

років та 55,6 % (n=15) 17 років мають показники нижче за середній, проте у хлопців навпаки, більшість з них 66,7 % (n=10) 16 років та 55,5 % (n=10) 17 років мають середні показники фізичної працездатності (табл. 3).

Таблиця 3

**Характеристика фізичної працездатності (за методикою індексу Гарвардського степ-тесту) учнів старшого шкільного віку**

Вік / стать учнів	Рівні фізичної працездатності									
	Низький		Нижче за середній		Середній		Вище за середній		Високий	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
16 (дів., n=25)	7	28	13	52	5	20	0	0	0	0
16 (хл., n=15)	3	20	2	13,3	10	66,7	0	0	0	0
17 (дів., n=27)	6	22,2	15	55,6	6	22,2	0	0	0	0
17 (хл., n=18)	3	16,7	5	27,8	10	55,5	0	0	0	0

**ВИСНОВОК.** Отже, під час дослідження визначено показники рівня соматичного здоров'я дітей старшого шкільного віку. Отримані результати дослідження свідчать про те, що більшість випускників шкіл мають низький та нижче за середній рівні соматичного здоров'я. Жодна дівчина 16–17 років та жоден хлопець 16–17 років не мають високого рівня здоров'я, вище за середній рівень мають тільки 3 % учнів. Оцінювання рівня соматичного здоров'я як у хлопців (70 %) так і у дівчат (75 %) знаходиться на незадовільному рівні. Аналогічна картина відбувається з показниками фізичної працездатності. Слід зазначити, що у хлопців показники рівня соматичного здоров'я та фізичної працездатності краще ніж у дівчат і в зв'язку з цим в першу чергу необхідно вирішити питання щодо вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах, посилити рівень організації форм фізкультурно-оздоровчої роботи в системі самостійних занять з фізичного виховання, а саме спортивно-орієнтованого навчання для підвищення рівня рухової активності старшокласників, а саме виконання ранкової гігієнічної гімнастики, прогулянок на свіжому повітрі, проведення загартовуючих заходів, систематичне виконання самостійних занять фізичною культурою та спортом, що в свою чергу буде запорукою гарного та міцного здоров'я.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Л. Апанасенко, Л. П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2007. – № 1. – С. 17–21.
2. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : методичні рекомендації / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. – К. : КМАПО, 2000. – 12 с.
3. Валевахіна О. Т. Здорові діти-здорове покоління / О. Т. Валевахіна. – К. : Інфосвіт, 2012. – № 5. – С. 13–18.
4. Квашиніна Л. В. Оцінка адаптаційних і функціонально-резервних можливостей організму дітей шкільного віку : методичні рекомендації / Л. В. Квашиніна, Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, Ю. А. Маковкіна. – Київ, – 2010. – 15 с.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : Полиграф-экспресс, 2005. – 196 с.
6. Krutsevych T. Studies singulorum infantium et adolescent sanitatem istam in processu fyzycznego educationis / T. Krutsevych. – K.: Olympyskaya literature, 1999. – 232 p.
7. Mikhailyuk O. Campester of somatic salutem alumni / O. Mikhailyuk Young ludis scientia // Ucraina: Coll. scientia. pr. nat agro. educationem, salutem et ludis. L., 2011. – t. 2. – P. 164–168.
8. Nediiko V. P. Salutem status filii schola aetate senior / V. P. Nediiko, T. N. Kaminska, L. P. Pinchuk // Clinical Pediatrics. – 2011 – № 2 (29). – P. 18–24.
9. Tomenko O. Quaestio de relatione inter gradu corporis sanitatem, et corporalis operatio singulis personalitatem Indicatores corporalis exercitatio ad studiosorum classes 8–11 / O. Tomenko // Sports bulletin praedulci. – Dnepropetrovsk, DDIFKiS. 2013. – № 2. – P. 53–57.

УДК. 355.233.22

Яворський А.

