

2. Dzhafarov, MA. (1968) "Anatomical and topographic changes in some internal organs during exercise". Abstract of the thesis dr. med. Moscow, 1968. [In Russian]
3. "Human energy indicator" // Catalog of radio amateur circuits RL 2-2000 <http://www.irls.narod.ru/rbt/med/med02.htm> [In Russian]
4. Krapivina, KO, Musiyenko, OV. (2006) "Non-traditional approach to traditional physical culture" [monograph]. Lviv: LNU. [In Ukrainian]
5. Macheret, EL, Samosyuk, IZ. (1982) "Reflexology manual". Kyiv. [In Russian]
6. Merson, M.A. (1985) "Ryodoraky system as a subjective criterion for evaluating the effectiveness of acupuncture treatment". Abstracts report 2 Rep. conf. young medical scientists. Riga. 129-130. [In Russian]
7. Tabeeva, DM. "Guide to acupuncture". Moscow, 1982. [In Russian]
8. But's'ka, LV. (2006) Analysis of obtained data after electropuncture diagnostics in sportsmen with different professional qualification. Lik. Sprava. 5-6. 43-49.
9. Fribus, AG. (1999) "Electrophysiological studies by the method of measuring the transcutaneous electrical current with Nakatani tables in healthy men exposed in a thermal chamber". Vopr. Kurortol. Fizioter. Lech. Fiz. Kult. 5. 24-26.
10. Goldura, N. (2010) "Incursion into bioelectromagnetism". Rev. Med. Chir. Soc. Med. Nat. Iasi. 114(1). 266-270.
11. Hyodo, MD. (1975) "Ryodoraku treatment and objective approach to acupuncture". Osaka.
12. Huang, S-M, Chien, L-Y, Chang, C-C, Chen, P-H, Tai, CJ. (2011) "Abnormal gastroscopy findings were related to lower meridian energy". Evidence-based Complementary and Alternative Medicine. 2011(7) pages.878391 [PMC free article] [PubMed]
13. Korkushko, AO, Lyshnevskii S.A. (2001) "Computerized acupuncture methods in the diagnosis of autonomic nervous system disturbances". Lik. Sprava. 5-6. 117-119.
14. Liu, CZ, Chang, YH. (2003) "Channel medicine and meridian doctrine". Journal of Chinese Medical Association of Acupuncture. 6. 5-18.
15. Nacatani, Y, Vamashyta, K. (1977) "Ryodoraky Accupuncture". Tokyo.
16. Nakatani, Y. (1972) "A Guide for Application of Ryodoraku Autonomous Nerve Regulatory Therapy". Alhambra, Spain: Chan's Books and Products.
17. Nakatani, Y. (1956) "Skin electric resistance and Ryodoraku". Journal of Autonomic Nerve. 6, article 52. 160-184.
18. Roberts, DN., Shealy, CN., Tiller, WA. "Are there electrical devices that can measure the body's energy state change to an acupuncture treatment?" Part I, Meridian Stress Assessment (MSA-21J) <http://journals.sfu.ca/seemj/index.php/seemj/article/view/351/313>.
19. Schorrenderger, CC. (1984) "Therapie mit Akupunktur". Stuttgart: Hippokrates Verlag. Bd. 1.
20. Shcherbatyi, AA., Korkushko OO. (1999) "The use of reflexotherapy in the initial forms of cerebrovascular insufficiency in persons who suffered as a consequence of the accident at the Chernobyl Atomic Electric Power Station". Lik. Sprava. 3. 151-155.
21. Wang, G-J., Ayati, MH., Zhang W.-B. (2010) "Meridian studies in China: a systematic review". JAMS Journal of Acupuncture and Meridian Studies. 3 (1).
22. Wang, CN., Weng, CS., Hu, WC., Chang, YH., Lin, JG. (2002) "The development of new Ryodoraku neurometric patterns". Journal of Medical and Biological Engineering. 22. 99-106.
23. Will Chen, C, Chen-Jei Tai, Cheuk-Sing Choy (2013) "Wave-Induced Flow in Meridians Demonstrated Using Photoluminescent Bioceramic Material on Acupuncture Points". Evid Based Complement Alternat Med. 2013. Published online 2013 Nov 7. doi: 10.1155/2013/739293 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3838801/>
24. Yang, WS. (2008) "Investigation of the lower resistance meridian IV. Speculation on the Physiological Functions of Acupuncture Meridians". Acta scientiarum naturalium Universitatis Pekinensis. 44(2). 145-158.
25. Yeh, ML, Chen HH, Lin I.H. (2004) "Contemporary Meridians and Acupoints in Practice". Taipei, Taiwan: Farseeing publications. 120 p.
26. Zytowski, A. (1999) "Ectodermal method of Ryodoraky – an attempt at clinical measurement for evaluation of physiotherapy effects in patients with low back pain". Neurol. Neurochir. Pol. 32 Suppl. 6. 207-215.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).20

