій, 2 – подолання водних перешкод, 3 – марш-кидки у пішому порядку, 4 – подолання перешкод, загороджень, завалів, 5 – пересування на техніці.

Що стосується важливості використання військово-прикладних навиків під час виходу з оточення, респонденти на перше місце віднесли навички у пересуванні на техніці (60,7 %). Не випадково, зазначені військово-прикладні навички посідають вирішальне місце у зв'язку із тим, що більшість бойових дій, які ведуться на Сході країни потребують долання значних відстаней та підготовленого особового складу, який володіє навиками водіння (рис. 3.20).

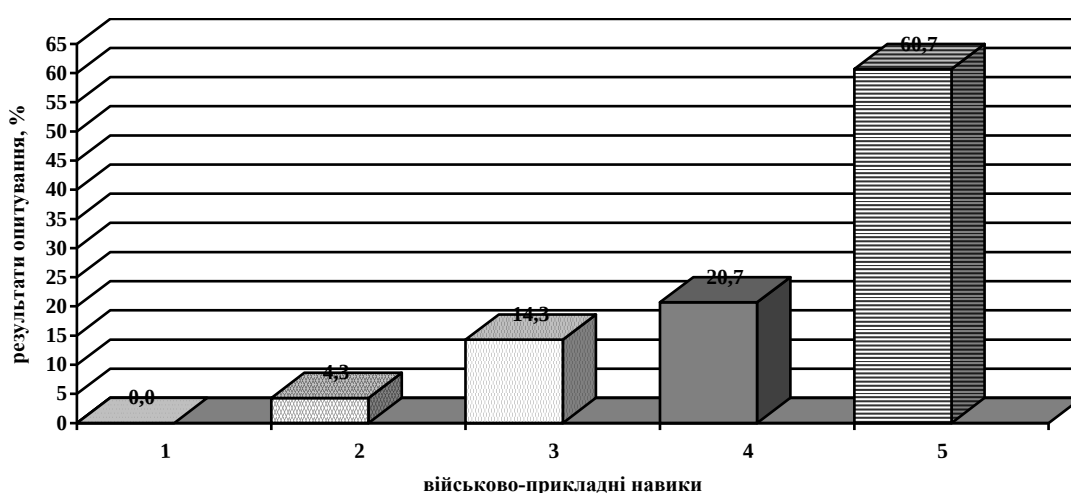


Рис 3.20. Використання військово-прикладних навиків під час виходу з оточення, % (n=105)

Примітка: 1 – рукопашний бій, 2 – подолання водних перешкод, 3 – марш-кидки у пішому порядку, 4 – подолання перешкод, загороджень, завалів, 5 – пересування на техніці.

Аналізуючи результати опитування військовослужбовців – учасників АТО щодо важливості вправ військово-прикладного характеру під час ведення розвідки можна сказати, що основна увага здійсненню марш-кидків (38,3 %). Це пов'язано з тим, що ведення розвідки є специфічним видом ведення бою. Саме для ефективного результату та надання достовірної інформації щодо застосування сил противником, особового складу необхідно долати значні дистанції різної місцевості в пішому порядку та на техніці, в лісистій місцевості, в приміщеннях, в місті. Як видно на рисунку, виконання марш-кидків не можливе без оволодіння навиками в подолання перешкод, загороджень, завалів (31,78 %) та використання військово-прикладних навиків в пересування на техніці (30,0 %) (рис. 3.21).

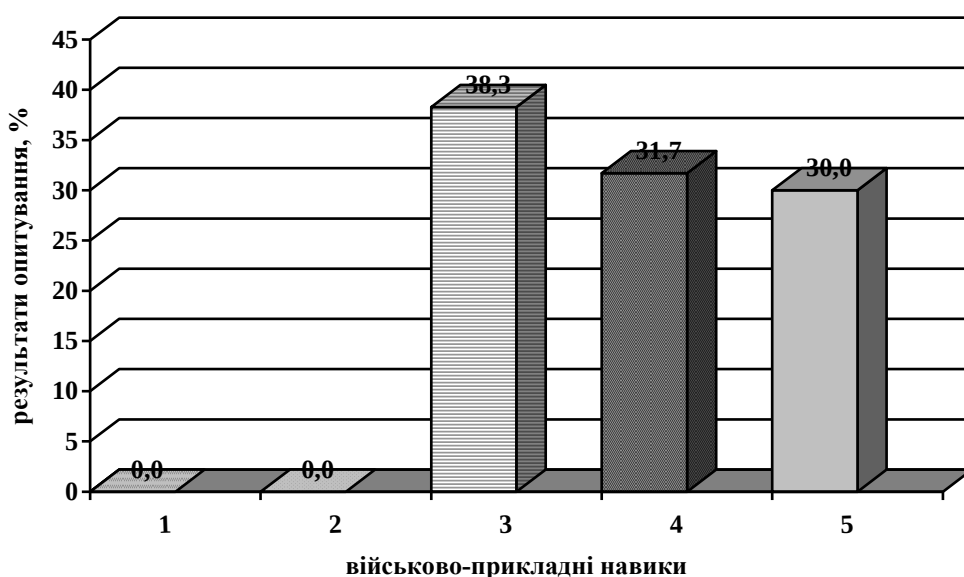


Рис 3.21. Використання військово-прикладних навиків під час ведення розвідки, % (n=105)

Примітка: 1 – рукопашний бій, 2 – подолання водних перешкод, 3 – марш-кидки у пішому порядку, 4 – подолання перешкод, загороджень, завалів, 5 – пересування на техніці.

Таким чином, проаналізувавши результати проведеного нами дослідженням встановлено, що під час опитування респонденти не згадали про випадки подолання водних перешкод (в екіпіровці) та ведення рукопашних сутичок. Значна увага у виконанні бойових завдань приділяється виконанню

марш-кидків у пішому порядку та на техніці, розвитку силових якостей та витривалості, навчанні та оволодінні військово-прикладними навиками в пересуванні на техніці, подоланні перешкод, загороджень, завалів того. Слід зазначити, що респонденти вважають за доцільне не виключати з системи підготовки розділи щодо навчання у подоланні водних перешкод та ведення рукопашних сутичок, а лише змінити їх спрямованість та використовувати як один із засобів виховання психологічної стійкості до дій в екстремальних умовах, впевненості у своїх силах.

Разом з тим, спостереження за учасниками бойових дій, які повернулися із зони АТО, бесіди з ними, а також власний досвід участі у бойових діях свідчать, що через наявність ряду негативних чинників відбуваються фізіологічні зміни в організмі військовослужбовців, а саме: постійне перебування у стані нервового, фізичного напруження та у стані стресу; низька рухова активність під час довготривалого перебування в умовах обмеженого простору (блокпости, кунги, намети, бліндажі); необхідність діяти вночі, за будь-якої погоди і на будь-якій місцевості; перенесення на собі важкої ваги (зброя, набої, спорядження); не регламентованість рухового режиму та ін.

Отже, існування цих розділів в системі фізичної підготовки доцільне на рівні формування навичок всіма військовослужбовцями під час ознайомлення, а сам процес тренування та пристосування сформованих навичок до конкретних умов бойової діяльності повинно бути складовою морально-психологічного забезпечення і тактико-спеціальної підготовки.

Висновки до III розділу

1. Система перевірки та оцінки фізичної підготовки військовослужбовців має відповідати вимогам реформування Збройних сил України та потребує адекватного вдосконалення. В арміях провідних країн світу відмічається тенденція до перегляду змісту тестів для визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, а саме:

- проводиться диференціація уніфікованих комплексів тестів для визначення загально-фізичної та військово-прикладної підготовленості військовослужбовців;

- підбір тестів визначається характером навантажень та структурою рухів, які притаманні військовослужбовцям під час сучасного бою;

- зміст та послідовність виконання тестів забезпечує контроль комплексної підготовленості військовослужбовців. Значна увага приділяється системі мотивації військовослужбовців за допомогою відзначення рівня їх підготовленості відповідними класифікаційними відзнаками.

2. З метою якісної підготовки особового складу до дій в екстремальних та стресових ситуаціях, ризику та безпеки необхідно:

- впроваджувати у навчальний процес бойову систему виживання воїна, проводити її у різних погодних умовах, вдень та вночі;

- впроваджувати у навчальний процес стрибки у воду з вишки із зав'язаними очима (за наявності умов, висота до 3 м);

- проводити спуски з вишки по металевому канату на поверхню землі та на воду з різної висоти;

- проводити подолання смуги перешкод з елементами підриву імітаційних засобів, вогневого підпалу, обстрілу;

- проводити військово-прикладне плавання у різних температурних режимах води (відповідно до вимог НФП);

- внести зміни у зміст практичних занять щодо обов'язкового застосування вправ військово-прикладного характеру;

- впроваджувати у навчально-виховний процес застосування військово-прикладних вправ (20% від загального часу) під час проведення заходів спортивно-масової роботи.

3. В результаті проведення аналізу отриманих результатів анкетування було встановлено, що основними видами бойових завдань (дій), до яких були залучені респонденти, були: наступ (9,6 %), засідка (6,0 %), оборона (19,2 %), марш (30,0 %), чергування на блокпостах та охорона таборів, об'єктів (17,0 %),

ведення розвідки, пошук, спостереження (3,9 %), вихід з оточення (8,4 %), забезпечення бойових дій, розвантаження боєприпасів, ремонт техніки, інженерне обладнання місць розташування (6,0 %).

4. Рівень фізичної підготовленості кандидатів не дозволяє повною мірою вирішити основні завдання фізичної підготовки курсантів ВВНЗ на етапі первинного становлення (навчання), а саме: зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, формування базової фізичної підготовки, того фундаменту загальної фізичної підготовленості, яка в подальшому забезпечить виконання завдань, відповідно до займаних посад, розвиток професійно важливих психофізіологічних якостей, забезпечення розвитку високого рівня військово-професійного навчання, формування мотивації до самостійних та систематичних занять фізичною підготовкою та спортом.

5. Проведений аналіз рівня розвитку швидкісних якостей кандидатів до вступу у ВВНЗ свідчить, що результати з бігу на 100 м за період з 2012 по 2014 рік достовірно не змінювалися ($t=0,553$; $P>0,05$), а навпаки покращився на 0,18 с. Разом з тим, динаміка розвитку фізичної якості у 2014 році у порівнянні з 2013 роком, має регресивний характер, спостерігається поступове пониження результату на 0,04 с. ($t=1,268$; $P>0,05$).

Аналіз результатів у виконанні вправи на силу (підтягування на перекладині) показав покращення показників, хоч виявлені зміни не були достовірними ($t=0,978$; $P>0,05$). Разом з тим, середній результат у підтягуванні на перекладині в 2014 році знизився ($t=1,070$; $P>0,05$).

Проведені дослідження результатів з бігу на 3000 метрів та динаміка розвитку витривалості свідчить про стабільно регресивний характер. За результатами аналізу витривалості можна зробити висновок, що середній результат з 2012 по 2014 рік достовірно погіршився з 12 хв. 53 с до 13 хв. 56 с. ($t=7,206$; $P<0,01$).

Велике значення різних показників фізичного стану військовослужбовців у структурі їх готовності до бойової діяльності доведена безперечно. Фізична підготовленість і функціональний стан організму військовослужбовців

позитивно в тій чи іншій мірі впливають на усі параметри боєздатності особового складу, суттєво відображаються на загальній ефективності військово-професійній діяльності.

Удосконалення бойової готовності військовослужбовців відбувається тоді, коли особовий склад систематично й з повним навантаженням, за умов, наближених до реального бою, займається бойовою підготовкою.

Матеріали розділу опубліковані в таких публікаціях [90, 91, 92, 95, 96, 97, 185, 197].

РОЗДІЛ 4

ОБГРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА АВТОРСЬКОГО ТЕСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Основним завданням спеціальних розділів фізичної підготовки є формування і вдосконалення у військовослужбовців військово-прикладних навичок. У змісті спеціальних розділів фізичної підготовки найбільш конкретно враховуються специфічні вимоги до військовослужбовців певної військової спеціальності.

Разом з тим слід зазначити, що спеціальна спрямованість повинна знаходити в тій або іншій мірі відображення в основних елементах змісту, методики й організації всіх її форм. При цьому загальні і спеціальні завдання вирішуються одночасно, в тісному поєднанні протягом всього навчального року, під час усіх заходів з фізичної підготовки.

Використання фізичних вправ, прийомів і дій, спрямованих на розвиток найбільш важливих якостей і навичок військово-прикладного характеру є найефективнішим шляхом вирішення спеціальних завдань у процесі навчальних занять та готовності до виконання завдань за призначенням. Доцільність використання фізичних вправ, які носять військово-прикладний та спеціальний характер для військовослужбовців, отримала своє обґрунтування у дослідженнях і підтверджена практикою професійної підготовки.

Правильний розподіл навчального часу з наданням пріоритету спеціальній професійно-прикладній спрямованості фізичної підготовки має істотне значення для вирішення спеціальних завдань певної військової спеціальності. Погодинний розподіл всіх розділів фізичної підготовки для військовослужбовців різного фаху істотно не відрізняється. Разом з тим, кожен з розділів фізичної підготовки спрямований на вирішення спеціальних завдань.

За результатами аналізу літератури, нормативних документів та наших досліджень виявлено, що ефективність виконання нормативів професійної

підготовки військовослужбовцями залежить від розвитку швидкості, загальної та силової витривалості. При обґрунтуванні тесту фізичної підготовленості військовослужбовців, готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням ми спиралися на залежність результатів тактичної, інженерної, вогневої підготовленості військовослужбовців від рівня їх фізичної підготовленості, динаміки рухової активності, характеру фізичних навантажень, спрямованості і варіативності керувань фізичних навантажень під час виконання військово-професійних завдань. Таким чином, розроблений нами тест «придатності», розрахований на військовослужбовців Збройних сил України та курсантів ВВНЗ, військовослужбовців, які пройшли цикл первинної військово-професійної підготовки, сприятиме визначенню готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням в пункті постійної дислокації, сформувати загальну фізичну підготовленість та забезпечить якісне виконання завдань з фізичної підготовки на бойовій техніці та у польових умовах, а під час фізичної підготовки сформувати військово-професійні та спеціальні якості та навички.

4.1 Обґрунтування авторського тесту фізичної підготовленості військовослужбовців

Збільшення частки пересувань на бойовій техніці у загальній структурі професійної діяльності дещо знизила роль маршової підготовки, але в цілому цей напрям підготовки залишається й досі актуальним (поряд з високим значенням витривалості). Привертає до себе увагу той факт, що різноманітним видам подолання перешкод в різних видах професійної діяльності респондентами приділялась значна увага, про що свідчать достатньо високі показники, виявлені при опитуванні. До того ж, ці дії пов'язані, як правило, зі швидкими та скоординованими рухами з подолання окремих перешкод (укриття від артилерійського обстрілу, посадка та висадка на техніку), а не з довготривалим подоланням послідовно (чи хаотично) розташованих

загороджень, завалів, поглиблень на фоні втоми. Тобто, подолання перешкод було спрямоване не на швидкісно-силову витривалість, а на швидкісно-координаційну спрямованість у вдосконаленні фізичних якостей військовослужбовців.

Проведене дослідження доводить, що переважна більшість бойових дій пов'язана з різними за тривалістю пересуваннями на бойовій техніці як по дорогам, так і по пересіченій місцевості. Близько 90 % опитуваних підтверджують негативний вплив заколихування, дій у специфічних умовах високого шуму та загазованості повітря, при виконанні завдань, пов'язаних з пересуванням на техніці, на боєздатність підлеглого особового складу, їх фізичний та психофізіологічний стан. На жаль, фахівцями фізичної підготовки в процесі розробки керівних документів, програм навчання різних категорій військовослужбовців не передбачаються заходи та засоби підготовки, які б у майбутньому сприяли протидії саме цим несприятливим факторам професійної діяльності. Наприклад, у всіх керівних документах з фізичної підготовки, хоча й у визначенні стійкості до заколихування як спеціальної фізичної якості, передбачена протидія прискоренням, які виникають у бойових машинах, але стрибки на батуті та оберти на гімнастичному колесі, на лопінгу є спеціальними засобами лише для представників льотних спеціальностей.

Результати досліджень, спрямованих на вивчення характеру прийомів і дій військовослужбовців при виконанні бойових завдань, дозволили уточнити теорію спеціальної спрямованості фізичної підготовки, на підставі якої диференціація оціночних нормативів здійснювалася у вправах, що відображають розвиток військово-прикладних фізичних якостей військовослужбовців різних військових спеціальностей.

Отже, коли визначені вимоги професійної діяльності за фізичними та психічними навантаженнями, режимом рухової активності, а також за умовами протікання, професійна діяльність військовослужбовців різних військових спеціальностей є різною. Це суттєво позначається й на вимогах, що висуваються до фізичного стану та психіки військовослужбовців.

Аналіз результатів дослідження ефективності діючої системи фізичної підготовки курсантів вищого військового навчального закладу з розвитку професійно-важливих якостей, зміцнення здоров'я, дає змогу констатувати, що діюча система організації фізичної підготовки не повною мірою вирішує поставлені перед нею завдання.

Результати перевірки виконання вправ дозволили з'ясувати, що використання засобів індивідуального захисту і зброї сприяє вдосконалення військово-професійних якостей військовослужбовців. На підставі проведених нами досліджень, проведення анкетування та опитування військовослужбовців-учасників АТО та аналізу практичного досвіду служби у ЗС України нами були розроблені та впроваджені орієнтовні нормативи нових вправ, виконання яких в свою чергу дозволить визначити рівень та готовність військовослужбовців до виконання завдань з призначенням та ведення бойових дій (таблиця 4.1).

Таблиця 4.1

Орієнтовні нормативи

нових вправ, максимально наближених за змістом з діями і рухами військовослужбовців під час виконання бойових завдань (включаючи прийоми рукопашного бою та подолання перешкод)

№ впра ви	Вправа	Чоловіки											
		1 курс, строкова служба після 6 місяців			2 курс, в/с за контрактом			3 курс, офіцери II-III вікових груп			4-5 курс, офіцери I вікової групи		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Вправа № 1													
1	Подолання спеціальних перешкод	1,10	1,15	1,20	1,05	1,10	1,15	1,00	1,05	1,10	0,55	1,00	1,05
1а	Подолання елементів смуги перешкод з виконанням прийомів рукопашного бою	1,15	1,20	1,25	1,10	1,15	1,20	1,05	1,10	1,15	1,00	1,05	1,10
Вправа № 2													
2	Човникове перенесення ящика з боеприпасами 30 кг 4х15 м	19,0	19,5	20,0	18,5	19,0	19,5	18,0	18,5	19,0	17,5	18,0	18,5
2а	Човникове подолання відрізків 10х10 м (по квадрату) з вагою 40 кг	31,0	32,0	33,0	30,0	31,0	32,0	29,0	30,0	31,0	28,0	29,0	30,0
Вправа № 3													
3	Вправа на спритність	35,0	40,0	45,0	34,0	39,0	44,0	33,0	38,0	43,0	32,0	37,0	42,0
3а	Перенесення двох ящиків по 40 кг ваги в парах	29,0	29,5	30,0	28,5	29,0	29,5	28,0	28,5	29,0	27,5	28,0	28,5
3б	Вправа на силу в парах	8,25	8,30	8,40	8,20	8,25	8,35	8,15	8,20	8,30	8,10	8,15	8,25
3в	Вправа для всіх м'язів тіла	24,0	26,0	28,0	23,5	25,5	27,5	23,0	25,0	27,0	22,5	24,5	26,5
Вправа № 4													
4	Марш-кидок на 5 км у складі підрозділу	28,30	29,00	30,00	28,00	28,30	29,30	27,30	28,00	29,00	27,00	27,30	28,30

Примітка: Умови виконання вправ та порядок виконання (Форма одягу – військова, бронежилет типу «Корсар», шолом металевий (кевларовий) та зі зброєю):

№ 2 «Подолання спеціальних перешкод» – дистанція 134 м. Виконати біг до першої перешкоди, яка знаходиться на відстані 30 м від лінії початку дистанції, подолати дві перешкоди (бар'єр) висотою 1 м (перешкоди одна від одної знаходяться на відстані 10 м), після подолання другої перешкоди виконати біг 15 м, подолати дротяну перешкоду знизу (переповзання) довжиною 2 м, пробігти 10 м до прапорця, оббігти прапорець та подолати дистанцію в зворотному напрямку.

№ 3 «Човникове перенесення ящика з боєприпасами 30 кг 4x15 м» – дистанція 60 м. Вправа виконується одним військовослужбовцем. Проводиться на рівному майданчику розміченими лініями старту і повороту через 15 м. За командою «РУШ» з високого старту пробігти 15 м з ящиком, торкнутися землі за лінією повороту усією стопою, повернутися кругом, пробігти таким самим чином ще 3 (три) відрізки. Фінішування з ящиком та з спорядженням. У разі падіння ящика або втрати спорядження вправа вважається невиконаною.

№ 3а «Човникове подолання відрізків 10x10 м (по квадрату) з вагою 40 кг» – загальна дистанція 200 м. На старті знаходяться 3 (три) ящика вагою 40 кг. За командою «РУШ» виконати подолання відрізка 10 м та перенесення ваги з навчального місця № 1 на навчальне місце № 2, повернутися на навчальне місце № 1 та здійснити теж саме з другим та третім ящиком (вагою), з навчального місця № 2 виконати перенесення ваги (трьох ящиків по чергово) на навчальне місце № 3, з навчального місця № 3 на навчальне місце № 4 та з навчального місця № 4 на навчальне місце № 1. Перенесення ящиків здійснюється по чергово по квадрату. Дистанція між навчальними місцями 10 м. Час зараховується після фінішування на навчальне місце № 1 з третьою вагою (ящиком).

