

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).08)  
УДК 796-053.7:616

Бєліков І.О.

доктор філософії, викладач кафедри фізичного виховання,  
спеціальної фізичної підготовки і спорту  
<https://orcid.org/0000-0003-3490-8546>

Жембровський С.М.

кандидат педагогічних наук, доцент, начальник кафедри  
фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту  
<https://orcid.org/0000-0003-4903-9398>

Галашевський Г.О.

старший викладач кафедри фізичного виховання,  
спеціальної фізичної підготовки і спорту  
<https://orcid.org/0000-0001-7661-6213>;

Довгаль Д.О.

слухач Національного університету оборони України  
Національний університет оборони України, м. Київ  
<https://orcid.org/0009-0000-1059-2036>

## ПОНЯТТЯ, ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

Стаття присвячена обґрунтуванню поняття, змісту та структури професійної адаптації військовослужбовців до військової служби з використанням засобів фізичної підготовки і спорту. Визначено, що професійна адаптація військовослужбовців є складним процесом, який включає в себе психофізіологічну, соціальну та професійну складові. Особлива увага приділена ролі фізичної підготовки і спорту в забезпеченні ефективної адаптації військовослужбовців до умов служби, зокрема в контексті формування необхідних фізичних, морально-вольових якостей та професійних навичок. На основі системного підходу розкрито основні елементи та етапи процесу адаптації, а також їх взаємозв'язок і вплив на загальний рівень бойової готовності військовослужбовців.

**Ключові слова:** професійна адаптація, військовослужбовці, фізична підготовка, спорт, бойова готовність, психофізіологічна адаптація, професійні навички, військова служба.

**Bielikov Illia, Zhembrovskiy Serhii, Galashevskiy Gennady, Dovhal Dmytro. Concept, content and structure of the phenomenon of professional adaptation of military servicemen to military service through physical training and sports.** The article is devoted to the analysis of the concept, content and structure of professional adaptation of military personnel to military service using means of physical training and sports. It was determined that the professional adaptation of military personnel is a complex process that includes psychophysiological, social and professional components. Special attention is paid to the role of physical training and sports in ensuring the effective adaptation of servicemen to the conditions of service, in particular in the context of the formation of the necessary physical, moral and willpower qualities and professional skills. On the basis of a systemic approach, the main elements and stages of the adaptation process, as well as their interrelationship and influence on the general level of combat readiness of servicemen, are revealed. Means of physical training and sports play an important role in the professional adaptation of military personnel. They contribute to increasing physical endurance, strengthening health, developing mental stability and forming teamwork skills. Thus, the professional adaptation of military personnel is the result of the complex influence of physical, psychological and social factors. Means of physical training and sports are important tools that contribute to a successful adaptation process, providing recruits with not only physical strength, but also psychological readiness for service, as well as integration into the military team.

**Key words:** professional adaptation, military personnel, physical training, sports, combat readiness, psychophysiological adaptation, professional skills, military service.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** У сучасних умовах військової служби професійна адаптація військовослужбовців набуває особливої актуальності, оскільки від неї залежить не лише ефективність виконання бойових завдань, але й загальний рівень бойової готовності підрозділів. Процес адаптації до військової служби охоплює широкий спектр фізіологічних, психологічних та соціальних змін, через які проходять військовослужбовці на шляху до освоєння професійної діяльності.

Фізична підготовка і спорт є важливими засобами, що сприяють успішній адаптації військовослужбовців до вимог військової служби. Вони не лише зміцнюють фізичну витривалість і силу, але й розвивають морально-вольові якості, що є критичними для виживання та ефективної діяльності у бойових умовах. Окрім того, фізична активність позитивно впливає на психологічний стан військовослужбовців, сприяючи зниженню рівня стресу та тривожності.

У даній статті розглядається феномен професійної адаптації військовослужбовців до військової служби, його структура, основні компоненти, а також роль фізичної підготовки і спорту у цьому процесі. Аналіз здійснюється на основі

сучасних наукових підходів і досліджень, що дає змогу глибше зрозуміти механізми, які забезпечують успішну адаптацію військовослужбовців до специфічних умов військової діяльності.