УДК: 355.233.2:796 (075.8)

Откидач В.С.  
аспірант

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

#### ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВВНЗ НА ОСВІТНЬОМУ РІВНІ «МАГІСТР»

Проведений попередньо аналіз фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів показав, що програми підготовки військових професіоналів з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки потребують корінних змін. Це зумовлено участю Збройних Сил України у бойових діях – модель та практичність підходів до ведення бойових дій категорично змінились, умови підготовки до них вимагають впровадження військово-прикладних видів спорту в навчальних процес військових професіоналів. Професійна діяльність

військовослужбовців супроводжується максимальними за об'ємом і інтенсивністю фізичними і психічними навантаженнями, складністю і різноманітністю завдань в умовах дефіциту часу і інформації, постійним ризиком і наявністю загрози для життя.

Сучасна програма підготовки майбутніх військових професіоналів на рівні „магістр” в певній мірі не задовольняє зазначеним вимогам щодо формування психофізичної готовності майбутніх офіцерів. Це показала участь в операції об'єднаних сил (антитерористична операція) на Сході України, велика кількість поранених і загиблих військовослужбовців під час ведення бойових дій. Іноземні та вітчизняні фахівці, які оцінювали даний конфлікт, дійшли висновку, що військовослужбовці Збройних Сил України за своїм психофізичним станом не були готові до застосування зброї в Республіці Крим, на території Донецької та Луганської областей на першому етапі збройного конфлікту.

**Ключові слова:** військово-спортивні багатоборства, магістр, курсанти, спеціальна фізична підготовка.

**Otkydach. V.S. Theoretical substantiation of the program of special physical training of high school students at the educational level "master".** A preliminary analysis of the physical training of cadets of higher military educational institutions showed that training programs for military professionals in physical education, special physical training need radical changes. This is due to the participation of the Armed Forces of Ukraine in hostilities - the model and practicality of approaches to hostilities have changed dramatically, the conditions of preparation for them require the introduction of military-applied sports in the training process of military professionals. The professional activity of servicemen is accompanied by maximum physical and mental loads in terms of volume and intensity, complexity and variety of tasks in the conditions of lack of time and information, constant risk and threat to life.

The current program of training future military professionals at the "master's" level to some extent does not meet these requirements for the formation of psychophysical readiness of future officers. This was shown by the participation in the joint forces operation (anti-terrorist operation) in eastern Ukraine, a large number of wounded and killed servicemen during the fighting. Foreign and domestic experts who assessed the conflict came to the conclusion that the servicemen of the Armed Forces of Ukraine were not ready to use weapons in the Republic of Crimea, Donetsk and Luhansk regions during the first stage of the armed conflict.

**Keywords:** military and sports all-around, master, cadets, special physical training.

**Постановка проблеми.** Керівні документи з фізичної підготовки вимагають впровадження військово-прикладних видів спорту в підготовку майбутніх військових професіоналів до якісного виконання завдань майбутньої військово-професійної діяльності [1]. Фахівці провідних країн армій НАТО стверджують, що військово-прикладні вправи необхідні для формування психофізичної готовності. Тому в США з'явилася нова програма та тест спеціальної фізичної підготовки, у Великій Британії також є новий тест та впроваджуються нові військово-прикладні вправи [2, 3].

