

12. Tomenko O, Lazorenko S. (2010) Riven somatichnogo zdorovia i rukhvoi aktivnosti ctudentiv vishchikh navchalnikh zakladiv [Level of somatic health and motor functioning of higher educational establishments students]. Slobozhanskij naukovо-sportivnij visnik, 2010.vol. 2: pp.17-20.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).20

УДК: 796.062.4:355.237.3

Романчук С.В.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного Тичина І.В.

доктор філософії, старший викладач кафедри спеціальної мовної підготовки

Військового інституту Київського національного університету імені Тараса

Одерів А.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Романчук В.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С.П.Корольова

Большаков О.О.

старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

Роліук О.О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, начальник Інституту морально-психологічного забезпечення Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Фіщук І.М.

аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

РЕКОМЕНДАЦІЇ ОФІЦЕРАМ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Особливості сьогодення, значне навантаження військовослужбовців, невідповідність методично вірно організувати заняття фізичними вправами сприяє необхідності пошук актуальних напрямів, методів та способів проведення індивідуальних занять в різних умовах військової служби. Для ефективної працездатності організму людини фізіологічно обумовлений інтервал між тренувальними заняттями складає 24-48 годин. Доведено, що у сучасних умовах у фізичній підготовці офіцерського складу Збройних Сил України з'явилися особливості, а саме: проведення переважно комплексним методом із загальнотренувальною, спеціальною і профілактичною спрямованістю; підлеглість фізичної підготовки етапам професійно-бойової діяльності; включення циклічних чергувань змісту протягом певного етапу професійно-бойової діяльності. Обґрунтоване формування фізичної підготовки офіцерського складу забезпечує подальше вдосконалення або підтримку на необхідному рівні розвитку основних фізичних і спеціальних якостей, рухових навичок і функціональних можливостей. Ми вважаємо, що комплексний метод проведення занять, підлеглість фізичної підготовки етапам професійно-бойової діяльності, включення всіх фізичних вправ в циклічну поурочну програму дозволить ефективніше впливати на формування фізичної і бойової готовності офіцерського складу в цілому.

Ключові слова: рекомендації, фізична підготовка, спрямованість, навчання, профілактика, комплексність, циклічність.

Romanchuk S., Tychna I., Oderov A., Romanchuk V., Bolshakov O., Roliuk O., Fishchuk I. Recommendations to officers regarding the organization and methods of individual physical improvement. The peculiarities of the present, the significant workload of military personnel, the inability to methodically and correctly organize physical exercises contribute to the need to search for relevant directions, methods and ways of conducting individual exercises in various conditions of military service. For the effective performance of the human body, the physiologically determined interval between training classes is 24-48 hours. It has been proven that in modern conditions physical training of the officers of the Armed Forces of Ukraine has developed peculiarities, namely: it is carried out mainly by a complex method with general training, special and preventive orientation; the subordination of physical training to the stages of professional combat activity; inclusion of cyclic alternations of content during a certain stage of professional combat activity. Reasonable formation of physical training of officers ensures further improvement or support at the required level of development of basic physical and special qualities, motor skills and functional capabilities. We believe that a comprehensive method of conducting classes, the subordination of physical training to the stages of professional combat activity, the inclusion of all physical exercises in a cyclic extracurricular program will allow to more effectively influence the formation of the physical and combat readiness of the officer corps as a whole.

Key words: recommendations, physical training, orientation, training, prevention, comprehensiveness, cyclicity.

Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями. У керівних документах з організації повсякденної діяльності та організації фізичної підготовки визнається індивідуальна

фізична підготовка офіцерів в особистий час як самостійна форма занять. Але в документах та роботах вчених відсутнє наукове обґрунтування спрямованості занять з фізичної підготовки для офіцерів [2, 7, 13, 18].

Більшість рекомендацій, інструкцій та керівних документів вказують на те, що самостійна підготовка це є основна форма вдосконалення військовослужбовців [1, 4, 11, 21].

Деякі автори вважають [3, 4, 14, 19, 20], що офіцери, займаючись фізичним тренуванням в особистий час, забезпечать трикратні навантаження на тиждень і вирішать завдання фізичної підготовки в повному обсязі. Але зміст і методику тренувань, необхідність розвитку тих або інших фізичних якостей вони не вказують.