№ 4 «Марш-кидок на 5 км у складі підрозділу» – виконується на місцевості у складі підрозділу. Час зараховується кожному військовослужбовцю за умови прибуття на фініш без втрати спорядження. Дозволяється взаємодопомога без передачі спорядження.

№ 5 «Вправа на спритність» - дистанція – 70м. За командою «РУШ» виконати

біг 10 м бігом; 10 м по-пластунському, 10 м бігом; 10 м переповзання на колінах та руках (накарачки), 10 м бігом; 10 м по місткам (перешкоді висотою 1 м), 10 м бігом. Час зараховується після перетинання лінії військовослужбовцем повністю. **№ 6 «Перенесення двох ящиків по 40 кг ваги в парах»** - дистанція 100 м. Вправа виконується двома військовослужбовцями. За командою «РУШ» виконати перенесення ящиків з боєприпасами вагою 40 кг до прапорця (25 м), оббігти прапорець та здійснити подолання таким самим способом ще три відрізки. Фінішування з ящиком та з спорядженням. Час зараховується обом військовослужбовцям за умови перенесення вантажу разом. У разі падіння ящика або втрати спорядження вправа вважається невиконаною. **№ 7 «Вправа на силу в парах»** – біля перешкоди висотою 1 м знаходяться три ящика на відстані 1 м один від одного на одній лінії. За командою «ВПЕРЕД» один військовослужбовець виконує піднімання та постановку ящика вагою 30 кг на перешкоду зверху до нерухомого положення, інший військовослужбовець, який знаходиться за перешкодою виконує знімання та постановку ящика біля перешкоди на одній лінії. Час зараховується обом військовослужбовцям окремо після постановки на землю (на перешкоду) останнього ящика військовослужбовцем. За кожне падіння вантажу до основного часу додається по 5 сек. **№ 8 «Вправа для всіх м'язів тіла»** – дистанція 50 м. За командою «РУШ» виконати біг 25 м до прапорця з ящиком вагою 20 кг (перенесення ящика будь-яким способом), біля прапорця виконати 10 присідань та повернутися у зворотному напрямку. Час зараховується за умови прибуття на фініш без втрати спорядження. **№ 9 «Подолання елементів смуги перешкод з виконанням прийомів рукопашного бою»** – дистанція 150 м. Вихідне положення – стоячи в траншеї. Метнути 3 (три) гранати вагою 600 г із траншеї на 20 м по цегляній стінці (проломах) або по площі (2,6х1 м) перед стінкою. Вискочити із траншеї добігти до балок зруйнованої драбини, подолати четверту та третю щабель знизу, другу щабель зверху з обов'язковим торкання двома ногами між шаблями, першу щабель знизу перекочуванням, пробігти до рову та зіскочити з обов'язковим

торканням двома ногами землі, вискочити та пробігти 50 м до майданчику рукопашного бою, виконати 3 (три) прийоми на трьох навчальних місцях. Прийоми рукопашного бою визначаються на старті керівником (перевіряючим) перед початком виконання вправи. Час зараховується після виконання третього прийому до завершення (умовного знищення противника). За непопадання гранати в ціль на фініші до результату додається по 5 с за кожне метання.

Окремі недоліки, що виявлені при апробації у військовій практиці запропонованих способів і методів оцінювання результатів тестування фізичної підготовленості військовослужбовців, які не несуть інформації про рівень взаємозв'язку між фізичною та професійною підготовленістю військовослужбовців вказують на перспективність досліджень цих аспектів при обґрунтуванні нормативів для нових різновидів фізичної підготовки – фізичної придатності та фізичної готовності (повної та оперативної) з урахуванням завдань окремих етапів військово-професійної діяльності військовослужбовців. Адекватність і об'єктивність розроблених норм фізичної підготовленості в істотній мірі обумовлена рівнем і ретельністю змістовного аналізу і коректністю застосування математично-статистичного апарату.

Разом з тим, аналізуючи результати перевірки виконання нових вправ та матеріали спеціальної науково-методичної літератури дозволяють нам стверджувати, що успішне виконання бойових завдань в умовах локальних конфліктів залежить від рівня професійної й фізичної підготовленості військовослужбовців. Успіх контртерористичної операції в зоні АТО багато в чому визначається рівнем підготовленості військовослужбовців. Військовослужбовець повинен відповідати вимогам, визначеним сучасними особливостями ведення бойових дій в умовах локальних конфліктів. Його вирізняють, передусім, фізична витривалість, сила, швидкість, точність, надійність дій в умовах дефіциту часу й відсутності допоміжної інформації. Водночас вивчення військової практики під час виконання бойових завдань в

умовах локальних конфліктів виявило недостатній рівень фізичної й професійної підготовленості військовослужбовців.

Отже, результати розробки авторського тесту фізичної підготовленості свідчать про його ефективність для досягнення максимального військово-прикладного впливу засобів і методів фізичного тренування задля найкращого виконання професійних завдань.

4.2 Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості військовослужбовців контрольних груп

Основною метою фізичної підготовки є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до військово-професійної діяльності. Фізична готовність, у свою чергу, визначається рівнем фізичної підготовленості військовослужбовців, який дозволяє їм виконувати завдання відповідно до займаних посад.

З метою дослідження рівня фізичної підготовленості військовослужбовців ми проаналізували та порівняли рівень розвитку їх фізичних якостей за результатами виконання перевірочних вправ відповідно до вимог Настанови з фізичної підготовки в Збройних силах України та розробленого нами перевірочного тесту фізичної підготовленості (тест придатності) [223]. Дослідження проводилось протягом 2015-2016 років в якому взяли участь військовослужбовці трьох категорій: офіцери Збройних сил України (чоловіки) першої вікової групи (КГ₁, n=42), курсанти вищого військового навчального закладу 3-го курсу навчання (КГ₂, n=48) та військовослужбовці військової служби за контрактом, віком до 25 років (КГ₃, n=46). Контрольні групи формувались методом рівноцінних пар. Оцінювання рівня фізичної підготовленості проводилось за вправами згідно НФП та авторським тестом «придатності», який в себе включає: подолання спеціальних перешкод, човникове перенесення ящика з боєприпасами 30 кг 4x15 м, човникове подолання відрізків 10x10 м (по квадрату) з вагою 40 кг, марш-кидок на 5 км у

складі підрозділу, вправу на спритність, перенесення двох ящиків по 40 кг ваги в парах, вправа на силу в парах, вправа для всіх м'язів тіла, подолання елементів смуги перешкод з виконанням прийомів рукопашного бою.

Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості КГ₁ (n=42) показав, що в загальному військовослужбовці мають достовірно однаковий рівень розвитку фізичної підготовленості за вправами відповідно до НФП ($4,0 \pm 0,11$ бали) в порівнянні з розробленим тестом «придатності» ($3,9 \pm 0,13$ бали). Так різниця між середніми арифметичними показниками становить 0,1 бали, що свідчить про відсутність достовірної різниці між показниками ($p > 0,05$) (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

**Рівень фізичної підготовленості
військовослужбовців КГ₁ (n=42, бал)**

Оцінювання згідно вимог НФП (бал)			Оцінювання за тестом придатності (бал)			t	p
$\bar{x}$	σ	$\pm m$	$\bar{x}$	σ	$\pm m$		
4,0	0,72	0,11	3,9	0,82	0,13	0,43	>0,05

Аналізуючи показники фізичної підготовленості військовослужбовців КГ₁, за п'ятибальною шкалою у відсотковому відношенні (методика А. А. Киверялга) встановлено, що оцінку «відмінно» за вправами згідно Настанови з фізичної підготовки Збройних сил України отримали 10 військовослужбовців, а за тестом «придатності» 12 осіб (рис. 4.1). Так, військовослужбовці за тестом «придатності» отримали на 4,8 % більше відмінних оцінок ніж по вправам НФП, але різниця є не достовірною ($t=2,18$; $p > 0,05$).

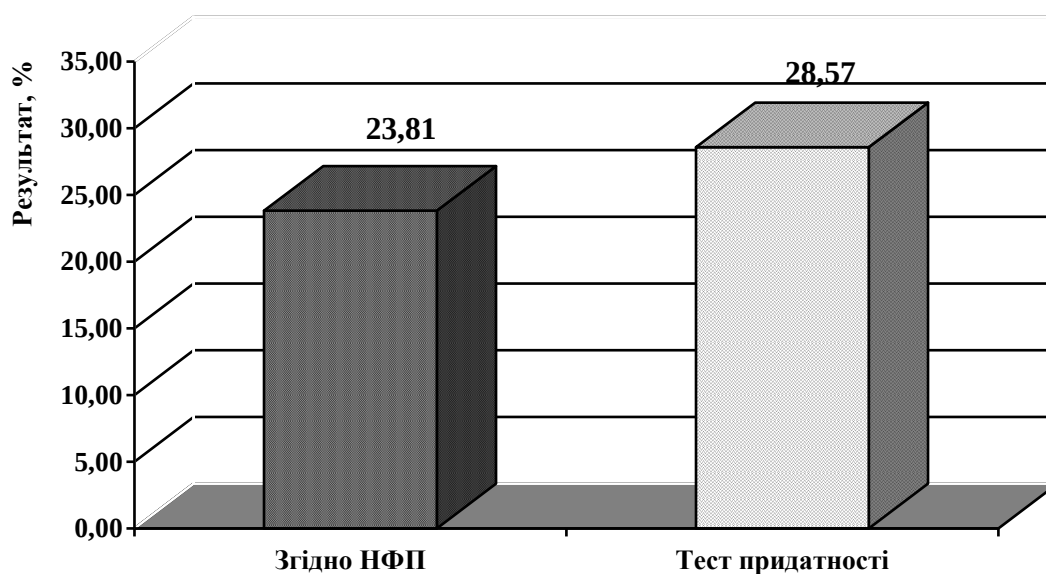


**Рис. 4.1. Аналіз рівня фізичної підготовленості
військовослужбовців КГ₁ оцінених на відмінно (n=42), %**

Дослідження рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, які отримали оцінку «добре» показало, що за тестом «придатності» результати гірші ніж по перевірочним вправам відповідно до Настанови з фізичної підготовки Збройних сил України, але не достовірно. За вправами по НФП оцінку «добре» отримали 21 військовослужбовець (50,00 %) та за авторським тестом «придатності» 18 осіб (42,86 %). Різниця у відсотковому відношенні між показниками становить 7,14 %, що свідчить про відсутність достовірної різниці ($t=2,18$; $p>0,05$).

При визначенні різниці між показниками фізичної підготовленості військовослужбовців КГ₁ з оцінкою «задовільно» встановлено, що результати виконання вправ згідно НФП гірші від авторського тесту на 2,38 %, але не достовірно ($t=1,06$; $p>0,05$) (рис. 4.2).

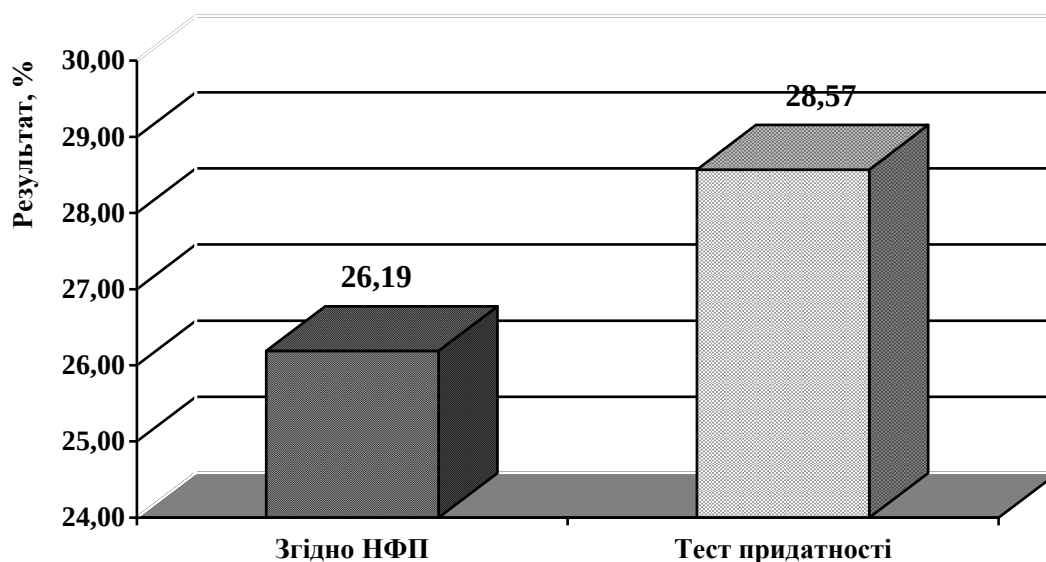


Рис. 4.2. Аналіз рівня фізичної підготовленості військовослужбовців КГ₁ оцінених на задовільно (n=42), %

За результатами порівняльного аналізу рівня фізичної підготовленості військовослужбовців КГ₂ (n=48) встановлено, що середнє арифметичне значення показників за вправами НФП становить 4,1 бали. Під час виконання контрольних нормативів згідно НФП оцінку «відмінно» отримали 14 курсантів, оцінку «добре» - 26 та «задовільно» 8 військовослужбовців.

Дослідження оціночних показників даної групи за розробленим авторським тестом показало середній результат 4,2 бали. Визначено, що за авторським тестом результат кращий в порівнянні з вправами НФП на 0,1 бали та дана розбіжність є не достовірною ($p > 0,05$) (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

Рівень фізичної підготовленості військовослужбовців КГ₂ (n=48, бал)

Оцінювання згідно вимог НФП (бал)			Оцінювання за тестом придатності (бал)			t	p
$\bar{x}$	σ	$\pm m$	$\bar{x}$	σ	$\pm m$		
4,1	0,67	0,10	4,2	0,72	0,10	0,29	>0,05

Дослідження показників у відсотковому відношенні дало змогу встановити, що рівень розвитку фізичних якостей на оцінку «відмінно» військовослужбовців КГ₂ кращий за тестом «придатності» на 6,25 % в порівнянні з вправами по НФП. Так, курсанти КГ₂ за тестом «придатності» отримали 17 відмінних оцінок, що становить 35,42 %. Дана розбіжність свідчить про відсутність достовірної різниці між результатами ($t=2,53$; $p>0,05$) (рис. 4.3).

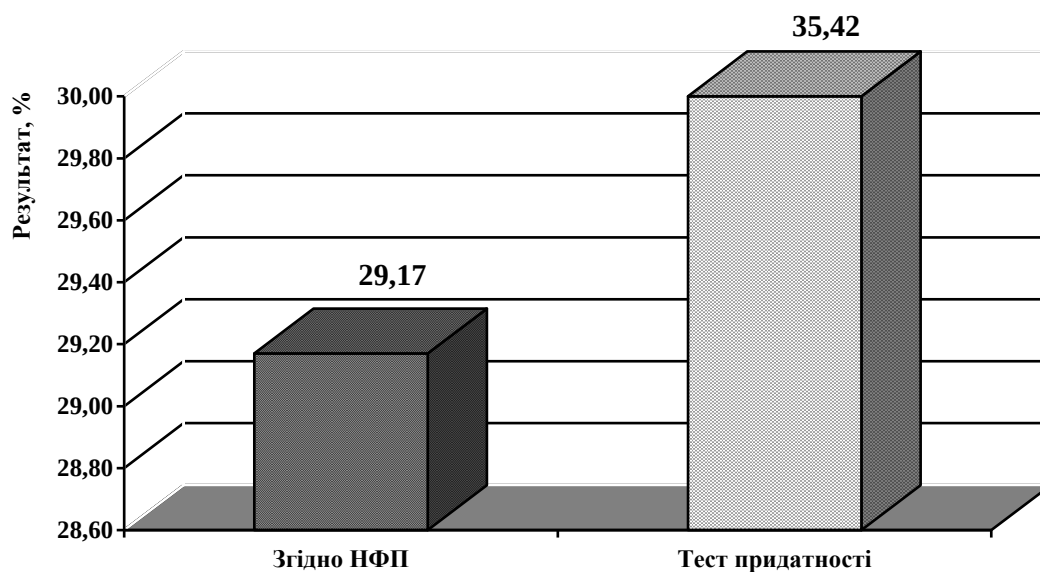


**Рис. 4.3. Аналіз рівня фізичної підготовленості
військовослужбовців КГ₂ оцінених на відмінно (n=48), %**

Аналіз результатів військовослужбовців другої контрольної групи, які отримали оцінки «добре» та «задовільно» показав, що за перевірочними вправами відповідно до Настанови з фізичної підготовки в Збройних силах України, оцінку «добре» отримали 34 курсанти. За авторським тестом «придатності» на цей самий показник були оцінені 31 військовослужбовець. У відсотковому відношенні встановлено, що результати за даними показниками становлять: за вправами по НФП – 70,84 % та авторським тестом «придатності» – 64,58 %, крім того, визначено відсутність достовірної різниці між ними (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

**Рівень фізичної підготовленості військовослужбовців КГ₂
оцінених на «добре» та «задовільно» (n=48, %)**

Оцінка	Вправи згідно НФП		Авторський тест «придатності»		t
	Кількість осіб	Відсоток	Кількість осіб	Відсоток	
Добре	26	54,17	22	45,83	2,96
Задовільно	8	16,67	9	18,75	1,26

Примітка. Наявність достовірної різниці при $t > 3$.

За результатами дослідження щодо визначення достовірної різниці між показниками військовослужбовців військової служби за контрактом (КГ₃, n=46), встановлено, що військовослужбовці за середнім арифметичним показником оцінені на «задовільно». При більш детальному аналізі, ми бачимо, що різниця в КГ₃ між результатами по вправам НФП ($3,8 \pm 0,12$ бали) та розробленим авторським тестом «придатності» ($3,7 \pm 0,12$ бали) становить 0,1 бали, що підтверджує відсутність достовірної різниці ($t=0,63$; $p>0,05$).

Аналіз результатів військовослужбовців КГ₃ за оціночними показниками надав змогу визначити різницю між результатами за вправами НФП та тестом «придатності» за оцінками «відмінно», «добре» та «задовільно». Так, за авторським тестом «придатності» військовослужбовці КГ₃ отримали 12 відмінних оцінок, 13 – «добре» та 21 задовільну оцінку. За вправами відповідно до Настанови з фізичної підготовки військовослужбовці оцінені на: «відмінно» - 10 осіб, «добре» - 12, «задовільно» - 24 особи. Крім того, встановлено, що за усіма оціночними показниками між виконанням вправ по НФП та тестом «придатності» відсутня достовірна різниця ($t=0,97-2,31$; $p>0,05$).

У відсотковому відношенні результати військовослужбовців КГ₃ наведені в таблиці 4.5.

Таблиця 4.5

**Рівень фізичної підготовленості військовослужбовців КГ₃
оцінених на «добре» та «задовільно» (n=46, %)**

Оцінка	Вправи згідно НФП		Авторський тест «придатності»		t
	Кількість осіб	Відсоток	Кількість осіб	Відсоток	
Відмінно	12	26,09	10	21,74	2,11
Добре	13	28,26	12	26,09	0,97
Задовільно	21	45,65	24	52,17	2,31

Примітка. Наявність достовірної різниці при $t > 3$.

В цілому порівняльний аналіз оціночних показників контрольних груп за середніми арифметичними величинами та у відсотковому відношенні за авторським тестом «придатності» та вправами згідно Настанови з фізичної підготовки в Збройних силах України засвідчив відсутність достовірної різниці між даними показниками ($t=0,29-0,63$; $p>0,05$ та $t=0,97-2,96$ при дост. $t > 3$). Дані результати аналізу дають підстави стверджувати, що авторський тест «придатності» не знижує та не завищує оціночні показники при визначенні рівня розвитку фізичних якостей військовослужбовців.

4.3 Аналіз рівня військово-професійної підготовленості військовослужбовців контрольних груп

Відповідно до сучасних принципів підготовки, застосування та функціонування Збройних сил України суттєво змінилися і вимоги щодо забезпечення фізичної готовності до військово-професійної діяльності військовослужбовців усіх військових спеціальностей. Важливо підкреслити, що мова йде не просто про фізичну підготовку загалом, а про її військово-

прикладну спрямованість, під якою розуміється підбір таких засобів і методів, що забезпечать вирішення специфічних завдань, зумовлених вимогами службової діяльності, сприятимуть покращенню фізичного стану і підвищенню професійної працездатності військовослужбовців. В умовах сьогодення, Сухопутні війська Збройних сил України виконують більш складні завдання, які вимагають значних фізичних навантажень: утримання районів, рубежів і позицій; прорив оборони противника, атак і маневрів під вогнем противника.

З метою перевірки ефективності авторського тесту «придатності» нами проаналізовано рівень військово-професійної підготовленості військовослужбовці трьох категорій: офіцери Збройних сил України (чоловіки) першої вікової групи (КГ₁, n=42), курсанти вищого військового навчального закладу 3 курсу навчання (КГ₂, n=48) та військовослужбовці військової служби за контрактом, віком до 25 років (КГ₃, n=46). Під час дослідження використовувались результати виконання вправ військовослужбовців контрольних груп відповідно до «Збірника нормативів бойової підготовки Сухопутних військ» та «Курсу стрільб з стрілецької зброї та бойової техніки» [121, 122], а саме: вправа практичних стрільб з АК-74; зайняття окопу, траншеї, позиції (вогневої позиції), опорного пункту; доставка боєприпасів під вогнем (в спорядженні); атака переднього краю оборони противника під час дій у пішому порядку; укладка бойового комплексу в БМП, БТР, БРДМ.

