

Нижче за середній	0	-24	4,35	-16
Середній	-13,04	-52	-4,35	-64
Вище за середній	13,04	36	8,7	40
Високий	0	40	4,35	40

Практично аналогічні дані були отримані для рівня функціонального стану системи зовнішнього дихання, а саме: 80% студенток експериментальної групи покращили свої показники у той час, коли серед студенток контрольної групи таких було лише 13,04%.

**Висновки.** У цілому представлені матеріали свідчили про високу ефективність розробленої нами модифікованої програми дистанційних занять з фізичного виховання, використання якої серед студенток 17-19 років сприяло суттєвому покращенню функціонального стану кардіореспіраторної системи їхнього організму.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективи подальших досліджень в обраному напрямі передбачають розширення переліку видів фізичних вправ, як можливо використовувати у програми дистанційних занять з фізичного виховання серед студентів закладу вищої освіти.

#### Література

1. Довгань Н.Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи. / Н.Ю. Довгань : монографія. Ірпінь : Університет ДФС України. 2020. 156с.
2. Йопа Т.В. Активізація рухової активності студентської молоді в умовах пандемії. / Т.В. Йопа, О.А. Пермяков // Імідж сучасного педагога. - 2020. - № 6 (195). - С. 46–49.
3. Кожокар М.В. Засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень. / М.В. Кожокар, П.А. Слобожанин // Молодий вчений. - 2020. - № 11 (87). - С. 231-233.
4. Кокарева А.М. Особливості дистанційного навчання здобувачів вищої освіти в умовах війни. / А.М. Кокарева // Актуальні проблеми вищої професійної освіти. 2022. С. 52-53.
5. Лаврін Г. З досвіду проведення дистанційних занять з фізичного виховання у ТНПУ ім. В. Гнатюка (на прикладі шашок або шахів). Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді / Г. Лаврін, І. Середя, Н. Осип // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Тернопіль : Тайп. 2021. С. 111–116.
6. Мозолев О. Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. / О. Мозолев // Grail of Science. - 2022. - (12-13). - С. 676-683.
7. Первухіна С.М. Причини малої рухової активності серед студентської молоді. / С.М. Первухіна, П.А. Петричук // Young Scientist. - 2021. - № 12 (100). С. 123-126. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-12-100-27>.
8. Чухланцева Н.В., Шуба Л.В., Шуба В.В. Мобільно орієнтовані фітнес-технології як засіб впливу на фізичну активність студентів. / Н.В. Чухланцева, Л.В. Шуба, В.В. Шуба // Інформаційні технології і засоби навчання. - 2020. - 75(1). - С. 253-268. <https://doi.org/10.33407/itit.v75i1.2581>

#### References

1. Dovgan, N.Yu. (2020). *Phizichne viovannya zdobuvachiv vizchoy osviti zasobami pozauditornoj sportivnomasovoї roboti* [Physical education of higher education applicants by means of extra - curricular sports work] : *monographiya*. Irpin : Universitet DFS Ukraini. 156p.
2. Yopa, T.V., Permyakov, O.A. (2020). *Aktivizazciya ruhovoy aktivnosti studentskoy molodi v umovah pandemii*. [Activation of motor activity of student youth in pandemic]. *Imidzch suchasnogo pedagoga*. № 6 (195). P. 46–49.
3. Kozchokar, M.V., Slobozchaninov, P.A. (2020). *Zasobi phitnesu pid chas provedennya online zanyat z phizichnogo viovannya u zakladah vizchoy osviti v period karantinnih obmezchen* [The means of health fitness during online physical education classes in higher education institutions during quarantine restrictions]. *Molodiy vcheniy*. № 11 (87).P. 231-233.
4. Kokareva, A.M. (2022). *Osoblivosti distancijnogo navchannya zdobuvachiv vizchoy osviti v umovah viyni* [Features of distance learning of higher education applicants in war conditions]. *Aktualni problemi vizchoy propheziynoy osviti*. P. C. 52-53.
5. Lavrin G., Sereda I., Osip N. (2021). *Z dosvidu provedennya distancziynih zanyat z phizichnogo piovannya u TNPU im. V. Gnatuka (na prikladi shashok abo shahiv)* [From the experience of conducting distance classes on physical education at TNPU them. V. Hnatyuk (on the example of checkers or chess)]. *Innovacziyni pidhodi do phizichnogo viovannya i sportu uchnivskoy ta studentskoy molodi : materialy Vseukrainskoy naukovoї konferenczii*. Ternopil : Tayip. P. 111–116.
6. Mozolev, O. (2022). *Innovacziyni formi phizichnogo viovannya studentiv v period distancziynogo navchannya* [Innovative forms of physical education of students in the period of distance learning]. *Grail of Science*. (12-13). P. 676-683.
7. Pervuhina, S.M., Petrichuk, P.A. (2021). *Prichini maloy ruhovoy aktivnosti sered studentskoy molodi*. [Causes of small motor activity among student youth]. *Young Scientist*. N. 12 (100). P. 123-126. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-12-100-27>.
8. Chuhlanцева, N.V., Shuba, L.V., Shuba, V.V. (2020). *Mobilno orієntovani phitnes-tehnologii yak zasib vplivu na phizichnu aktivnist studentiv*. [Mobile fitness technology as a means of influencing students' physical activity]. *Informacziyni tehnologii i zasobi navchannya*. 75(1). P. 253-268. <https://doi.org/10.33407/itit.v75i1.2581>.

