

2. Дробноход М. І., Вольвач Ф. В., Іващенко С. Г. Концептуальні основи формування екологічного мислення та здібностей людини будувати гармонійні відносини з природою: Кол. Монографія. К.: МАУП, 2000. 76 с.
3. Закон України «Про вищу освіту» Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
4. Коваль О. В., Погасій І. О. Екологічна компетентність учителя Нової української школи. Навчально-методичний посібник в таблицях і схемах. Чернівці : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2019. 40 с.
5. Липова Л., Лукашенко Т., Малишев В. Екологічна компетентність особистості в умовах фундаменталізації освіти. Український науковий журнал «Освіта регіону» 2012. № 3: 246. Режим доступу: <https://social-science.uu.edu.ua/article/767>
6. Логвінова Я. О. Потенціал природничих дисциплін у формуванні екологічної компетентності особистості майбутнього викладача біології. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми.* 2012. Вип. 29. С. 413-418. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Sitimn_2012_29_76
7. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013#Text>
8. Khrolenko M. Ecological competence of a future teacher as a component of educational programs: problems and prospects. *Pedagogy and Education Management Review (PEMR) Iss. 2 (4), 2021. 90-98.*
9. Krettenauer, T., Wang, W., Jia, F., & Yao, Y. (2020). Connectedness with nature and the decline of pro-environmental behavior in adolescence: A comparison of Canada and China. *Journal of Environmental Psychology, 71*, Article 101348. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101348>
10. Kong X., Jia F. Intergenerational transmission of environmental knowledge and pro-environmental behavior: A dyadic relationship *Journal of Environmental Psychology* Vol. 89, 2023, 102058 <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102058>
11. Roczen, N. (2011). Environmental competence : the interplay between connection with nature and environmental knowledge in promoting ecological behavior. [Phd Thesis 1 (Research TU/e / Graduation TU/e), Industrial Engineering and Innovation Sciences]. Technische Universiteit Eindhoven. <https://doi.org/10.6100/IR71955>

References

1. Baiurko N.V. (2017) Preparation of Future Teachers of Biology to the Development of Ecological Expertise Secondary School Pupils. Manuscript. [in Ukrainian].
2. Drobnokhod M. I., Volvach F. V., Ivashchenko S. H. (2000) Kontseptualni osnovy formuvannia ekolohichnoho myslennia ta zdibnostei liudyny buduvaty harmoniini vidnosyny z pryrodou [Conceptual foundations for the formation of ecological thinking and human ability to build harmonious relations with nature] : Kol. Monohrafiia. K.: MAUP. [in Ukrainian].
3. Zakon Ukrainy «Pro vyshchu osvitu» [Law of Ukraine "On Higher Education"]. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> [in Ukrainian].
4. Koval O. V., Pohasii I. O. (2019) Ekolohichna kompetentnist uchytelia Novoi ukrainskoi shkoly [Environmental competence of the teacher of the New Ukrainian School]. Navchalno-metodychnyi posibnyk v tablytsiakh i skhemakh. Chernihiv : NUChK imeni T.H. Shevchenka. [in Ukrainian].
5. Lypova L., Lukashenko T., Malyshev V. (2012) Ekolohichna kompetentnist osobystosti v umovakh fundamentalizatsii osvity [Ecological competence of the individual in the context of fundamentalization of education]. *Ukrainskyi naukovyi zhurnal «Osvita rehionu» № 3: 246.* Retrieved from: <https://social-science.uu.edu.ua/article/767> [in Ukrainian].
6. Lohvinova Ya. O. (2012) Potentsial pryrodnychkh dystsyplin u formuvanni ekolohichnoi kompetentnosti osobystosti maibutnoho vykladacha biolohii [The potential of natural disciplines in the formation of environmental competence of a future biology teacher] *Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy.* Vyp. 29 (413-418). Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Sitimn_2012_29_76 [in Ukrainian].
7. Natsionalna stratehiia rozvytku osvity v Ukraini na period do 2021 roku [National strategy for the development of education in Ukraine until 2021]. Retrieved from: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/344/2013> [in Ukrainian].
8. Khrolenko M. (2021) Ecological competence of a future teacher as a component of educational programs: problems and prospects. *Pedagogy and Education Management Review (PEMR) Iss. 2 (4), 2021. 90-98.*
9. Krettenauer, T., Wang, W., Jia, F., & Yao, Y. (2020). Connectedness with nature and the decline of pro-environmental behavior in adolescence: A comparison of Canada and China. *Journal of Environmental Psychology, 71*, Article 101348. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101348>
10. Kong X., Jia F. (2023) Intergenerational transmission of environmental knowledge and pro-environmental behavior: A dyadic relationship *Journal of Environmental Psychology* Vol. 89, 2023, 102058 <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102058>
11. Roczen, N. (2011). Environmental competence : the interplay between connection with nature and environmental knowledge in promoting ecological behavior. [Phd Thesis 1 (Research TU/e / Graduation TU/e), Industrial Engineering and Innovation Sciences]. Technische Universiteit Eindhoven. <https://doi.org/10.6100/IR71955>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).31)
УДК: 796.062.4:355.237.3

Первачук О.І.
аспірант Львівського державного університету
фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
<https://orcid.org/0000-0003-0107-4303>
Одерев А.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів
<https://orcid.org/0000-0002-7791-0825>

ВПЛИВ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ НА ФОРМУВАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Систематичне залучення військовослужбовців до виконання заходів бойової підготовки, участь у тактичних та командно-штабних навчаннях вирізняється високим різноманіттям дій та постійним виконанням завдань в екстремальних умовах. Сучасні бойові дії, як відомо, несуть небезпеку та загрозу життю кожного воїна, а психоемоційне навантаження досягає апогею, що у свою чергу передбачає збільшення психічного навантаження в умовах сучасних бойових дій, які ведуться на території нашої держави проти агресора рф. Враховуючи специфіку кожної бойової ситуації та особливості виконання завдань кожним військовослужбовцем, психічне напруження коливається у межах від легкого збудження до паралітичного страху.