**Аналіз літературних джерел.** Питаннями побудови процесу фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки у військових навчальних закладах займалися такі дослідники В. В. Паєвський 2008, 2012; К. В. Пронтенко 2009; Г. П. Грибан 2011; С. В. Романчук 2012; Т. Ю. Круцевич 2012; О. М. Ольховий 2012; В. М. Красота 2013; К.Н. Демет'єв 2014; В.М. Кирпенко; М.В. Корчагін 2018, С.Ф. Костів 2021 [7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15].

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати програму спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів на рівні освітньої програми магістр із застосуванням засобів військово-спортивних багатоборств.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** При розробці експериментальної програми за основу було взято військово-спортивне багатоборство. Керуючись принципами та методами педагогічної науки, впровадження експериментальної програми підготовки курсантів обумовлена реалізацією певних умов:

педагогічних, що використовують сучасні методи і прийоми військово-спортивних багатоборств орієнтовані на розвиток професійно важливих психофізичних якостей, оволодіння спеціальними навичками професійної спрямованості, підвищення функціональних резервів організму курсантів і мотивацію до фізкультурної діяльності в Збройних Силах України;

організаційних, пов'язаних із імплементацією отриманих фізкультурних знань системи військово-спортивних багатоборств у військово-професійну діяльність з метою зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості, активізацією пізнавальної діяльності курсантів, реалізацією індивідуального підходу на заняттях фізичним вихованням для формування і розвитку мотивації навчання, в процесі занять військово-спортивним багатоборством;

психологічних, пов'язаних з підготовкою курсантів до майбутньої професійної діяльності, практичним використанням визначених показників психофізичної готовності, підвищенням моральної нормативності та позитивною мотивацією курсантів до занять військово-спортивним багатоборством.

Експериментальна програма спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств забезпечує наступні підходи до фізкультурної освіти:

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

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

системний, що забезпечує цілісну побудову всієї системи фізичного виховання курсантів, яка передбачає активну діяльність і взаємодію всіх суб'єктів виховання, взаємозв'язок усіх основних компонентів виховного процесу

(завдань, змісту, методів, форм, засобів виховання та аналізу його результатів).

Системний підхід також дозволяє побудувати кожне заняття, як цілісну педагогічну систему. Основу таких занять складають «базові» педагогічні принципи: прикладності, систематичності, динамічності, цілісності, послідовності, комплексності, оптимальності та конкретності.

При розробці експериментальної програми навчальної дисципліни "Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка (освітній ступінь – магістр)" було враховано наступні компоненти: мотиваційний, гносеологічний, фізичний, психологічний.

Мотиваційний компонент передбачає формування позитивного ставлення до занять військово-спортивними багатоборствами, професійно значущих мотивів, врахування індивідуальних потреб, інтересів курсантів, створення особистої зацікавленості, формування потреби у підвищенні своєї підготовленості, фізичному вдосконаленні, пов'язаних з освітньою та професійною діяльністю. До принципів формування професійної мотивації курсанта засобами військово-спортивних багатоборств віднесені: контекстності (створення умов для формування професійної мотивації у курсантів в контексті їх майбутньої професійної діяльності); суб'єктності (сприйняття людини як автономної, ініціативної особистості, здатної в певних межах змінювати себе і навколишній світ); рефлексії (організація і контроль результатів розвитку, саморозвитку, а також причини позитивної або негативної динаміки такого процесу).

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

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

Психологічний компонент визначається набором спеціальних психічних якостей, необхідних курсантам військових спеціальностей для ефективної адаптації до діяльності в військових підрозділах та при виконанні завдань за призначенням. Психічна та емоційна стійкості забезпечуються виконанням фізичних вправ в умовах нервово-психічного напруження (за наявності небезпеки), а саме: під час подолання водних перешкод; стрибках у воду; пірнання в довжину та глибину; виконання вправ з елементами ризику; прийомів рукопашного бою та подолання перешкод в ускладнених умовах.