Петрачков О.В.

кандидат педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України,  
начальник навчально-наукового  
інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій  
Національний університет оборони України, м. Київ  
<https://orcid.org/0000-0002-2510-1209>

## РОЛЬ І МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ В СИСТЕМІ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ РЕСПУБЛІКИ КОРЕЯ

Стаття розкриває систему військової освіти офіцерів в Збройних силах Республіки Корея, яка забезпечує основні потреби видів збройних сил і родів військ (сил) у кваліфікованих спеціалістах. Оперативна та бойова підготовка в Збройних силах спрямована на вдосконалення способів та методів управління військами у всіх видах оборонних та наступальних дій, досягнення високої боєздатності, оволодіння прийомами сучасного загальновійськового бою, набуття особовим складом необхідних навичок тактико-спеціальної та вогневої підготовки. Фізична підготовка в Збройних силах Республіки Корея одна із основних способів розвитку особистості майбутнього командира. Для цього необхідні теоретичні знання в галузі фізичного виховання, вміння застосувати їх на практиці, здатність керувати процесом фізичного виховання своїх підлеглих.

**Ключові слова:** бойове мистецтво, військова освіта, офіцери Збройних сил Республіки Корея, тхеквондо, фізична підготовка.

**Petrachkov Oleksandr. The role and the place of physical training in the system of military education of officers of the armed forces of the Republic of Korea.** The article devoted to the system of military education of commissioned officers in the Armed Forces of the Republic of Korea, which provides the basic needs in qualified specialists in all types of armed forces and troops branches, and also allows maintaining the staffing of the armed forces and their reserve components at the level necessary to solve the tasks facing before the state. Considerable attention in educational process is paid to combat, operational and physical training, as well as to the study of foreign languages. Operational and combat training in the Armed Forces is aimed to improve the ways and methods of managing troops in all types of defensive and offensive operations, achieving high combat capability, mastering the techniques of modern combined arms combat, and acquiring the necessary tactical, special and shooting training skills for the military personnel. Physical training in the Armed Forces of the Republic of Korea is one of the main ways to develop the personality of a future commander. This requires theoretical knowledge in the field of physical education, the ability to apply them in practice, the ability to manage the process of physical education of troops, as well as personal physical qualities and spiritual strength. At regular classes, commissioned officers study physical training management, physical training pedagogy, martial arts (taekwondo), which is the most widespread form of martial arts in the Armed Forces of the Republic of Korea.

**Keywords:** martial arts, military education, officers, Armed Forces of the Republic of Korea, taekwondo, physical training.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Корейський півострів тривалий час залишається регіональним осередком напруженості, який надає значний вплив на розвиток ситуації у Північно-Східній Азії. Керівництво Республіки Корея (РК), враховуючи у своїй повсякденній діяльності стан військово-політичної обстановки в Азіатсько-Тихоокеанському регіоні, робить значні зусилля для нарощування військових можливостей з метою своєчасної протидії можливим загрозам національній безпеці.

У мирний час, з урахуванням складної військово-політичної обстановки на Корейському півострові і збереження протистояння з КНДР (формально обидві держави після "розділу" півострова з 1945 року все ще перебувають у стані війни), збройні сили (далі – ЗС) Республіки Корея підтримуються високою мірою готовності до відображення можливого вторгнення з Півночі та несуть постійне бойове чергування з охорони країни.

**Аналіз літературних джерел.** Аналіз підготовки військовослужбовців в арміях країн-членів НАТО [5-7, 13] та ЗС провідних країн світу [3, 4] висвітлювали у своїх працях Є. Анохін, С. Глазунов, Г. Грибан, С. Жембровський, В. Кирпенко, М. Корчагін, Є. Куришко, О. Лойко, А. Одеров, С. Романчук, Ю. Фіногенов, О. Ярмак [10; 12; 15].