Дослідження професійної адаптації військовослужбовців до умов військової служби вже тривалий час є об'єктом наукової уваги. Наукові праці вітчизняних та зарубіжних авторів висвітлюють різні аспекти цього феномена, зокрема його психофізіологічні, соціальні та професійні складові.

**Аналіз літературних джерел.** Останнє десятиліття питання адаптації людини до стресових умов отримало значну увагу не лише з боку військових лікарів, психологів та соціологів, але й фахівців з фізичної підготовки. Це пов'язано з ростом кількості екстремальних ситуацій, як природного, так і техногенного походження, а також з появою "гарячих точок" у різних частинах світу.

Теоретико-методологічну основу становлять доробки науковців у галузі дослідження адаптації військовослужбовців: І. Автушенко [1], Н. Агаєв [2], А. Василевський [3], Г. Васильєв [4], Т. Вдовиченко [5], С. Горбенко [6], М. Горліченко [7], А. Грибок [8], С. Денисюк, О. Іванова [9], І. Каськов [10], В. Кислий [11], В. Конопльов [12]. Огляд літератури показує, що існує багато думок щодо структури та змісту професійної адаптації військовослужбовців, їх поняття та компонентів, але водночас, бракує досліджень щодо адаптації військовослужбовців засобами фізичної підготовки і спорту.

**Мета дослідження** – визначити та охарактеризувати поняття, зміст та структуру професійної адаптації військовослужбовців засобами фізичної підготовки і спорту.

**Методи дослідження.** Для дослідження феномена професійної адаптації військовослужбовців до військової служби засобами фізичної підготовки та спорту було використано комплексний підхід, який включав кількісні та якісні методи дослідження. Основними методами були анкетування, спостереження та аналіз документальних джерел.

**1. Анкетування.** Було проведено анкетування серед військовослужбовців різних військових частин з метою виявлення рівня їхньої фізичної підготовленості, психологічної стійкості та рівня адаптації до військової служби. Анкета включала питання, пов'язані з частотою та інтенсивністю фізичних тренувань, участю у спортивних заходах, а також оцінку власного фізичного та психологічного стану.

**2. Спостереження.** Здійснювалось систематичне спостереження за військовослужбовцями під час виконання ними фізичних вправ і тренувань. Мета цього методу полягала в оцінці ефективності різних видів фізичної активності та їхнього впливу на рівень адаптації військовослужбовців до військових умов.

**3. Аналіз документальних джерел.** Аналізувалися службові характеристики, медичні карти та інші офіційні документи військовослужбовців для виявлення тенденцій та закономірностей у процесі адаптації до військової служби.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Професійна адаптація військовослужбовців до військової служби є важливим елементом успішного виконання ними своїх службових обов'язків та збереження психофізичного здоров'я. Цей процес включає в себе як інтеграцію новобранців у військове середовище, так і подолання стресових ситуацій, пов'язаних із специфікою військової служби, що вимагає від військовослужбовців високого рівня фізичної та психологічної підготовки.

Зміст професійної адаптації військовослужбовців охоплює кілька ключових аспектів. Перш за все, це *фізична адаптація*, яка полягає у формуванні та підтримці необхідного рівня фізичної підготовки, що дає змогу військовослужбовцям ефективно виконувати свої службові обов'язки в умовах підвищеного фізичного навантаження. По-друге, *психологічна адаптація*, яка спрямована на зменшення рівня стресу, розвиток витривалості та здатності до швидкого відновлення після психологічних і фізичних навантажень. Третім важливим аспектом є *соціальна адаптація*, яка включає інтеграцію військовослужбовців у військовий колектив, розвиток командної взаємодії та налагодження міжособистісних стосунків.