Навчальна програма забезпечує засвоєння курсантами циклу дисциплін військово-професійної підготовки: Стрільцької зброї та вогневої підготовки, Загальної тактики, Захисту від РХБ зброї, топографічної, розвідувальної, інженерної підготовки, Управління повсякденною діяльністю підрозділів, Бойова система вживання воїна, Статуту Збройних Сил України та їх практичне застосування, що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами та формування умінь застосовувати знання в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності, готовність майбутніх офіцерів до організації та проведення форм фізичної підготовки з підпорядкованим особовим складом підрозділів Збройних сил України, закладає основи здорового способу життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності.

**Висновки.** За результатами теоретичних досліджень було сформовано експериментальну програму навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», призначену для опанування здобувачами рівня вищої освіти «магістр» Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. При розробці експериментальної програми за основу було взято методіку тренувань та засоби військово-спортивного багатоборства. Керуючись принципами та методами педагогічної науки, впровадження експериментальної програми підготовки курсантів обумовлена реалізацією певних умов: педагогічних, організаційних, психологічних.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективи подальших досліджень буде спрямовано на дослідження ефективності експериментальної програми дисципліни Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка на освітньому рівні магістр.

#### Література

1. Наказ Міністра оборони України від 13.05.2016 №257 „ Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗС України на період до 2020 року.
2. Knapik J., East W. History of United States Army physical fitness and physical readiness testing. U.S. Army Medical Department Journal. 2014 Apr-Jun:5-19.
3. Наказ Міністерства оборони України 05 серпня 2021 року № 225 „Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”, с.361.
4. Грибан Г.П., Фізичне виховання військовослужбовців. / Г.П. Грибан, М.Ф. Пічугін, В.М. Романчук//Навчально-методичний посібник. Житомир.-ЖВІ НАУ, 2011.-820с.
5. Паєвський В. В. Ефективність експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки курсантів / О. М. Ольховий, В. В. Паєвський // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка : наук. видання. Чернігів : ЧНПУ. 2012. Т. 2, Вип. 102. С. 398–400.
6. Пронтенко К. В. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей засобами гирьового спорту на етапі первинного навчання: дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Пронтенко Костянтин Віталійович. Львівський державний університет фізичної культури: Львів, 2009. 300 с.
7. 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/"36. наукових праць/ За ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. Випуск 12 (39). С. 107-114.
8. Круцевич Т. Ю. Професійно-спрямована система фізичної підготовки майбутніх офіцерів / Т. Ю. Круцевич, О. М. Ольховий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : наук.-теорет. журн. К. : НУФВіС України. 2012. № 4. С. 73-77.
9. Ольховий О.М. Теоретико-методичні основи професійно-спрямованої фізичної підготовки курсантів ВВНЗ ЗС України: [монографія]/О.М. Ольховий.-Х.: ХУПС, 2012.-286 с.
10. Корчагін М. В. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-операторів Повітряних Сил Збройних Сил України // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. Х.: ХДАФК, 2010. № 4. С.33-36.
11. 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.
12. Кирпенко В. М., Маракушин А. І., Піддубний О. Г. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки курсантів-льотчиків у період льотного навчання : навч. посіб. Харків : ХУПС, 2013. 112 с.