**Мета дослідження** визначити роль і місце фізичної підготовки офіцерів в системі військової освіти в Збройних силах Республіки Корея.

**Методи дослідження:** аналіз, узагальнення та систематизація даних наукової літератури та нормативних актів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Згідно з аналізом Global Firepower, порівняти з минулим 2023 роком, до чільної п'ятірки найсильніших армій пройшла Республіка Корея, яка посунула колишню "владичцю морів" Велику Британію на умовне 6 місце. ЗС РК є одними з найбільших і найпотужніших постійних ЗС у світі з чисельністю особового складу 3,6 мільйона військових (500 тисяч – діючих та 3,1 млн. – резервних).

Комплектування збройних сил Республіки Корея до військової служби здійснюється на основі закону "Про загальний військовий обов'язок". Призову, який проводиться у травні кожного року, підлягають особи чоловічої статі віком від 19 до 35 років. Термін дійсної військової служби, у тому числі на добровільній основі, становить: у сухопутних військах (далі – СВ) – 22 місяці, військово-морських сил (далі – ВМС) – 24 місяці, військово-повітряних сил (далі – ВПС) – 26 місяців. Законодавство допускає можливість проходження альтернативної служби, терміном в 2,5 роки в різних державних установах, підрозділах поліції, протипожежної охорони, цивільної оборони, науково-дослідних установах міністерства оборони, в органах соціального забезпечення та охорони здоров'я.

Керівництво РК з метою підготовки високопрофесійних фахівців для національних збройних сил створило ефективну систему військової освіти. До вищих військових навчальних закладів (далі – ВВНЗ) належать: університет національної оборони, об'єднана військова академія збройних сил, військова академія СВ, академія ВПС та академія ВМС (термін навчання 6-11 місяців та 2-4 роки відповідно).

Університет національної оборони Республіки Корея (м. Нонсан, провінція Південний Чхунчхон) створений на базі національного оборонного коледжу та є головним ВВНЗ ЗС, в якому проходять обов'язкову підготовку офіцерські кадри у військовому званні полковника (капітан 1 рангу) перед призначенням на вищі посади. Освіту здобувають також цивільні особи з числа державних службовців, пов'язаних за своєю діяльністю із забезпеченням безпеки держави, а також іноземні військовослужбовці. Широко практикується направлення офіцерів у званні до полковника на навчання до іноземних військових та цивільних навчальних закладів (США, Великобританія тощо), після закінчення яких, офіцери мають пріоритет під час призначення на вищі посади.

До складу університету національної оборони РК входять коледжі національної безпеки, військового управління, командно-штабного, а також навчальний центр та науково-дослідний інститут проблем національної безпеки. Офіцерів навчають за однією із чотирьох програм підготовки, яка включає курси національної безпеки, військового управління, військові інформаційні системи, підготовку офіцерів штабу об'єднаного американсько-південнокорейського командування (тривалість до 44 тижнів).

Курси підготовки бригадних генералів (контр-адміралів) є обов'язковими для офіцерів, які отримали перше генеральське (адміральське) військове звання. Слухачам викладають такі дисципліни, як методика оцінки військово-політичної обстановки у світі, забезпечення національної безпеки та основні напрями військового будівництва, принципи та методи управління військовими колективами (тривалість навчання – п'ять тижнів). Перед звільненням у запас генерали (адмірالی) одержують на курсах підготовки управлінського апарату для цивільної сфери знання з таких дисциплін, як адміністративне управління, організація та ведення приватного бізнесу, менеджмент, соціальна адаптація (тривалість навчання – 12 тижнів).

Об'єднана військова академія збройних сил (м. Теджон) включає командно-штабні коледжі (КШК) СВ, ВПС та ВМС та здійснює підготовку у званні майора (капітана 3 рангу) з терміном навчання – до 48 тижнів.