З метою визначення результатів виконання стрільби військовослужбовцями контрольних груп, нами було проаналізовано показники практичної стрільби з АК-74, які є найбільш важливі у визначенні військово-професійної підготовленості військовослужбовців. Проведений аналіз середніх арифметичних показників стрільби за п'ятибальною шкалою показав, що на оцінку «добре» виконали норматив військовослужбовці КГ₁ та КГ₂, військовослужбовці КГ₃ були оцінені на «задовільно». Так, офіцери КГ₁ виконали вправу на $4,2 \pm 0,14$ бала, курсанти КГ₂ на $4,2 \pm 0,13$ та військовослужбовці третьої контрольної групи склали норматив на $3,8 \pm 0,16$ бала (рис. 4.4). Аналіз оціночних показників у відсотковому відношенні

показав, що кількість відмінних оцінок в КГ₁ становить 47,6 % (20 чол.) на «добре» оцінені 35,7 % військовослужбовців (15 чол.), на «задовільно» (4 чол.) та «незадовільно» (3 чол.) – 16,7 %. В другій контрольній групі встановлено, що 27,1 % курсантів отримали «відмінно» (13 чол.), 50,0 % - «добре» (24 чол.) та «задовільно» (7 чол.) і «незадовільно» 22,9 % (4 чол.). Результати в КГ₃ становлять: «відмінно» – 6,1 % (12 чол.), «добре» - 32,6 % (15 чол.), «задовільно» (10 чол.) та «незадовільно» - 41,3 % (9 чол.).

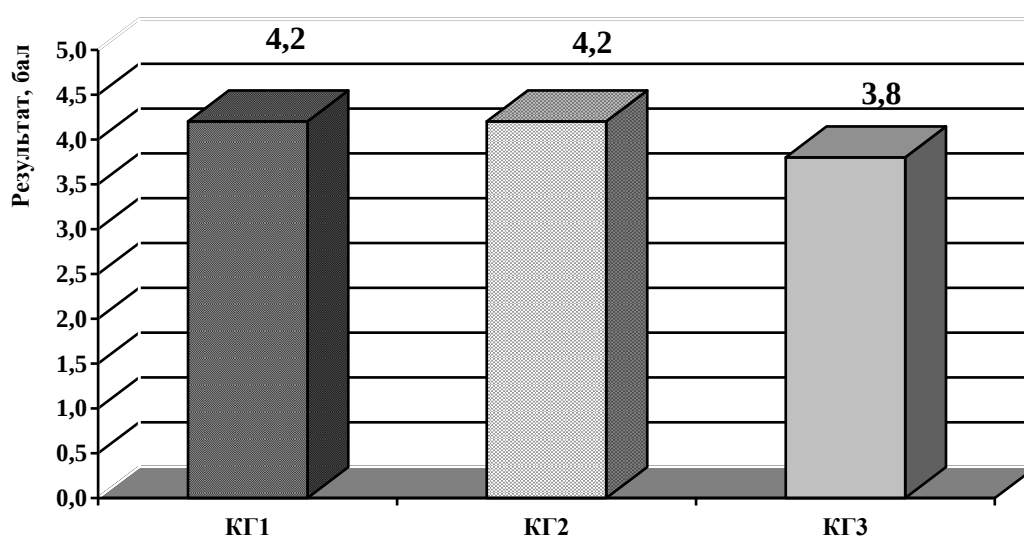


Рис. 4.4. Результати виконання стрільби

з АК-74 військовослужбовцями контрольних груп, бал

Аналіз нормативу «Атака переднього краю оборони противника під час дій у пішому порядку», який виконується з вихідного положення для наступу (в траншеї, окопі) на відстані 500 м від переднього краю оборони противника, надав змогу встановити, що найкраще дану вправу виконали військовослужбовці КГ₁, з результатом $3,8 \pm 0,09$ бали. Друга та третя контрольна група склали норматив гірше на 0,1 бала. Крім того, з'ясовано, що військовослужбовці КГ₁ отримали відмінних оцінок – 4, КГ₂ – 9 чоловік та КГ₃ – 7 військовослужбовців. На оцінку «добре» виконали норматив в КГ₁ – 25 військовослужбовців, в КГ₂ склали 9 осіб та в третій групі 20 військовослужбовців. Оцінки «задовільно» та «незадовільно» отримали 13

військовослужбовців КГ₁, в КГ₂ оцінені 27 курсантів та в КГ₃ – 19 контрактників.

Дослідження результатів контрольної вправи щодо заняття окопу, траншеї, позиції (вогневої позиції), опорного пункту, району оборони або вказаного місця показало, що офіцери КГ₁ виконали вправу на 3,7 бала. Також з'ясовано, що результати КГ₂ на 0,1 бала вищі за КГ₁ та показники КГ₃ на 0,2 бали гірші ніж у курсантів (табл. 4.6).

Таблиця 4.6

Результати виконання вправи заняття окопу, траншеї, позиції, опорного пункту, району оборони або вказаного місця військовослужбовців КГ, бал

Група	Результат, бал		
	$\bar{X}$	σ	$\pm m$
Офіцери КГ ₁ , n=42	3,7	0,94	0,15
Курсанти КГ ₂ , n=48	3,8	0,77	0,11
Контрактники КГ ₃ , n=46	3,6	1,03	0,15

За результатами аналізу виконання доставки боєприпасів під вогнем противника військовослужбовцями контрольних груп ми бачимо, що показники в КГ₁ та КГ₂ були однаковими і становлять 3,9 бала. При дослідженні показників КГ₃, встановлено, що за даною вправою результат складає $3,7 \pm 0,14$ бала та різниця в порівнянні з іншими групами становить 0,2 бала (рис. 4.5). Дослідження оціночних показників у відсотковому відношенні дало змогу встановити, що кількість відмінних оцінок в КГ₁ становить 28,6 % (12 чол.), на «добре» оцінені 33,3 % офіцерів (14 чол.), на «задовільно» – 38,1 % (16 чол.). Результати в КГ₂ становлять: «відмінно» - 16,7 % (8 чол.), «добре» - 41,6 % (20 чол.), «задовільно» (14 чол.) та «незадовільно» (6 чол.) - 41,7 %. Аналіз оцінок в третій контрольній групі показав, що 19,6 % контрактників отримали

«відмінно» (9 чол.), 30,4 % - «добре» (14 чол.) та на «задовільно» (16 чол.) і «незадовільно» (7 чол.) оцінені 50,0 % військовослужбовців.

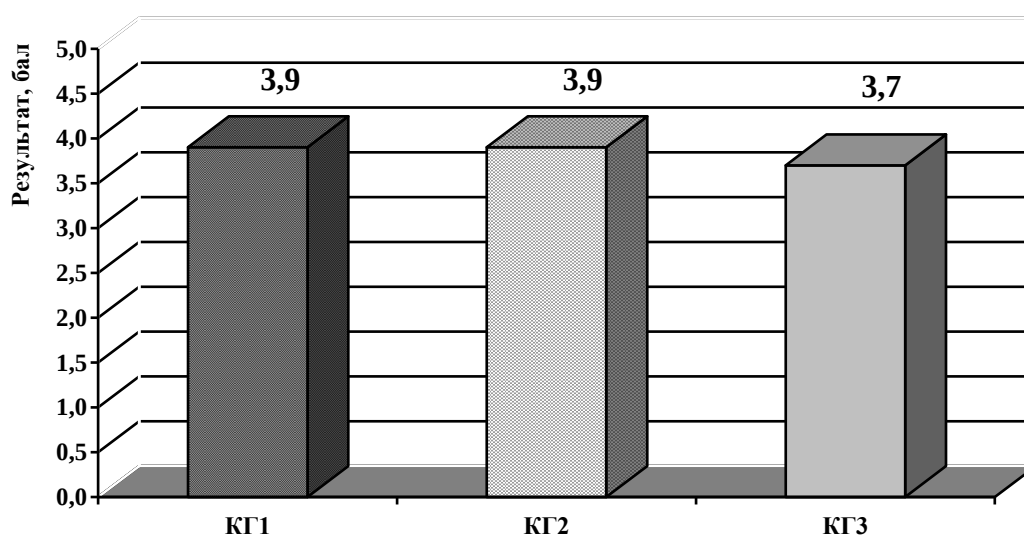


Рис. 4.5. Результати виконання вправи «Доставка боєприпасів під вогнем противника» військовослужбовцями контрольних груп, бал

Аналіз нормативу «Укладка бойового комплексу в БМП, БТР, БРДМ», надав змогу встановити, що за середнім арифметичним показником КГ₁ складала даний норматив на 4,1 бала, з яких 13 відмінних оцінок, 21 оцінка «добре» та 8 – «задовільно». Військовослужбовці другої контрольної групи виконали вправу на 4,0 бала. При цьому дана група так само отримала 13 відмінних оцінок, 15 курсантів були оцінені на «добре» та 20 військовослужбовців на «задовільно» (17 чол.) і «незадовільно» (3 чол.). Найгірше доставку боєприпасів виконали військовослужбовці КГ₃ з результатом 3,5 бала. Також з'ясовано, що на оцінку «відмінно» склали залік лише 3 контрактники, на «добре» - 20 та решта військовослужбовців на «задовільно» (15 чол.) і «незадовільно» (8 чол.) (табл. 4.7).

Таблиця 4.7

**Результати укладки бойового комплекту
в БМП, БТР, БРДМ військовослужбовців КГ, бал**

Група	Результат, бал		
	$\bar{X}$	σ	$\pm m$
Офіцери КГ ₁ , n=42	4,1	0,71	0,11
Курсанти КГ ₂ , n=48	4,0	0,92	0,13
Контрактники КГ ₃ , n=46	3,5	0,86	0,13

Порівняльний аналіз оціночних показників контрольних груп за середніми арифметичними показниками та у відсотковому відношенні з виконання нормативів професійної підготовки показав, що значна кількість військовослужбовців даних груп оцінені на «відмінно» та «добре». Але, також, встановлено, що на «задовільно» та «незадовільно» оцінені більше 35 % військовослужбовців трьох контрольних груп. Дане дослідження показало, що велика кількість військовослужбовців не може виконувати військово-професійні завдання на високому рівні, що в цілому знижує бойову ефективність підрозділу при виконанні завдань за призначенням.

4.4 Взаємозв'язок фізичної та військово-професійної підготовленості військовослужбовців контрольних груп

У дослідженнях багатьох вчених [153, 168, 182] вказується на значні можливості фізичної підготовки, щодо розвитку фізичних якостей, покращення функціонального стану організму та підвищенні ефективності військово-професійної діяльності військовослужбовців Збройних сил України.

З метою визначення ефективності розробленого тесту «придатності» та їх впливу на військово-професійну підготовленість військовослужбовців нами було проведено кореляцію між існуючими нормативами згідно Настанови з фізичної підготовки у Збройних силах України, авторським тестом

«придатності» та нормативами з бойової підготовки відповідно до «Збірника нормативів бойової підготовки Сухопутних військ» та «Курсу стрільб з стрілецької зброї та бойової техніки».

Дослідження коефіцієнту кореляції у військовослужбовців КГ₁ показало наявність достовірного взаємозв'язку між показниками розробленого тесту «придатності» та військово-професійної підготовленості згідно з нормативами бойової підготовки відповідно до «Збірника нормативів бойової підготовки Сухопутних військ» та «Курсу стрільб з стрілецької зброї та бойової техніки» ($r=0,369$; $p<0,05$). Аналіз зв'язку між показниками вправ відповідно до Настанови з фізичної підготовки Збройних сил України та військово-професійної підготовленості офіцерів даної групи виявив достовірну відсутність взаємозв'язку ($p>0,05$). Так, різниця коефіцієнту кореляції між авторським тестом «придатності» та вправами згідно НФП становить 0,244 (г), що своєю чергою свідчить про ефективність авторського тесту (рис. 4.6).

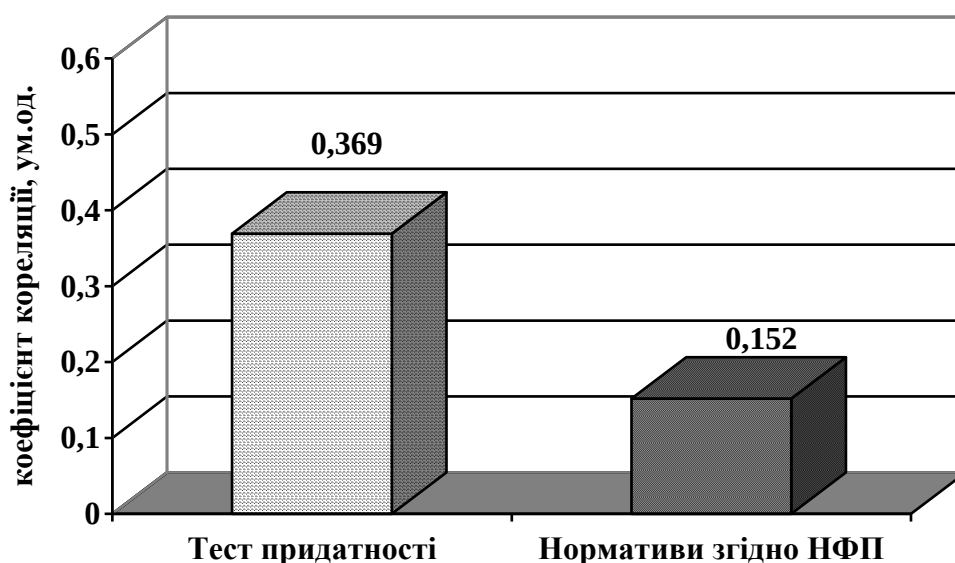


Рис. 4.6. Взаємозв'язок між показниками фізичної та професійної підготовленості військовослужбовців КГ₁

Кореляційний аналіз результатів у курсантів КГ₂ надав змогу встановити відсутність достовірної різниці між показниками вправ відповідно до Настанови з фізичної підготовки Збройних сил України та професійної

військово-підготовленості (вправами професійної підготовки) ($r=0,229$; $p>0,05$). Дослідження взаємозв'язку між показниками авторського тесту «придатності» та військово-професійної підготовленості показало, наявність достовірного зв'язку між оціночними показниками ($r=0,740$; $p<0,01$). При тому, що різниця коефіцієнта є досить значною та становить 0,511 (r). (табл. 4.8).

Таблиця 4.8

**Взаємозв'язок між показниками фізичної та професійної підготовленості
військовослужбовців другої контрольної групи, (n=48)**

	Авторський тест «придатності»	Вправи професійної підготовки	Вправи згідно Настанови ФП
Серед. арифметичний показник за групу, бал	4,2±0,11	3,9±0,12	4,1±0,11
Оцінки «відмінно», к-сть	17	8	14
Оцінки «добре», к-сть	22	13	26
Оцінки «задовільно», к-сть	9	19	8
Оцінки «незадовільно», к-сть	-	8	-
Коефіцієнт кореляції між показниками, r	0,740		
		0,229	

Примітка: r критичне – 0,253 (для $p<0,05$); 0,353 (для $p<0,01$).

Дослідження взаємозв'язку у військовослужбовців військової служби за контрактом (КГ₃, n=46) встановило наявність достовірного взаємозв'язку між

показниками авторського тесту «придатності» та військово-професійної підготовленості згідно з нормативами бойової підготовки відповідно до «Збірника нормативів бойової підготовки Сухопутних військ» та «Курсу стрільб з стрілецької зброї та бойової техніки» ($r=0,685$; $p<0,01$). Також встановлено, що коефіцієнт кореляції між показниками вправ відповідно до Настанови з фізичної підготовки Збройних сил України та військово-професійної підготовленості контрактників є нижчий в порівнянні з авторським тестом на 0,559 (r) та немає достовірної різниці ($p>0,05$) (табл. 4.9).

Таблиця 4.9

**Взаємозв'язок між показниками фізичної та професійної
підготовленості військовослужбовців КГ₃ (n=46)**

	Авторський тест «придатності»	Вправи професійної підготовки	Вправи згідно НФП
Серед. арифметичний показник за групу, бал	3,7±0,13	3,5±0,14	3,8±0,14
Оцінки «відмінно», к-сть	10	3	12
Оцінки «добре», к-сть	12	20	13
Оцінки «задовільно», к-сть	24	11	21
Оцінки «незадовільно», к-сть	-	12	-
Коефіцієнт кореляції між показниками, r	0,685		
		0,126	

Примітка: r критичне – 0,253 (для $p<0,05$); 0,353 (для $p<0,01$).

Таким чином, проведений кореляційний аналіз дозволяє стверджувати, що авторський тест «придатності» є більш ефективними в порівнянні з перевірочними вправами Настанови з фізичної підготовки в Збройних силах України. Комплексний авторський тест надає змогу більш точно визначати в пунктах постійної дислокації (не залучаючи до польових виходів) військовослужбовців різних категорій, які за своїм рівнем фізичної та військово-професійної підготовленості здатні ефективно виконати бойові завдання відповідно до займаних посад.

Висновки до IV розділу

1. Спираючись на роботи провідних вчених та враховуючи результати особистих досліджень, нами було обгрунтовано комплексний тест «придатності» та визначено його відповідність вимогам професійної підготовки.

2. Результати проведення нами формувального етапу дослідження свідчать, що реалізація авторського тесту перевірки та оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості курсантів в процесі професійно-прикладної підготовки забезпечує більш високу результативність навчання в основних дисциплінах бойової підготовки («Вогнева підготовка», «Тактична підготовка» та «Фізична підготовка»), а також більш високу готовність до виконання функціональних обов'язків. За показниками спрямованості та сили кореляційних зв'язків найбільш інформативними в оцінці як загальної фізичної підготовленості, так і рівня розвитку загальних фізичних якостей, виявилися такі тести, як підтягування на перекладині, біг на 100 м, 400 м, 1000 м і стрибок в довжину з місця, що обумовило їх включення до методики оцінювання. Це підтверджує наявність статистично важливої різниці ($p < 0,05$) між оцінками успішності курсантів із засвоєння знань, формування професійно необхідних навичок, умінь та спроможності ефективно їх застосовувати під час виконання складних завдань з професійно-прикладної підготовки курсантів в експериментальній і контрольній групах.

3. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості КГ₁ показав, що в загальному військовослужбовці мають достовірно однаковий рівень розвитку фізичної підготовленості за вправами відповідно до НФП ($4,0 \pm 0,11$ бали) в порівнянні з розробленим тестом «придатності» ($3,9 \pm 0,13$ бали), що свідчить про відсутність достовірної різниці між показниками ($p > 0,05$). За результатами порівняльного аналізу рівня фізичної підготовленості військовослужбовців КГ₂ встановлено, що середнє арифметичне значення показників за вправами НФП становить 4,1 бали. Визначено, що за авторським тестом результат кращий в порівнянні з вправами НФП на 0,1 бали та дана розбіжність є не достовірною ($p > 0,05$). За результатами дослідження щодо визначення достовірної різниці між показниками військовослужбовців військової служби за контрактом (КГ₃), встановлено, що різниця в КГ₃ між результатами по вправам НФП ($3,8 \pm 0,12$ бали) та розробленими тестами придатності ($3,7 \pm 0,12$ бали) становить 0,1 бали. Крім того, встановлено, що за усіма оціночними показниками за п'яти бальною шкалою відсутня достовірна різниця ($t = 0,97 - 2,31$; $p > 0,05$).

4. Проведений аналіз показників практичної стрільби з АК-74 за п'ятибальною шкалою показав, що офіцери КГ₁ виконали вправу на $4,2 \pm 0,14$ бала, курсанти КГ₂ на $4,2 \pm 0,13$ та військовослужбовці КГ₃ склали норматив на $3,8 \pm 0,16$ бала. Аналіз нормативу «Атака переднього краю оборони противника під час дій у пішому порядку» надав змогу встановити, що найкраще дану вправу виконали військовослужбовці КГ₁, з результатом $3,8 \pm 0,09$ бали. Друга та третя контрольна група виконали норматив гірше на 0,1 бала. Дослідження результатів контрольної вправи щодо заняття окопу, траншеї, показало, що офіцери КГ₁ виконали вправу на 3,7 бала. Також з'ясовано, що результати КГ₂ на 0,1 бала вищі за КГ₁ та показники КГ₃ на 0,2 бали гірші ніж у військовослужбовців КГ₂. За результатами аналізу виконання доставки боєприпасів під вогнем противника ми бачимо, що показники в КГ₁ та КГ₂ були однаковими і становлять 3,9 бала, в КГ₃, складає $3,7 \pm 0,14$ бала та різниця в порівнянні з іншими групами становить 0,2 бала. Аналіз нормативу «Укладка бойового комплексу в БМП, БТР, БРДМ» надав змогу встановити, що за

середнім арифметичним показником $КГ_1$ склала даний норматив на 4,1 бала. Військовослужбовці $КГ_2$ виконали вправу на 4,0 бала. Найгірше доставку боєприпасів виконали військовослужбовці $КГ_3$ з результатом 3,5 бала.

5. Дослідження коефіцієнту кореляції у військовослужбовців $КГ_1$ показало наявність достовірного взаємозв'язку між показниками розробленого тесту придатності та професійної підготовленості згідно з нормативами бойової підготовки ($r=0,369$; $p<0,05$). Аналіз зв'язку між показниками вправ відповідно до НФП та військово-професійної підготовленості офіцерів даної групи виявив достовірну відсутність взаємозв'язку ($p>0,05$). Кореляційний аналіз результатів у курсантів $КГ_2$ надав змогу встановити відсутність достовірної різниці між показниками вправ відповідно до НФП та військово-професійної підготовленості ($r=0,229$; $p>0,05$). Дослідження взаємозв'язку між показниками авторського тесту «придатності» та військово-професійної підготовленості показало, наявність достовірного зв'язку між оціночними показниками ($r=0,740$; $p<0,01$). При тому, що різниця коефіцієнта є досить значною та становить 0,511 (r). Дослідження взаємозв'язку у військовослужбовців військової служби за контрактом ($КГ_3$) встановило наявність достовірного взаємозв'язку між показниками авторського тесту та військово-професійної підготовленості ($r=0,685$; $p<0,01$). Також встановлено, що коефіцієнт кореляції між показниками вправ відповідно до НФП та військово-професійної підготовленості контрактників є нижчий в порівнянні з авторським тестом «придатності» на 0,559 (r). та немає достовірної різниці ($p>0,05$).