Аналізуючи умови сьогодення, дії спричинені вторгненням агресора та залучення особового складу для відбиття збройної агресії, стан, який відчуває кожен військовослужбовець під час ведення бойових дій, застосування озброєння та техніки можемо стверджувати, що сучасний бій не виключає виникнення між військовослужбовцями ближнього бою з противником, який може переходити в рукопашну сутичку, яка являє собою зброю, яку неможливо бачити, але яка завжди у наявності з військовослужбовцем.

Враховуючи вищезазначене, виникає необхідність удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності з використанням засобів рукопашного бою.

Ключові слова: психологічна підготовленість, засоби рукопашного бою, військовослужбовці, механізовані підрозділи, військово-професійна діяльність, нервово-психічна стійкість.

O.Pervachuk, A.Oderov. Influence of the author's program on the formation and improvement of psychological preparation of military servicemen for military-professional activities. Abstract. The systematic involvement of military personnel in the implementation of combat training activities, participation in tactical and command and staff exercises is characterized by a high variety of actions and constant performance of tasks in extreme conditions. As is known, modern military operations carry danger and a threat to the life of every soldier, and the psycho-emotional load reaches its peak, which in turn predicts an increase in mental load in the conditions of modern military operations, which are conducted on the territory of our state against the aggressor of the Russian Federation. Taking into account the specifics of each combat situation and the specifics of each soldier's tasks, mental stress ranges from mild excitement to paralyzing fear.

Analyzing today's conditions, the actions caused by the invasion of the aggressor and the involvement of personnel to repel armed aggression, the condition experienced by each serviceman during hostilities, the use of weapons and equipment, we can state that modern combat does not exclude the occurrence of close combat between servicemen with the enemy, who can go into hand-to-hand combat, which is a weapon that cannot be seen, but which is always available with the soldier.

Taking into account the above, there is a need to improve the psychological readiness of servicemen for military-professional activities using means of hand-to-hand combat.

Key words: psychological preparedness, means of hand-to-hand combat, military personnel, mechanized units, military-professional activity, neuropsychological stability.

Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями. Тривале виконання військовослужбовцями службових обов'язків у складних та екстремальних умовах може призводити до дезадаптації, зниження опору організму, нервово-психічної перенапруги та виникнення в них стійких негативних психічних станів [9; 17; 20]. Тому проблема формування психологічної готовності військовослужбовців ЗС України до виконання завдань за призначенням є надзвичайно актуальною, оскільки саме від такої готовності залежить не тільки ефективність службової діяльності військовослужбовців, але й їх особиста безпека [12].

Дослідники В.Вареник, М.Корольчук, С.Миронець та ін. [2; 6; 7; 18] вважають, що на сьогоднішній день існує проблема психологічної готовності стосовно її значення для ефективності діяльності в складних та екстремальних умовах.

Досвід бойових дій та дій у ближньому бою засвідчують, що результат виконання бойових завдань залежить, насамперед, від психологічної підготовленості особового складу, яка забезпечується якісним та професійним відбором, фаховою підготовкою військовослужбовців до військово-професійної діяльності відповідно до призначення та займаної посади [1; 3; 4; 11].

На думку А.Одерова, С.Романчука, О.Колесніченка, Я.Мацегори та ін. [5; 8] постійний розвиток та удосконалення будь-якої якості, у тому числі й психологічної відбувається у процесі її появи, а її формування має здійснюватися протягом усього періоду служби.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз наукової літератури вказують на те, що існує проблема неналежного рівня методичного забезпечення діагностування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням, оскільки не запропоновано чіткого переліку методичного інструментарію для діагностування такої готовності [10; 13; 16].

Науковці А.Іваніцький, М.Корольчук, В.Стасюк, О.Хміляр та ін. доводять, що готовність до військово-професійної діяльності в екстремальних умовах – одна з найважливіших умов забезпечення особистої безпеки кожної людини і

суспільства в цілому, що обумовлює необхідність формування в особового складу психологічної готовності та навичок безпечної поведінки [6; 14; 15].

Таким чином, актуальним питанням залишається визначення ефективності впливу авторської програми на формування та удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до дій під час військово-професійної діяльності за допомогою засобів рукопашного бою, яка б забезпечувала у подальшому успішне виконання бойових завдань на високому морально-вольовому рівні у ближньому бою.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність впливу авторської програми на формування та удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до дій під час військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою.

Організація та методи дослідження. З метою вирішення завдань дослідження було організовано та проведено тестування індивідуальних якостей респондентів механізованих підрозділів, які характеризують страх, тривожність, занепокоєння, переживання, емоційне напруження під час виконання нормативів, що проявляються у діях стресового фактору (конкретна стресова ситуація), а також визначення нервово-психічної стійкості (розвиток, вірогідність прояву у певній поведінці) за методикою опитувальника Спігбергера-Ханіна та методикою «Прогноз» (за В.А.Бодровим); педагогічний експеримент; метод математичної статистики – критерій Стьюдента. У дослідженні прийняло участь курсанти-піхотинці ЕГ (n=29) та КГ (n=31) Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів). Оцінку особистісної та реактивної тривожності проводили офіцери-психологи відділу морально-психологічного забезпечення НАСВ методом тестування відповідно до інструкції опитувальника в пункті постійної дислокації зранку перед початком навчальних занять та наприкінці проведення кожного етапу авторської програми.