Командно-штабний коледж СВ здійснює підготовку офіцерів СВ за програмою базового та основного курсів. Навчання за програмою базового курсу (26 тижнів) є обов'язковою і спрямоване на підвищення рівня знань офіцерів у сфері організації та ведення бойових дій у складі різномірних угруповань військ, розвиток здібностей ефективного керівництва підлеглими підрозділами, і навіть освоєння основ військового мистецтва. Програмою передбачається вивчення тактики дій у ланках "батальйон-полк" та "дивізія-корпус", організації роботи штабів та всебічного забезпечення бойових дій. Навчання на основному курсі (48 тижнів) проводиться з офіцерами у званні майор-підполковник та розкриває питання оперативного мистецтва, основ бойових дій у складі об'єднаного угруповання ЗС РК та США, тому здобуття поглибленої професійної підготовки є необхідною умовою для призначення на командні та штабні посади у ланці "полк – бригада – дивізія". Зокрема, для командирів батальйонів та полків передбачені курси тривалістю до чотирьох тижнів, для командирів бригад та дивізій – до двох.

Командно-штабний коледж ВПС здійснює підготовку старших офіцерів ВПС та ППО за програмами підготовки фахівців у галузі військового управління, штурманської служби, льотного, викладацького та інструкторського складів. Також проводиться обов'язкова допідготовка офіцерського складу перед призначенням на нові посади. Зокрема, для навчання командирів авіаційних ескадрилій (дивізіонів зенітних керованих ракет) організуються курси тривалістю до чотирьох тижнів, для командирів авіаційних крил (зенітних ракетних бригад) – до трьох тижнів. Крім того, у коледжі є заочні курси підвищення кваліфікації для підготовки слухачів за командно-штабною спеціальністю без відриву від служби.

Командно-штабний коледж ВМС призначений для навчання офіцерів посадових категорій лейтенант та капітан-лейтенант, яке проводиться за двома спеціальностями: бойові дії на морі (термін навчання 13 тижнів) та організація матеріально-технічного забезпечення (12 тижнів). Програмою курсу передбачено вивчення тактики бойових дій національних ВМС, ВМФ ймовірного супротивника, сучасних систем зброї, автоматизованих систем управління (далі – АСУ), організації роботи штабів, міжнародного права та основ матеріально-технічного забезпечення [11].

Слухачі посадових категорій капітан 3 рангу та 2 рангу навчаються за спеціальністю у галузі військового управління на двох відділеннях: загальне (48 тижнів) та спеціальне (28 тижнів). Підготовка на загальному відділенні є обов'язковою для всіх, хто навчається, і програмою курсу передбачено вивчення навчальних дисциплін, а саме: морська стратегія; організація оборони ВМС; бойові дії ВМС у взаємодії з іншими видами ЗС РК і з ВМС США; тактика дій ймовірного противника; АСУ; організація та ведення морських десантних операцій; організація матеріально-технічного забезпечення; міжнародне право; а також іноземні мови. На спеціальне відділення направляються офіцери, які в процесі попереднього навчання, у тому числі в академії ВМС та на курсах підвищення кваліфікації посадових категорій лейтенант та капітан-лейтенант, показали лише відмінні знання, а також вищу громадянську освіту.

Крім того, в командно-штабному коледжі ВМС організується додаткова підготовка офіцерського складу безпосередньо перед призначенням на вищу посади: для офіцерів посадової категорії капітан 2 рангу курси тривалістю шість тижнів, офіцерів у званні капітана 1 рангу короткострокові курси старших офіцерів тривалістю один-два тижні.

Створена в РК система підготовки військових кадрів забезпечує основні потреби видів ЗС і родів військ (сил) у кваліфікованих спеціалістах, а також дозволяє підтримувати укомплектованість ЗС та їх резервних компонентів на рівні, необхідному для вирішення завдань, що стоять перед ними. Значна увага приділяється бойовій, оперативній та фізичній підготовкам, а також вивченням іноземних мов. Оперативна та бойова підготовка ЗС РК спрямована на вдосконалення способів та методів управління військами у всіх видах оборонних та наступальних дій, досягнення високої боєздатності, оволодіння прийомами сучасного загальновійськового бою, набуття особовим складом необхідних навичок тактико-

спеціальної та вогневої підготовки. Бойова підготовка, яка проводиться в основному у формі тактичних та тактико-спеціальних навчань (тренувань), націлена на досягнення злагодженості з'єднань, частин, підрозділів, удосконалення прийомів та способів ведення бойових дій у різних умовах обстановки, підвищення вогневої та спеціальної підготовки військ. Особлива увага приділяється оцінці стану бойової та мобілізаційної готовності з'єднань та частин, для чого регулярно проводяться перевірки боєздатності з виведенням підрозділів у польові райони.