6. В цілому, проведений кореляційний аналіз показав, що авторський тест «придатності» є більш ефективним в порівнянні з перевірочними вправами НФП, оскільки надають змогу більш точно визначати військовослужбовців, які за своїм рівнем фізичної та військово-професійної підготовленості здатні ефективно виконати військово-професійні завдання відповідно до займаних посад.

Матеріали розділу опубліковані в таких публікаціях [153, 92, 100, 181, 223].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Модернізація змісту вищої освіти супроводжується впровадженням різноманітних новітніх освітніх програм і технологій виховання та навчання. Нажаль, в наш час не проводиться оцінка безпечного освітнього середовища, в тому числі умов, програм, методик та режимів навчання на працездатність, функціонального стану організму та стану здоров'я тих, хто навчається. В той же час, Закон України «Про вищу освіту» виділяє охорону здоров'я тих, хто навчається як пріоритетний напрямок діяльності освітнього закладу, адміністрація якого повинна забезпечувати умови безпечного навчання та виховання, організацію та проведення постійного моніторингу впливу цих умов на організм вихованців та тих, хто навчається протягом всього періоду їхнього навчання.

В роботах науковців (О.О. Старчук, 2010; С.В. Романчук, 2011; І.С. Овчарука, 2012; С.С. Федак, 2015; І.Л. Шлямар, 2015) зазначається, що існуюча проблема підвищення боєздатності військовослужбовців різних родів військ засобами фізичного виховання є предметом пильної уваги багатьох дослідників. Якісна підготовка військовослужбовців до військово-професійної діяльності, а особливо до ведення бойових дій в умовах сучасного бою, завжди була актуальною, а сьогодні набула особливого значення. Проте аналіз літературних джерел щодо стану військово-професійної готовності окремих військових частин і з'єднань виявив невідповідність між вимогами сучасного бою і готовність військовослужбовців. Сучасні вимоги, які спрямовані на покращення підготовки спеціалістів різних галузей, в повній мірі стосуються і підготовки військових фахівців для ЗС України. Майбутнього офіцера необхідно комплексно готувати до військово-професійної діяльності за напрямками підготовки, досягаючи при цьому високого рівня тренованості і витривалості, забезпечення фізичної готовності до ведення бойових дій.

Вивчення характеру фізичних навантажень, що виконуються військовослужбовцями у процесі військово-професійної діяльності показало, що в основному, переважають фізичні вправи значного та помірного навантаження, спрямовані на розвиток загальної витривалості, недостатня увага при цьому приділяється розвитку спеціальних фізичних якостей і формуванню військово-прикладних рухових вмінь та навичок.

Одним із ефективних шляхів вирішення цієї проблеми є застосування фізичних вправ і військово-прикладних видів спорту, що дозволяють створювати максимальні фізичні та психічні навантаження на людину. Проблема підвищення боєздатності військовослужбовців різних родів військ засобами фізичної підготовки є предметом пильної уваги багатьох досліджень [25, 114, 169].

Для порівняння змісту системи педагогічного контролю за фізичною підготовленістю військових фахівців, що використовується в Україні та деяких розвинутих країнах світу, проведений відповідний аналіз літературних джерел. Отримані дані свідчать (Утенко В.Н. 2001; Романчук С.В. 2010; Є.Д. Анохін, 2015), що в більшості розвинутих країн світу відсутня метрологічна база фізичної підготовки військовослужбовців. Так, у Німеччині, Франції, Великій Британії система фізичної підготовки здійснюється централізовано, що передбачає аналогічний зміст перевірки і оцінки фізичної підготовленості особового складу. У США навпаки, він відзначається децентралізованим характером, що виявляється в значних розбіжностях між змістом занять та системою контролю за фізичною підготовленістю військовослужбовців. У той же час, спільним для всіх підходів у зазначеному напрямку є вимоги військово-професійної діяльності до фізичної підготовленості військовослужбовців.

Тому, система перевірки та оцінки фізичної підготовленості в арміях країн НАТО відзначається багаторівневою структурою, яка на початковому етапі передбачає визначення етапу розвитку основних фізичних якостей, на другому – розвиток і сформованість військово-прикладних якостей та умінь, на третьому – розвиток спеціальних якостей і рухових навиків.

Водночас, дані наукової літератури свідчать, що сьогодні існує значна кількість тестів, що відповідають всім метрологічним вимогам і дозволяють оцінити всі основні фізичні якості індивіда. Що стосується спеціальної фізичної підготовленості, то тут системою підготовки передбачені спеціальні комплекси рухових завдань, які мають бути складовою державного іспиту і відображати такий мінімум спеціальних дій, що забезпечує успішне вирішення військовослужбовцями військово-професійних завдань.

Аналіз літературних джерел, нормативних документів і практичного досвіду військових фахівців свідчить, що фізична підготовка визнається як важлива складова професійної підготовки військовослужбовців. Чинна система перевірки та оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців копіює ту, що була в Збройних Силах СРСР і має солідне наукове підґрунтя, проте вона не враховує сучасних вимог професійної підготовки до фізичної підготовленості військовослужбовців у зв'язку з появою нових зразків бойової військової техніки та озброєння, переходом в даний час на змішаний спосіб комплектування ЗС України особовим складом (за призовом та за контрактом), що потребує розвитку певного рівня фізичних якостей та загальної фізичної підготовленості військовослужбовців в залежності від специфіки їх військових спеціальностей.

Фізична підготовка у ВНЗ Сухопутних військ на сьогодні не враховує особливостей діяльності майбутніх офіцерів на первинних посадах. На наш погляд, під час навчання у курсантів формують тільки загальну фізичну підготовленість, не готуючи його організм до перенесення негативних чинників військово-професійної діяльності, особливостей виконання обов'язків у повсякденній та бойовій обстановці. Відтак, майбутні командири підрозділів не зможуть підготувати підпорядкований особовий склад до ефективного виконання своїх обов'язків під впливом зовнішніх та внутрішніх негативних чинників військової служби.

Стан військово-професійної готовності окремих військових частин і з'єднань має невідповідність між вимогами сучасного бою і готовність

військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Виходячи із зазначеного, на наш погляд, існуючі засоби і методи, не повною мірою вирішують завдання підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій в цих умовах. Сучасні вимоги, які спрямовані на покращення підготовки спеціалістів різних галузей, в повній мірі стосуються і підготовки військових фахівців для ЗС України. Майбутнього офіцера необхідно комплексно готувати до військової професії за напрямками підготовки, досягаючи при цьому високого рівня тренованості і витривалості, забезпечення фізичної готовності до військово-професійної діяльності.

Аналіз результатів перевірки рівня розвитку фізичних якостей показує неоднозначну динаміку. Зокрема зросли показники, пов'язані з силовими діями рук (підтягування на перекладині, підйом переворотом на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах). Позитивна динаміка спостерігалася в такому тесті, як стрибок у довжину. Для деяких тестів динаміка виявилася негативною. Це стосується бігу на 1500 і 3000 м. В той же час незначна позитивна динаміка спостерігалася в бігу на 100 м і човниковому бігу 10х10 м.

Результати показують, що існуюча система загальної фізичної підготовки забезпечує певний розвиток силових можливостей. Більшою мірою це пов'язано з діями м'язів плечового пояса. Інші м'язові групи хоча і розвиваються, але в меншій степені. У той же час підходи, які використовуються, недостатньо ефективно розвивають швидкісні якості, пов'язані з діями нижніх кінцівок, а також з проявом загальної витривалості.

Проведені нами дослідження свідчать, що фізична підготовленість переважної більшості учнів 10-11-х класів загальноосвітніх шкіл та абітурієнтів ВВНЗ не відповідає вимогам військово-професійної діяльності і військової служби та має регресивні тенденції. Сучасна система фізичного виховання школярів не повністю забезпечує розв'язання тих завдань, які на неї покладаються, що в свою чергу проявляється в подальших наслідках, а саме: близько 90 % випускників середніх шкіл мають відхилення у стані здоров'я,

нормальну масу тіла мають 57,4 % юнаків, недостатню – 30,2 %, надмірну – 12,4 %, стан кістякової мускулатури свідчить про низький та нижче середнього розвиток сили у 85,5 % досліджуваних та про невідповідність окружностей плеча, стегна, гомілки параметрам середнього стандарту гармонійності на 3-19 %. Близько 35 % учнів 10-11 класів середніх шкіл мають порушення діяльності опорно-рухового апарата (зокрема хребта) через низький рівень розвитку м'язів спини, живота. У 37,9 % випускників середніх шкіл зафіксовано високу частоту серцевих скорочень (від 80 до 124 уд./хв). Ознаки гіпотонії характерні для 8,3 %, гіпертонії – для 20,1 %; низьку ЖЄЛ мають 46,7 % випускників; знижену опірність організму до несприятливих факторів довкілля – 49,3 %. Понад 74 % випускників шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 17,1 % – нижче середнього, 8,3 % середній і тільки 0,6 % – вище за середній.

Динаміка розвитку швидкісних якостей військовослужбовців свідчить, що результати з бігу на 100 м за період з 2012 по 2014 рік достовірно не змінювалися ($t=0,553$; $p>0,05$). Разом з тим, динаміка розвитку фізичної якості у 2014 році у порівнянні з 2013 роком, має регресивний характер, спостерігається поступове пониження результату. ($t=1,268$; $p>0,05$). Аналіз результатів у виконанні вправи на силу, (підтягування на перекладині) показав покращення показників, хоч виявлені зміни не були достовірними ($t=0,978$; $p>0,05$). Разом з тим, середній результат у підтягуванні на перекладині в 2014 році знизився ($t=1,070$; $p>0,05$). Проведені дослідження результатів з бігу на 3000 метрів та динаміка розвитку витривалості свідчить про стабільно регресивний характер. За результатами аналізу витривалості можна зробити висновок, що середній результат з 2012 по 2014 рік достовірно погіршився з 12 хв. 53 с до 13 хв. 56 с. ($t=7,206$; $p<0,01$).

Проведений нами аналіз програми навчальної дисципліни та робочої програми з навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт” показує містить проведення ранкової фізичної зарядки та спортивно-масової роботи для різних спеціальностей виявив, що розподіл

навчальних та навчально-тренувальних занять за темами фізичної підготовки також не має достовірних розбіжностей за кількістю годин.

Відзначимо, що більша частина навчального часу відведена на проведення вправ загальної фізичної підготовки (45,5-52,8 %), а найменша – на проведення занять військово-прикладного характеру (0,5-3 %).

Аналіз спеціальної спрямованості фізичної підготовки у ПНД та РПНД виявив, що для всіх спеціальностей зміст фізичних вправ протягом усього періоду навчання курсантів у ВВНЗ не має значних розбіжностей. Так, для проведення занять за темою “Гімнастика та атлетична підготовка” більше часу відводиться для курсантів 3 групи (25,0 %), а менше – для 1 групи (21,0 %). Достовірної різниці між показниками всіх груп не має ($p > 0,05$).

Під час проведення нами дослідження в ході польових виходів курсантів факультету бойового застосування військ, факультету ракетних військ і артилерії та факультету підготовки фахівців бойового (оперативного) забезпечення Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. В результаті досліджень встановлено, що відмінно фізично підготовлені курсанти механізованих підрозділів дії, пов’язані із здійсненням маневру на полі бою, виконують на 20-35 % швидше, ніж військовослужбовці з низькою фізичною підготовленістю. При цьому чим триваліші бойові дії, тим відчутнішою є різниця. Дії, пов’язані з посадкою в техніку і висадкою з неї, зайняттям різних укриттів, здійснюванням швидкісних перебігань, курсанти з добрим фізичним станом виконують на 15-20 % значно швидше, ніж воїни з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Аналіз результатів дослідження ефективності діючої системи фізичної підготовки курсантів вищого військового навчального закладу з розвитку професійно-важливих якостей, зміцнення здоров’я, дає змогу констатувати, що діюча система організації фізичної підготовки не повною мірою вирішує поставлені перед нею завдання.

Результати перевірки виконання вправ дозволили з’ясувати, що використання засобів індивідуального захисту і зброї сприяє вдосконалення

військово-професійних якостей військовослужбовців. На підставі проведених нами досліджень, проведення анкетування та опитування військовослужбовців-учасників АТО та аналізу практичного досвіду служби у ЗС України нами було розроблено та впроваджено орієнтовні нормативи нових вправ (тест «придатності»), виконання яких в свою чергу дозволить визначити рівень готовності військовослужбовців до виконання завдань з призначенням та ведення бойових дій.

За результатами аналізу літератури, нормативних документів та наших досліджень виявлено, що ефективність виконання нормативів професійної підготовки військовослужбовцями залежить від розвитку швидкості, загальної та силової витривалості. При обґрунтуванні тесту фізичної підготовленості, готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням ми спиралися на залежність результатів тактичної, інженерної, вогневої підготовленості військовослужбовців від рівня їх фізичної підготовленості, динаміки рухової активності, характеру фізичних навантажень, спрямованості і варіативності керувань фізичних навантажень під час виконання військово-професійних завдань.

Розроблений тест фізичної підготовленості базується на врахуванні вимог військово-професійно підготовки до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців на різних її етапах відповідно до специфіки військової спеціальності, тобто визначенні нормативів фізичної підготовленості на основі об'єктивізації використання інформативних критеріїв оцінки фізичної і військово-професійної підготовленості військовослужбовців. В їх основу покладено моделі різних рівнів фізичної підготовленості (низький, нижче середнього, середній, вище середнього та високий), які відрізняються ступенем прояву параметрів показників військово-професійної, фізичної та функціональної підготовленості. Визначено коректність основних її елементів оцінки розроблених нормативів фізичної підготовленості на основі уточнення порогового (мінімального) та належного рівня фізичної підготовленості курсантів на різних етапах підготовки. Обґрунтовано заходи з впровадження

диференційованого оцінювання рівнів фізичної підготовленості на різних етапах військово-професійної підготовки військовослужбовців.

Авторський тест «придатності» розрахований на військовослужбовців, які вже пройшли цикл первинної військово-професійної підготовки, сформували загальну фізичну підготовленість та проходять заняття з фізичної підготовки на бойовій техніці та у польових умовах, а під час фізичної підготовки формують військово-професійні та спеціальні якості та навички.

З метою дослідження рівня фізичної підготовленості військовослужбовців ми проаналізували та порівняли рівень розвитку їх фізичних якостей за результатами виконання перевірочних вправ відповідно до вимог Настанови з фізичної підготовки в Збройних силах України та розробленого нами тесту фізичної підготовленості (тест «придатності»). Оцінювання рівня фізичної підготовленості проводилось за вправами згідно НФП та авторським тестом «придатності», який в себе включає: подолання спеціальних перешкод, човникове перенесення ящика з боєприпасами 30 кг 4x15м, човникове подолання відрізків 10x10 м (по квадрату) з вагою 40 кг, марш-кидок на 5 км у складі підрозділу, вправу на спритність, перенесення двох ящиків по 40 кг ваги в парах, вправа на силу в парах, вправа для всіх м'язів тіла, подолання елементів смуги перешкод з виконанням прийомів рукопашного бою.

Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості КГ₁ показав, що в загальному військовослужбовці мають достовірно однаковий рівень розвитку фізичної підготовленості за вправами відповідно до НФП ($4,0 \pm 0,11$ бали) в порівнянні з розробленим тестом «придатності» ($3,9 \pm 0,13$ бали), що свідчить про відсутність достовірної різниці між показниками ($p > 0,05$). За результатами порівняльного аналізу рівня фізичної підготовленості військовослужбовців КГ₂ встановлено, що середнє арифметичне значення показників за вправами НФП становить 4,1 бали. Визначено, що за авторським тестом результат кращий в порівнянні з вправами НФП на 0,1 бали та дана розбіжність є не достовірною ($p > 0,05$). За результатами дослідження щодо визначення достовірної різниці між показниками військовослужбовців військової служби за контрактом (КГ₃),

встановлено, що різниця в КГ₃ між результатами по вправам НФП ($3,8 \pm 0,12$ бали) та розробленим тестом «придатності» ($3,7 \pm 0,12$ бали) становить 0,1 бали. Крім того, встановлено, що за усіма оціночними показниками за п'ятибальною шкалою відсутня достовірна різниця ($t=0,97-2,31$; $p>0,05$). Проведений аналіз показників практичної стрільби з АК-74 за п'ятибальною шкалою показав, що офіцери КГ₁ виконали вправу на $4,2 \pm 0,14$ бала, курсанти КГ₂ на $4,2 \pm 0,13$ та військовослужбовці КГ₃ склали норматив на $3,8 \pm 0,16$ бала. Аналіз нормативу «Атака переднього краю оборони противника під час дій у пішому порядку» надав змогу встановити, що найкраще дану вправу виконали військовослужбовці КГ₁, з результатом $3,8 \pm 0,09$ бали. Друга та третя контрольна група склали норматив гірше на 0,1 бала. Дослідження результатів контрольної вправи щодо заняття окопу, траншеї, показало, що офіцери КГ₁ виконали вправу на 3,7 бала. Також з'ясовано, що результати КГ₂ на 0,1 бала вищі за КГ₁ та показники КГ₃ на 0,2 бали гірші ніж у військовослужбовців КГ₂. За результатами аналізу виконання доставки боєприпасів під вогнем противника ми бачимо, що показники в КГ₁ та КГ₂ були однаковими і становлять 3,9 бала, в КГ₃, складає $3,7 \pm 0,14$ бала та різниця в порівнянні з іншими групами становить 0,2 бала. Аналіз нормативу «Укладка бойового комплекту в БМП, БТР, БРДМ» надав змогу встановити, що за середнім арифметичним показником КГ₁ склала даний норматив на 4,1 бала. Військовослужбовці КГ₂ виконали вправу на 4,0 бала. Найгірше доставку боєприпасів виконали військовослужбовці КГ₃ з результатом 3,5 бала.

Дослідження коефіцієнту кореляції у військовослужбовців КГ₁ показало наявність достовірного взаємозв'язку між показниками розробленого тесту «придатності» та військово-професійної підготовленості згідно з нормативами бойової підготовки ($r=0,369$; $p<0,05$). Аналіз зв'язку між показниками вправ відповідно до НФП та військово-професійної підготовленості офіцерів даної групи виявив достовірну відсутність взаємозв'язку ($p>0,05$). Кореляційний аналіз результатів у курсантів КГ₂ надав змогу встановити відсутність достовірної різниці між показниками вправ відповідно до НФП та військово-

професійної підготовленості ($r=0,229$; $p>0,05$). Дослідження взаємозв'язку між показниками авторського тесту «придатності» та військово-професійної підготовленості показало, наявність достовірного зв'язку між оціночними показниками ($r=0,740$; $p<0,01$). При тому, що різниця коефіцієнта є досить значною та становить $0,511$ (r). Дослідження взаємозв'язку у військовослужбовців військової служби за контрактом (КГ₃) встановило наявність достовірного взаємозв'язку між показниками авторського тесту та військово-професійної підготовленості ($r=0,685$; $p<0,01$). Також встановлено, що коефіцієнт кореляції між показниками вправ відповідно до НФП та військово-професійної підготовленості контрактників є нижчий в порівнянні з авторським тестом на $0,559$ (r) та немає достовірної різниці ($p>0,05$).

В цілому, проведений кореляційний аналіз показав, що авторський тест «придатності» є більш ефективними в порівнянні з перевірочними вправами НФП, оскільки надає змогу більш точно визначати військовослужбовців, які за своїм рівнем фізичної та військово-професійної підготовленості здатні ефективно виконати бойові завдання відповідно до займаних посад.

У процесі дисертаційного дослідження ми отримали три групи наукових результатів.

Набули подальшого розвитку знання щодо величини необхідного фізичного навантаження під час проведення форм фізичної підготовки.

Удосконалено:

- засоби фізичної підготовки з врахуванням рівня військово-професійної підготовки військовослужбовців;

- зміст навчальних програм з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, щодо проведення навчальних занять на етапах підготовки військових фахівців;

- уявлення щодо впливу розвитку фізичних якостей на показники військово-професійної підготовки військовослужбовців;

- зміст супутнього фізичного тренування під час проведення занять в польових умовах;

Уперше визначено вплив спорядження військовослужбовців на результати виконання нормативів військово-професійної підготовки;

Уперше науково обгрунтовано та апробовано тест фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил України, який відрізняється від діючих тим, що критерії окремих нормативів базуються на тісному взаємозв'язку з рівнями професійної підготовленості військовослужбовців; застосовано диференційований підхід до оцінювання рівня фізичної підготовленості відповідно до етапів військово-професійної підготовки.

За результатами досліджень нами **запропоновані практичні рекомендації:**

1. Внести зміни до програми з фізичної підготовки військовослужбовців, які б передбачали диференціацію цілей, завдань та засобів фізичної підготовки залежно від умов їх майбутньої військово-професійної діяльності.

2. Враховувати особливості військово-професійної діяльності під час планування підготовки військовослужбовців в навчальних центрах та ВВНЗ.

3. Внести пропозиції до Настанови з фізичної підготовки Збройних Сил України та навчальних програм з фізичної підготовки ВВНЗ, щодо розділу перевірки та оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців.

4. Внести зміни в програму методичної підготовки керівників фізичної підготовки військових частин (установ).

5. Внести розроблений тест (вправи) до форми фізичної підготовки «Фізичне тренування під час навчально-бойової діяльності» під час польових виходів.