#### Reference

1. Nakaz Ministra obrony Ukrainy vid 13.05.2016 №257 (2020) „ Pro zatverdzhennia Kontseptsii rozvytku fizychnoi pidhotovky i sportu u ZS Ukrainy na period do 2020 roku [Order of the Minister of Defense of Ukraine dated 13.05.2016 №257 "On approval of the Concept for the development of physical training and sports in the Armed Forces of Ukraine for the period up to 2020]. (in Ukrainian).
2. Knapik J., East W. (2014) History of United States Army physical fitness and physical readiness testing. U.S. Army Medical Department Journal. 2014 Apr-Jun:5-19. (USA)
3. Nakaz Ministerstva obrony Ukrainy 05 serpnia 2021 roku № 225 (2021) „Instruktsiia z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva obrony Ukrainy”, s.361. [Order of the Ministry of Defense of Ukraine August 5, 2021 № 225 "Instruction on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine", p.361]. (in Ukrainian).
4. Hryban H.P., (2011) Fizyчне vykhovannia viiskovosluzhbovtziv. / H.P. Hryban, M.F. Pichuhin, V.M. Romanchuk//Navchalno-metodychnyi posibnyk. Zhytomyr.-ZhVI NAU, 2011.-820s. (in Ukrainian).
5. Paievskiy V. V. (2012) Efektyvnist eksperymentalnoi prohramy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv [The effectiveness of the experimental program of special physical training of cadets]/ O. M. Olkhoviy, V. V. Paievskiy // Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu im. T .H. Shevchenka : nauk. vydannia. Chernihiv : ChNPU. 2012. T. 2, Vyp. 102. S. 398-400. (in Ukrainian).
6. Prontenko K. V. (2009) Udoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv operatorskykh spetsialnostei zasobamy hyrovoho sportu na etapi pervynnoho navchannia: dys. kand. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu: 24.00.02 / Prontenko Kostiantyn Vitaliiiovych. Lvivskiy derzhavnyi universytet fizychnoi kultury: Lviv, 2009. 300 s. (in Ukrainian).
7. Romanchuk V. M. (2013) Formuvannia profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv zasobamy fizychnykh vprav [Formation of professional and applied physical fitness of cadets by means of physical exercises]/ V. M. Romanchuk // Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury /fizychna kultura i sport/"36. naukovykh prats/ Za red. H. M. Arziutova. K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2013. Vypusk 12 (39). S. 107-114. (in Ukrainian).
8. Krutsevych T. Y. (2012) Profesiino-spriamovana sistema fizychnoi pidhotovky maibutnykh ofitseriv [Professionally-oriented system of physical training of future officers] / T. Y. Krutsevych, O. M. Olkhoviy // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu : nauk.-teoret. zhurn. K. : NUFViS Ukrainy. 2012. № 4. S. 73-77. (in Ukrainian).
9. Olkhoviy O.M. (2012) Teoretyko-metodychni osnovy profesiino-spriamovanoi fizychnoi pidhotovky kursantiv VVNZ ZS Ukrainy [Theoretical and methodological bases of professionally-directed physical training of cadets of universities of the Armed Forces of Ukraine]: [monohrafiia]/O.M. Olkhoviy.-Kh.: KhUPS, 2012.-286 s. (in Ukrainian).
10. Korchahin M. V. (2010) Spetsialna fizychna pidhotovka viiskovosluzhbovtziv-operatoriv Povitrianykh Syl Zbroinykh Syl Ukrainy [Special physical training of servicemen-operators of the Air Force of the Armed Forces of Ukraine] // Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk: nauk.-teoret. zhurn. Kh.: KhDAFK, 2010. № 4. S.33-36. (in Ukrainian).
11. Spetsialna fizychna pidhotovka u navchalno-vykhovnomu protsesi kursantiv viiskovo-navchalnykh zakladakh Sukhoputnykh viisk (2010) [Special physical training in the educational process of cadets of military educational institutions of the Land Forces] / S. V. Romanchuk, O. I. Popovych, O. M. Boiarchuk, V. M. Romanchuk // Visnyk Chernihiv. derzh. ped. un-tu : [zb. nauk pr.]. Chernihiv, 2010. Vyp. 81. S. 415-419. (in Ukrainian).
12. Kirpenko V. M., Marakushin A. I., Pidubniy O. G. (2013) Optyimizatsiia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv-lotchykiv u period lotnogo navchannia; navchalnyi posibnyk [Optimization of special physical training of cadet pilots during flight training: educational manual]. Kharkiv, HNUPS Publ., 2013, 112 p. (in Ukrainian).