Фізична підготовка (далі – ФП) в ЗС РК одна із основних способів розвитку особистості майбутнього командира. Для цього необхідні теоретичні знання в галузі фізичного виховання, вміння застосувати їх на практиці, здатність керувати процесом фізичного виховання своїх підлеглих, а також особисті фізичні якості та духовна сила. На регулярних заняттях з ФП у військовій академії ЗС РК військовослужбовці вивчають такі теми, як: управління ФП, педагогіка ФП, бойове мистецтво (тхеквондо, бокс, дзюдо) тощо. Крім цього, багато часу виділяється на різні ігрові види спорту, і кожен військовослужбовець за власним бажанням вибирає той вид спорту, який йому подобається [8]. Протягом навчального року він приймає участь у змаганнях, які організовує спортивний комітет військової академії (наприклад: футбол, гандбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс тощо).

Змагання серед військовослужбовців військової академії відбуваються щотижня, а фінальні змагання серед структурних підрозділів з обраних видів спорту відбуваються наприкінці навчального року, до яких допускаються лише ті, які показали найкращі результати протягом року. Участь у різних змаганнях дає досвід та знання правил спортивних змагань та норм поведінки. Під час спортивних ігор керівник має можливість впливати на своїх підлеглих через комунікацію та взаємодію, розширює коло їхнього спілкування. Особливе значення для ефективної організації фізичного виховання військовослужбовців має рівень військової дисципліни та згуртованість колективу, впровадження таких форм і засобів, які сприяють підвищенню їх мотивації, зміцненню здоров'я та профілактиці захворювань.

У 2009 році для покращення ФП військовослужбовців нормативів для визначення рівня витривалості – біг 1,5 км змінили на біг 3 км. Щороку військовослужбовцям (офіцерам, сержантам, військовим співробітникам) потрібно скласти іспит з ФП ЗС РК, який включає три вправи (таблиця):

- згинання та розгинання рук в упорі лежачі за 2 хвилини;
- згинання та розгинання тулуба за 2 хвилини;
- біг на 3000 м.

Таблиця

**Нормативи з фізичної підготовки збройних сил Республіки Корея для чоловіків різних вікових груп**

Вправа	Рівень оцінювання		Результати за віковими групами				
			до 25 років	26-30 років	31-35 років	36-40 років	41-43 років
Згинання та розгинання рук в упорі лежачі за 2 хвилини	Залік	5	≥ 72	≥ 70	≥ 68	≥ 65	≥ 61
		4	64-71	62-69	60-67	57-64	53-60
		3	56-63	54-61	52-59	49-56	45-52
		2	48-55	46-53	44-51	41-48	37-44
	Незалік	1	≤ 47	≤ 45	≤ 43	≤ 40	≤ 36
			44-46 років	47-49 років	50-51 років	52-53 років	понад 54 років
	Залік	5	≥ 57	≥ 54	≥ 51	≥ 49	≥ 47
		4	49-56	46-53	43-50	41-48	39-46
		3	41-48	38-45	35-42	33-40	31-38
		2	33-40	30-37	27-34	25-32	23-30
Незалік	1	≤ 32	≤ 29	≤ 26	≤ 24	≤ 22	
Згинання та розгинання тулуба за 2 хвилини			до 25 років	26-30 років	31-35 років	36-40 років	41-43 років
	Залік	5	≥ 82	≥ 80	≥ 76	≥ 72	≥ 68
		4	74-81	72-79	68-75	64-71	60-67
		3	66-73	64-71	61-67	56-63	52-59
		2	58-65	56-63	53-60	48-55	44-51
	Незалік	1	≤ 57	≤ 55	≤ 52	≤ 47	≤ 43
			44-46 років	47-49 років	50-51 років	52-53 років	понад 54 років
Залік	5	≥ 64	≥ 61	≥ 58	≥ 56	≥ 54	



		4	56-63	53-60	50-57	48-55	46-53
		3	48-55	45-52	42-49	40-47	38-45
		2	40-47	37-44	34-41	32-39	30-37
	Незалік	1	≤ 39	≤ 36	≤ 33	≤ 31	≤ 29
Біг на 3 км			до 25 років	26-30 років	31-35 років	36-40 років	41-43 років
	Залік	5	≤ 12.30	≤ 12.45	≤ 13.00	≤ 13.15	≤ 13.30
		4	12.31-13.32	12.46-13.52	13.01-14.12	13.16-14.32	13.31-14.49
		3	13.33-14.34	13.53-14.59	14.13-15.24	14.33-15.49	14.50-16.07
		2	14.35-15.36	15.00-16.06	15.25-16.36	15.50-17.06	16.06-17.26
	Незалік	1	≥ 15.37	≥ 16.07	≥ 16.37	≥ 17.07	≥ 17.27
			44-46 років	47-49 років	50-51 років	52-53 років	понад 54 років
	Залік	5	≤ 13.45	≤ 14.00	≤ 14.15	≤ 14.30	≤ 14.45
		4	13.46-15.05	14.01-15.25	14.16-15.42	14.31-16.02	14.46-16.19
		3	15.06-16.26	15.26-16.51	15.43-17.09	16.03-17.34	16.20-17.52
		2	16.27-17.46	16.52-18.16	17.10-18.36	17.35-19.06	17.53-19.26
	Незалік	1	≥ 17.47	≥ 18.17	≥ 18.37	≥ 19.07	≥ 19.27