6. Впровадити у навчальний процес бойову систему виживання воїна, проводити її у різних погодних умовах, вдень та вночі;

7. внести зміни у зміст практичних занять щодо обов'язкового застосування вправ військово-прикладного характеру;

8. впроваджувати у навчально-виховний процес застосування військово-прикладних вправ (20% від загального часу) під час проведення заходів спортивно-масової роботи.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових джерел, нормативних документів та практичного досвіду військових фахівців свідчить, що фізична підготовка у ВВНЗ Сухопутних військ на сьогодні не враховує особливостей діяльності майбутніх офіцерів на первинних посадах. Відтак, майбутні командири підрозділів не зможуть підготувати підпорядкований особовий склад до ефективного виконання своїх обов'язків під впливом зовнішніх та внутрішніх негативних чинників військової служби. Крім того, визначено, що на сьогодні результати військовослужбовців, оцінених за чинними нормативами з фізичної підготовки не дозволяють з впевненістю стверджувати про військово-професійну готовність військовослужбовців. Зміст перевірочних комплексів, які представлені в керівних документах в основному спрямовані на оцінювання загальної фізичної підготовки, на відміну від змісту тестів, які застосовуються в провідних іноземних державах та які характеризують військово-професійну діяльність.

Порівняльний аналіз систем фізичної підготовки в системі формування військових фахівців у навчальних закладах Сухопутних військ ЗС України та армій держав НАТО виявив напрями можливої модернізації вітчизняної системи фізичної підготовки враховуючи позитивні тенденції іноземних концепцій.

2. В результаті проведення аналізу отриманих результатів анкетування було встановлено, що основними видами бойових завдань (дій), до яких були залучені респонденти, були: наступ (9,6 %), засідка (6,0 %), оборона (19,2 %), марш (30,0 %), чергування на блокпостах та охорона таборів, об'єктів (17,0 %), ведення розвідки, пошук, спостереження (3,9 %), вихід з оточення (8,4 %), забезпечення бойових дій, розвантаження боєприпасів, ремонт техніки, інженерне обладнання місць розташування (6,0 %).

3. Проведений аналіз рівня розвитку швидкісних якостей кандидатів до вступу у ВВНЗ свідчить, що результати з бігу на 100 м за період з 2012 по 2014 рік достовірно не змінювалися ($t=0,553$; $p>0,05$). Разом з тим, динаміка

розвитку фізичної якості у 2014 році у порівнянні з 2013 роком, має регресивний характер, спостерігається поступове пониження результату ($t=1,268$; $p>0,05$). Аналіз результатів у виконанні вправи на силу показав покращення показників, хоч виявлені зміни не були достовірними ($t=0,978$; $p>0,05$). Разом з тим, середній результат у підтягуванні на перекладині в 2014 році знизився ($t=1,070$; $p>0,05$).

Проведені дослідження результатів з бігу на 3000 метрів та динаміка розвитку витривалості свідчить про стабільно регресивний характер. За результатами аналізу витривалості можна зробити висновок, що середній результат з 2012 по 2014 рік ($t=7,206$; $p<0,01$) та в період з 2012 по 2013 рік ($t=0,496$; $p>0,05$) достовірно погіршився.

4. Спираючись на роботи провідних вчених та враховуючи результати особистих досліджень, нами було обгрунтовано новий тест «придатності» та визначено його відповідність вимогам професійної підготовки, готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. При обгрунтуванні тесту фізичної підготовленості, готовності військовослужбовців до виконання завдань відповідно до займаних посад ми спиралися на залежність результатів тактичної, інженерної, вогневої підготовленості військовослужбовців від рівня їх фізичної підготовленості, динаміки рухової активності, характеру фізичних навантажень, спрямованості і варіативності керувань фізичних навантажень під час виконання військово-професійних завдань.

5. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості офіцерів (КГ₁) показав, що в загальному військовослужбовці мають достовірно однаковий рівень розвитку фізичної підготовленості за вправами відповідно до НФП ($4,0\pm0,11$ бали) в порівнянні з розробленим тестом «придатності» ($3,9\pm0,13$ бали), що свідчить про відсутність достовірної різниці між показниками ($p>0,05$). За результатами порівняльного аналізу рівня фізичної підготовленості курсантського складу (КГ₂) встановлено, що середнє арифметичне значення показників за вправами НФП становить 4,1 бали. Визначено, що за авторським

тестом результат кращий в порівнянні з вправами НФП на 0,1 бали та дана розбіжність є не достовірною ($p > 0,05$). За результатами дослідження щодо визначення достовірної різниці між показниками військовослужбовців військової служби за контрактом (КГ₃), встановлено, що різниця в контрольній групі між результатами по вправам НФП ($3,8 \pm 0,12$ бали) та тестом «придатності» ($3,7 \pm 0,12$ бали) становить 0,1 бали. Крім того, встановлено, що за усіма оціночними показниками за п'ятибальною шкалою відсутня достовірна різниця ($t = 0,97 - 2,31$; $p > 0,05$).

6. Проведений аналіз показників практичної стрільби з АК-74 за п'ятибальною шкалою показав, що офіцери (КГ₁) виконали вправу на $4,2 \pm 0,14$ бала, курсанти (КГ₂) на $4,2 \pm 0,13$ та військовослужбовці військової служби за контрактом (КГ₃) склали норматив на $3,8 \pm 0,16$ бала. Аналіз нормативу «Атака переднього краю оборони противника під час дій у пішому порядку» надав змогу встановити, що найкраще дану вправу виконали військовослужбовці офіцерського складу (КГ₁), з результатом $3,8 \pm 0,09$ бали. Друга та третя контрольна група склали норматив гірше на 0,1 бала. Дослідження результатів контрольної вправи щодо заняття окопу, траншеї, показало, що офіцери (КГ₁) виконали вправу на 3,7 бала. Також з'ясовано, що результати у курсантів (КГ₂) на 0,1 бала вищі за результати офіцерського складу (КГ₁) та показники військовослужбовців військової служби за контрактом (КГ₃) на 0,2 бали гірші ніж у військовослужбовців курсантського складу (КГ₂). За результатами аналізу виконання доставки боєприпасів під вогнем противника ми бачимо, що показники в офіцерів (КГ₁) та курсантів (КГ₂) були однаковими та становлять 3,9 бала, у військовослужбовців військової служби за контрактом (КГ₃), складає $3,7 \pm 0,14$ бала та різниця в порівнянні з іншими групами становить 0,2 бала. Аналіз нормативу «Укладка бойового комплексу в БМП, БТР, БРДМ» надав змогу встановити, що за середнім арифметичним показником офіцерський склад (КГ₁) склала даний норматив на 4,1 бала. Військовослужбовці курсантського складу (КГ₂) виконали вправу на 4,0 бала. Найгірше доставку боєприпасів виконали військовослужбовці контрактники (КГ₃) з результатом

3,5 бала.

7. Кореляційний аналіз показав наявність достовірного взаємозв'язку між показниками розробленого комплексного тесту «придатності» та професійною підготовленістю офіцерського складу, згідно з нормативами професійної підготовки (КГ₁) ($r=0,369$; $p<0,05$). Аналіз зв'язку між показниками вправ відповідно до НФП та професійної підготовленості офіцерів даної групи виявив достовірну відсутність взаємозв'язку ($p>0,05$). Кореляційний аналіз результатів у курсантів (КГ₂) надав змогу встановити відсутність достовірної різниці між показниками вправ відповідно до НФП та професійної підготовленості ($r=0,229$; $p>0,05$). Дослідження взаємозв'язку між показниками авторського тесту «придатності» та професійної підготовленості показало наявність достовірного зв'язку між оціночними показниками ($r=0,740$; $p<0,01$), при тому, що різниця коефіцієнта є досить значною. Дослідження взаємозв'язку у військовослужбовців військової служби за контрактом (КГ₃) встановило наявність достовірного взаємозв'язку між показниками авторського тесту та професійної підготовленості ($r=0,685$; $p<0,01$). Також встановлено, що коефіцієнт кореляції між показниками вправ відповідно НФП та професійної підготовленості військовослужбовців військової служби за контрактом є нижчий в порівнянні з авторським тестом «придатності» на 0,559 (r) та немає достовірної ($p>0,05$).

8. В цілому, проведене дослідження показало, що авторський тест є більш ефективний в порівнянні з перевірочними вправами НФП, оскільки надає змогу більш точно визначати військовослужбовців, які за своїм рівнем фізичної та професійної підготовленості здатні ефективно виконати бойові завдання відповідно до займаних посад.

Проведене нами дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців ЗС України. Перспективними напрямками подальшого дослідження можуть бути удосконалення нормативів загальної фізичної підготовленості на різних етапах військово-прикладної підготовки для навчальних центрів Сухопутних військ;

розробка та удосконалення нормативів спеціальної фізичної підготовленості на різних етапах військово-прикладної підготовки військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Агаєв Н. А. Соціально-психологічні аспекти адаптації особистості в умовах військової діяльності / Н. А. Агаєв // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Київ, 2005. – Т. 7, вип. 5. – С. 6–10.
2. Аналіз змісту методик перевірки та оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців різних іноземних держав Збройних Сил / А. М. Одеров, О. В. Одєрова, С. В. Романчук, В. І. Гульоватий // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2014. – Вип. 118(1). – С. 244–248.
3. Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО : навч.-метод. посіб. / Є. Д. Анохін. – Львів : ЛВІ, 2005. – 116 с.
4. Анохін Є. Д. Формування мотивації курсантів військових навчальних закладів до занять фізичною підготовкою як невід'ємна передумова підвищення її ефективності / Анохін Є. Д. // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали відкритої наук.-метод. конф. – Київ : НУФіСУ, 2003. – С. 100–103.
5. Антошків Ю. М. Взаємозв'язок рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки перемінного складу вищих закладів освіти Міністерства надзвичайних ситуацій України / Ю. М. Антошків, Ю. В. Петришин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 3. – С. 6–9.
6. Аршинов О. Организация физической подготовки сил специальных операций США / О. Аршинов // Зарубежное военное обозрение. – 1994. – № 6. – С. 14–16.
7. Афонін В. Психічний стан та результативність фізичної діяльності військовослужбовців / В'ячеслав Афонін, Людмила Кізло, Сергій Федак // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 10–14.
8. Береговой А. Подготовка военнослужащих Вооруженных Сил Франции / А. Береговой // Зарубежное военное обозрение. – 1999. – № 4. – С. 9–13.

9. Бака М. М. Фізичне та військово-патріотичне виховання молоді : навч.-метод. посіб. / М. М. Бака, В. П. Корж. – Київ : Книга пам'яті України, 2004. – 464 с.
10. Билецкая В. В. Характеристика подходов к оценке физической подготовленности школьников / В. В. Билецкая // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С. 9–12.
11. Богдан Б. Физическая подготовка в Сухопутных войсках США / Б. Богдан // Зарубежное военное обозрение. – 1995. – № 11.
12. Бородин Ю. А. Способы оптимизации учебного процесса по физической подготовке курсантов военно-учебных заведений / Ю. А. Бородин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2002. – № 28. – С. 40–47.
13. Бородин Ю. А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения / Ю. А. Бородин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2003. – № 10. – С. 60–76.
14. Боярчук О. М. Формування міжособистісних відносин курсантів під час занять з фізичної підготовки / О. М. Боярчук, С. В. Романчук, В. М. Романчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2011. – Вип. 11. – С. 269–273.
15. Вдосконалення військово-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців бойових підрозділів Сухопутних військ / А. М. Одеров, С. В. Романчук, С. С. Федак, А. П. Петрук // Актуальні питання сучасної науки : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. – Львів, 2015. – С. 85–88.
16. Вейднер-Дубровин Л. А. Взаимосвязь задач, содержания, упражнений и нормативов физической подготовки, норм и требований Военно-спортивного комплекса и Военно-спортивной классификации / Л. А. Вейднер-Дубровин // Тезисы докл. итог, науч. конф. ф-та за 1973 г. – Ленинград : ВДКФФКиС, 1974. – С. 24.

17. Величко А. И. Перспективы развития системы проверки и оценки физической подготовки военнослужащих в Вооруженных Силах Украины / А. И. Величко // Слобожанський научно-спортивний весник : [зб. наук. пр.]. – Харков, 1998. – Вып. 1. – С. 17.

18. Величко О. І. Існуюча система фізичної підготовки в ЗСУ потребує корекції / О. І. Величко // Військо України. – 2006. – № 3. – С. 42.

19. Величко О. І. Реформування фізичної підготовки – об'єктивна потреба сьогодення / О. І. Величко // Наука і оборона. – 2006. – № 2. – С. 53.

20. Волков В. Л. Оцінка фізичної та спеціальної підготовленості до професійної діяльності прикордонників першої вікової групи / В. Л. Волков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 4. – С. 25–28.

21. Волков В. М. Контроль і оцінка фізичної підготовленості студентської молоді : навч.-метод. посіб. / В. Волков, О. Терещенко. – К. : Нора-Друк, 2006. – 65 с.

22. Воспитание психической устойчивости курсантов средствами и методами физической подготовки / Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский, С. В. Романчук, В. С. Таран // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / [под ред. С. С. Ермакова]. – Харьков, 2003. – № 1. – С. 30–40.

23. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посіб. / І. Г. Гаврілець. – Київ : Віпол, 2006. – С. 29–31.

24. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.

25. Глазунов С. И. Проблемы мотивации к физическому совершенствованию офицеров Вооруженных сил Украины / С. И. Глазунов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2007. – № 1. – С. 16-20.

26. Глазунов С. І. Взаємозв'язок деяких нормативів бойової підготовки з рівнем розвитку фізичних якостей військовослужбовців механізованих

підрозділів Сухопутних військ / Глазунов С. І. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2002. – № 14. – С. 9–13.

27. Глазунов С. І. До питання обґрунтування нормативів. Розвиток методології розробки належних норм фізичної підготовленості військовослужбовців / С. І. Глазунов, Т. Ю. Круцевич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2002. – № 19. – С. 23–28.

28. Глазунов С. І. Перспективи удосконалення системи контролю фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ / С. І. Глазунов // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали відкритої наук.-метод. конф. НУФВіСУ (Київ, 29–30 квітня 2003 р). – Київ, 2003. – С. 16–18.

29. Глазунов С. І. Місце занять лікувальною фізичною культурою військовослужбовців за контрактом, які мають захворювання, у процесі їх службової діяльності / С. Глазунов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 34–37.

30. Глядя С. А. Змістовні аспекти фізичної культури з силовою спрямованістю / С. А. Глядя // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. – № 9. – С. 37–39.

31. Грищенко Д. С. Комплексна діагностика психофізіологічної готовності військовослужбовців внутрішніх сил МВС України до діяльності в екстремальних умовах / Д. С. Грищенко, А. М. Чух, В. П. Бізін // Честь і закон. – 2003. – № 1. – С. 40.

32. Гром В. На озброєнні НАТО – сталеві м'язи / В. Гром // Армія України. – 2006. – № 42/43. – С. 12, 16.

33. Гусак О. Д. Роль фізичної підготовки у вирішенні завдань психологічної підготовки військовослужбовців / О. Д. Гусак, С. В. Романчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 4. – С. 61–65.

34. Гусак О.Д. Підготовка керівників фізичної підготовки під час навчання у військових навчальних закладах / О.Д. Гусак, С.В. Романчук, В.М. Романчук, О.М. Боярчук // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини: у 4 т. – Л.: ЛДУФК, 2011. Вип.15 – Т.4. – С. 126–130.

35. Двоенко В. В. Корригирующая тренировка курсантов ВУЗа операторського профіля / В. В. Двоенко, В. А. Марищук // Тез. докл. итоговой науч. конф. ин-та за 2002 г. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2003. – С. 28–29.

36. Демьяненко Ю. К. Проблемы совершенствования физической подготовки в системе военно-профессионального обучения / Ю. К. Демьяненко, В. А. Щеголев // Современные проблемы физической подготовки военнослужащих. – Ленинград : ВДКИФК, 1984. – С. 25–35.

37. Дмитриев Г. Г. Модельные характеристики физической готовности выпускников военно-инженерных ВУЗов к профессиональной деятельности / Г. Г. Дмитриев, И. Ю. Пугачев, В. Э. Щепинин // Тез. докл. итоговой науч. конф. за 2003 год. – Санкт-Петербург : ВНИИФК, 2004. – С. 196–198.

38. Донченко В. Г. Научно-методические аспекты психофизиологического сопровождения военной службы. / В. Г. Донченко, А. Д. Бучнов // Военно-медицинский журнал. – 2001. – № 6. – С. 14–22.

39. Дослідження фізичної підготовленості військовослужбовців під час ведення бойових дій / С. В. Романчук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2015. – Вип. 3К1(56). – С. 316–319.

40. Дубровский В. И. Спортивная физиология : учеб. для сред. и высш. учеб. завед. по физ. культуре / В. И. Дубровский. – Москва : ВЛАДОС, 2005. – 462 с.

41. Збірник нормативів бойової підготовки Сухопутних військ Збройних Сил України / М-во оборони України. К.:– Київ : МОУ, 2002. – С. 129.

42. Евстафьев Д. Г. Особенности современной американской военной

политики США / Евстафьев Д. Г. // Экономика, политика, идеология. – 1996. – № 3. – С. 28.

43. Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”/ Глазунов С. І. ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2003. – 20 с.

44. Ендальцев Б. В. Следует ли оценивать физическую готовность военнослужащих по их физическому состоянию / Б. В. Ендальцев // Тез. докл. науч. конф. за 2001 г. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2002. – С. 63–66.

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

46. Жембровський С. Специфіка взаємозв'язку між показниками фізичного стану і ризиком розвитку серцево-судинних захворювань у офіцерів різного віку / С. Жембровський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 56–60.

47. Закорко І. П. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. П. Закорко. – Київ, 2001. – 19 с.

48. Засоби поліпшення фізичного стану студентів вищих навчальних закладів / В. Романчук, С. Романчук, А. Демків, Д. Логінов // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 238–244.

49. Інструктивно-методичний лист про вивчення предмета „Фізична культура” у 2001–2002 навчальному році // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 3. – С. 10–11.

50. Інструкція про організацію освітньої діяльності у вищих військових

навчальних закладах Збройних Сил України та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів України : спільний наказ МОУ та МОН України від 13.04.2005 року № 221/217.

51. Кальниш В. В. Особливості проведення професійного психофізіологічного відбору слухачів з застосуванням рейтингового підходу / В. В. Кальниш, А. В. Швець // Військова медицина України. – 2004. – № 3. – С. 74–80.

52. Камаєв О. І. Сучасні вимоги і шляхи удосконалення процесу підготовки фахівців із фізичного виховання та спорту / О. І. Камаєв, Г. М. Андрієнко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2003. – № 1. – С. 2–3.

53. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення професійної діяльності / О. М. Кокун. – Київ : Міленіум, 2004. – 265 с.

54. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка : підр. для студ. / Ю. А. Компанієць. – Луганськ, 2003. – 555 с.

55. Корольчук М. С. Психофізіологічні особливості військово-професійної діяльності. / [М. С Корольчук, В. М. Крайнюк, Л. А. Ріпа]. – Київ : НАОУ, 2005. – 420 с.

56. Корчагін М. В. Залежність функціонального стану військовослужбовців-операторів від несприятливих факторів військово-професійної діяльності / Корчагін М. В. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2009. – Вип. 14. – С. 106–109.

57. Костюкович В. Е. Теоретический анализ оптимизации профессионально-прикладной физической подготовки / В. Е. Костюкович, А. И. Каранкевич // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : сб. науч. тр. – Минск, 2004. – С. 375–376.

58. Костюшин Н. Начальная общевойсковая подготовка в ВВС США /

Н. Костюшин // Зарубежное военное обозрение. – 1991. – № 4. – С. 46–48.

59. Красота В. М. Спеціальна фізична підготовка офіцерів чергового бойового розрахунку командного пункту Військово-морських сил України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Красота В. М. ; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2007. – 20 с.

60. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 230 с.

61. Кубіцький С. О. Система оцінювання готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теорія та методика професійної освіти” / С. О. Кубіцький. – Київ, 2001. – 20 с.

62. Кудерков С. Контроль за физическим состоянием военнослужащих США / С. Кудерков, П. Макаров // Зарубежное военное обозрение. – 1995. – № 4.

63. Кучеренко А. А. Педагогічні основи вдосконалення професійної підготовки прикордонників в умовах службової діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теорія та методика професійної освіти” / А. А. Кучеренко. – Хмельницький, 2005. – 16 с.

64. Лаврентьев О. М. Формування функціональної підготовленості працівників оперативних підрозділів правоохоронних органів України / О. М. Лаврентьев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 12. – С. 113–117.

65. Лавриненко В. В. О повышении уровня общей выносливости военнослужащих Сухопутных войск / В. В. Лавриненко // Материалы итоговой науч. конф. – Санкт-Петербург, 2004. – С. 117–119.

66. Лампусов Б. А. К вопросу использования комплексных упражнений для проверки физической подготовленности / Б. А. Лампусов // Тез. докл. итоговой, науч. конф. ф-та за 1973 г. – Ленинград : ВДКФФКиС, 1974. – С. 50–51.

67. Лебедь П. Подготовка офицерских кадров Сухопутных войск США / П. Лебедь // Зарубежное военное обозрение. – 1996. – № 9. – С. 16–19.

68. Леко Б. Державні тести з фізичної підготовленості: у чому суть проблеми? / Б. Леко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків ; Львів, 2003. – № 17. – С. 91–101.

69. Леонтьев В. П. Нормативное обеспечение физической подготовки курсантов высших военно-учебных заведений Сухопутных войск Министерства обороны Украины : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : [спец.] 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения» / В. П. Леонтьев. – Киев, 2000. – 22 с.

70. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження військовослужбовців у діяльності за екстремальних умов / Г. В. Ложкін. – Київ : МОУ, 2003. – 218 с.

71. Магльований А. Системне уявлення про здоров'я людини / А. Магльований, О. Дуліба // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : РВЦ Міжнар. ун-ту «РЕГІ» ім. академіка Степана Дем'янчука, 2003. – Ч. 1. – С. 192–196.

72. Мальцев А. А. Физическая подготовка молодого пополнения и пути ее совершенствования на первом этапе обучения / Мальцев А. А. // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали відкритої наук.-метод. конф. – Київ, 2003. – С. 137.