Львівський державний університет фізичної культури

#### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ НА ВІЙСЬКОВУ СЛУЖБУ

У статті висвітлюється проблема професійно-психологічного відбору офіцерів випускників на військову службу. Дослідження проведено на базі 184 навчального центру Національної академії сухопутних військ. На основі аналізу наукових літературних джерел було проаналізовано методологічні і методичні підходи до вирішення проблеми професійно-психологічного відбору. В статті підтверджено, що фізична підготовленість офіцерів може розглядатися як окремий елемент системи професійно-психологічного відбору з визначенням конкретної мети, як основного системостворючого чинника. Встановлено, достовірну різницю між рівнем фізичної підготовленості офіцерів, які закінчили вищий військовий навчальний заклад та кафедру військової підготовки, як загалом так і в окремих вправах ( $p < 0,001$ ). Підтверджено неготовність офіцерів, які закінчили кафедру військової підготовки до роботи з особовим складом та в екстремальних умовах. Прогнозовано, що вони будуть мати ще більші розбіжності, тому що в даний час офіцери-випускники кафедри військової підготовки взагалі не мають змоги вдосконалювати свій рівень фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** професійно-психологічний відбір, військова служба, офіцери-выпускники, Збройні Сили України, фізична підготовленість.

**Андрей Яворский** *Физическая подготовленность военнослужащих в системе профессионально-психологического отбора на военную службу.* В статье освещена проблема профессионально-психологического отбора офицеров выпускников на военную службу. Исследование проведено на базе 184 учебного центра Национальной академии сухопутных войск. На основе анализа научных литературных источников были проанализированы методологические и методические подходы к решению проблемы профессионально-психологического отбора. В статье подтверждено, что физическая подготовленность офицеров может рассматриваться как отдельный элемент системы профессионально-психологического отбора с определением конкретной цели, как основного системообразующего фактора. Поэтому основываясь на утверждении, что уровень физической подготовленности влияет на процесс военно-профессиональной адаптации военнослужащих во время службы на воинских должностях, особенно на первых его этапах нами был определен уровень физической подготовленности офицеров, вступивших в ряды Вооруженных Сил Украины после окончания кафедры военной подготовки. Установлено, достоверную разницу между уровнем физической подготовленности офицеров, окончивших высшее военное учебное заведение и кафедру военной подготовки, как в целом, так и в отдельных упражнениях ( $p < 0,001$ ). Подтверждено неготовность офицеров, окончивших кафедру военной подготовки к работе с личным составом и в экстремальных условиях. Прогнозируем, что они будут иметь еще больше разногласий, так как в настоящее время офицеры-выпускники кафедры военной подготовки вообще не имеют возможности совершенствовать свой уровень физической подготовленности.

**Ключевые слова:** профессионально-психологический отбор, военная служба, офицеры-выпускники, Вооруженные Силы Украины, физическая подготовленность.

**Andriy Jvorskyy.** *Physical training of military men in system of professional and psychological selection for military service.* In the article it is described the problem of professional and psychological selection of officers-graduates for military service. The research was conducted on the base of 184-th training center of National Academy of ground forces. There were analyzed methodological and methodical approaches to solve the problem of professional and psychological selection based on analysis of scientific literature. It was confirmed that physical training of officers can be seen as a separate element of system of professional and psychological selection to determine specific goal as a main backbone factor. Therefore, based on the assertion that level of physical training affects the process of military professional adaptation of officers during service on military positions, especially in the early stages, we have determined the level of physical training of officers who joined the Armed Forces of Ukraine after graduation the department of military training. It is installed authentic difference between level of physical fitness of officers who graduated from higher military educational institution and department of military training, both in general and in specific exercises ( $p < 0,001$ ). It was confirmed the unwillingness of officers who graduated from department of military training to work with personnel and in extreme conditions. Predictably, they will have more significant differences because nowadays officers-graduates of department of military training do not have opportunity to improve their level of physical fitness.