Особливості сьогодення, значне навантаження військовослужбовців, невміння методично вірно організувати заняття фізичними вправами сприяє необхідності пошук актуальних напрямів, методів та способів проведення індивідуальних занять в різних умовах військової служби.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Військовими спеціалістами [5, 6, 8], що досліджували діяльність людини в екстремальних умовах, встановлено, що фактором, який лімітує ефективність й надійність такої діяльності, є функціональні можливості (резервні можливості, функціональні резерви) організму людини, основою яких є потенціал енергетичних систем людини.

В екстремальних умовах, коли від людини вимагається максимальний прояв усіх наявних в неї професійних знань, вмінь і функціональних можливостей, жодної їх взаємокомпенсації бути просто не може. Тому ступінь реалізації військовослужбовцем усіх наявних в нього професійних знань і вмінь цілковито залежить від функціональних можливостей його організму [9, 10, 16].

Функціональні резерви кожної конкретної людини є сумою генетично успадкованих і набутих в процесі індивідуального розвитку. Вони є психофізіологічною характеристикою її працездатності та критерієм фізичного здоров'я [7, 8].

Наукових досліджень довели [15, 16], що єдиним реальним і найбільш небезпечним способом підвищення функціональних резервів організму людини є правильно організована фізична активність людини (фізична підготовка). Тільки в межах спеціально організованого педагогічного процесу є можливість регулювати навантаження, що застосовується, не лише за силою впливу на організм, але і за тривалістю, періодичністю і поступовістю зростання і тим самим забезпечити адекватну адаптацію відповідних систем організму до тренувальних навантажень [17].

Для ефективної працездатності організму людини фізіологічно обумовлений інтервал між тренувальними заняттями складає 24-48 годин [1, 12, 17].

В збройних силах країн НАТО відсутня загальна система фізичної підготовки військовослужбовців. Спільним для збройних сил США, Великобританії, Німеччини та Франції є те, що військове керівництво вважає фізичну готовність особового складу базою для інших видів готовності (тактичної, технічної і психологічної) і, що від якості організації фізичного вдосконалення кадетів залежить ефективне функціонування систем фізичної підготовки в цілому у збройних силах [4, 16].

Для занять фізичною підготовкою і спортом слухачам виділяється не менше трьох годин навчального часу (дві пари) на тиждень, який категорично забороняється використовувати для будь – яких інших заходів. Крім цього, усі кадети зобов'язані займатись обраним видом спорту. Обов'язкові спортивні тренування проводяться щодня тривалістю що найменш три години [2, 16].

Такий підхід забезпечує досягнення рівня фізичної підготовленості, що вимагається військовим командування цих країн. Свідчення про це є в офіційних керівних документах з питань фізичної підготовки [8].

Мета дослідження – обґрунтувати рекомендації з організації самостійних занять фізичними вправами офіцерам ЗС України у різних умовах повсякденної діяльності..

Організація та методи дослідження. Для отримання об'єктивних даних нами використано теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел й наукових даних).

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

Аналіз літературних джерел здійснювали з метою ознайомлення з фактами, що характеризують сучасний стан досліджуваної проблеми. Для отримання об'єктивної інформації з проблеми організації фізичної підготовки з офіцерським складом нами було використано теоретичний аналіз наукових, методичних, періодичних літературних джерел, документальних та архівних матеріалів вітчизняної та закордонної освіти.

Пошук наукової інформації за проблемою дослідження складався з кількох етапів: збір загальної інформації за проблемою дослідження; систематизація та використання знайдених першоджерел для подальшого вивчення проблеми; пошук наукових поглядів та монографій, ознайомлення з ними і виявлення посилань на оригінальну літературу; систематичний пошук і ознайомлення з публікаціями за проблемою дослідження, вивчення оригіналів наукових робіт.