Структура професійної адаптації військовослужбовців включає кілька етапів. Початковий етап адаптації відбувається на ранніх етапах військової служби та передбачає ознайомлення з новими умовами, формування первинних навичок і вмінь, а також поступову адаптацію до фізичних та психічних супутніх навантажень. Наступним етапом є поглиблення адаптації, під час якого військовослужбовці удосконалюють свої професійні навички, знання і вміння, розвивають стійкість до стресу та здатність до ефективної взаємодії у військовому середовищі. Завершальний етап передбачає досягнення високого рівня професійної майстерності, повної інтеграції у військовий колектив та здатності ефективно виконувати службові обов'язки навіть у складних та екстремальних умовах.

Важливу роль у професійній адаптації військовослужбовців відіграють засоби фізичної підготовки і спорту. Вони сприяють підвищенню фізичної витривалості, зміцненню здоров'я, розвитку психічної стійкості та формуванню навичок роботи в команді. Регулярні фізичні тренування та участь у спортивних заходах дають змогу військовослужбовцям ефективніше адаптуватися до умов військової служби, зменшуючи ризик виникнення професійного вигорання та інших негативних наслідків служби.

Окрім загального впливу фізичної підготовки і спорту на професійну адаптацію, варто звернути увагу на конкретні аспекти і методи, які допомагають у цьому процесі, зокрема це:

**1. Фізична підготовка.** Регулярні фізичні тренування є основою для забезпечення високого рівня фізичної готовності військовослужбовців. Це включає не лише загальну фізичну підготовку, але й спеціалізовані тренування, що відповідають специфіці військової служби. Вправи на витривалість, сили, швидкість та координацію сприяють поліпшенню загального фізичного стану та підвищенню здатності витримувати фізичні навантаження, що є невід'ємною частиною військової служби.

**2. Спортивні змагання.** Спорт не лише сприяє фізичному розвитку, але й допомагає у розвитку командної взаємодії та психологічної стійкості. Спортивні змагання і командні ігри сприяють формуванню командного духу, розвитку лідерських якостей та навичок стратегічного мислення. Це також допомагає військовослужбовцям навчитися ефективно працювати разом, приймати рішення під час стресових ситуацій та підтримувати один одного.

3. **Психологічна підготовка.** Важливою частиною адаптації є психологічна підготовка, яка включає в себе тренування навичок стресостійкості та способів управління емоціями. Фізичні тренування часто супроводжуються психологічними методиками, такими як техніки релаксації, медитація, що допомагає військовослужбовцям впоратися зі стресом і підвищити їхню стійкість до психічних навантажень.

4. **Реабілітація та відновлення.** Процес адаптації також включає в себе заходи з відновлення після інтенсивних фізичних навантажень. Це можуть бути як активні, так і пасивні методи відновлення, зокрема: масаж, розтяжки, відновлювальні вправи, дієтичні рекомендації. Правильне відновлення допомагає уникнути травм, зберегти високу працездатність та забезпечити довготривалу ефективність військовослужбовців.

5. **Соціальна інтеграція.** Фізичні тренування та спорт також сприяють соціальній інтеграції новобранців у військовий колектив. Спільні тренування і спортивні заходи створюють можливість для формування стосунків довіри і взаєморозуміння серед військовослужбовців, що є критично важливим для створення згуртованого та ефективного колективу.

6. **Комплексний підхід.** Інтеграція фізичної підготовки, спортивних змагань, психологічної підготовки, реабілітації та соціальної інтеграції забезпечує комплексний підхід до адаптації, що дає змогу новобранцям ефективніше впоратися з вимогами військової служби і зберігати високу працездатність в процесі виконання завдань за призначенням.

Таким чином, враховуючи вищезазначене можемо створити авторське визначення професійної адаптації військовослужбовців до військової служби засобами фізичної підготовки і спорту, зокрема це – *комплексний процес, що включає в себе фізичний, психологічний та соціальний аспекти, які передбачають систематичний підхід до тренувань, спортивних занять, психологічної підготовки і відновлення.*

На нашу думку це все дає змогу забезпечити високий рівень готовності та ефективності військовослужбовців у виконанні їхніх службових обов'язків.