**Key words:** professional and psychological selection, military service, officers-graduates, Armed Forces of Ukraine, physical training.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Сучасні Збройні Сили при вирішенні завдань комплектування військових частин і підрозділів, а також підготовки військових фахівців активно використовують можливості професійного психологічного відбору. Професійно-психологічний відбір (ППВ)- це комплекс заходів, який сприяє раціональному розподілу призовників та військовослужбовців за фахом, дозволяє вибрати із групи кандидатів на відповідну посаду тих людей, від кого можна очікувати з найбільшою ймовірністю успішного виконання своїх функціональних обов'язків за майбутньою військовою професією (фахом) [1, 3, 5]. З практичного боку проблема ППВ зводиться до вирішення двох основних завдань: визначення вимог, що висуваються до військовослужбовців тієї або іншої професії, та оцінки наявності у конкретного військовослужбовця індивідуально-психологічних професійно важливих якостей, що дозволяють їм успішно опанувати і виконувати дану діяльність [4, 5]. Доведено, що ППВ кандидатів на військову службу за операторськими спеціальностями зменшує кількість тих кого звільняють з 23,3% до 5,8%, знижує аварійність технічних систем із-за помилок персоналу на 40%, збільшує надійність системи управління на 10-12%, зменшує витрати на навчання на 30-40%. [2, 4]. Разом з тим, розвиток військової техніки, збільшення її вартості і строків служби збільшує економічний ефект ППВ [3]. Недостатньо уваги під час ППВ приділяється оцінюванню фізичної готовності кандидатів до військової служби. Хоча, як показує практика фізично підготований військовослужбовець більш готовий до виконання завдань за призначенням. Отже, подальше вивчення проблеми ППВ на військову службу в сучасних умовах потребує нагального дослідження, щодо оцінювання фізичної підготовленості. Робота виконується відповідно до теми «Дослідження, питання підготовки майбутніх офіцерів сухопутних військ Збройних Сил України, щодо використання занять з фізичної підготовки із військовослужбовцями контрактної служби для формування колективних дій військових підрозділів», шифр «Колективізм» зведеного плану науково-дослідної роботи Управління фізичної підготовки ЗС України.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Загалом теоретичне обґрунтування, методологічні і методичні підходи до вирішення проблеми професійно-психологічного відбору викладені в працях (Агаєва А.Н. 2005, Корольчука М.С. 2006, Осьодло В.І. 2012). За твердженням фахівців при проведенні ППВ слід дотримуватися таких принципів:

- цілеспрямованість - застосовувати тільки ті методики, які визначають успішність професійної діяльності;
- комплексність - всебічний аналіз і зіставлення усіх даних про людину, що проявляються в різних видах діяльності;
- особистісто-дієвий - розробка критеріїв за результатами професіографічного дослідження діяльності;
- об'єктивність - стандартність умов і процедури дослідження, облік усіх відомостей про фахівця;
- обґрунтованість оцінки - ППВ повинен проводитися для тих спеціальностей, для яких встановлений явний зв'язок психічних особливостей з успішністю діяльності [1, 3, 5, 10].

Результати ППВ, з одного боку, показують психологічну структуру контингенту військ, а з іншого боку, дають можливість відбирати осіб не лише в армію, але і детермінувати їх за військовими спеціальностями [5, 9]. В документі «Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України» Наказ МО України від 10.12.2014 № 883 підкреслюється про необхідність вдосконалення процедури ППВ, що обумовлено високими вимогами до військовослужбовців, які в складних умовах повинні ефективно виконувати свої професійні обов'язки [5, 6]. Відповідно до вимог, які представлені теорією стандартизації тестів до методів професійного відбору, при використанні фізичних вправ в інтересах відбору необхідно визначати не більше 7-8 вправ, які характеризують найбільш важливі якості. Тому особлива увага приділяється використанню комплексних фізичних вправ, які дозволяють оцінювати і фізичні, і психофізичні якості (увага, пам'ять, координаційні здібності, вестибулярна стійкість та ін.) [7, 8]. Адже фізичні вправи є хорошим допоміжним інструментом для вивчення характерологічних якостей військовослужбовців і можуть бути використані у сфері професійного відбору. На нашу думку однією з головних умов вирішення зазначеної проблеми є створення системи якісного ППВ на основі вивчення фізичних якостей особистості. Таким чином, проблема ППВ кандидатів на військову службу з неструктурованим типом діяльності (командирів відділень, взводів, рот, їх заступників з технічної частини, офіцерів) є актуальною і потребує подальшого вивчення.