Усі учасники дослідження дали свою інформативну згоду на участь в експерименті. Дослідження було проведено відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації (1982).

Виклад основного матеріалу дослідження. За результатами дослідження встановлено, що упродовж експерименту результати військовослужбовців КГ на початку експерименту ($45,68 \pm 0,44$ ум.од.) відповідають рівню тривожності високий (рис. 1). На нашу думку, причиною такого високого показника є зміна умов життя, умови адаптації військової служби, відчуття страху та певної небезпеки у процесі виконання завдань військово-професійної діяльності на перших заняттях з бойової підготовки. Отримані результати наприкінці четвертого етапу авторської програми ($43,15 \pm 0,28$ ум.од.) довели, що протягом експерименту показники особистісної тривожності військовослужбовців КГ достовірно не змінюються та є достовірно рівними з даними вихідного рівня ($t=4,83$; $p<0,001$).

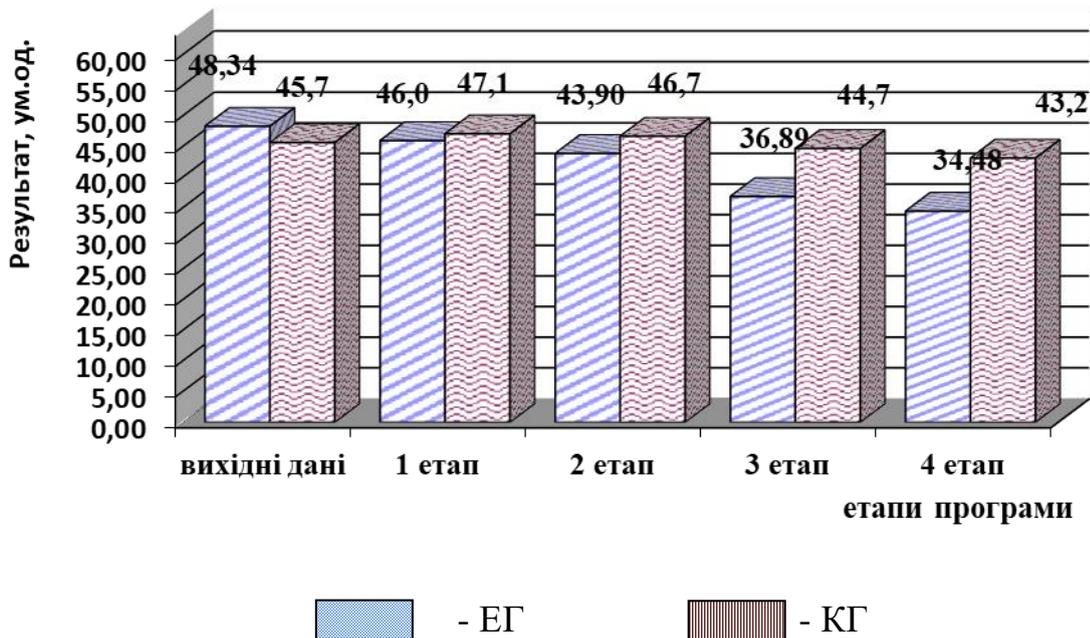


Рис. 1. Динаміка показників особистісної тривожності курсантів КГ та ЕГ під час формувального експерименту, ум.од.

Порівняльний аналіз показників військовослужбовців ЕГ та КГ за час тестування показав, що упродовж I-го та II-го етапів авторської програми відсутня достовірна різниця між показниками ($t_1=0,17$; $t_2=0,82$; $p>0,05$). Разом з тим, показники III-го та IV-го етапів мають достовірну різницю ($t_3=3,27$; $p<0,01$; $t_4=5,51$; $p<0,001$).

За результатами дослідження якісної характеристики респондентів ЕГ встановлено, що до середнього рівня тривожності належать 71,4% військовослужбовців, 27,8% фахівців механізованих підрозділів складають низький рівень тривожності (табл. 1).

Таблиця 1

Показники якісної характеристики особистісної тривожності військовослужбовців ЕГ та КГ на завершальному етапі експерименту, %

Рівні особистісної тривожності	КГ (n=31)	ЕГ (n=29)
--------------------------------	-----------	-----------

низький	11,4	27,8
середній	61,2	71,4
високий	27,4	0,8

Порівняльний аналіз тієї ж якісної характеристики серед військовослужбовців КГ показав, що 61,2% військовослужбовців відповідають рівню тривожності середній, низькому рівню особистісно тривожності відповідає 11,4% воїнів-піхотинців та 27,4% все ж таки мають високий рівень тривожності.

Таким чином, отримані результати впливу авторської програми засвідчують внесення змін та коректив у показники особистісної тривожності військовослужбовців ЕГ, використовуючи засоби рукопашного бою та умови, наближені до бойових та дозволяють знизити певне емоційне напруження, яке відчують військовослужбовців механізованих підрозділів у процесі виконання нормативів, дій та під час проходження адаптації до умов військової служби та забезпечують систематичний розвиток та удосконалення основних професійно важливих фізичних та морально-психологічних якостей військовослужбовців (сміливість, впевненість, рішучість, ініціативність, винахідливість), які є першочерговими завданнями авторської програми.