Теоретичний аналіз наукових і методичних літературних джерел нами використовувався для виявлення проблемного поля, проведення системного дослідження організації фізичної підготовки курсантів у скорочені терміни формування військових фахівців; аналіз та узагальнення емпіричних даних – для обґрунтування рекомендацій щодо проведення самостійних занять фізичними вправами в умовах особливостей повсякденної діяльності офіцерів на сьогодні.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У сучасних умовах у фізичній підготовці офіцерського складу Збройних Сил України з'явилися деякі особливості. До таких особливостей слід віднести:

1. Необхідність проведення фізичної підготовки переважно комплексним методом із загальнотренувальною,

спеціальною і профілактичною спрямованістю.

2. підлеглість фізичної підготовки етапам професійно-бойової діяльності.

3. Включення в декількох варіантах занять основного змісту фізичної підготовки з його циклічним чергуванням протягом певного етапу професійно-бойової діяльності.

Застосування комплексного методу в проведенні навчальних занять висувається необхідністю систематичного усестороннього тренувального впливу фізичних вправ на всі системи та органи офіцера та подальшої інтенсифікації навчально-тренувального процесу.

Можливість проведення занять комплексним методом обумовлюється тим, що офіцери, за період навчання у ВВНЗ практично оволодівають всім програмним матеріалом. Тому основним завданням навчально-тренувального процесу офіцерського складу є не вивчення окремих вправ, прийомів і дій, а подальший розвиток, вдосконалення або підтримка на оптимальному рівні основних фізичних і спеціальних якостей, рухових навичок, функціональних можливостей і зміцнення здоров'я. При цьому фізична підготовка із загальнотренувальною спрямованістю ефективніше впливає на розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей (сила, швидкість, спритність і витривалість), рухових можливостей організму і зміцнення здоров'я офіцера; сприяє тим самим підвищенню їх професійної працездатності. У її зміст включаються фізичні вправи передбачені Наставною з фізичної підготовки.

До таких вправ відносяться: підтягування і підйом переворотом на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, в упорі на брусах, стрибки через козла і коня в довжину, біг на 100, 1000 і 3000 м, плавання, лижі тощо.

Фізична підготовка із спеціальною спрямованістю більше удосконалює у офіцерів важливі для професійно-бойової діяльності якості: просторове орієнтування, тонку рухову координацію, швидкість і точність реакції, емоційну стійкість і стійкість до заколисування і перевантажень, стійкість уваги, її здібність до широкого розподілу і швидкого переключення та інші, залежно від роду службової діяльності.

Для вдосконалення спеціальних якостей використовуються вправи на смузі перешкод, спортивні ігри, а також багато загальних для Збройних Сил вправ з різних розділів (прискорене пресування, плавання, лижі тощо), які виконуються за особливою методикою. Фізична підготовка з профілактичною спрямованістю забезпечує підтримку оптимального рівня розумової і фізичної працездатності офіцерів, профілактику стомлення, а також нервово-емоційну розрядку після інтенсивної роботи. В цьому випадку можуть застосовуватися всі вправи, але виконуються на 40-60% від максимальних можливостей офіцерів, а також спеціально розроблені комплекси вправ.

Слід підкреслити, що в період інтенсивної роботи офіцерів (тактичні навчання, перевірки, навчальні збори) відбувається значна нервово-емоційна і фізична напруженість і всі професійно важливі якості достатньою мірою удосконалюються в процесі даних заходів. Тому проведення в такий період фізичної підготовки із загальнотренувальною або спеціальною спрямованістю може сприяти не підвищенню функціональних можливостей організму офіцерів, а кумуляції стомлення, зниженню загальної працездатності.

Пропоновану послідовність і спрямованість навчальних занять можна змінити в тих випадках, коли умови професійно-бойової діяльності носять особливий характер, якому повинен підкорятися весь процес фізичної підготовки.

Підбір вправ для комплексних занять здійснюється незалежно від їх приналежності до розділів фізичної підготовки з урахуванням розвитку всіх основних фізичних (спеціальних) якостей і навичок.