**Мета дослідження** – виявити місце фізичної підготовленості особового складу під час професійно-психологічного відбору на військову службу.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити стан досліджуваної проблеми за даними наукової та методичної літератури.
2. Проаналізувати рівень фізичної підготовленості офіцерів, які вступили до лав ЗСУ після закінчення кафедри військової підготовки.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення завдань дослідження застосовувалися такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; емпіричні методи дослідження; методи математичної статистики. Дослідження проведено на базі 184 навчального центру Національної академії сухопутних військ в період з серпня по листопад 2015 року. У дослідженнях приймало участь 158 офіцерів, з них 93 – закінчили ВВНЗ та 65 – закінчили КВП.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для визначення ролі фізичних вправ в системі ППВ було використано методологію системного аналізу. Такий підхід дозволив визначити структуру елементів загальної системи ППВ, яка є підсистемами зі своїми цілями та завданнями. При цьому ми керувалися принципами структурного розчленовування систем; взаємного сукупного зв'язку компонентів, їх відособленості один від одного, взаємодії та рівності. Виходячи з цих принципів дослідження фізичної підготовленості (ФП) офіцерів можна розглядати як окремих елемент системи ППВ з визначенням конкретної мети, як основного системотворного чинника. Відомо, що рівень ФП впливає на ППВ військовослужбовців до служби на військових посадах, особливо на перших його етапах. Тому нами був проведений детальний аналіз рівня ФП офіцерів, які вступали до лав ЗСУ після закінчення кафедри фізичної підготовки (КФП) та порівняно отримані показники визначеної категорії з показниками офіцерів-випускників ВВНЗ. У Тимчасовій Настанові з ФП 2014р. (ТНФП-14) для перевірки ФП молодих офіцерів запропоновано використовувати вправи: біг на дистанцію 100 метрів, підтягування на перекладині, крос 3000 метрів. Ми вважаємо, що це загально прийняті вправи, які дають можливість з високою мірою вірогідності, прогнозувати рівень фізичної працездатності офіцера, і ми розглядаємо їх, як обов'язковий фундамент будь-якої професійної діяльності військового спеціаліста. Відомо, що рівень ФП впливає на процес військово-професійної адаптації військовослужбовців під час служби на військових посадах, особливо на перших його етапах.

Для більш детального аналізу рівня ФП офіцерів, які вступили до лав ЗСУ після закінчення КВП ми порівняли показники визначеної категорії з показниками офіцерів-випускників ВВНЗ. Зважаючи на вищесказане, нами визначено, що при вступі до військової служби офіцери, які закінчили КВП мали достовірно нижчі показники з бігу на 3 км ( $828,1 \pm 612,8$  с) відносно показників офіцерів, які закінчили ВВНЗ ( $735,0 \pm 9,2$ с) ( $t=5,900$ ;  $p<0,001$ ). Динаміка результатів з бігу на 3 км офіцерів обох груп має регресивний характер (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка результатів бігу на 3 км офіцерів випускників ВВНЗ та КВП**

Термін служби	ВВНЗ			КВП			Достовірність	
	n	Середній час, хв.,с	Середній час, $x \pm m$ , с	n	Середній час, хв.,с	Середній час, $x \pm m$ , с	t	p
Початок служби	18	12,15	$735 \pm 9,20$	19	13,48	$828 \pm 12,8$	5,900	$p < 0,001$
1 рік	17	12,24	$744 \pm 8,4$	12	14,02	$842 \pm 11,6$	6,843	$p < 0,001$
2 рік	21	12,29	$749 \pm 7,9$	11	14,38	$878 \pm 10,8$	9,641	$p < 0,001$
3 рік	13	12,24	$744 \pm 9,8$	14	14,11	$851 \pm 12,3$	6,804	$p < 0,001$
4 рік	14	12,31	$751 \pm 8,6$	9	14,28	$868 \pm 14,2$	7,048	$p < 0,001$

Зауважимо, що за чотири роки результати офіцерів, які закінчили ВВНЗ знижуються на 16 с та не має достовірної різниці у результатах на початку офіцерської служби ( $t=0,966$ ;  $p>0,05$ ). В той час, як результати офіцерів, які

закінчили КВП погіршилися на 40 с та достовірно відрізняються від результатів на початку служби ( $t=2,092$ ;  $p>0,05$ ). Дослідження довели, що протягом чотирьох років результати бігу на 3 км офіцерів які закінчили КВП достовірно нижчі ніж в офіцерів, які закінчили ВВНЗ ( $t_1=6,843$ ;  $t_2=9,641$ ;  $t_3=6,804$ ;  $t_4=7,048$ ;  $p<0,001$ ). Подібна динаміка виявлена і під час аналізу результатів дослідження офіцерів з бігу на 100 м. Так, в офіцерів, які закінчили ВВНЗ результати з бігу на 100 м на початку офіцерської служби ( $14,22\pm 0,06$ с) достовірно кращі, ніж в офіцерів, які закінчили КВП ( $14,60\pm 0,07$ с) ( $t=4,121$ ;  $p<0,001$ ) (табл.2).