**Висновок.** Фізична підготовка є ключовим компонентом професійної адаптації військовослужбовців до умов військової служби. Вона сприяє підвищенню фізичної витривалості, покращенню психологічного стану та загальному зміцненню бойової готовності військових підрозділів.

Перспективи подальших досліджень включають визначення ефективних засобів фізичної підготовки для зменшення впливу післятравматичного стресового розладу на професійну підготовленість військовослужбовців після виконання миротворчих завдань.

#### Література

1. Автушенко І. Реалізація державних програм соціальної адаптації звільнених військовослужбовців Збройних сил України в роки незалежності. Часопис української історії. 2014. Вип. 29. С. 63–69.

2. Агаєв Н. А. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців миротворчого контингенту до діяльності в особливих умовах : дис... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2006. 194 с.

3. Василевський А. М. Проблема адаптації молодих працівників СБУ до умов професійної діяльності. Вісник Луганського державного університету внутрішніх справ імені Е. О. Дідоренка, 2014, 1, С. 191-198. URL: <https://journal.lduvs.lg.ua/index.php/journal/article/view/864>.

4. Васильєв Г. І. Педагогічні умови адаптації курсантів до навчання у вузах МВС : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Одеса, 1997.

5. Вдовиченко Т. В. Соціальна та професійна адаптація звільнених військовослужбовців як об'єкт фінансового забезпечення. Світ фінансів. 2017. Вип. 1. С. 166–180.

6. Горбенко С. В., Хома В. В., Шпанчук Г. В. Досвід адаптації військовослужбовців до цивільного життя в США. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних сил. 2014. Вип. 2. С. 42–44.

7. Горліченко М. Г. Педагогічні умови адаптації курсантів до навчання у вищих військових навчальних закладах : дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2004. 246 с.

8. Грибок А. Адаптація військовослужбовців-учасників антитерористичної операції до навчальної діяльності у вищому військовому навчальному закладі (психологічний аспект). Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки. 2016. № 3. С. 53–65.

9. Іванова О. В. Соціально-психологічна адаптація курсантів у вищому закладі освіти МВС як етап професійного становлення майбутніх співробітників пенітенціарної системи : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06. Київ, 1999. 20 с.

10. Каськов І. В. Організаційно-управлінські аспекти соціально-психологічної адаптації молодих офіцерів: дис... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2004. 190 с.

11. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів випускників до діяльності в особливих умовах: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2003. 194 с.

12. Конопльов В. В. Організаційно-правовий механізм підготовки та прийняття управлінських рішень в адміністративній діяльності органів внутрішніх справ : дис. ... д-ра юрид. наук : 12.00.07. Харків, 2006. 414 с.

#### References

1. Avtushenko I. (2014) Implementation of state programs of social adaptation of discharged servicemen of the Armed Forces of Ukraine in the years of independence. Journal of Ukrainian history. Issue 29. P. 63–69.

2. Agaev N. A. (2006) Psychological factors of adaptation of servicemen of the peacekeeping contingent to activities in special conditions: diss... candidate. psychol. Sciences: 19.00.09. Kyiv. 194 p.

3. Vasylevsky A. M. (2014) The problem of adaptation of young employees of the SBU to the conditions of professional activity. Bulletin of E. O. Didorenko Luhansk State University of Internal Affairs, 1, pp. 191-198. URL: <https://journal.lduvs.lg.ua/index.php/journal/article/view/864>.