Один з найбільш важливих засобів фізичної підготовки офіцерського складу є спортивні ігри. При цьому під час занять із загальнотренувальною спрямованістю головним, є інтенсивність навантаження (двосторонні ігри в міні-футбол і баскетбол); із спеціальною спрямованістю - спеціальні ігрові вправи і двосторонні ігри із заданими умовами (наприклад, волейбол через закриту сітку); з профілактичною спрямованістю - ігри, що вимагають менших витрат нервово-емоційної і м'язової енергії, з визначанням індивідуальних інтересів офіцерського складу (волейбол, теніс, настільний теніс, бадмінтон та ін.). Слід зазначити, що конкретні умови (вікова категорія, матеріальна база, розділ фізичної підготовки тощо) не завжди дозволяють застосовувати комплексний підхід при організації і проведенні навчальних занять. В цьому випадку заняття повинні проводитися із загальнотренувальною, спеціальною і профілактичною спрямованістю. Зокрема, в зміст основної частини занять з прискореного пересування із загальнотренувальною спрямованістю рекомендується включати вправи, направлені на подальше вдосконалення техніки, і тренування в подоланні контрольних дистанцій 1-3 км з середньою і субмаксимальною швидкістю; із спеціальною спрямованістю - повторне або перемінне тренування на 400 - 800 м з максимальною швидкістю (2-4 рази); з профілактичною спрямованістю - спокійні прогулянки і пробіжки на 3-5 км. Залежно від етапу професійно-бойової діяльності (табл. 1) фізична підготовка має різну спрямованість

На особливу увагу викликає організація фізичної підготовки в період вдосконалення професійної майстерності молодими офіцерами.

Таблиця 1

Фізична підготовка офіцерів залежно від етапу професійно-бойової діяльності

Етапи	Завдання	Спрямованість фізичної підготовки
Повсякденна діяльність	Подальше вдосконалення або підтримка на оптимальному рівні розвитку основних фізичних і спеціальних навичок і функціональних можливостей	Чергування занять з загальнотренувальною, спеціальною і профілактичною спрямованістю
Підготовка до навчань, вивчення нової техніки	Вдосконалення найбільш важливих для професійної діяльності якостей	Спеціальна спрямованість
Тактичні навчання	Підтримка професійної працездатності	Профілактична спрямованість

Після навчань, в процесі інтенсивної діяльності	Зняття нервово-емоційної напруги, відновлення фізичних і інших сил	Профілактична спрямованість
Етап індивідуального фізичного тренування в період відпусток	Підтримка оптимального рівня фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я	Загальнотренувальна і профілактична спрямованість фізичної підготовки

План проведення фізичної підготовки складається з урахуванням основних особливостей, що характеризують послідовність навчання. Так, в першій половині підготовки основна увага приділяється підвищенню загальної працездатності офіцерів і розвитку у них основних фізичних якостей. Для цього використовуються засоби загальної фізичної підготовки. Специфіка другої половини підготовки – формування важливих професійних якостей, навичок і механізмів адаптації до дії несприятливих чинників. Відповідно до цього підвищується роль спеціальної фізичної підготовки. Основним змістом її є вправи на спеціальних снарядах, спортивні ігри і вправи, що розвивають якості, необхідні для конкретного виду діяльності.

В період навчань вага фізичної підготовки із спеціальною спрямованістю поступово знижується. Це обумовлюється тим, що формування найважливіших професійних якостей, навичок і здібностей організму до перенесення несприятливих чинників діяльності відбувається за рахунок тренувального ефекту самої діяльності.

В період відпусток в цілях підтримки оптимального рівня розвитку фізичних якостей, рухових навичок і функціональних можливостей, а також зміцнення здоров'я фізичну підготовку офіцерського складу слід проводити самостійно із загальнотренувальною і профілактичною спрямованістю (ранкова фізична зарядка, індивідуальне фізичне тренування, заняття спортом з використанням найрізноманітніших її засобів, а також туризм і прогулянки на свіжому повітрі).

Для забезпечення систематичного всебічного тренувального впливу фізичної підготовки на організм офіцера весь її зміст рекомендується включати в циклічну поурочну програму. В цьому випадку фізична підготовка проводиться послідовно за типовими варіантами занять у вигляді тижневих циклів з урахуванням конкретного етапу професійно-бойової діяльності.

Висновки. Обґрунтоване формування фізичної підготовки офіцерського складу забезпечує подальше вдосконалення або підтримку на необхідному рівні розвитку основних фізичних і спеціальних якостей, рухових навичок і функціональних можливостей.