Таблиця 2

Динаміка результатів бігу на 100 м офіцерів - випускників ВВНЗ та КВП, с

Термін служби	ВВНЗ	КВП	Достовірність	
	Середній час, $x\pm m$ , с	Середній час, $x\pm m$ , с	t	p
Початок служби	14,22±0,06	14,60±0,07	4,1217	p<0,001
1 рік	14,29±0,05	14,71±0,08	4,452	p<0,001
2 рік	14,31±0,07	14,77±0,07	4,6467	p<0,001
3 рік	14,33±0,07	14,76 ±0,07	4,3437	p<0,001
4 рік	14,32±0,06	14,81 ±0,07	5,3148	p<0,001

Показники офіцерів, які закінчили ВВНЗ після року служби ( $14,29\pm 0,05$ с), після двох років служби ( $14,31\pm 0,07$ с), після трьох років служби ( $14,33\pm 0,07$ с) та після чотирьох років служби ( $14,32\pm 0,06$ с) достовірно кращі ніж офіцерів, які закінчили КВП ( $14,71\pm 0,08$ с;  $14,77\pm 0,07$ с;  $14,76\pm 0,07$ с;  $14,81\pm 0,07$ с) ( $t^1=4,452$ ;  $t^2=4,646$ ;  $t^3=4,343$ ;  $t^4=5,314$ ;  $p<0,001$ ). За роки дослідження результати офіцерів, які закінчили ВВНЗ погіршилися на 0,1 с ( $t=1,178$ ;  $P>0,05$ ), але дорівнюють показникам на оцінку «добре» згідно ТНФП-14 для даної категорії військовослужбовців. Результати офіцерів, які закінчили КВП погіршилися на 0,21 с ( $t=2,121$ ;  $p<0,05$ ) та відповідають нормативу на оцінку «задовільно». При дослідженні результатів офіцерів з підтягування на перекладині, то в офіцерів, які закінчили ВВНЗ результати з підтягування на перекладині на початку офіцерської служби ( $13,3\pm 0,20$ ) достовірно кращі ніж в офіцерів, які закінчили КВП ( $11,30\pm 0,30$ ) ( $t=5,547$ ;  $p<0,001$ ). Показники офіцерів, які закінчили ВВНЗ після року служби ( $13,0\pm 0,2$ ), після двох років служби ( $12,7\pm 0,3$ ), після трьох років служби ( $12,8\pm 0,2$ ) та після чотирьох років служби ( $12,7\pm 0,1$ ) достовірно кращі ніж офіцерів, які закінчили КВП відповідно ( $10,5\pm 0,2$ ;  $10,5\pm 0,3$ ;  $10,02\pm 0,4$ ;  $9,8\pm 0,4$ ); ( $t^1=8,83883$ ;  $t^2=5,18545$ ;  $t^3=5,81378$ ;  $t^4=7,03353$ ;  $p<0,001$ ).

Таким чином, представлені дані свідчать про достовірну різницю між рівнем фізичної підготовленості офіцерів, які закінчили ВВНЗ та КВП, як загалом так і в окремих вправах ( $p<0,001$ ). Звернемо увагу на те, що ми досліджували показники загальної фізичної підготовки, вдосконалення, яких включено як у військових так й у цивільних ВВНЗ. Якщо спрогнозувати різницю між показниками спеціальної фізичної підготовки, то на нашу думку, вони будуть мати ще більші розбіжності, тому що офіцери-випускники КВП взагалі не мають змоги їх вивчати та вдосконалювати. Проведене дослідження динаміки ФП офіцерів, які вступають до лав ЗС України показало, що рівень розвитку фізичних якостей у офіцерів, які закінчили КВП достовірно нижчі ніж у офіцерів, які закінчили ВВНЗ ( $p<0,05-0,001$ ). Результати ППВ з даним контингентом офіцерів, за твердженням офіцерів-психологів, свідчать про неможливість виконання службових обов'язків пов'язаних з роботою з особовим складом та в екстремальних умовах офіцерами, які закінчили КВП. Для допуску до виконання даних робіт необхідно провести низку адаптаційних заходів. Таким чином, результати ППВ та контролю ФП офіцерів показують високий рівень кореляційного зв'язку між показниками ( $r=0,567\dots 0,831$ ) ( $p<0,001$ ) та доводять необхідність застосування тестів з ФП, як для відбору військовослужбовців для військової служби, так і при проведенні адаптаційних заходів з невідготовленими військовослужбовцями.