Проведені дослідження довели, що умови сьогодення та важливість військово-професійної діяльності, впровадження авторської програми психологічної підготовленості військовослужбовців до дій під час військово-професійної діяльності за допомогою засобів рукопашного бою дозволяє завчасно виявити той рівень тривожності окремих військовослужбовців та своєчасно відреагувати на певні явища, що забезпечить якісне та успішне виконання бойових та навчально-бойових завдань усім підрозділом.

З метою оцінки рівня реактивної тривожності визначеної категорії військовослужбовців та впливу авторської програми було здійснено тестування респондентів ЕГ та КГ з виконання вправ бойової підготовки та інших завдань військово-професійної діяльності в умовах наближених до бойових напередодні вибуття на плановий польовий вихід.

За результатами дослідження встановлено, що військовослужбовці ЕГ мають позитивну динаміку з оцінки реактивної тривожності. Отримані нами результати на вихідному рівні ($60,03 \pm 0,25$ ум.од.), в кінці I-го етапу програми ($58,9 \pm 2,16$ ум.од.) та під час II-го етапу експерименту ($48,7 \pm 12,18$ ум.од.) вказують на високий рівень тривожності, хоча показники дослідження тривожності другого етапу достовірно кращі на відміну від результатів вихідного рівня ($t=15,26$; $p<0,001$). Усі ці явища пояснюються тим, що більшість військовослужбовців не готові до дій у стресових ситуаціях, до фізичних та психологічних навантажень. Результати отримані наприкінці III-го ($43,9 \pm 1,24$ ум.од.) та IV-го етапів дослідження ($40,9 \pm 1,16$ ум.од.) вказують на середній рівень тривожності піхотинців та є достовірно кращі у порівнянні з результатами вихідного рівня ($t_3=9,86$; $t_4=13,47$; $p<0,001$) (рис. 2).

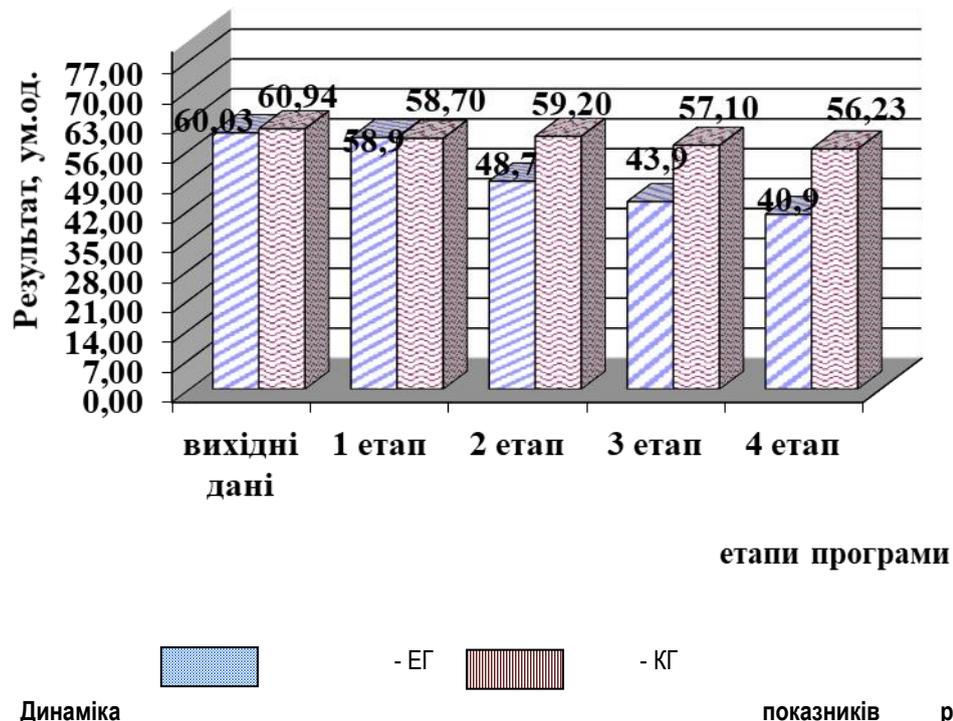


Рис. 2. Динаміка показників реактивної тривожності курсантів ЕГ та КГ упродовж експерименту, ум.од.

Встановлено, що показники реактивної тривожності військовослужбовців КГ мають прогресивний характер та покращилися у порівнянні з вихідним рівнем ($60,94 \pm 0,38$ ум.од.) на $4,71$ ум.од. ($56,23 \pm 0,48$ ум.од.), мають достовірну різницю ($t=7,69$; $p<0,001$) та відповідають високому рівню тривожності. Виявлено достовірну різницю наприкінці II-го, III-го та IV-го етапів авторської програми ($t_2=5,76$; $t_3=6,32$; $t_4=7,64$; $p<0,001$) між показниками ЕГ та КГ. Усе це дає можливість нам стверджувати, що впровадження авторської програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до дій під час військово-професійної діяльності за допомогою засобів рукопашного бою в освітній процес закладів військової освіти має ефективність та позитивні результати.

Результати впровадження авторської програми свідчать про якісні зміни показників у військовослужбовців ЕГ за якими здійснюється оцінювання рівня реактивної тривожності. Виявлено, що за результатами експерименту кількість піхотинців ЕГ з низьким рівнем тривожності наприкінці дослідження збільшилася у порівнянні з вихідними даними даної категорії та становило 28,4%, із середнім рівнем тривожності – 66,8%. Проведений аналіз вказує на значний відсоток (на 80,9%) зменшення кількості особового складу військовослужбовців з високим рівнем тривожності (рис. 3).