73. Маслова М. Г. Сучасна комп'ютерна методика експрес-оцінки функціонального стану і рівня адаптації військовослужбовців / М. Г. Маслова, Л. К. Куртепов // Сучасні аспекти військової медицини : зб. наук. пр. ГВКГ МО України. – Київ, 2005. – Вип. 10. – С. 408–413.

74. Матюх М. Професійній армії в Україні бути! / М. Матюх // Військо України. – 2001. – № 3/4. – С. 13–15.

75. Методичні рекомендації з організації та проведення навчальних занять з фізичної підготовки : метод. посіб. / [С. А. Єрмолін, О. Д. Корнієнко, Г. В.

Новодерьожкін та ін.] ; за ред. С. О. Кириченка. – Київ : УВП ЗСУ, 2008. – 236 с.

76. Миронов В. В. Модель процесса формирования у курсантов инженерных вузов ВВС организаторско-методических навыков физического совершенствования военнослужащих / В. В. Миронов, А. А. Юрченко // Физическая подготовка, боеспособность и здоровье военнослужащих. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2003. – С. 85–89.

77. Михайлов А. В. О развитии силы у военнослужащих с низким уровнем физической подготовленности / А. В. Михайлов, В. А. Ложкин // Тез. докл. итоговой науч. конф. за 2003 год. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2004. – С. 74–76.

78. Михайлов В. В. Науково-методичні основи формування нормативної бази багатоборства військово-спортивного комплексу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт”/ Михайлов В. В. ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2007. – 20 с.

79. Мозолєв О. До питання про формування в майбутніх офіцерів особистої суті фізичного вдосконалення / О. Мозолєв // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали открытой науч.-метод. конф. НУФВиСУ. – Киев, 2003. – С. 147–150.

80. Морально-психологічне забезпечення підготовки і ведення бойових дій : навч. посіб. / Є. Ю. Литвиновський, О. І. Попович, В. І. Савінцев, В. В. Стасюк. – Київ : ВГІ НАОУ, 2003. – Ч. 1. – 200 с.; Ч. 2. – 160 с.

81. Мынарский В. Концепция физической активности, направленной на укрепление здоровья, как основа физического воспитания / В. Мынарский // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 113–115.

82. Настанова з фізичної підготовки в Збройних Силах України : наказ Міністра оборони України № 685 від 30.12.2009 р. – Київ, 2009. – 129 с.

83. Нестеров А. А. Комплексное упражнение как средство проверки и оценки общей физической подготовленности военнослужащих / А. А. Нестеров // Тез. докл. итоговой, науч. конф. ф-та за 1973 г. – Ленинград : ВДКФФКиС, 1974. – С. 59.

84. Нещадим М. І. Врахування досвіду країн-членів НАТО з підготовки військових фахівців у ході реформування та розвитку системи військової освіти в Україні / М. І. Нещадим // Україна – НАТО: стратегічне партнерство : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Луцьк, 2001. – С. 84–88.

85. Никишкин В. А. Оценка эффективности профессионально-прикладной физической подготовки / В. А. Никишкин, С. И. Филимонова // Материалы междунар. науч.-метод. конф. – Белгород, 2003. – Ч. 1. – С. 118–122.

86. Новодерьожкін Г. В. Контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців Повітряних Сил ЗС України / Г. В. Новодерьожкін, М. В. Корчагін // Фізична підготовка військовослужбовців в умовах реформування Збройних Сил України: сучасний стан, проблема та перспективи розвитку : [матеріали наук.-практ. конф.]. – Київ, НУОУ, 2012. – С. 19–24.

87. Овчарук І. С. Підходи до оцінки рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. / І. С. Овчарук // Фізична підготовка військовослужбовців в умовах реформування Збройних Сил України: сучасний стан, проблема та перспективи розвитку : [матеріали наук.-практ. конф.]. – Київ, НУОУ, 2012. – С. 60–63.

88. Овчарук І. С. Система фізичної підготовки майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. С. Овчарук; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2008. – 20 с.

89. Одерів А. Аналіз системи контролю та перевірки фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил / А. Одерів // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 2. – С. 90–93.

90. Одерів А. М. Обґрунтування та ведення перевірки і оцінки фізичної готовності військовослужбовців та військових підрозділів до бойової діяльності / А. М. Одерів, С. С. Федак, В. В. Федорук // Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців :

матеріали наук.-метод. семінару НУОУ імені І. Черняховського. – Київ, 2015. – С. 96–98.

91. Одерів А. М. Основні напрямки розвитку системи фізичної підготовки в умовах реформування Збройних Сил України / А. М. Одерів, С. В. Романчук, О. М. Лойко // Перспективи розвитку озброєння і військової техніки Сухопутних військ : матеріали доп. Міжнар. наук.-техн. конф. – Львів, 2014. – С. 266–267.

92. Одерів А. М. Підвищення стимулюючої ролі контролю фізичної підготовки / А. М. Одерів // Система підготовки військ (сил): сучасний стан та перспективи розвитку : матеріали доп. наук.-практ. семінару. – Львів, 2014. – С. 74–76.

93. Одерів А. М. Роль фізичного стану військовослужбовців у забезпеченні їх готовності до бойової діяльності / А. М. Одерів, О. В. Одерова, В. І. Гульоватий // Фізична підготовка особового складу ЗС України, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку : матеріали доп. наук.-метод. конф. НУОУ. – Київ, 2014. – С. 84–90.

94. Одерів А. М. Фізична готовність військовослужбовців в структурі бойової готовності військ / А. М. Одерів, С. С. Федак, М. В. Кузнецов // Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної допомоги учасників антитерористичної операції : матеріали наук.-практ. конф. НУОУ імені І. Черняховського. – Київ, 2015. – С. 215–218.

95. Одерів А. М. Фізична підготовка – як один із основних предметів професійної підготовки військовослужбовців Збройних сил / А. М. Одерів, С. С. Федак, О. В. Одерова // Матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. ЛНУ імені Івана Франка. – Львів, 2016. – С. 33–34.

96. Одерів А. Методики перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців – як складова їх професійної підготовки / А. Одерів, Д. Логінов // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2013. – Вип. 112(2). – С. 203–207.

97. Одерів А. Система перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил іноземних держав / А. Одерів, І. Шлямар, А. Балдецький // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини – Львів, 2013 – Вип. 17, т. 2. – С. 109–113.

98. Одерів А. Фізична підготовленість кандидатів до вступу у вищий військовий навчальний заклад / А. Одерів, С. Федак, М. Кузнецов // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 188–191.

99. Одерів А. Фізична підготовленість майбутніх офіцерів Збройних Сил України / А. Одерів, С. Федак, М. Кузнецов // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 274–278.

100. Ольховий О. М. Вплив військово-професійної діяльності на фізичну підготовленість, розвиток, фізичний та функціональний стан військовослужбовців-операторів / О. М. Ольховий, М. В. Корчагін, В. М. Красота // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 89–94.

101. Ольховий О. М. Ефективність експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки курсантів / О. М. Ольховий, В. В. Паєвський // Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту : матеріали V Міжнар. наук. конф., (Чернігів, 25–26.10.2012 р.). – Чернігів, 2012. – С. 13.

102. Ольховий О. М. Інтегральна оцінка готовності курсантів вищих військових навчальних закладів до управління фізичною підготовкою в подальшій військово-професійній діяльності / О. М. Ольховий // Фізична підготовка військовослужбовців в умовах реформування Збройних Сил України : сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку : матеріали наук.-практ. конф., (Київ, 29.11.2012 р.). – Київ, 2012. – С. 38–43.

103. Ольховий О. М. Концепція професійно спрямованої системи фізичної підготовки курсантів / О. М. Ольховий // Сучасний стан та перспективи

розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України : матеріали наук.-метод. конф. 28–29 листопада 2013 р. – Київ : МОУ, 2013. – С. 21–30.

104. Ольховий О. М. Професійно спрямована система фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів з врахуванням специфіки подальшої військово-професійної діяльності / О. М. Ольховий // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців : матеріали Всеарм. наук.-метод. конф., (Київ, 24.11.2011 р.). – Київ, 2011. – С. 48–52.

105. Онопрієнко В. В. Перспективні технології оцінки функціонального стану та адаптаційних резервів особового складу / В. В. Онопрієнко, М. Г. Маслова // Актуальні проблеми надійності особового складу силових структур. Медико-біологічні та науково-технічні аспекти профвідбору. Спец. вип. за матеріалами наук.-практ. семінару. – Київ, 2001. – С. 99–105.

106. Організація загальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів гирьового спорту : навч.-метод. посіб. / С. В. Романчук, К. В. Пронтенко. – Житомир : ЖВІНАУ, 2008. – 184 с.

107. Особливості взаємовідношень показників розумової та фізичної працездатності студенток / О. Кунинець, А. Магльований, О. Дзівенко, О. Новицький // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11. – С. 24–25.

108. Особливості фізичної підготовки Збройних сил України для різних військових спеціальностей / С. В. Романчук, О. О. Старчук, О. Д. Гусак та ін. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2008. – № 5. – С. 117–120.

109. Остапенко Ю. О. Фізична підготовленість студентів перших курсів / Ю. О. Остапенко, В. В. Остапенко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VI Всеукр. студент. конф.

СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми, 2006. – С. 97–100.

110. Паевский В. В. Роль физической подготовки в совершенствовании задач и функциональных особенностей учебно-боевой деятельности личного состава подразделений ППО Сухопутных войск / В. В. Паевский, О. А. Шевченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2004. – № 9. – С. 53–62.

111. Паляница Б. Н. Влияние физической подготовки на боеспособность военнослужащих / Б. Н. Паляница, Ш. З. Хуббиев // Материалы учебно-методических сборов начальников кафедр физической подготовки и спорта ВУЗ МО СССР. – Киев : СК МО СССР, 1988. – С. 26–38.

112. Пелешенко І. М. Оцінювання рухових здібностей учнів за допомогою комплексного тестування в загальноосвітніх навчальних закладах / І. М. Пелешенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 2. – С. 35–38.

113. Петрачков О. В. Аналіз взаємозв'язку між фізичною та професійною підготовленістю у військовослужбовців різних військових спеціальностей / О. В. Петрачков // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 67–69.

114. Петрачков О. В. Найбільш інформативні показники фізичної та професійної підготовленості військових фахівців / О. В. Петрачков // Вісник Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2009. – Вип. 14. – С. 161–165.

115. Петрук А. П. Сучасний досвід в організації фізичної підготовки в арміях провідних країн світу / А. П. Петрук // Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку : матеріали наук.-метод. конф., (Київ, 26–28 листопада 2014 р.) / Мін-во оборони України. Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. – Київ, 2014 – С. 174–179.

116. Пивовар О. Адаптація курсантів до фізичних навантажень на початковому етапі навчання у ВВНЗ / О. Пивовар // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали відкритої наук.-метод. конф. (29–30 квітня 2003 р.). – Київ, 2003. – С. 163–165.

117. Підготовка військовослужбовців до дій в незвичних умовах навколишнього середовища : навч.-метод. посіб. / [В. М. Афонін, Л. М. Кізло, О.І. Попович та ін.]. – Львів : АСВ, 2010. – 125 с.

118. Попов Л. П. О некоторых путях повышения эффективности военно-прикладных видов спорта в системе военно-профессионального обучения в ВУЗах / Л. П. Попов, С. Д. Михеев, Ю. А. Бородин // Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка : межвуз. сб. – Ленинград : ВДКИФК, 1983. – Вып. 3. – С. 29–33.

119. Попов Ф. Співвідношення загальних і спеціальних засобів фізичної підготовки курсантів на етапах початкового пілотного навчання у ВНЗ / Ф. Попов, А. Маракушин, В. Золочевський // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали відкритої наук.-метод. конф. (29–30 квітня 2003 р.). – Київ, 2003. – С. 170–173.

120. Попович О. І. Спеціальна фізична підготовка як засіб адаптації до стрес-факторів навчально-бойової і бойової діяльності військовослужбовців / О. І. Попович, С. С. Федак, С. В. Романчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. – С. 88–91.

121. Приступа Є. Н. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України / Є. Н. Приступа, С. В. Романчук // Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 5. – С. 223–230.

122. Про зміни термінів підготовки курсантів у військово-навчальних закладах Міністерства оборони України : наказ (спільний) Міністра оборони України та Міністра освіти України від 20 травня 1995 р., № 131/145.

123. Про Концепцію переходу Збройних Сил України до комплектування

військовослужбовцями контрактної служби на період до 2015 р. : Указ Президента України № 239/2001.

124. Проверка и оценка физической подготовки в Вооруженных силах США и Великобритании : учеб. пособие / Утенко В. Н., Щеголев В. А., Лутченко Н. Г, Гаврилов Д. Н., Волков В. Ю. – Санкт-Петербург : ВИФК, 1996. – 32 с.

125. Програма бойової підготовки навчальних танкових підрозділів (для підготовки військовослужбовців строкової служби терміном 4 місяці). – Київ, 2006. – 50 с.

126. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей : навч. посіб. / за заг. ред. Р. Т. Раєвського. – Одеса : Наука і техніка, 2006. – 132 с.

127. Психология и педагогика. Военная психология : учеб. для вузов / под ред. А. С. Маклакова. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 456 с.

128. Психофізіологічне забезпечення бойових підрозділів в екстремальних умовах : метод. посіб. / В. Є. Шевченко, Б. В. Кравченко, С. А. Галкін та ін. – Київ, 2001. – 115 с.

129. Розробка професіограм та виявлення професійно-важливих якостей для військових спеціальностей (професій, штатних посад) : метод. рек. / Ю. В. Стасєв, В. В. Белімов, М. В. Грушенко та ін.; за ред. Ю. В. Стасєва. – Харків : ХУПС, 2006. – 25 с.

130. Романчук В. М. Способы повышения физической подготовленности офицеров 1-2 возрастной групп / В. М. Романчук, С. В. Романчук, А. А. Старчук // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали II відкритої наук.-метод. конф. – Київ, 2004. – С. 54–60.

131. Романчук В. М. Фізична підготовка у Збройних Силах України : навч. посіб. / В. М. Романчук, С. В. Романчук. – Житомир : ЖВІРЕ, 2004. – 144 с.

132. Романчук В. М. Вплив організації фізичної підготовки курсантів у ВНЗ на фізичну підготовленість офіцерів 1-2 вікових груп / В. М. Романчук // Тези доповідей XIII міжвузівської науково-методичної конференції ЖВІРЕ

імені С. П. Корольова. – Житомир, 2005. – С. 71-72.

133. Романчук В. М., Романчук С. В. Фізична виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт / В. М. Романчук, С. В. Романчук // Програма навчальної дисципліни для курсантів Житомирського ВІ НАУ. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2008. – 138 с.

134. Романчук В. Напрямки вдосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України / В. Романчук, С. Романчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 4. – С. 172–177.

135. Романчук В. М., Красота В. М., Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою / В. М. Романчук, В. М. Красота // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): Зб. наукових праць. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. 6. – С. 262-266.

136. Романчук В. М., Романчук С. В., Боярчук О. М. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичної підготовки Сухопутних військах / В. М. Романчук, С. В. Романчук, О. М. Боярчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2010. – № 11. – С. 102-105.

137. Романчук В. М., Романчук С. В., Попович О. І., Боярчук О. М. Спеціальна фізична підготовка у навчально-виховному процесі курсантів військово-навчальних закладів Сухопутних військ / В. М. Романчук, С. В. Романчук, О. І. Попович, О. М. Боярчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2010. – Вип. 81. – С. 415-419.

138. Романчук В. М., Бойко Д. В., Зубков С. В. Характеристика фізичної підготовленості студентів основного та спортивно-орієнтованих відділень з видів спорту / В. М. Романчук, Д. В. Бойко, С. В. Зубков // Зб. наук. праць в

галузі фізичної культури та спорту за матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф. «Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді». – Івано-Франківськ : ІФНТУНГ, 2012. – С. 178-186.

139. Романчук В. М., Бойко Д. В. Заняття в навчальних спортивних відділеннях як реалізація домінантних мотивів студентів / В. М. Романчук, Д. В. Бойко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 16 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Т. 2. – С. 37-40.

140. Романчук В. М., Грибан Г. П., Романчук С. В., Петришин Ю. В., Фіногенов Ю. С., Лойко О. М. Фізичне виховання у системі військово-професійної діяльності / В. М. Романчук, Г. П. Грибан, С. В. Романчук, Ю. В. Петришин, Ю. С. Фіногенов, О. М. Лойко // Навчальний посібник. – Львів : АСВ, 2012. – 320 с. Гриф МОН України. (Лист №1\11-4025 від 26.03.2012 р.)

141. Романчук В. М. Покращення фізичного стану студентів ВНЗ засобами гирьового спорту / В. М. Романчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні фізичної культури (фізична культура і спорт) : Зб. наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 5 (30) – С. 257-261.

142. Романчук В. М. Аналіз динаміки фізичної підготовленості курсантів під час навчання у вищих навчальних закладах / В. М. Романчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Зб. наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 8 (35) – С. 65-71.

143. Романчук В. М. Аналіз фізичної підготовленості студентів основного та спортивного відділень / В. М. Романчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2013. – Вип. 107,

т. 2. – С. 347–350.

144. Романчук В. М. Динаміка функціонального стану та показників здоров'я курсантів під час навчання у вищих навчальних закладах / В. М. Романчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Зб. наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 11 (38) – С. 93-98.

145. Романчук В. М. Фізична підготовка в навчальних підрозділах Збройних Сил України / В. М. Романчук // Спортивна наука України. – 2013. – №3. – С. 17–21. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive> (дата перегляду: 25.09.2014).

146. Романчук В. М. Формування професійно-прикладної фізичної підготовленості курсантів засобами фізичних вправ / В. М. Романчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Зб. наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12 (39) 13– С. 107-114.

147. Романчук В. М., Боярчук О.М., Романчук С.В., Гусак О.Д., Петрук А. П. Удосконалення морально-психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності на заняттях рукопашним боєм / В. М. Романчук, О.М., О. М. Боярчук С.В. Романчук, О. Д. Гусак, А. П. Петрук // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2014. № 4(18). С. 28 – 36.

148. Романчук В. М., А. С. Демків, Д. О. Логінов. Засоби поліпшення фізичного стану студентів вищих навчальних закладів / В. М. Романчук, А. С. Демків, Д. О. Логінов // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 19 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2015-06-30. – Т. 2. – С. 238-244.

149. Романчук В. М., Боярчук О.М. Динаміка фізичної підготовленості

курсантів у вищих навчальних закладах МО України / В. М. Романчук, О. М. Боярчук // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць X міжн. Інтернет наук. – метод. конф. Вип.10: – Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. – С. 444 – 451.

150. Романчук В. М., Романчук С.В., Радкевич О.М. Система оценки как один из факторов мотивации курсантов к самостоятельным занятиям физической подготовкой и спортом / В. М. Романчук, С. В. Романчук, О. М. Радкевич // Матеріали другої відкритої наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 9-10 січня 2004 р. – К., 2004. – С. 61-68.

151. Романчук С. Аналіз фізичної підготовленості офіцерів запасу, призваних на військову службу у Збройні сили України / С. Романчук, А. Яворський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 325–330.

152. Романчук С. В. Активізація навчального процесу з фізичного виховання студентів щодо впровадження здоров'я збережувальних методик / С. В. Романчук, А. П. Петрук, Р. Г. Биков // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2015. – Вип. 53К(61) 15. – С. 215–219.

153. Романчук С. В. Дослідження фізичної підготовленості військовослужбовців під час ведення бойових дій / С. В. Романчук // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2015. – Вип. 3К1(56). – С. 316–319.

154. Романчук С. В. Инновационное направление технологии профессионально-прикладной физической подготовки студентов ВУЗов технического профиля / С. В. Романчук, Т. В. Людовик // Университетский спорт в современном образовательном социуме : материалы Междунар.науч.-практ. конф., (Минск, 23–24 апр. 2015 г.). – Минск, 2015. – Ч. 1. – С. 130–133.

155. Романчук С. В. Обґрунтування вікової періодизації військовослужбовців для занять з фізичною підготовкою / С. В. Романчук, А. П. Петрук, А. С. Балдецький // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 250–256.

156. Романчук С. В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичної підготовки у Сухопутних військах / С. В. Романчук, О. М. Боярчук, В. М. Романчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 125–128.

157. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : монографія / С. В. Романчук. – Львів : АСВ, 2012. – 408 с.

158. Романчук С. Дискретність питань формування психофізичних якостей студентів технічних груп спеціальності мікро- та наноелектроніки / Сергій Романчук, Тетяна Людовик // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 244–250.

159. Романчук С. Залежність бойової готовності курсантів ВНЗ Сухопутних військ від їх фізичної підготовленості / Сергій Романчук, Олександр Попович, Вадим Красота // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 222–226.

160. Романчук С. Напрямки удосконалення системи перевірки та оцінки військовослужбовців різних спеціальностей / С. Романчук // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2009. – С. 213–216.

161. Романчук С. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості курсантів ВНЗ Сухопутних військ різних спеціальностей / Сергій Романчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 166–171.

162. Романчук С. Типова програма з навчальної дисципліни „Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт” для курсантів ВВНЗ Збройних Сил України / Сергій Романчук // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2009. – С. 324–328.

163. Романчук С. Фізична підготовка в Сухопутних військах Збройних сил провідних держав НАТО / Сергій Романчук, Віктор Романчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 205–209.

164. Романчук С. Фізична підготовка як системоутворюючий чинник підтримки боєздатності військовослужбовців в умовах спекотного клімату / Сергій Романчук // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях : сб. ст. III Междунар. науч.-практ. конф. – Белгород ; Красноярск ; Харьков, 2010. – С. 20–24.

165. Сергієнко Л. Американська система тестів УМСА для визначення рухових здібностей у дітей і молоді / Леонід Сергієнко // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 1. – С. 43–48.

166. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – Київ : Олімпійська література, 2001. – С. 134–138.