### ВИСНОВКИ

1. Проведений аналіз наукових та документальних джерел засвідчує, що проблема ППВ кандидатів на військову службу з неструктурованим типом діяльності (командирів відділень, взводів, рот, їх заступники з технічної частини, офіцерів) ще багато в чому залишається невирішеною.

2. Встановлено, достовірну різницю між рівнем фізичної підготовленості офіцерів, які закінчили ВВНЗ та КВП, як загалом та й у окремих вправах ( $p<0,001$ ). Відповідно до вимог Наставови з фізичної підготовки у ЗС України (ТНФП-14), рівень фізичної підготовленості офіцерів запасу призваних до служби в ЗСУ після закінчення цивільних ВВНЗ є незадовільним.

3. Прогнозована різниця між показниками спеціальної фізичної підготовки, буде мати ще більші розбіжності, тому що офіцери-випускники КВП взагалі не мають змоги їх вивчати та вдосконалювати.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** В подальших дослідженнях планується обґрунтувати та розробити програму удосконалення фізичної підготовленості офіцерів-випускників ВВНЗ.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Ahayev N. A. Sotsial'no-psykholohichni aspekty adaptatsiyi osobystosti v umovakh viys'kovoyi diyal'nosti / Problemy zahal'noyi ta pedahohichnoyi psykholohiyi: Zb. nauk. prats' Instytutu psykholohiyi im. H.S. Kostyuka APN Ukrayiny / Za red. S. D. Maksymenka. – K. : HNOZIS, 2005. – T. VII. Vyp. 5. – S. 6–10.

2. Borodyn Yu. A. Tendentsyy uzmenenyyu normatyvnykh trebovaniy fizycheskoy podgotovky kursantov vysshnykh voennykh uchebnykh zavedeniy v peryod 1925-2000 hodov / Yu. A. Borodyn, H. Y. Sukhorada // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu : zb. nauk. pr. / [za red. S. S. Yermakova]. – Kh.: 2004. - № 1. – S. 96-97.

3. Holyk M.M., Lyashenko V.M., Romanyshyn A.M., Romanovs'kyu Ya.Ya. Moral'no -psykholohichne zabezpechennya diyal'nosti viys'k. Chastyna I: Kurs lektsiy.– L'viv: LISV, 2008. – 356 s.

4. Husak O. D. Formuvannya psykho-fizychnoyi hotovnosti viys'kovosluzhbovtiv aeromobil'nykh pidrozdiliv do profesiynoyi diyal'nosti u protsesi fizychnoyi pidhotovky.: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu : [spets.]



24.00.02 „Fizychna kul'tura, fizychno vykhovannya riznykh hrup naselennya” / Husak O.D. L'viv. derzh. un-t fiz. kul'tury. – L., 2012. – 20 s.

5. Korol'chuk M. S. Teoriya i praktyka profesiynoho psykholohichnogo vidboru: [navchal'nyy posibnyk] / M. S. Korol'chuk, V. M. Kraynyuk. – K. : Nika -Tsent, 2006. – 536 s

6. Profesiyno-psykholohichnyy vidbir u Zbroynykh Sylakh Ukrayiny. Pro zatverdzhennya Instruktsiyi z orhanizatsiyi profesiyno-psykholohichnogo vidboru u Zbroynykh Sylakh Ukrayiny nakaz 10.12.2014 – 883 [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0013-15>