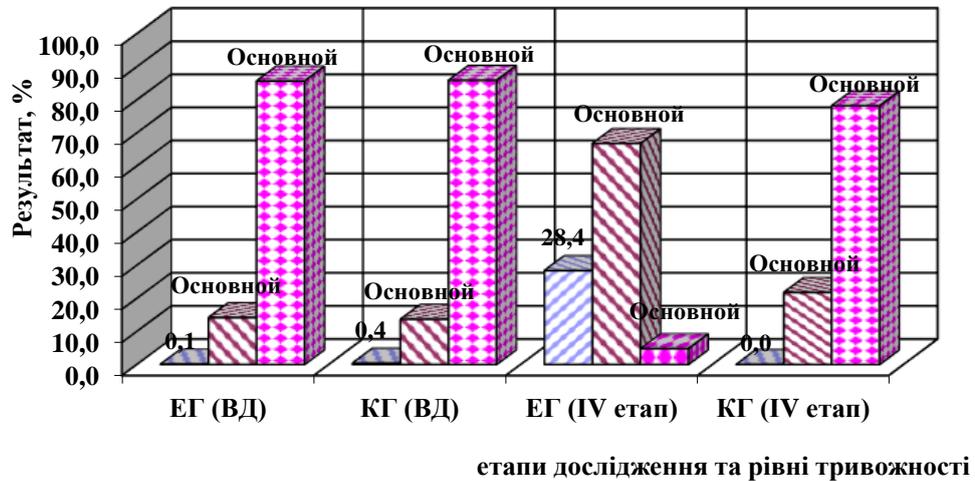
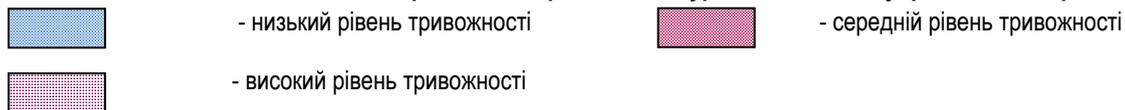


Рис. 3. Динаміка показників реактивної тривожності курсантів ЕГ та КГ упродовж експерименту, %



Як видно з рис. 4.4 наприкінці експерименту в КГ відсутні військовослужбовців з низьким рівнем тривожності. За результатами експерименту встановлено, що показники реактивної тривожності у порівнянні з вихідними даними середнього рівня наприкінці та кількість особового складу становило 21,8%, з високим рівнем тривожності – 78,2%. Проведене нами дослідження та результати аналізу показників реактивної тривожності підтверджують вплив та ефективність впровадження в систему фізичної підготовки авторської програми.

За результатами проведення експерименту щодо визначення рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовців ЕГ та КГ за методикою «Прогноз» (за В.А.Бодровим) встановлено, що показники рівня НПС упродовж дослідження значно покращилися. Показники НПС у військовослужбовців із задовільним рівнем в умовах максимально наближених до бойових, коли спостерігаються психічні зриви, покращилися до рівня оцінки «добре» та спостерігалися малоймовірні зриви. Дослідженнями доведено, що упродовж експерименту показники НПС респондентів ЕГ систематично покращувалися у порівнянні з вихідними даними ($18,71 \pm 0,31$ ум.од.) та становили: наприкінці III-го авторської програми – $14,97 \pm 0,37$ ум.од. ($t_3=8,39$; $p<0,001$), наприкінці IV-го етапу – $13,87 \pm 0,13$ ум.од. ($t_4=14,40$; $p<0,001$) (рис.4).

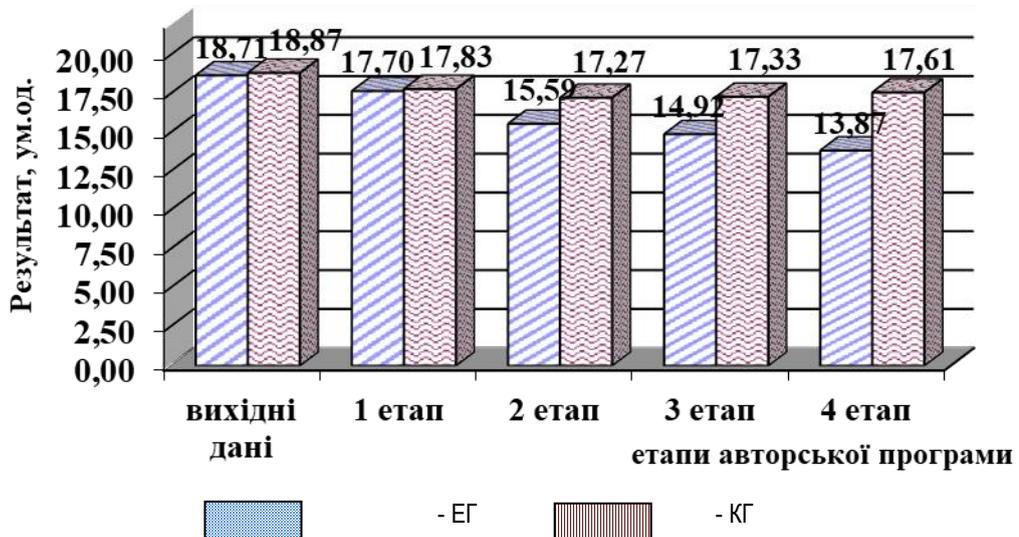


Рис. 4. Показники НПС військовослужбовців ЕГ та КГ протягом формувального експерименту, ум.од.