167. Симаков М. Военно-учебные заведения Франции / М. Симаков // Зарубежное военное обозрение. – 1990. – № 10. – С. 14–18.

168. Спеціальна фізична підготовка у навчально-виховному процесі курсантів військово-навчальних закладах Сухопутних військ / С. В. Романчук. О. І. Попович, О. М. Боярчук, В. М. Романчук // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту : [зб. наук пр.]. – Чернігів, 2010. – Вип. 81. – С. 415–419.

169. Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ / В. Кирпенко, В. Романчук. С. Романчук, С. Федак // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2015. – №4 (22). – С. 12–18.

170. Сторіжко М. Ф. Фізична підготовка Збройних сил України : навч.-метод. посіб. / М. Ф. Сторіжко. – Полтава : ПВІЗ, 2002. – 202 с.

171. Теорія і методика фізичного виховання / С. І. Глазунов // Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту. – К: НУФВіС України, 2003. – 20 с.

172. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник / Є. Д. Анохін, В. М. Афонін, С. І. Власюк та ін. під ред. Ю. О. Резникова, В. М. Афоніна. – Львів : ЛВІ, 2002. – 316 с.

173. Тимчасова настанова з фізичної підготовки в Збройних Силах України : наказ начальника Генерального штабу-Головнокомандувача ЗС України від 11.02.2014 р. № 35. – Київ, 2014. – 158 с.

174. Томчук М. І. Концепція підготовки молоді до служби в ЗС України / Томчук М. І. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. – Вінниця, 1996. – Вип. 4.2. – С.202–206.

175. Удосконалення професійної підготовленості військовослужбовців внутрішніх військ МВС України засобами фізичної підготовки : зб. тез доп. IV Міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. – Харків : Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 89–91.

176. Удосконалення системи підготовки військових фахівців в навчальних центрах як засіб підвищення бойової готовності Збройних Сил України : звіт про НДР „спеціаліст” (підсумковий), №3806 / Харківський військовий університет [відп. В. М. Пічугін]. – Харків, 2002. – 97 с.

177. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ Збройних сил України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Шлямар Ігор Леонідович; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2016. 19 с. : рис.

178. Утенко В. Н. Влияние физической подготовки на служебное положение военнослужащих иностранных армий / В. Н. Утенко, В. А. Щеголев // Материалы докл. итог. конф. за 2001 год. – Ленинград : ВДКИФК, 2001. –

С. 15–20.

179. Федак Г. О. Організація бойової підготовки в Збройних силах країн – членів НАТО / Г. О. Федак, С. С. Федак // Перспективи розвитку ОВТ Сухопутних військ : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (14–15 травня 2015 р.). – Львів, 2015. – С. 266.

180. Федак Г. О. Удосконалення педагогічної майстерності науково-педагогічного та командно-виховного складу вищого військового навчального закладу / Г. О. Федак, А. М. Одерів // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2015. – Вип. 3К1(56)15. – С. 367–370.

181. Федак С. С. Вплив фізичної підготовки на ефективність військово-професійної діяльності під час виконання миротворчих операцій [Електронний ресурс] / С. С. Федак // Спортивна наука України. – 2013. – № 7(58). – С. 36–40. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/202> (дата перегляду: 13.05.2015).

182. Федак С. С. Спеціальна фізична підготовка як засіб адаптації до стрес-факторів навчально-бойової та бойової діяльності військовослужбовців / С. С. Федак, С. В. Романчук, О. І. Попович // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. – С. 88–91.

183. Федак С. С. Сучасні підходи щодо підвищення фізичної підготовленості та стану здоров'я військовослужбовців Сухопутних військ / С. С. Федак, А. М. Одерів, Г. О. Федак // Перспективи розвитку озброєння та військової техніки Сухопутних військ : зб. тез доп. Міжнар. наук.-техн. конф. – Львів, 2015. – С. 266–267.

184. 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” / С. С. Федак ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2015. – 19 с.

185. Федак С. С. Фізична підготовка як засіб адаптації військовослужбовців до дій в незвичних умовах / С. С. Федак // Перспективи

розвитку озброєння і військової техніки Сухопутних військ : тези доп. Міжнар. наук.-техн. конф. – Л., 2013. – С. 273–274.

186. Физическая подготовка в военно-учебных заведениях США / Дорофеев В. А., Рябчук В. В., Пупков П. В., Наумова И. Б. // Обзор по материалам иностранной военной печати. – Санкт-Петербург : ВИФК, 1995. – 44 с.

187. Физическая подготовка в иностранных армиях : учеб. пособие / Утенко В. Н., Щеголев В. А., Лутченко Н. Г., Гаврилов Д. Н., Волков В. Ю. – Санкт-Петербург : ВИФК, 1997. – 32 с.

188. Физическая подготовка военнослужащих к действиям в особах условиях / [под ред. С. М. Лаговского]. – Санкт-Петербург : ВИФК, 1996. – 136 с.

189. Фізична підготовка в системі формування військових фахівців провідних іноземних армій [Електронний ресурс]/ А. Магльований, А. Петрук, О. Лесько, Н. Кожух // Спортивна наука України. – 2015. – № (69). – С. 16–20. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/349> (дата перегляду: 27.06.2015).

190. Фізичне виховання : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук, С. В. Романчук. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 472 с.

191. Фізичне виховання : навч. посіб. / Романчук С. В., Пічугін М. Ф., Грибан Г. П., Романчук В. М., Красота В. М. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 460 с.

192. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.] / за ред. Г. П. Грибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 820 с.

193. Фізичне виховання у системі військово-професійної діяльності : навч. посіб. / С. В. Романчук, Г. П. Грибан, В. М. Романчук, Ю. С. Фіногенов, Ю. В. Петришин. – Львів : АСВ, 2012. – 328 с.

194. Фіногенов Ю. С. Професіоналізація Збройних сил України і деякі питання перебудови системи фізичної підготовки військовослужбовців /

Ю. С. Фіногенов // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали наук.-метод. конф., (29–30 квітня 2003 р.). – Київ, 2003. – С. 40–43.

195. Фіногенов Ю. С. Фізична підготовленість офіцерів Сухопутних військ / Ю. С. Фіногенов, С. М. Жембровський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 1. – С. 71–75.

196. Фіногенов Ю. Уточнення концептуальних основ функціонування та структури системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України / Ю. Фіногенов, С. Глазунов // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2009. – Вип. 14. – С. 255–260.

197. Характеристика фізичних навантажень, які переносять військовослужбовці механізованих підрозділів під час польового виходу / Шлямар І. Л., Яворський А. І., Романчук С. В., Петрук А. П., Дзяма В. В., Романів І. В., Воронцов А. С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 9. – С. 57–63.

198. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2002. – 480 с.

199. Цьось А. Розвиток фізичного виховання на території України / Анатолій Цьось // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2005. – С. 97–103.

200. Чунос М. Удосконалення процесу викладання «Спеціальної фізичної підготовки» на основі застосування положень психологічної моделі діяльності в екстремальній ситуації / М. Чунос // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали наук.-метод. конф. (29–30 квітня 2003 р.). – Київ, 2003. – С. 181–184.

201. Шевченко О. А. Исследование физических качеств, обеспечивающих устойчивую работоспособность военных специалистов ПВО Сухопутных войск / О. А. Шевченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. ст. / [под ред. С. С. Ермакова]. – Харьков, 2004. – №

6. – С. 102–109.

202. Шейченко В. А. Физическая готовность военнослужащих в структуре боевой готовности войск / В. А. Шейченко // Прогнозирование в системе физической подготовки и спортивной тренировки / под ред. А. А. Нестерова. – Ленинград : ВДКИФК, 1987. – С. 83–103.

203. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276 с.

204. Шлямар І. Л. Дослідження рівня професійної підготовленості в/с механізованих підрозділів контрольної та експериментальної групи [Електронний ресурс] / І. Л. Шлямар, С. С. Федак, О. М. Лесько // Спортивна наука України. – 2015. – № 4 (68). – С. 49–55.

205. Шлямар І. Л. Перевірка й оцінка фізичної підготовленості курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ / І. Л. Шлямар, С. В. Романчук, Є. А. Іщенко // Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді : зб. наук. пр. – Івано-Франківськ, 2012. – С. 178–186.

206. Шлямар І. Л. Рухова активність військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ Збройних сил України під час повсякденної діяльності [Електронний ресурс] / І. Л. Шлямар // Спортивна наука України. – 2015. – № 3 (67). – С. 15–18. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view> (дата перегляду: 15.10.2015).

207. Щеголев В. А. Особенности организации и содержания физической подготовки в иностранных армиях / Щеголев В. А. Лутченко Н. Г. // Материалы учебн.-метод. сбора спец. «физическая подготовка и спорт» ВС РФ. – Санкт-Петербург : СКМО, 1998. – С. 56–71.

208. Щеголев В. А. Спортивная работа в армиях стран НАТО / Щеголев В. А., Лутченко Н. Г. – Санкт-Петербург : ВИФК, 1998. – 60 с.

209. Щеголев В. А. Теоретические аспекты научного обоснования педагогического процесса физической подготовки в военно-учебных

заведениях / В. А. Щеголев, Ю. К. Демьяненко // Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка : межвуз. сб. – Ленинград : ВДКИФК, 1982. – Вып. 2. – С. 43–47.

210. Barrett J. Conflict Prevention and Crisis Management: The NATO Approach / John Barrett // The art of conflict prevention. Bracey's Atlantic commentaries ; ed. by Werner Bauwens & Luc Reyckler. Brassey's. – London ; New York, 1994. – N 7. – P. 113 – 114, 132 – 133.

211. Barrett J. The Political and Conceptual Framework for the Involvement of Regional Arrangements in Peacekeeping: The case of NATO (International Research Seminar on Euro-Atlantic Security: NATO Defense). – College, Rome, 1993.

212. Basic Document of the Euro-Atlantic Partnership Council (30 May 1997) // The NATO Handbook-Documentation. – Sintra, Portugal : NATO Office of Information and Press, 1999. – P. 123 – 127.

213. Bonn K. E. Guide to Military Operations Other Than War. Tactics, Techniques and Procedures for Stability and Support Operations / Bonn K. E., Baker A. E. // Domestic and International. – 2000. – P. 13–17.

214. Bulicz E. Zdrowie człowieka i jego diagnostyka : efekty zdrowotne aktywnosci ruchowej / E. Bulicz, I. Murawow. – Radom : Politechnica, 2003. – S. 533

215. By Gen. NATO Is Facing the Challenges / By Gen, Wesley Clark, Jane's Defence. – NATO, 2000. – P. 2.

216. Civil-Military cooperation tactics, techniques and procedures B-GL-355-001/FP-001. – Canada, 2005.

217. Cragg A. A new Strategic Concept for a new era. NATO ASG for Defence Planning and Operations / Antony Cragg // NATO review. 1999. – N 2. – P. 20.

218. FM 100–23 „Peace Operations”. US. Headquarters Departure of the Army. – Washington, DC, 1994.

219. FM 3–0 „Operations”. US. Headquarters Departure of the Army, Washington, DC, 2001.

220. FM 3-07 „Stability Operations and Support Operations”. US. Headquarters

Departure of the Army. – Washington, 2003.

221. Henriksson J. Metabolism in the Body Energy Stores / J. Henriksson // *Endurance in Sport*. – Oxford : Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 226–238.

222. Hubert A. Military Pedagogy. An introduction. Needham Heights / Annen Hubert. – Simon & Schuster Custom Publishing Education Group, 2000.

223. Innovative approaches to the evaluation of physical fitness of the servicemen in the system of professional training [Electronic resource] / Artur Oderov // *Спортивна наука України*. – 2016 – № 3 (73) – С. 26-31. Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/424>.

224. Neschadym M. I. Reform in the Ukrainian Military Education. NATO training group working group on individual training and education developments / M. I. Neschadym. – Bonn, 1998. – P. 11–20.

225. Peace Operation. Field Manual N 100–23. Headquarters Department of the Army. – Washington, DC, 1994. – 131 p.

226. Physical training in the formation of the leading military experts of the armed forces of foreign countries [Electronic resource] / Maglyovany A., Petruk A., Lesko O., Kozhukh N. // *Спортивна наука України*. – 2015. – Access mode: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/349/338> (date of application: 17.04.2015).

227. Romanchuk S. Physical preparation of students in Ukraine / Serhiy Romanchuk, Grygoriy Gryban, Victor Romanchuk, Oleksandr Boyarchuk, Oleksandr Gusak // *American Journal of Scientific and Educational Research*. – 2014. – N 1(4), vol. 2. – P. 286–291.

228. Sergienko Y. P. Models of professional readiness of students of higher military schools of the Armed Forces of Ukraine / Y. P. Sergienko. A. M. Andreianov // *Physical Education of Students*. – 2013. – Vol. 6. – P. 66–72.

229. Statement on behalf of the European Union by H. E. Ambassador Sanja Štiglic, Permanent Representative of Slovenia to the United Nations [Electronic resource] // Офіційний сайт Європейської комісії. – Access mode:

http://ec.europa.eu/delegations/ukraine/more_info/newsletter/all_newsletters/2008/20080331_01_en.htm (date of application: 25.03.2008).

230. The Alliance's Strategic Concept Approved by the Heads of State and Government participating in the meeting of the NAC in Washington DC (on 23 and 24 April 1999) : The NATO Handbook-Documentation. – NATO Office of Information and Press, 1999.

231. Toiskallio J. Mapping Military Pedagogy in Europe / Toiskallio J. – Helsinki ; Finnish National Defense College, Department of Education, 2000.

232. Weisung zur Ausbildung und zum Erhalt der Individuellen Grundfertigkeiten (Weisung IGF) des Generalinspektors der Bundeswehr (Fürs I5 Az 32-01-05 vom 30. Mai 2006). – 26 s.

ДОДАТКИ

Додаток А.1

ОПИТУВАЛЬНИК

Опитувальник призначений для вивчення суб'єктивної думки військовослужбовців щодо важливості фізичної підготовки у процесі військово-професійного навчання, ефективності чинної системи фізичної підготовки та можливих шляхів її вдосконалення для підтримання високого рівня фізичного і психічного стану, соматичного здоров'я та ефективності військово-професійної діяльності військовослужбовців Збройних Сил України під час виконання службових обов'язків. Під час заповнення опитувальника, будь-ласка, підкресліть один (або кілька) із запропонованих варіантів, як це повинно бути на Ваш погляд, або дайте власні відповіді на запитання.

(дата та рік народження)

№ з/п	Питання	Відповідь
1.	Вкажіть Вашу стать та вік	☐ чол., ☐ жін., _____ років
2.	Вкажіть Вашу вагу та зріст	_____ кг, _____ см
3.	Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?	☐ високий, ☐ вище середнього, ☐ середній, ☐ нижче середнього ☐ низький
4.	Чи дотримуетесь Ви здорового способу життя?	☐ так, ☐ ні
5.	Які способи організації фізичної підготовки на Вашу думку переважають у процесі навчання у ВНЗ?	☐ груповий, ☐ коловий ☐ фронтальний, ☐ індивідуальний ☐ інше _____
6.	На Вашу думку чи створюють установку на необхідність занять фізичною підготовкою та спортом в інтересах ефективного вирішення навчально-бойових завдань приклади військово-професійної діяльності?	☐ так, ☐ ні
7.	Вкажіть причини, що заважають Вам займатися фізичним удосконаленням	☐ нехватка часу, ☐ відсутність спортивної бази ☐ небажання займатися ☐ знаходжуся на лікуванні ☐ інше _____
8.	Як Ви оцінюєте свою фізичну підготовленість?	☐ відмінно, ☐ добре, ☐ задовільно, ☐ незадовільно
9.	Чи перебувають інтереси рухового вдосконалення у полі активності суб'єкта протягом усього процесу навчання?	☐ так, ☐ ні ☐ інше _____
10.	Чи є опосередкованим, супутнім завданням фізичної підготовки формування психічних якостей?	☐ так, ☐ ні ☐ інше _____

№ з/п	Питання	Відповідь
11.	На Вашу думку провідне місце у структурі професійно важливих якостей займають військово-прикладні навички та фізичні якості?	☐ так, ☐ ні ☐ інше _____
12.	Чи надають видимий позитивний вплив на успішність оволодіння іншими предметами навчання заняття фізичною підготовкою?	☐ так, ☐ ні ☐ інше _____
13.	Чи відповідають призначенню і створюють приклад для подальшого використання в діяльності випускників адміністративно-командні способи управління діяльністю курсантів у процесі занять фізичною підготовкою?	☐ так, ☐ ні ☐ інше _____
14.	Чи має визначальне місце значний перелік завдань фізичної підготовки з формування спеціальних якостей для забезпечення високої продуктивності військово-професійної діяльності?	☐ так, ☐ ні ☐ інше _____
15.	На Вашу думку чи дозволяє побудова фізичної підготовки на базі ідеї спеціальної спрямованості отримати максимальний освітній ефект, якщо є механізм прямого перенесення фізичних якостей, рухових умінь і навичок на майбутню військово-професійну діяльність	☐ так, ☐ ні ☐ інше _____
16.	Чи носить фізична підготовка і спорт виражений військово-прикладний характер?	☐ так, ☐ ні ☐ інше _____

(підпис)

Дякуємо за відповіді!

Додаток А.2

ОПИТУВАЛЬНИК

Опитувальник призначений для вивчення суб'єктивної думки військовослужбовців щодо визначення важливості загальної витривалості як базової якості та такої, що визначає ефективність і стійкість військово-професійної роботи, щодо важливості фізичної підготовки у процесі військово-професійного навчання, ефективності чинної системи фізичної підготовки та можливих шляхів її вдосконалення для підтримання високого рівня фізичного і психічного стану, визначенні ефективності військово-професійної діяльності військовослужбовців Збройних Сил України. Під час заповнення опитувальника, будь-ласка, виділіть один (або кілька) із запропонованих варіантів, як це повинно бути на Ваш погляд, або дайте власні відповіді на запитання.

(дата та рік народження)

№ з/п	Питання	Відповідь
1.	Вкажіть Вашу стать та вік	☐ чол., ☐ жін., _____ років
2.	На Вашу думку формування професійно значимих психічних якостей є функцією фізичної підготовки, визначаючи спрямованість процесу, особливо на завершальному етапі навчання?	☐ так, ☐ ні ☐ інше _____
3.	Чи створюють негативну установку відносно необхідності занять фізичною підготовкою і спортом для ефективного вирішення військово-професійних завдань майбутньої діяльності зразки професійної діяльності?	☐ так, ☐ ні ☐ інше _____
4.	Чи знаходиться у сфері функцій фізичної підготовки з формування спеціальних якостей спектр завдань, пов'язаний, в основному, зі формуванням стійкості до гіподинамії і гіпоксії?	☐ так, ☐ ні ☐ інше _____
5.	На якому на Вашу думку етапі навчання у полі активності суб'єкта знаходяться інтереси рухового вдосконалення?	☐ на початковому ☐ в процесі формування ☐ на завершальному ☐ інше _____
6.	Чи здійснюють опосередковану дію на успішність оволодіння іншими предметами навчання заняття фізичною підготовкою?	☐ так, ☐ ні ☐ інше _____
7.	Чи сприяють формуванню якостей, необхідних для проведення самостійних форм фізичної підготовки адміністративно-командні методи управління діяльністю курсантів і слухачів у процесі фізичної підготовки?	☐ так, ☐ ні ☐ інше _____
8.	Чи має на Вашу думку місце протиріччя між груповими способами організації фізичної підготовки у ВНЗ і необхідністю впровадження самостійних форм фізичного тренування у військах?	☐ так, ☐ ні ☐ інше _____
9.	Чи надає максимальний освітній ефект в силу того, що фізична підготовка цієї категорії фахівців виключно спрямована на рішення завдань, окреслених положенням цієї теорії і ширшим використанням засобів фізичної підготовки, що виходить за межі функції військового прикладання побудова фізичної підготовки винятково на базі спеціальної спрямованості?	☐ так, ☐ ні ☐ інше _____

(підпис)

Дякуємо за відповіді!

Додаток А.3

ОПИТУВАЛЬНИК

Опитувальник призначений для вивчення суб'єктивної думки військовослужбовців щодо визначення важливості основних бойових завдань під час перебування в зоні АТО, визначенні ефективності військово-професійної діяльності військовослужбовців Збройних Сил України. Під час заповнення опитувальника, будь-ласка, виділіть один (або кілька) із запропонованих варіантів, як це повинно бути на Ваш погляд, або дайте власні відповіді на запитання.

(дата та рік народження)

№ з/п	Питання	Відповідь
1.	Вкажіть Вашу стать та вік	☐ чол., ☐ жін., _____ років
2.	Чи приймали Ви безпосередню участь в зоні проведення АТО?	☐ так, ☐ ні
3.	Чи доводилося Вам застосовувати зброю в період перебування в зоні АТО?	☐ так, ☐ ні ☐ інше _____
4.	Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?	☐ високий, ☐ вище середнього, ☐ середній, ☐ нижче середнього ☐ низький
5.	Вкажіть причини, що заважають Вам займатися фізичним удосконаленням	☐ нехватка часу, ☐ відсутність спортивної бази ☐ небажання займатися ☐ знаходжуся на лікуванні ☐ інше _____
6.	Чи є у Вас шкідливі звички?	☐ так, ☐ ні ☐ інше _____
7.	Вкажіть, на Вашу думку, яке місце повинна займати фізична підготовка в збройних силах	☐ основне, ☐ одна з основних видів підготовки, ☐ другорядне місце ☐ взагалі не потрібна
8.	Вкажіть, на Вашу думку, які зміни необхідно зробити в системі фізичної підготовки	_____ _____ _____
9.	На вашу думку які основні види бойових завдань (дій) займають місце у важливості застосування військ (сил)?	☐ наступ ☐ засідка ☐ оборона ☐ марш ☐ чергування на блокпостах та охорона таборів, об'єктів ☐ ведення розвідки, пошук, спостереження ☐ вихід з оточення ☐ забезпечення бойових дій, розвантаження боєприпасів, ремонт техніки, інженерне обладнання місць розташування

(підпис)

Дякуємо за відповіді!