Комплексний метод проведення занять, підлеглість фізичної підготовки етапам професійно-бойової діяльності, включення всіх фізичних вправ в циклічну поурочну програму дозволить ефективніше впливати на формування фізичної і бойової готовності офіцерського складу в цілому.

Література

1. Iedynak G. The Effect of Training in Military Pentathlon on the Physiological Characteristics of Academy Cadets / G. Iedynak, S. Romanchuk, V. Sliusarchuk, V. Mazur, L. Matsuk, O. Kljus, M. Bozhyk, A. Oderov, V. Klymovych, I. Lototskiy, I. Ovcharuk // Sport Mont Journal, 2020. – Vol. 18(3), pp. 95–99.
2. Klymovich V. Adoption of youth's bodies to educational conditions in higher educational institutions / V. Klymovych, O. Olkhovyi S. Romanchuk // Journal of Physical Education and Sport, 2016. – Vol. 3(1), pp. 620–622.
3. Kuznetsov M. Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary / M. Kuznetsov, A. Oderov, S. Romanchuk, D. Pohrebniak, S. Indyka, N. Bielikova // Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe, 2022. – Vol. 5, no. 1, pp. 93-102.
4. Oderov A. Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training / A. Oderov, S. Romanchuk, S. Fedak, M. Kuznetsov, A. Petruk, A. Dunets-Lesko // Journal of Physical education and Sport, 2017. – Vol. 17(1), pp. 23–27. DOI:10.7752/jpes.2017.s1004.
5. Romanchuk S. Self-educational technologies of the commanders of cadets' units of higher military educational institutions in the field of physical training and sports / Serhii Romanchuk // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15 (3), art. 75. – pp. 498–501.
6. Афонін В.М. Дослідження суб'єктивної думки учасників бойових дій щодо важливості фізичної підготовленості військовослужбовців / В.М. Афонін, С.В. Романчук, А.М. Одеров, С.С. Федак // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: НПУ ім. Драгоманова, 2017. – Вип. 5К. – С. 286-293.
7. Воронцов О. Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою / О. Воронцов, С. Романчук, О. Ролук, А. Яворський // Український журнал медицини, біології та спорту : зб. наук. пр. – Миколаїв : ЧНУ ім. П.Могили, 2017. – Т. 6, № 6 (90) – С. 47-52.
8. Добровольський В.Б. Стан проблеми фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів та інноваційні шляхи її вирішення / Добровольський В. Б., Романчук С. В. // Фізична активність, здоров'я і спорт. – Львів, 2017. – №2. – С. 37-40.
9. Кирпенко В. 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. – Львів, 2015. – №4(22). – С. 12-18.
10. Лойко О.М. Історичні аспекти створення та трансформація системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України (1991–2011 рр.) [Електронний ресурс] / О. М. Лойко, С. В. Романчук //

Військово-науковий вісник. – 2011. – Вип. 16. – С. 64–75. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/vnv_2011_16_8.pdf (дата звернення: 25.09.2015).

11. Одеров А.М. Проблемні аспекти фізичного виховання і психологічної підготовки юнаків призовного віку до умов служби в секторі безпеки і оборони України / А.М. Одеров, В.Б. Климович, С.В. Романчук, О.М. Матвейко, І.В. Пилипчак, О.Р. Небожук // Український журнал медицини, біології та спорту : зб. наук. пр. – Миколаїв : ЧНУ ім. П.Могили, 2022. – Т. 7, № 3 (37) – С. 241-250.

12. Ольховий О.М. Оптимізація системи фізичної підготовки курсантів / О.М. Ольховий, С.В. Романчук // Матеріали науково-практичної конференції «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО» (Київ, 13-14 грудня 2016 р.) / Мін-во оборони України. Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. – К.: НУОУ, 2016 – С. 156–163.

13. Романчук С. Дослідження фізичної підготовленості військовослужбовців під час ведення бойових дій / С. Романчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: НПУ ім. Драгоманова, 2015. – Вип. 3(1). – С. 316-319.

14. Романчук С.В. Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів на основі вибіркової направленості професійної освіти : [монографія] / С.В. Романчук, С.С. Федак, В.М. Афонін та ін. // – Л.: НАСВ, 2022. – 386 с.