Аналіз показників НПС курсантів КГ упродовж формувального експерименту вказує на відсутність достовірної різниці ($t=3,47$; $p>0,001$) між вихідними даними ($18,87\pm 0,31$ ум.од.) та показниками, які були отримані наприкінці четвертого етапу авторської програми ($17,61\pm 0,19$ ум.од.). Рівень НПС відповідає критерію «задовільний» при якому у військовослужбовців можливі психічні зриви.

Порівняльний аналіз показників між ЕГ і КГ надав змогу визначити, що наприкінці першого ($t=0,07$; $p>0,05$) та другого етапів не виявлено достовірної різниці ($t=1,94$; $p>0,05$), але достовірною різницею між показниками НПС респондентів КГ та ЕГ виявлена вже наприкінці III-го ($t_3=8,39$; $p<0,001$) та IV-го етапів авторської програми ($t_4=14,40$; $p<0,001$).

Висновки. Отже, результати дослідження, пов'язане з визначенням впливу ефективності впровадження авторської програми психологічної підготовленості військовослужбовців до дій під час військово-професійної діяльності за допомогою засобів рукопашного бою в систему фізичної підготовки довело, що запропонований зміст занять за авторською програмою дозволяє достовірно покращувати показники тривожності та нервово-психічної стійкості військовослужбовців та готувати особовий склад до дій, максимально наближених до бойових (екстремальні ситуації), що у подальшому забезпечують мінімальність психічних зривів під час виконання завдань військово-професійної діяльності.

Література

1. Бережна Т., Пономарьов В. Рукопашний бій як складова морально-психологічної стійкості співробітників силових структур в умовах ООС. *Тези доповідей XVII міжнародної наукової конференції Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба «Новітні технології – для захисту повітряного простору»*. 14-15 квітня 2021 року. Х. : ХНУПС ім. І. Кожедуба, 2021. С. 691-692 [Ukrainian].
2. Вареник В.В., Глазунов Г.Д., Глазиріна В.М. До питання про професійну та психофізіологічну готовність курсантів – випускників ПТНЗ. *Пожежна безпека*. 1996. № 2. 24 с. [Ukrainian].
3. Кокун О.М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. 2010. Вип. 7. С. 182–190 [Ukrainian].
4. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : *метод. посіб.* К. : 7БЦ, 2021. 170 с. [Ukrainian].
5. Колесніченко О.С. Психологічна готовність працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах : *автореф. дис. ... канд. психол. наук* : 19.00.09. Харків, 2011. 23 с. [Ukrainian].
6. Корольчук М.С. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : КНТЕУ, 2015. 651 с. [Ukrainian].
7. Миронець С.М. Негативні психічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації : *автореф. дис. ... канд. психол. наук* : 19.00.09. Харків, 2007. 22 с. [Ukrainian].
8. О.Первачук, А.Одеров, С.Романчук, Р.Куцевол І.Сіроштан М.Бабич, О.Лещинський, Р.Феніч, А.Арабський, С.Андреев. Вплив засобів рукопашного бою на розвиток фізичних якостей військовослужбовців. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2023;. 28 № 1 (2023), С.38-44. <http://dx.doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28.38-44> [Ukrainian].
9. Одеров А.М., Первачук О.І., Лесько О.М., Пилипчак В.В. Романів І.В. Андрейчук В.Я. Губа А.В. Тимочко О.І. Паєвський В.В. Аналіз показників психологічних якостей військовослужбовців під впливом чинників військово-професійної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2023; 6(166)23: 113-117. [http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).24](http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).24) [Ukrainian].
10. Первачук О., Романчук С., Івакін Т., Гоманюк С., Іщенко Є., Золочевський В., Степанков С., Потапчук С., Андреев С., Цимбалістий В., Хомовський О. Вплив чинників стресу на психологічну готовність військовослужбовців виконувати завдання професійної діяльності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2023; 28(3): С. 171-177: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(3\).171-177](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(3).171-177) [Ukrainian].
11. Первачук О.І., Первачук Р.В. Програма психологічної підготовленості військовослужбовців – основа готовності до військово-професійної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені М.П. Драгоманова*. 2024;2(174)24: 127-133 [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).29) [Ukrainian].
12. Романчук С.В., Одеров А.М., Первачук О.І. Формування психоемоційної стійкості військовослужбовців на основі удосконалення навичок рукопашного бою. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали VII науково-практичної конференції*, 24 листопада 2023 р. : К. : НУОУ, 2023. С. 404-408 [Ukrainian].
13. Стасюк В.В. Досвід і проблеми морально-психологічного забезпечення міжнародного військового співробітництва. В: 36. *наук.-практ. конф. НАОУ 2 квітня 2004р.* Київ; 2004;1, с. 15–24. [Ukrainian].
14. Стасюк В.В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування аеромобільних підрозділів в умовах збройних конфліктів : *дис...д-ра психолог.* наук: 19.00.05. К., 2005. 435 с. [Ukrainian].
15. Хмільяр О.Ф., В.І.Осьодло. Психологічна допомога військовослужбовцям: досвід армію Ізраїлю. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*. К.: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2016. С. 63-65. [Ukrainian].
16. Я.В.Мацегора, І.В.Воробйова, О.С.Колесніченко, І.І.Приходько Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах : *метод. реком.* Харків : НАНГУ, 2015. 69 с. [Ukrainian].
17. Oderov A., Kuznetsov M., Romanchuk S., Pohrebniak D., Indyka S., Bielikova N.: Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary, *Sport i Turystyka. Srodkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*. 2022; 5(1): 93-102 [Poland].