Протягом року військовослужбовцям надається три можливості для складання цього іспиту, і найкращий результат реєструється у відділі кадрів ЗС РК. Під час випускного іспиту з військової академії ЗС РК складається іспит з фізичної підготовки за наступними вправами [1, 2, 9]:

- бойове мистецтво (тхеквондо з чорним поясом);
- іспит з фізичної підготовки (вищий за найкращий рівень);
- плавання до 200 м.

Самим розповсюдженим видом єдиноборств в ЗС РК є тхеквондо – це традиційне бойове мистецтво, олімпійський та національний вид спорту в РК, який є одним з найбільш систематизованих і науково обґрунтованих бойових мистецтв світу. Тхеквондо створювалося як система самооборони для ЗС, характерною особливістю якого є активне використання ніг в бою, як для ударів, так і для захисту, в якому багато уваги приділяється вихованню характеру, взаємоповазі, скромності.

Умови поведінки в спортивних приміщеннях, де проходить тренування чітко регламентовані, а сам процес організується за умов жорсткої дисципліни. Форма одягу, традиції, ритуали, ставлення до вчителя та колег дотримуються з великою відповідальністю. Перші учні були військовими, тому тхеквондо відповідало наступним вимогам, а саме: тренувальний процес повинен бути максимально раціональний, для того щоб в стислий термін навчити максимальну кількість військових; доступна методика навчання повинна бути зрозумілим для кожного; тхеквондо має бути ефективним в бойових умовах на випадок використання елементів рукопашного бою.

У СВ існує система найкращого військовослужбовця ЗС РК, яка використовується для підвищення бойового духу та підтримки мотивації. Для того, щоб стати найкращим, необхідно скласти чотири іспити вище 90 балів із 100, і на підставі результатів комісії військові отримують заохочення та додаткову відпустку, можливість для подальшого професійного зростання та кар'єрного розвитку, а також створення сприятливих умов для зайняття спортом та участі у спортивних заходах [14]. Види іспиту найвищого бійця:

- військова спеціальність (90 із 100);
- морально-психологічна підготовка (90 із 100);
- кульова стрільба (18 із 20);
- іспит з фізичної підготовки (вище першого рівня).

У 2016 року в ЗС РК впроваджується система вимірювання індексу маси тіла (далі – ІМТ), яка дозволяє оцінити ступінь відповідності маси та її зросту і тим самим оцінити, чи показник ІМТ відображає запасу надлишкової маси в організмі людини, що може вчасно сигналізувати про ризик розвитку ожиріння та пов'язаних із цим захворювань. Офіцери, які отримали ІМТ вище 30, не подаються на присвоєння чергового військового звання.

**Висновки.** Таким чином, аналізуючи заходи, передбачені проведеної реформою ЗС РК, можна зробити висновки, що військово-політичне керівництво РК чітко усвідомлює необхідність володіння сучасними і ефективними ЗС, які в умовах військово-політичної обстановки є головним інструментом забезпечення безпеки країни. Програма модернізації національних ЗС, яка реалізується сьогодні, спрямована на якісне підвищення їх бойових можливостей, що дозволить

ліквідувати всі недоліки, які вони мають на сьогоднішній день, і допоможе створити в країні сильні ЗС.