4. Vasiliev G. I. (1997) Pedagogical conditions for the adaptation of cadets to study in higher education institutions of the Ministry of the Interior: diss. ... candidate ped. Sciences: 13.00.01. Odessa.
5. Vdovichenko T. V. (2017) Social and professional adaptation of discharged servicemen as an object of financial support. The world of finance. Issue 1. P. 166–180.
6. Gorbenko S.V., Homa V.V., Shpanchuk G.V. (2014) Experience of adaptation of servicemen to civilian life in the USA. Collection of scientific works of Kharkiv Air Force University. Issue 2. P. 42–44.
7. Gorlichenko M. G. (2004) Pedagogical conditions for the adaptation of cadets to study in higher military educational institutions: Dissertation... Cand. ped. Sciences: 13.00.04. Odessa, 246 p.
8. Hrybok A. (2016) Adaptation of servicemen participating in an anti-terrorist operation to educational activities at a higher military educational institution (psychological aspect). Collection of scientific works of the National Academy of the State Border Service of Ukraine. Series: Psychological sciences. No. 3. P. 53–65.
9. Ivanova O.V. (1999) Socio-psychological adaptation of cadets in the higher education institution of the Ministry of Internal Affairs as a stage of professional formation of future employees of the penitentiary system: diss. ... candidate psychol. Sciences: 19.00.06. Kyiv, 20 p.
10. Kaskov I. V. (2004) Organizational and managerial aspects of social and psychological adaptation of young officers: diss... candidate. psychol. Sciences: 19.00.09. Khmelnytskyi, 190 p.
11. Kisly V.D. (2003) Peculiarities of social and psychological adaptation of graduate officers to work in special conditions: diss. ... candidate psychol. Sciences: 19.00.09. Kharkiv, 194 p.
12. Konopliov V. V. (2006) Organizational and legal mechanism of preparation and making of managerial decisions in the administrative activity of internal affairs bodies: diss. ... Doctor of Law. Sciences: 12.00.07. Kharkiv, 414 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).09)

**Бобровник В. І.**  
**доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ**  
<https://orcid.org/0000-0003-1254-4905>  
**Совенко С. П.**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ**  
<https://orcid.org/0000-0001-9996-4712>

#### **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ БАГАТОФУНКЦІОНАЛЬНИХ БІОМЕХАНІЧНИХ МОДЕЛЕЙ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ, У ПРОЦЕСІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Сучасна система підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, потребує впровадження у практику новітніх технологій моделювання технічних дій спортсменів.*

*Запропонований авторами підхід до використання багатофункціональних біомеханічних моделей основних елементів технічних дій легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, чинить сприятливий вплив на підготовленість спортсменів для досягнення високих спортивних результатів.*

*Авторами запропоновано удосконалення процесу технічної підготовки легкоатлетів на основі використання багатофункціональних біомеханічних моделей основних елементів технічних дій спортсменів. Дослідження сприяє удосконаленню процесу технічної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі.*

*Запропонований авторський підхід до використання багатофункціональних біомеханічних моделей основних елементів техніки спортивної ходьби в процесі технічної підготовки легкоатлетів довів свою ефективність щодо сприятливого впливу на рівень технічної підготовленості та спортивних результатів. У основній групі наприкінці експерименту відбулось покращення рівня спортивних результатів з 1:27:18 (S = 0:01:41) до 1:23:44 (S = 0:02:07), що склало 4,3 % при статистично достовірних відмінностях (p < 0,05), при цьому статистично достовірно (p < 0,05) покращились практично всі інформативні біомеханічні показники техніки. У спортсменів контрольної групи по завершенню експерименту рівень спортивних результатів також покращився з 1:27:45 (S = 0:02:02) до 1:27:32 (S = 0:03:48), що склало 0,3 % при статистично достовірних відмінностях (p > 0,05). Також практично покращились всі інформативні біомеханічні показники техніки, однак статистично достовірних відмінностей не виявлено (p > 0,05).*

**Ключові слова:** технічна підготовка, багатофункціональні біомеханічні моделі, технічні дії, спортивна ходьба.

***Bobrovnyk Volodymyr, Sovenko Serhii. Experimental verification of multifunctional biomechanical models effectiveness regarding main elements of technical actions, applied by track and field athletes specialized in sports walking, in the process of their technical training. Current training system for track and field athletes specialized in sports walking requires application of the latest technologies for modelling athletes' technical actions.***

*The approach suggested by the authors presupposes the use of multifunctional biomechanical models of the main elements of the technical actions by track and field athletes, who specialize in sports walking, as far as it has a beneficial effect on athletes' chances to achieve high sports results.*