18. Oderov A., M.Korchagin, S.Romanchuk, et.al. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. 2020; 18(2): 79-82. <http://dx.doi.org/10.26773/smj.200612> [Montenegro].
19. Romanchuk S., Oderov A., Korchagin M., Olkhovyi O. Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal*. 2019;17(3):79-83. <http://dx.doi.org/10.26773/smj.191017> [Montenegro].
20. Romanchuk S., Oderov A., Nebozhuk O. et.al. Analysis of the dynamics of physical development of cadets as a result of the application of crossfit equipment. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*. 2022; 26 (4): 133-140. <http://dx.doi.org/10.15391/snsv.2022-4.006> [Ukrainian].

References

1. Berezhna T., Ponomarov V. Rukopashnyi bii yak skladova moralno-psykholohichnoi stiikosti spivrobitnykiv sylovykh struktur v umovakh OOS [Hand-to-hand combat as a component of the moral and psychological stability of law enforcement officers in the JFO]. *Tezy dopovidei XVII mizhnarodnoi naukovo konferentsii Kharkivskoho natsionalnogo universytetu Povitrianykh Syl imeni Ivana Kozheduba «Novitni tekhnologii – dlia zakhystu povitrianoho prostoru»*. 14-15 kvitnia 2021 roku. Kh.: KhNUPS im. I. Kozheduba, 2021. pp. 691-692 [Ukrainian].
2. Varenyk V.V., Hlazunov H.D., Hlasyryna V.M. Do pytannia pro profesiinu ta psykhoфизиологічну готовність курсантів – випускників PTNZ [To the question of the professional and psychophysiological readiness of cadets – graduates of vocational training]. *Pozhezhna bezpeka*. 1996. № 2. 24 p. [Ukrainian].
3. Kokun O.M. Zmist ta struktura psykholohichnoi hotovnosti fakhivtsiv do ekstremalnykh vydiv diialnosti [Content and structure of psychological readiness of specialists for extreme types of activities]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. Zbirnyk naukovykh prats. 2010. Vyp. 7. pp. 182–190 [Ukrainian].
4. Kokun O.M., Moroz V.M., Pishko I.O., Lozinska N.S. Formuvannia psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtziv viiskovoi sluzhby za kontraktom do vykonannia zavdan za pryznachenniam pid chas boiovoho zlahodzhennia [Formation of the psychological readiness of military servicemen under contract to perform assigned tasks during combat coordination]: *metod. posib*. K. : 7BTs, 2021. 170 p. [Ukrainian].
5. Kolesnichenko O. S. Psykholohichna hotovnist pratsivnykiv MNS Ukrainy do profesiinoi diialnosti v ekstremalnykh umovakh [Psychological readiness of employees of the Ministry of Emergencies of Ukraine for professional activity in extreme conditions] : *avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk* : 19.00.09. Kharkiv, 2011: 23 [Ukrainian].
6. Korolchuk M.S. Psykholohiia pratsi u zvychnykh ta ekstremalnykh umovakh [Psychology of work in normal and extreme conditions] : *navch. posib*. Kyiv : KNTEU, 2015. 651 p. [Ukrainian].
7. Myronets S.M. Nehatyvni psykhični stany ta reaktsii pratsivnykiv avariino-riatuvalnykh pidrozdiliv MNS Ukrainy v umovakh nadzvychainoi situatsii [Negative mental states and reactions of employees of emergency and rescue units of the Ministry of Emergency Situations of Ukraine in emergency situations]: *avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk* : 19.00.09. Kharkiv, 2007. 22 p. [Ukrainian].
8. O.Pervachuk, A.Oderov, S.Romanchuk, R.Kutsevol I.Siroshtan M.Babych, O.Leshchynskyi, R.Fenich, A.Arabyskyi, S.Andreiev. Vplyv zasobiv rukopashnoho boiu na rozvytok fizychnykh yakosti viiskovosluzhbovtziv [The influence of means of hand-to-hand combat on the development of physical qualities of military personnel]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohienka*. 2023;28(1): 38-44. <http://dx.doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28.38-44> [Ukrainian].
9. Oderov A.M., Pervachuk O.I., Lesko O.M., Pylypchak V.V. Romaniv I.V. Andreichuk V.Ia. Huba A.V. Tymochko O.I. Paievskyi V.V. Analiz pokaznykiv psykholohichnykh yakosti viiskovosluzhbovtziv pid vplyvom chynnykiv viiskovo-profesiinoi diialnosti [Analysis of indicators of psychological qualities of servicemen under the influence of factors of military and professional activity]. *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P.Drahomanova*. 2023; 6(166)23: 113-117. [http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).24](http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).24) [Ukrainian].
10. Pervachuk O., Romanchuk S., Ivakin T., Homaniuk S., Ishchenko Ye., Zolochovskyi V., Stepankov S., Potapchuk S., Andreiev S., Tsybalyisty V., Khomovskiy O. Vplyv chynnykiv stresu na psykholohichnu hotovnist viiskovosluzhbovtziv vykonuvaty zavdannia profesiinoi diialnosti [The influence of stress factors on the psychological readiness of military personnel to perform professional tasks]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohienka*. 2023;28(3):171-177: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(3\).171-177](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(3).171-177) [Ukrainian].
11. Pervachuk O.I., Pervachuk R.V. Prohrama psykholohichnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtziv – osnova hotovnosti do viiskovo-profesiinoi diialnosti [The program of psychological preparedness of military personnel is the basis of readiness for military professional activity]. *Naukovyi chasopys Ukrainiskoho derzhavnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova*. 2024;2(174)24:127-133 [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).29) [Ukrainian].
12. Romanchuk S.V., Oderov A.M., Pervachuk O.I. Formuvannia psykhoemotsiinoi stiikosti viiskovosluzhbovtziv na osnovi udoskonalennia navychoh rukopashnoho boiu [Formation of psycho-emotional stability of servicemen based on improvement of hand-to-hand combat skills]. *Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riatuvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehtratsii Ukrainy : materialy VII naukovo-praktychnoi konferentsii*, 24 lystopada 2023 : K. : NUOU, 2023. pp. 404-408 [Ukrainian].
13. Stasiuk V.V. Dosvid i problemy moralno-psykholohichnogo zabezpechennia mizhnarodnogo viiskovoho spivrobitnytstva [Experience and problems of moral and psychological support of international military cooperation]. V: *Zb. nauk.-prakt. konf. NAOU 2 kvitnia 2004*. Kyiv; vol. 1, pp. 15-24. [Ukrainian].
14. Stasiuk V.V. Systema sotsialno-psykholohichnogo zabezpechennia funktsionuvannia aeromobilnykh pidrozdiliv v umovakh zbroinykh konfliktiv [The system of social and psychological support for the functioning of airmobile units in armed conflicts] : *dys...d-ra psykholoh. nauk*: 19.00.05. K., 2005:435 [Ukrainian].
15. Khmiliar O.F., V.I.Osodlo. Psykholohichna dopomoha viiskovosluzhbovtziv: dosvid armii Izrailiu [Psychological assistance to military personnel: the experience of the Israeli army]. *Viiskova psykholohiia u vymirakh viiny i myru: problemy*,