7. Oderov A.M. Metodyky perevirky ta otsynuyvannya fizychnoyi pidhotovlenosti viys'kovosluzhbovtiv – yak skladova yikh profesiynoyi pidhotovky [Elektronnyy resurs] / A. M. Oderov, D. O. Lohinov // Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnogo universytetu. Ser. : Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannya ta sport. - 2013. - Vyp. 112(2). - S. 203-207. - Rezhym dostupu: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN\\_2013\\_112\(2\)\\_48.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2013_112(2)_48.pdf)

8. Fizychno vykhovannya viys'kovosluzhbovtiv :[navch. posib.] / M. F. Pichuhin, H. P. Hryban, V. M. Romanchuk, S. V. Romanchuk [ta in.]; [za red. H. P. Hrybana]. – Zhytomyr : ZhVI NAU, 2011. – 820 s.

9. Fizychno vykhovannya u systemi viys'kovo-profesiynoyi diyal'nosti : [navch. posib.] / S. V. Romanchuk, H. P. Hryban, V. M. Romanchuk, Yu. S. Finohenov, Yu. V. Petryshyn. – L. : ASV, 2012. – 328 s.

УДК:796.015.26:797.21(045)

**Яримбаш К. С., Дорофеева О.Є.**  
**Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту**  
**Дніпропетровська державна медична академія**

### ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ МЕЗОЦИКЛІ

*В статті надано характеристику рівня фізичної і функціональної підготовленості висококваліфікованих плавців залежно від спеціалізації. Розкриті основні аспекти методики підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості плавців в передзмагальному мезоциклі з метою підвищення адаптаційних можливостей організму до виконання змагальних навантажень. Представлені результати апробації експериментальної методики в тренувальному процесі плавців на етапі підготовки до вищих досягнень.*

**Ключові слова:** фізична і функціональна підготовленість, передзмагальний мезоцикл, висококваліфіковані плавці, диференційований підхід, адаптаційні можливості.

**Яримбаш К.С., Дорофеева Е.Е. Повышение уровня физической и функциональной подготовленности пловцов в предсоревновательном мезоцикле.** В статье представлена характеристика уровня физической и функциональной подготовленности высококвалифицированных пловцов в зависимости от специализации. Раскрыты основные аспекты методики повышения уровня подготовленности пловцов в предсоревновательном мезоцикле с целью повышения адаптационных возможностей организма к выполнению соревновательных нагрузок. Представлены результаты апробации экспериментальной методики в тренировочном процессе пловцов на этапе подготовки к высшим достижениям.

**Ключевые слова:** физическая и функциональная подготовленность, предсоревновательный мезоцикл, высококвалифицированные пловцы, дифференцированный подход, адаптационные возможности.

**Yarembash K.S., Dorofeyeva E.E. The increase of level of physical and functional preparedness of swimmer in preconcert middle cycle.** The article deals with topical issues of improving the physical and functional readiness swimmers qualified as one of the components increase the adaptive capacities of the organism athletes to the effective implementation of competitive downloads. In the article description of level of physical and functional preparedness of highly skilled swimmers is presented depending on specialization. The basic aspects of methodology of increase of level of preparedness level of swimmer are exposed in preconcert middle cycle with the purpose of increase of adaptation possibilities of organism to implementation of the competition loading. A feature of the technique is a differentiated approach to the selection of tools, techniques, combination of loads of different directions and intensity of the proposed operation, depending on the specialization of athletes. A rational correlation between funds aimed at the development of general and specific physical characteristics, types of jobs offered for athletes, specializing in the sprint, at medium and long distances. The results of approbation of experimental methodology are presented in the training process of swimmers on the stage of preparation to the higher achievements. The prospect of further research is to design and testing methods improve the physical and functional preparedness highly competitive swimmers in middle cycle depending on the specialization of athletes

**Key words:** physical and functional preparedness, preconcert middle cycle, highly skilled swimmers, differentiated approach, adaptation possibilities.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Для досягнення високих спортивних результатів, поряд з характером спортивних тренувань, велике значення мають індивідуальні властивості морфологічної структури й функціональних особливостей організму. Щоб домогтися найкращих результатів у плаванні, в більшості випадків спортсмени вибирають окрему дисципліну і спеціалізуються в ній. Зазвичай, це відбувається цілком природно: на якій дистанції краще результати, та й стає основною. У свою чергу, для досягнення