15. Романчук С. В. 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: реальність та перспективи : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2009. – С. 213–216.

16. Романчук С. В. Фізична підготовка в Сухопутних військах Збройних сил провідних держав НАТО / С. Романчук, В. Романчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 205–209.

17. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : [монографія] / С. В. Романчук. – Львів : АСВ, 2012.– 367 с.

18. Романчук С. В. Фізична підготовленість студентів, які навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу [Електронний ресурс] / С. В. Романчук, А.І.Яворський // Спортивна наука України. – 2014. – № 6 (64). – С. 8–11. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/266/260>

19. Фізичне виховання військовослужбовців : [навч. посіб.] / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук, С. В. Романчук [та ін.] ; [за ред. Г. П. Грибана]. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. – 820 с.

20. 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.

21. Шевченко О.О. Дослідження показників професійно важливих психологічних якостей курсантів під впливом чинників військово-професійної діяльності / О. О. Шевченко, С. В. Романчук // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук пр. – Харків, 2009. – № 4. – С. 11-14.

References

1. Iedynek G., Romanchuk S., Sliusarchuk V., Mazur V., Matsuk L., Kljus O., Bozhyk M., Oderov A., Klymovych V., Lototskiy I., Ovcharuk I. (2020). "The Effect of Training in Military Pentathlon on the Physiological Characteristics of Academy Cadets". *Sport Mont Journal*. 18(3). 95–99.

2. Klymovich V., Olkhovyi O., Romanchuk S. (2016). "Adoption of youth's bodies to educational conditions in higher educational institutions". *Journal of Physical Education and Sport*. 3(1). 620–622.

3. Kuznetsov M., Oderov A., Romanchuk S., Pohrebniak D., Indyka S., Bielikova N. (2022). "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*. 5, no. 1. 93-102.

4. Oderov A., Romanchuk S., Fedak S., Kuznetsov M., Petruk A., Dunets-Lesko A. (2017). "Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training". *Journal of Physical education and Sport*. 17(1). 23–27. DOI:10.7752/jpes.2017.s1004.

5. Romanchuk S. (2015). "Self-educational technologies of the commanders of cadets' units of higher military educational institutions in the field of physical training and sports". *Journal of Physical Education and Sport*. 15 (3), art. 75. 498–501.

6. Aфонin V.M., Romanchuk S.V., Oderov A.M., Fedak S.S. (2017). "Doslidzhennia subiektyvnoi dumky uchasnykiv boiovykh dii shchodo vazhlyvosti fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtsiv". *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 5K. 286-293.

7. Vorontsov O., Romanchuk S., Roliuk O., Yavorskyi A. (2017). "Fizychni navantazhennia viiskovosluzhbovtsiv u suchasnomu boiu". *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu : zb. nauk. pr.* 6(90). 47-52.

8. Dobrovolskyi V.B., Romanchuk S.V. (2017). "Stan problemy fizychnoi pidhotovky kursantiv-zhinok vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladiv ta innovatsiini shliakhy yii vyrishennia". *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*. 2. 37-40.

9. Kyrpenko V., Romanchuk V., Romanchuk S., Fedak S. (2015). "Spetsialna fizychna pidhotovka yak zasib pidvyshchennia efektyvnosti profesiinoi diialnosti viiskovosluzhbovtsiv Sukhoputnykh viisk". *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*. 4(22). 12-18.