Додаток А.4

ОПИТУВАЛЬНИК

Опитувальник призначений для вивчення суб'єктивної думки військовослужбовців щодо важливості використання загальних фізичних якостей під час ведення різних видів бойових дій (завдань) під час перебування в зоні АТО, визначенні ефективності військово-професійної діяльності військовослужбовців Збройних Сил України. Під час заповнення опитувальника, будь-ласка, виділіть один (або кілька) із запропонованих варіантів, як це повинно бути на Ваш погляд, або дайте власні відповіді на запитання.

(дата та рік народження)

№ з/п	Питання	Відповідь
1.	Вкажіть Вашу стать та вік	☐ чол., ☐ жін., _____ років
2.	Чи приймали Ви безпосередню участь в зоні проведення АТО?	☐ так, ☐ ні
3.	Чи доводилося Вам застосовувати зброю в період перебування в зоні АТО?	☐ так, ☐ ні ☐ інше _____
4.	На Вашу думку, яка найважливіша фізична якість потрібна військовослужбовцям під час наступу на противника?	☐ сила, ☐ витривалість ☐ швидкість, ☐ спритність ☐ гнучкість
5.	На Вашу думку, яка найважливіша фізична якість потрібна військовослужбовцям в засідка?	☐ сила, ☐ витривалість ☐ швидкість, ☐ спритність ☐ гнучкість
6.	На Вашу думку, яка найважливіша фізична якість потрібна військовослужбовцям під час забезпечення бойових дій?	☐ сила, ☐ витривалість ☐ швидкість, ☐ спритність ☐ гнучкість
7.	На Вашу думку, яка найважливіша фізична якість потрібна військовослужбовцям під час оборони?	☐ сила, ☐ витривалість ☐ швидкість, ☐ спритність ☐ гнучкість
8.	На Вашу думку, яка найважливіша фізична якість потрібна військовослужбовцям під час здійснення маршу?	☐ сила, ☐ витривалість ☐ швидкість, ☐ спритність ☐ гнучкість
9.	На Вашу думку, яка найважливіша фізична якість потрібна військовослужбовцям під час чергування на блок постах, охорони об'єктів?	☐ сила, ☐ витривалість ☐ швидкість, ☐ спритність ☐ гнучкість
10.	На Вашу думку, яка найважливіша фізична якість потрібна військовослужбовцям під час виходу з оточення?	☐ сила, ☐ витривалість ☐ швидкість, ☐ спритність ☐ гнучкість
11.	На Вашу думку, яка найважливіша фізична якість потрібна військовослужбовцям під час ведення розвідки?	☐ сила, ☐ витривалість ☐ швидкість, ☐ спритність ☐ гнучкість

(підпис)

Дякуємо за відповіді!

Додаток А.5

ОПИТУВАЛЬНИК

Опитувальник призначений для вивчення суб'єктивної думки військовослужбовців щодо важливості використання військово-прикладних навичок під час ведення різних видів бойових дій (завдань) під час перебування в зоні АТО, визначенні ефективності військово-професійної діяльності військовослужбовців Збройних Сил України. Під час заповнення опитувальника, будь-ласка, виділіть один (або кілька) із запропонованих варіантів, як це повинно бути на Ваш погляд, або дайте власні відповіді на запитання.

(дата та рік народження)

№ з/п	Питання	Відповідь
1.	Вкажіть Вашу стать та вік	☐ чол., ☐ жін., _____ років
2.	Чи приймали Ви безпосередню участь в зоні проведення АТО?	☐ так, ☐ ні
3.	Чи доводилося Вам застосовувати зброю в період перебування в зоні АТО?	☐ так, ☐ ні ☐ інше _____
4.	На Вашу думку, яка найважливіша військово-прикладна навичка потрібна військовослужбовцям під час наступу на противника?	☐ рукопашний бій, ☐ подолання водних перешкод ☐ марш-кидки у пішому порядку ☐ подолання перешкод, загороджень, завалів тощо ☐ пересування на техніці
5.	На Вашу думку, яка найважливіша військово-прикладна навичка потрібна військовослужбовцям в засідка?	☐ рукопашний бій, ☐ подолання водних перешкод ☐ марш-кидки у пішому порядку ☐ подолання перешкод, загороджень, завалів тощо ☐ пересування на техніці
6.	На Вашу думку, яка найважливіша військово-прикладна навичка потрібна військовослужбовцям під час забезпечення бойових дій?	☐ сила, ☐ витривалість ☐ бистрота, ☐ спритність ☐ гнучкість
7.	На Вашу думку, яка найважливіша військово-прикладна навичка потрібна військовослужбовцям під час оборони?	☐ рукопашний бій, ☐ подолання водних перешкод ☐ марш-кидки у пішому порядку ☐ подолання перешкод, загороджень, завалів тощо ☐ пересування на техніці
8.	На Вашу думку, яка найважливіша військово-прикладна навичка потрібна військовослужбовцям під час здійснення маршу?	☐ рукопашний бій, ☐ подолання водних перешкод ☐ марш-кидки у пішому порядку ☐ подолання перешкод, загороджень, завалів тощо ☐ пересування на техніці

№ з/п	Питання	Відповідь
9.	На Вашу думку, яка найважливіша військово-прикладна навичка потрібна військовослужбовцям під час чергування на блок постах, охорони об'єктів тощо?	☐ рукопашний бій, ☐ подолання водних перешкод ☐ марш-кидки у пішому порядку ☐ подолання перешкод, загороджень, завалів тощо ☐ пересування на техніці
10.	На Вашу думку, яка найважливіша військово-прикладна навичка потрібна військовослужбовцям під час виходу з оточення?	☐ рукопашний бій, ☐ подолання водних перешкод ☐ марш-кидки у пішому порядку ☐ подолання перешкод, загороджень, завалів тощо ☐ пересування на техніці
11.	На Вашу думку, яка найважливіша військово-прикладна навичка потрібна військовослужбовцям під час ведення розвідки?	☐ рукопашний бій, ☐ подолання водних перешкод ☐ марш-кидки у пішому порядку ☐ подолання перешкод, загороджень, завалів тощо ☐ пересування на техніці

(підпис)

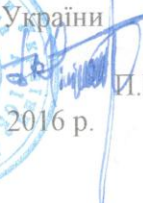
Дякуємо за відповіді!

Акти впровадження
результатів дисертаційної роботи у систему перевірки фізичної підготовки
військовослужбовців Збройних сил України

Додаток Б.1

ЗАТВЕРДЖУЮ

Тимчасово виконуючий обов'язки
начальника штабу – першого заступника
командувача Сухопутних військ
Збройних Сил України
генерал-майор

“05” жовтня 2016 р.  І.В.НІКІТЕНКО

АКТ

впровадження наукових досліджень у практику
Сухопутних військ Збройних Сил України

Комісія у складі: голови комісії – начальника воєнно-наукового відділу – заступника начальника штабу Командування Сухопутних військ Збройних Сил України полковника Солдатова С.А. та членів комісії: начальника служби фізичної підготовки і спорту Командування Сухопутних військ Збройних Сил України полковника Шлямара І.Л., начальника відділу (служби полігонів та забезпечення бойової підготовки) штабу управління бойової підготовки Командування Сухопутних військ Збройних Сил України полковника Цирика І.І., у період з 8 по 19 вересня 2016 року розглянула звіт про виконання науково-дослідної роботи “Обґрунтування критеріїв і показників визначення психофізіологічних можливостей військовослужбовців щодо ведення бойових дій”, шифр: “Можливість”.

Виконавець часткової теми старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного майор ОДЕРОВ А.М.

Назва рекомендації (пропозиції) та її коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження у практику
Тести перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил України. Сутність яких полягає у визначенні	Обґрунтовано та апробовано тести з фізичної підготовки, які максимально наближені за змістом з діями і рухами військовослужбовців під час виконання бойових завдань. Набули подальшого	За результатами впровадження авторських тестів з перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців встановлено, що військовослужбовці, які здатні виконувати дані

Назва рекомендації (пропозиції) та її коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження у практику
придатності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням без врахування спеціальності та спеціалізації.	розвитку сучасні підходи щодо обґрунтування нормативів фізичної підготовленості військовослужбовців. Розроблені нормативи, які характеризують військово-професійну діяльність військовослужбовців ЗС України. Рекомендується: Впровадити в систему перевірки та оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців тест для всіх категорій військовослужбовців.	тести спроможні якісно та ефективно виконувати завдання відповідно до займаних посад та завдання у умовах ведення бойових дій.

Голова комісії: /полковник/

С.А.СОЛДАТОВ

Члени комісії: полковник

І.І.ШЛЯМАР

полковник

І.І.ЦИБИК

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Національної академії сухопутних
військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
доктор історичних наук, професор

генерал-лейтенант

П.П. ТКАЧУК

" 12 "

2016 р.

АКТ

про впровадження (реалізацію) результатів дисертаційної
роботи ОДЕРОВА Артура Михайловича на тему

"Обґрунтування тесту фізичної підготовленості військовослужбовців", яка
подається на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання
та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення.

Комісія у складі:

Голова: заступник начальника Національної академії з наукової роботи
полковник СЛЮСАРЕНКО А.В.

Члени комісії: начальник Наукового центру Сухопутних військ
Національної академії сухопутних військ полковник ГРАБЧАК В.І.
начальник науково-організаційного відділу Національної академії сухопутних
військ підполковник ІВАХІВ О.С.

Ми, що нижче підписалися, склали цей акт в тому, що матеріали
дослідження та розроблений авторський **тест фізичної підготовленості**
військовослужбовців впроваджений у систему фізичної підготовки
військовослужбовців Національної академії сухопутних військ імені гетьмана
Петра Сагайдачного та реалізований при проведенні занять з фізичного
виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії
сухопутних військ. Розроблений тест загальної та спеціальної фізичної
підготовленості військовослужбовців, параметри якого узгоджено щодо

відповідності показникам професійної підготовленості; з'ясовано сутність поняття «фізична готовність військовослужбовців ЗС України» та «фізична придатність військовослужбовців ЗС України» на різних етапах їх професійно-прикладної підготовки; удосконалено критерії (успішність виконання бойових прийомів і дій; динаміка побічних показників фізичної працездатності; прогноз успішності засвоєння програмного матеріалу з фізичної підготовки; ступінь доступності нормативів) і показники (рівень розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей; досягнення порогового мінімального рівня фізичної підготовленості, що відповідає оцінці «задовільно» з фізичної підготовки) оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців. Подальшого розвитку набули сучасні підходи щодо обґрунтування нормативів фізичної підготовленості військовослужбовців.

Голова комісії: полковник

А.В.СЛЮСАРЕНКО

Члени комісії: полковник

В.І.ГРАБЧАК

підполковник

О.С.ІВАХІВ

ЗАТВЕРДЖУЮ

ТВО начальника факультету військової
підготовки імені Верховної Ради України
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»

полковник

А.Г КОЧЕРГА

« 21 »

2016 р.

АКТ

впровадження матеріалів дисертаційного дослідження

Комісія: голова – ТВО заступника начальника факультету з навчальної та наукової роботи - начальника навчальної частини полковник Сакун О.В. та члени комісії: начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту полковник Гоманюк С.В., старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту підполковник Гунченко В.О., встановила, що матеріали та результати дисертаційного дослідження **ОДЕРОВА Артура Михайловича на тему «Обґрунтування тестів перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців»**, яка подається на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту впровадженні в навчально-виховний процес з фізичної підготовки факультету військової підготовки імені Верховної Ради України Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» та сприяють підвищенню ефективності методик перевірки рівня фізичної підготовленості та її взаємозв'язок з професійною підготовленістю військовослужбовців. Запропонована система тестів перевірки й оцінки фізичної підготовки у ВНЗ має ряд позитивних моментів, а саме науково обґрунтовано та вдосконалено методику оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців ЗС України, яка відрізняється від сучасних тим, що критерії окремих нормативів

базуються на врахуванні специфіки взаємозв'язку між рівнями професійної та фізичної підготовленості військовослужбовців та завдань етапів професійно-прикладної підготовки, застосуванні диференційованого підходу до оцінювання рівня фізичної підготовленості відповідно до етапів професійно-прикладної підготовки, можливості прогнозування ефективності виконання конкретних бойових завдань в умовах певного обсягу навчально-бойової діяльності для військовослужбовців з різним рівнем загальної фізичної підготовленості.

Голова комісії: полковник



О.В. САКУН

Члени комісії: полковник



С.В. ГОМАНЮК

підполковник

В.О. ГУНЧЕНКО

Додаток В.1

Таблиця
нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки

Бали	№ 14 100 м	№ 14 10х10 м	№ 3 підтягування на перекладині	№ 1 підйом силою на перекладині	№ 6 згинання, розгинання рук в упорі на брусах	№ 6 згинання, розгинання рук в упорі лежачи	№ 10 біг на 1 км.	№ 9 біг на 2 км.	№ 8 біг на 3 км.	№ 12 біг на 400 м.	№ 12 човниковий біг 4х100 м.	№ 35 3КВ на смугі перешкод	Бали
50	12,0	24,5	30	14	30	50	3,10	6,45	11,10	0,50	0,55	1,50	50
49	12,1	24,6	29			49	3,11	6,50	11,15	0,51	0,56	1,51	49
48	12,2	24,7	28	13	29	48	3,12	6,55	11,20	0,52	0,57	1,52	48
47	12,3	24,8	27			47	3,13	7,00	11,25	0,53	0,58	1,53	47
46	12,4	24,9	26	12	28	46	3,14	7,05	11,30	0,54	0,59	1,54	46
45	12,5	25,0	25			45	3,15	7,10	11,35	0,55	1,00	1,55	45
44	12,6	25,1	24	11	27	44	3,16	7,15	11,40	0,56	1,01	1,56	44
43	12,7	25,2	23			43	3,17	7,20	11,45	0,57	1,02	1,57	43
42	12,8	25,3	22	10	26	42	3,18	7,25	11,50	0,58	1,03	1,58	42
41	12,9	25,4	21			41	3,19	7,30	11,55	0,59	1,04	1,59	41
40	13,0	25,5	20	9	25	40	3,20	7,35	12,00	1,00	1,05	2,00	40
39	13,1	25,6	19			39	3,22	7,40	12,05	1,01	1,06	2,01	39
38	13,2	25,7	18	8	24	38	3,24	7,45	12,10	1,02	1,07	2,02	38
37	13,3	25,8	17			37	3,26	7,50	12,15	1,03	1,08	2,03	37
36	13,4	25,9	16		23	36	3,28	7,55	12,20	1,04	1,09	2,04	36
35	13,5	26,0	15	7		35	3,30	8,00	12,25	1,05	1,10	2,05	35
34	13,6	26,1			22	34	3,32	8,05	12,30	1,06	1,11	2,06	34
33	13,7	26,2	14			33	3,34	8,10	12,35	1,07	1,12	2,07	33
32	13,8	26,3			21	32	3,36	8,15	12,40	1,08	1,13	2,08	32
31	13,9	26,4	13			31	3,38	8,20	12,45	1,09	1,14	2,09	31
30	14,0	26,5		6	20	30	3,40	8,25	12,50	1,10	1,15	2,10	30
29	14,1	26,6	12			29	3,45	8,30	12,55	1,11	1,16	2,11	29
28	14,2	26,7			19	28	3,50	8,35	13,00	1,12	1,17	2,12	28
27	14,3	26,8	11			27	3,55	8,40	13,05	1,13	1,18	2,13	27
26	14,4	26,9			18	26	4,00	8,45	13,10	1,14	1,19	2,14	26
25	14,5	27,0	10	5		25	4,04	8,50	13,15	1,15	1,20	2,15	25
24	14,6	27,2			17	24	4,08	8,55	13,20	1,16	1,21	2,16	24
23	14,7	27,4	9			23	4,12	9,00	13,25	1,17	1,22	2,17	23
22	14,8	27,6			16	22	4,16	9,05	13,30	1,18	1,23	2,18	22
21	14,9	27,8	8			21	4,20	9,10	13,35	1,19	1,24	2,19	21
20	15,0	28,0		4	15	20	4,24	9,15	13,40	1,20	1,25	2,20	20
19	15,2	28,2	7			19	4,28	9,20	13,45	1,21	1,26	2,22	19
18	15,4	28,4			14	18	4,32	9,25	13,50	1,22	1,27	2,24	18
17	15,6	28,6	6			17	4,36	9,30	13,55	1,23	1,28	2,26	17
16	15,8	28,8			13	16	4,40	9,35	14,00	1,24	1,29	2,28	16
15	16,0	29,0	5	3		15	4,44	9,40	14,10	1,25	1,30	2,30	15
14	16,1	29,2			12	14	4,48	9,45	14,20	1,26	1,31	2,32	14
13	16,2	29,4				13	4,52	9,50	14,30	1,27	1,30	2,34	13
12	16,3	29,6	4		11	12	4,56	9,55	14,40	1,28	1,33	2,36	12
11	16,4	29,8				11	5,00	10,00	14,50	1,29	1,34	2,38	11
10	16,5	30,0		2	10	10	5,10	10,05	15,00	1,30	1,35	2,40	10
9	16,6	30,2	3		9	9	5,20	10,10	15,10	1,31	1,36	2,42	9
8	16,7	30,4			8	8	5,30	10,15	15,20	1,32	1,37	2,44	8
7	16,8	30,6			7	7	5,40	10,20	15,30	1,33	1,38	2,46	7
6	16,9	30,8	2		6	6	5,50	10,25	15,40	1,34	1,39	2,48	6

продовження додатку В.1

5	17,0	31,0		1	5	5	6,00	10,30	15,50	1,35	1,40	2,50	5
4	17,2	31,2			4	4	6,10	10,35	16,00	1,36	1,41	2,52	4
3	17,4	31,4	1		3	3	6,20	10,40	16,10	1,37	1,42	2,54	3
2	17,6	31,6			2	2	6,30	10,45	16,20	1,38	1,43	2,56	2
1	17,8	31,8			1	1	6,40	10,50	16,30	1,39	1,44	3,00	1

ТАБЛИЦЯ
нормативів оцінки загальної фізичної
підготовленості військовослужбовців

Для військовослужбовців чоловіків											
Категорії військовослужбовців		Пороговий рівень	Оцінка загальної фізичної підготовленості								
			з 2-х вправ			з 3-х вправ			з 4, 5 вправ		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
Курсанти 1 курсу		12	55	45	35	85	75	60	115 125* 130**	105 120**	85 100**
Курсанти 2 курсу		13	60	50	40	90	80	65	120 130* 140**	110 130**	90 110**
Курсанти 3 курсу		14	65	55	45	95	85	70	125 135* 150**	115 140**	95 120**
Курсанти 4,5 курсів		15	70	60	50	100	90	75	130 140* 160**	120 150**	100 130*
Військовослужбовці 1 вікової групи до 25 років	2 категорія	14	65	55	45	95	85	70	125 135*	115	95
	1 категорія	15	70	60	50	100	90	75	130 140*	120	100
Військовослужбовці 2 вікової групи до 30 років	2 категорія	13	60	50	40	90	80	65	120 130*	110	90
	1 категорія	14	65	55	45	95	85	70	125 135*	115	95
Військовослужбовці 3 вікової групи до 35 років	2 категорія	12	55	45	35	85	75	60	115 125*	105	85
	1 категорія	13	60	50	40	90	80	65	120 130*	110	90
Військовослужбовці 4 вікової групи до 40 років	3 категорія	10	45	35	25	75 80	65	50	105 110	95	75
	2 категорія	11	50	40	30	80	70	55	110 120*	100	80
	1 категорія	12	55	45	35	85	75	60	115 125*	105	85
Військовослужбовці 5 вікової групи до 45 років	3 категорія	8	40	30	20	70 75	60	45	100	90	70
	2 категорія	9	45 55*	35	25	80 85*	65	50	105	95	75
	1 категорія	10	50 60*	40	30	90 95*	70	55	110	100	80
Військовослужбовці 6 вікової групи до 50 років	3 категорія	7	35	25	15	65 70	55	40	95	85	65
	2 категорія	8	40 50*	30	20	75 80*	60	45	100	90	70
	1 категорія	9	45 55*	35	25	85 90*	65	50	105	95	75
Військовослужбовці 7 вікової групи понад 50 років	3 категорія	-	30	20	10	60	50	35	-	-	-
	2 категорія	-	35	25	15	65	55	40	-	-	-
	1 категорія	-	40	30	20	70	60	45	-	-	-

продовження додатку В.2

Для військовослужбовців-жінок										
Категорії військовослужбовців	Пороговий рівень	Оцінка загальної фізичної підготовленості								
		з 2-х вправ			з 3-х вправ			з 4-х вправ		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Курсанти 1 курсу	12	45	40	35	70	60	45	95 105*	85	70
Курсанти 2 курсу	13	50	45	40	75	65	50	100 110*	90	75
Курсанти 3 курсу	14	55	50	45	80	70	55	105 115*	95	80
Курсанти 4, 5 курсів	15	60	55	50	85	75	60	110 120*	100	85
1 вікова група до 25 років	14	55	50	45	80	70	55	105 115*	95	80
2 вікова група до 30 років	13	50	45	40	75	65	50	100 110*	90	75
3 вікова група до 35 років	12	45	40	35	70	60	45	95 105*	85	70
4 вікова група до 40 років	11	40	35	30	65 75*	55	40	90	80	65
5 вікова група до 45 років	10	35 45*	30	25	60	50	35	85	70	55
6 вікова група понад 45 років	-	30	25	20	50	40	25	70	55	40

*сума балів, що визначає виконання норм ВСК;

** сума балів з 5-ти вправ