#### Література:

1. Куришко Є.А. Аналіз досвіду впровадження військово-прикладних вправ в арміях провідних країн членів НАТО. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2022. Випуск 9(154). С.50–54. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).12
2. Одеров А.М., Климович В.Б., Підлетьчук Р.В., Корчагін М.В. Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Миколаїв. Том 5. № 2(24). С.271–282.
3. Петрачков О.В. Аналіз основних компонентів системи фізичної підготовки Народно-визвольної армії Китаю. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. Вип. 10(170). С.118–123. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).25
4. Петрачков О.В. Роль фізичної підготовки в системі відбору військовослужбовців для сил спеціальних операцій збройних сил Індії. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024. Вип. 1(173). С.113–117. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).25)
5. Петрачков О.В., Беліков І.О. Концептуальні підходи до організації фізичної підготовки офіцерів Федеральних сил оборони Німеччини. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024. Вип. 2(174). С.133–139. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).30)
6. Петрачков О.В., Беліков І.О. Особливості фізичної підготовки офіцерів сухопутних військ у вищих військових навчальних закладах Канади. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. Вип. 12(172). С.153–158. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).29
7. Петрачков О.В., Жембровський С.М. Загальна структура керівництва військово-фізичною підготовкою Збройних сил Литовської Республіки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. Вип. 7(167). С.149–153. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).31
8. Романчук С., Небожук О., Одеров А., Кузнецов М., Романчук В., Боярчук О., Тичина І. Інноваційні дослідження змісту фізичної підготовки Збройних Сил іноземних держав як елементу підготовки військового професіоналу. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. 2021. Вип. 23. С.46–51.
9. Шлямар І.Л., Івахно О.В. Аналіз організації фізичної підготовки у збройних силах провідних країн світу. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. Випуск 4(163). С.208–215. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).39
10. Babak S., Petrachkov O., Biloshitskiy V. Complex psychophysiological approach to the diagnostic of anxiety and depressive states for military personnel. *Physiological Journal*. 2023. 69(2). P.19–28. <https://doi.org/10.15407/fz69.02.019>
11. Barkov V.I., Verbin N.B., Zhembrovsky S.M., Petrachkov O.V. Provision of Physical Training of Servicemen: a tutor's manual. Kiev. NUOU. 2016. 88 p.
12. Griban G., Kobernyk O., Khurtenko O. and other. Physical Fitness Level of Students of Higher Educational Institutions from a Historical Perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol.9. P.162–171.
13. Petrachkov O.V., Zhembrovskiy S.M. The Peculiarities of Physical Fitness Test System of the British Armed Forces. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova*. 2023. Issue 6(166). P.126–131. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27
14. Petrachkov O., Yarmak O., Biloshitskiy V., Andrieieva O., Mykhaylov V., Chepurnyi V., Malakhova O. The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. 22(9). 2182–2189. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.09278>
15. Petrachkov O., Yarmak O., Chepurnyi V., Mykhaylov V., Andrieieva O., Verbyn N., Kostiv S. Peculiarities of body adaptation to moderate altitude conditions in military personnel. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. 23(11). 2983–2992. DOI:10.7752/jpes.2023.11339

#### References

1. Kuryshko, E.A. (2022) Analiz dosvidu vprovadzhennia viiskovo-prykladnykh vprav v armiiakh providnykh krain chleniv NATO [Analysis of the experience of implementing military exercises in the armies of leading NATO member countries]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Vyp. 9(154). P.50–54. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9 (154).12
2. Oдеров, A.M. Klymovych, V.B. Pidleteichuk, R.V. Korchahin, M.V. (2020) Osoblyvosti orhanizatsii ta zmistovne napovnennia system fizychnoi pidhotovky u zbroinykh sylakh derzhav-chleniv NATO ta Ukrainy [Peculiarities of the organization and content of the physical training system in the armed forces of NATO member states and Ukraine]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu*. Mykolaiv. Tom 5. № 2(24). P.271–282.
3. Petrachkov, O.V. (2023) Analiz osnovnykh komponentiv systemy fizychnoi pidhotovky Narodno-vyzvolnoi armii Kytaiu [Analysis of the main components of the physical training system of the People's Liberation Army of China]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Vyp. 10(170). P.118–123. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).25
4. Petrachkov, O.V. (2024) Rol fizychnoi pidhotovky v systemi vidboru viiskovosluzhbovtiv dlia syl spetsialnykh operatsii zbroinykh syl Indii [The role of physical training in the selection system of military personnel for the special operations forces of the Indian armed forces]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Vyp. 1(173). P.113–117. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).25)
5. Petrachkov, O.V. Bielikov, I.O. (2024) Kontseptualni pidkhody do orhanizatsii fizychnoi pidhotovky ofitseriv Federalnykh syl obrony Nimechchyny [Conceptual approaches of the organization of physical training of officers of the Federal Defence Forces of Germany]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Vyp.2(174). C.133–139. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).30)