dosvid, perspektyvy: materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu. K.: KNU im. Tarasa Shevchenka, 2016: 63-65. [Ukrainian].

16. Ya.V.Matsehora, I.V.Vorobiova, O.S.Kolesnichenko, I.I.Prykhodko *Psyhholohichniy suprovid viiskovosluzhbovtstv, yaki vykonuiut sluzhbovo-boiovi zavdannya v ekstremalnykh umovakh* [Psychological support of servicemen who perform service and combat tasks in extreme conditions] : *metod. rekom.* Kharkiv : NANHU, 2015:69 [Ukrainian].

17. Oderov A., Kuznetsov M., Romanchuk S., Pohrebniak D., Indyka S., Bielikova N.: Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary, *Sport i Turystyka. Srodkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*. 2022; 5(1): 93-102 [Poland].

18. Oderov A., M.Korchagin, S.Romanchuk, et.al. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. 2020; 18(2): 79-82. <http://dx.doi.org/10.26773/smj.200612> [Montenegro].

19. Romanchuk S., Oderov A., Korchagin M., Olkhovyi O. Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal*. 2019;17(3):79-83. <http://dx.doi.org/10.26773/smj.191017> [Montenegro].

20. Romanchuk S., Oderov A., Nebozhuk O. et.al. Analysis of the dynamics of physical development of cadets as a result of the application of crossfit equipment. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*. 2022; 26 (4): 133-140 <http://dx.doi.org/10.15391/snsv.2022-4.006> [Ukrainian].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).32)
УДК 796.015.132-057.36(046)

Перегінець М. М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України
0000-0002-1032-6165
Кузнецова Л. І.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України
0000-0001-9322-8984
Долженко Л. П.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України
0000-0002-8830-875X
Черних Павло Володимирович
студент
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У статті розглянуто та проаналізовано особливості фізичної підготовки військовослужбовців в Україні та країнах членах НАТО. Проблематика фізичній підготовці широко відома та має наукове обґрунтування. Ця необхідність визначається закономірностями покращення фізичних здібностей бійця, розширення володіння руховими навичками є вкрай важливою. Сформованість та удосконалення навичок використання бойової техніки та зброї у військовослужбовців відбувається ефективніше, коли вони мають значний досвід у рухових діях, відпрацьованих за допомогою різноманітних фізичних вправ. Різноманітна фізична підготовка має велике значення для загального підсилення здоров'я військовослужбовців.

Однак з початком повномасштабних бойових дій на нашій території, збройні сили стикнулись з неможливістю виконувати поставлені задачі через недостатній рівень фізичної підготовленості. Дана проблема є актуальною, оскільки військові дії які відбуваються на території України вимагають професійної підготовки військовослужбовців України.

В статті наведено дані, щодо особливостей організації фізичної підготовки військовослужбовців, представлена програма фізичної підготовки військовослужбовців в польових умовах, яка забезпечить підтримання достатнього рівня фізичної готовності та функціонального стану військовослужбовців для виконання професійних завдань.

Ключові слова: загальна і спеціальна фізична підготовка, військовослужбовці, вправи.

Perehinets M. M., Kuznetsova L. I., Dolzhenko L. P., Chernykh P. V. Physical preparedness as a part of the training of military personnel. The article considers and analyzes the peculiarities of physical training of servicemen in Ukraine and NATO member countries. The problems of physical training are widely known and have a scientific justification. This need is determined by the laws of improving the physical abilities of the fighter, expanding the possession of motor skills is extremely important. The formation and improvement of the skills of using military equipment and weapons in military personnel is faster and more effective when they have significant experience in motor actions, worked out through a variety of physical exercises. Versatile physical training is of great importance for the overall health of military personnel.