10. Loiko O. M., Romanchuk S.V. (2011). "Istorychni aspekty stvorennia ta transformatsiia systemy fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy (1991–2011 rr.)" [Elektronnyi resurs]. Viiskovo-naukovyi visnyk. 16. 64–75.
11. Oderov A.M., Klymovych V.B., Romanchuk S.V., Matveiko O.M., Pylypchak I.V., Nebozhuk O.R. (2022). "Problemni aspekty fizychnoho vykhovannia i psykhologichnoi pidhotovky yunakiv pryzovnoho viku do umov sluzhby v sektori bezpeky i oborony Ukrainy". Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu : zb. nauk. pr. 7, № 3 (37). 241-250.
12. Olkhovyi O.M., Romanchuk S.V. (2016). "Optymizatsiia systemy fizychnoi pidhotovky kursantiv". Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii «Vdoskonalennia systemy fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy v umovakh sohodennia ta pryvedennia yii do sumisnosti zi standartamy armii krain-chleniv NATO». 156–163.
13. Romanchuk S. (2015). "Doslidzhennia fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv pid chas vedennia boiovykh dii". Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 3(1). 316-319.
14. Romanchuk S.V., Fedak S.S., Afonin V.M. (2021). "Fizychna pidhotovka kursantiv vyshchych viiskovykh navchalnykh zakladiv na osnovi vybirchovoi napravlenosti profesiinoi osvity": [monohrafiia]. L.: NASV. – 386.
15. Romanchuk S. V. (2009). "Napriamky udoskonalennia systemy perevirky ta otsinky viiskovosluzhbovtiv riznykh spetsialnosti". Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu imeni M. P. Drahomanova. Serii 5, Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy : [zb. nauk. pr.]. 213–216.
16. Romanchuk S. V., Romanchuk V. M. (2010). "Fizychna pidhotovka v Sukhoputnykh viiskakh Zbroinykh syl providnykh derzhav NATO". Moloda sportyva nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu. 14. t. 2. 205–209.
17. Romanchuk S. V. (2012). "Fizychna pidhotovka kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy". [monohrafiia]. Lviv : ASV. 367.
18. Romanchuk S. V. , Yavorskyi A. I. (2014). "Fizychna pidhotovlenist studentiv, yaki navchaiutsia za prohramoiu pidhotovky ofitseriv zapasu" [Elektronnyi resurs]. Sportyva nauka Ukrainy. 6 (64). 8–11. – Rezhym dostupu : <http://sportscience.lufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/266/260>.
19. Pichuhin M. F., Hryban H. P., Romanchuk V. M., Romanchuk S.V. (2011). "Fizyчне vykhovannia viiskovosluzhbovtiv". [navch. posib.]. Zhytomyr : ZhVI NAU. 820.
20. Romanchuk S. V., Hryban H. P., Romanchuk V. M., Finohenov Yu. S., Petryshyn Yu. V. (2012). "Fizyчне vykhovannia u systemi viiskovo-profesiinoi diialnosti". [navch. Posib]. Lviv : ASV. 328.
21. Shevchenko O. O. Romanchuk S.V. (2009). "Doslidzhennia pokaznykiv profesiino vazhlyvykh psykhologichnykh yakosti kursantiv pid vplyvom chynnykiv viiskovo-profesiinoi diialnosti". Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk : zb. nauk pr. 4. 11-14.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).21
УДК 796.853.24

Серпутько О.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Херсонський державний університет **Тренер з айкідо Eurasia Aikido Organization**
голова ГО «АЙВА ДОДЖО»
Грабовський Ю.
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонський державний університет
Чепелюк А.
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Дрогобицького державного педагогічного університету імені І.Франка
Степанюк С.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонський державний університет

СПЕЦИФІКА ФУНКЦІОНУВАННЯ ЗМІШАНОЇ ГРУПИ З АЙКІДО ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

Мета представленої дослідження – дослідити та проаналізувати специфіку функціонування групи з айкідо для дорослих в умовах змішаного складу, як в плані гендерного аспекту, так і різних вікових категорій, та визначити позитивний вплив зазначеної форми роботи на підготовку до атестації з айкідо на всі рівні.

Для досягнення зазначеної мети, були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення даних літературних джерел та статистичної інформації, системно-структурний аналіз та метод комплексного дослідження історичних даних та практичних напрацювань.

Робота у змішаній групі, що об'єднала спортсменів з айкідо не лише обох статей, а й різних рівней підготовленості, вагових категорій, дорослих вікових груп, виявилася найбільш ефективною не лише для підготовки до атестації з айкідо, а й стала важливою умовою фізичного розвитку та психо-емоціональної стабільності кожного з членів групи під час умов воєнного стану. Саме айкідо та закладені на тренуваннях основи володіння своїм фізичним та психічним станом, заклали основу для ефективного подолання стресу та негативних емоційних станів, забезпечили можливість виконання соціальних та економічних ролей для підтримання економіки країни та