6. Petrachkov, O.V. Bielikov, I.O. (2023) Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky ofitseriv sukhoputnykh viisk u vyshchyykh viiskovykh navchalnykh zakladakh Kanady [Features of Physical Training of Land Forces Officers' at Canadian Military Educational Institutions]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Vyp. 12(172). P.153–158. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).29
7. Petrachkov, O.V. Zhembrovskiy, S.M. (2023) Zahalna struktura kerivnytstva viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu Zbroinykh syl Lytovskoi Respubliki [General Structure of Military Fitness Management of the Lithuanian Armed Forces] *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Vyp. 7(167). P.149–153. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).31
8. Romanchuk, S. Nebozhuk, O. Oderov, A. Kuznetsov, M. Romanchuk, V. Boiarchuk, O. Tychna, I. (2021) Innovatsiini doslidzhennia zmistu fizychnoi pidhotovky Zbroinykh Syl inozemnykh derzhav yak elementu pidhotovky viiskovoho profesionalu [Innovative studies of the content of physical fitness of the Armed Forces of foreign countries as an element of military professional training]. *Visnyk KPNU imeni Ivana Ohienka*. 2021. Vyp. 23. P.46–51.
9. Shlyamar I.L., Ivakhno O.V. (2023) Analiz orhanizatsii fizychnoi pidhotovky u zbroinykh sylakh providnykh krain svitu [Analysis of the organization of physical training in the armed forces of the leading countries of the world]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Vyp. 4(163). P.208–215. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).39
10. Babak, S.V. Petrachkov, O.V. Biloshitskiy, V.V. (2023) Kompleksnyi psykhoфизиологичний pidkhid do diahnozyky tryvozhnykh ta depresyvnnykh staniv u viiskovosluzhbovtiv [Complex psychophysiological approach to the diagnostic of anxiety and depressive states for military personnel]. *Physiological Journal*. 69(2). P.19–28. <https://doi.org/10.15407/fz69.02.019>.
11. Barkov, V.I. Verbyn, N.B. Zhembrovskiy, S.M. Petrachkov, O.V. (2016) Zabezpechennia fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv [Provision of Physical Training of Servicemen]. *Navchalnyi posibnyk*. K., NUOU. 88 p.
12. Griban, G. Kobernyk, O. Khurtenko, O. and other (2020) Riven fizychnoi pidhotovlenosti studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv z istorychnoi tochky zoru [Physical Fitness Level of Students of Higher Educational Institutions from a Historical Perspective]. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. Vol.9. P.162–171.
13. Petrachkov, O.V. Zhembrovskiy, S.M. (2023) Osoblyvosti systemy perevirky ta otsinky fizychnoi pidhotovky zbroinykh syl Velykoi Brytanii [The Peculiarities of Physical Fitness Test System of the British Armed Forces]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Issue 6(166). P.126–131. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27
14. Petrachkov, O. Yarmak, O. Biloshitskiy, V. Andrieieva, O. and other (2022) Vplyv morfofunktsionalnogo stanu na riven fizychnoi pidhotovlenosti ukraïnskykh viiskovosluzhbovtiv [The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers]. *Journal of Physical Education and Sport*. 22(9). 2182–2189. <https://doi:10.7752/jpes.2022.09278>
15. Petrachkov, O. Yarmak, O. Chepurnyi, V. Mykhaylov, V. Andrieieva, O. Verbyn, N. Kostiv, S. (2023) Osoblyvosti adaptatsii orhanizmu viiskovosluzhbovtiv do umov serdnohirria [Peculiarities of body adaptation to moderate altitude conditions in military personnel]. *Journal of Physical Education and Sport*. 23(11). 2983–2992. DOI:10.7752/jpes.2023.11339

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).30)  
УДК 796.412-055.2

**Петровиц Вікторія**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури  
Волинський національний університет імені Лесі Українки  
<https://orcid.org/0000-0003-3332-3888>

**Дикий Олег**  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури  
Волинський національний університет імені Лесі Українки  
<https://orcid.org/0000-0001-6648-4296>

**Кулаков Олександр**  
аспірант  
Волинський національний університет імені Лесі Українки  
<https://orcid.org/0009-0002-9370-1043>

**Шевченко Наталія**  
к.і.н., доцент кафедри міжнародних відносин і суспільних наук  
Національний університет біоресурсів і природокористування України/  
<https://orcid.org/0000-0002-6570-4944>

**Трифан Олександр**  
старший викладач кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»  
<https://orcid.org/0009-0002-9511-8249>

## ПОКАЗНИКИ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ СЕРЦЕВОГО РИТМУ, ЯК ІНФОРМАТИВНІ МАРКЕРИ АДАПТАЦІЙНИХ ЗМІН В ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

В даній статті представлені результати дослідження визначення особливостей зміни показників варіабельності серцевого ритму у спортсменів, які тривалий час займаються хортингом, рукопашним боєм та