

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ПЕРВАЧУК ОЛЕГ ІГОРОВИЧ

УДК 796.062.4:355.237.3

ДИСЕРТАЦІЯ

**УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ ЗАСОБАМИ РУКОПАШНОГО БОЮ**

017 – Фізична культура і спорт
01 – Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело _____ О. Первачук

Наукові керівники:

Одеров Артур Михайлович,
кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент

Первачук Ростислав Вікторович,
кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент

Львів – 2024

АНОТАЦІЯ

Первачук О. І. **Удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт. – Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, 2024.

У дисертаційному дослідженні вирішено актуальне науково-прикладне завдання, яке полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні підходів до побудови програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою через удосконалення навчальних занять. Результатом обґрунтування та пошуком підходів є впровадження їх у систему фізичної і бойової підготовки військовослужбовців різних спеціальностей, визначенні взаємозв'язків між рівнем фізичної та психологічної підготовленості з рівнем професійної підготовленості військовослужбовців для успішного виконання їхніх професійних обов'язків

У першому розділі дисертаційного дослідження проведено теоретичний аналіз і здійснено узагальнення наукових та літературних джерел з різних аспектів порушеної проблеми. Визначено й узагальнено основи психологічної підготовки фахівців силових структур ЗС України та країн-партнерів Північноатлантичного альянсу (НАТО). З'ясовано роль фізичної підготовки у вирішенні завдань психологічної підготовки військовослужбовців збройних сил. Проведено аналіз досвіду армій провідних країн світу щодо професійно-психологічного відбору осіб для проходження військової служби у збройних силах. Визначено місце і роль рукопашного бою в системі психологічної підготовки військовослужбовців для якісного й успішного виконання завдань за призначенням в умовах сучасного бою.

Другий розділ забезпечив розкриття сутності методів дослідження, які було обрано для розв'язання поставлених завдань, а також установив

обґрунтованість їх використання. Надано відомості та інформацію про респондентів, які взяли участь у дослідженні, викладено етапність організації та проведення дослідження. Робота тривала впродовж декількох етапів і передбачала послідовне та паралельне розв'язання поставлених завдань дослідження протягом 2021 й 2024 років. За допомогою першого етапу дослідження здійснено пошук літературних джерел, публікацій та наукових досліджень у базі даних Scopus, Web of Science тощо, їх аналіз та узагальнення за обраним напрямком дослідження – психологічна підготовка в структурі бойової підготовки Збройних сил України, сучасний стан та основні напрямки удосконалення психологічної підготовленості в контексті реформування професійної підготовки ЗС України, вивчення й аналіз змісту робочих і навчальних програм з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту як форми проектування педагогічного процесу спеціальної фізичної підготовки (у тому числі бойової армійської системи) вищого військового навчального закладу (ВВНЗ). Проведена дослідницька робота на першому етапі сприяла здійсненню пошуку та вибору найефективніших способів, напрямків і методів удосконалення програми психологічної підготовки військовослужбовців до військово-професійної діяльності на основі використання засобів рукопашного бою; дала змогу обрати тему, об'єкт, мету, предмет і методи дослідження, а також визначитися із завданнями дослідження піднятої проблеми. Другий етап передбачав проведення заходів з організації констатувального експерименту, до якого увійшли вивчення та дослідження: змісту процесу формування знань і навичок у структурі психологічної підготовленості засобами рукопашного бою; рівня результатів навчання у курсантів вищого військового навчального закладу (ВВНЗ) та рівня їхньої психологічної підготовленості до виконання завдань за призначенням; динаміки загальної, спеціальної і військово-прикладної фізичної підготовленості, а також взаємозв'язку фізичної підготовленості та військово-професійної підготовки військовослужбовців. На третьому етапі відбулися заходи, спрямовані на дослідження, визначення й обґрунтування структури та

змісту авторської програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності на основі використання засобів рукопашного бою. Було сформовано контрольну ($n=31$) та експериментальну ($n=29$) групи віком 17–23 роки, визначено їхні початкові (вхідні) дані та проведено статистичну обробку показників.

Результати констатувального експерименту, представлені у третьому розділі, були спрямовані на дослідження: змісту процесу формування знань і навичок у структурі психологічної підготовленості засобами рукопашного бою; визначення структури психологічної підготовки військовослужбовців і взаємозв'язок зі специфікою військово-професійної діяльності; рівня результатів навчання курсантів у ВВНЗ та рівня їхньої психологічної підготовленості до виконання завдань за призначенням; динаміки загальної, спеціальної і військово-прикладної фізичної підготовленості, а також взаємозв'язку фізичної підготовленості та військово-професійної підготовки військовослужбовців. У дослідженні рівня психологічної підготовленості військовослужбовців до виконання завдань військово-професійної діяльності взяли участь 47 курсантів першого курсу та 49 курсантів третього і четвертого курсу навчання спеціальності «Управління діями підрозділів механізованих військ» Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (НАСВ). Був проведений аналіз особистих карток респондентів, у яких відображено рівень професійної підготовленості за нормативами й тестами відповідно до керівних документів з бойової підготовки Сухопутних військ з виконання нормативів бойової підготовки. Усі нормативи виконувалися в умовах, наближених до бойових, та із застосуванням імітаційних засобів (димові шашки, вибухи навчальних гранат тощо).

У дослідженні спеціальної та військово-прикладної фізичної підготовленості, а також психологічної готовності до виконання бойових нормативів узяли участь три групи військовослужбовців по 27 осіб у кожній, рівень підготовленості й термін навчання яких були статистично однакові ($p>0,05$). Вправи з бойової підготовки виконували вдень на навчально-польовій

базі Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (НАСВ) (смт Старичі, Львівська область). Мета дослідження полягала у спостереженні за діями військовослужбовців та особливостями їхньої поведінки під час виконання зазначених вправ, а не визначенні результатів виконання вправ.

Для виявлення показників і рівня розвитку якостей, які характеризують ступінь тривожності, занепокоєння, емоційного напруження внаслідок дії стресових чинників та чинників, які впливають на психологічну підготовленість військовослужбовців до виконання бойових завдань у стресових ситуаціях, було організовано й проведено тестування за опитувальником Спілбергера – Ханіна та оцінювання рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовців за методикою «Прогноз» (В. А. Бодров), у яких взяли участь 78 фахівців механізованих підрозділів молодших і старших курсів під час планового польового виходу.

У дослідженні рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів узяли участь 94 курсанти, з яких: 48 курсантів – I–II курси навчання, 46 курсантів – III–IV курси навчання. Перевірку проводили за контрольними тестами відповідно до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Місце, час, умови та обсяг навантаження для всіх респондентів тестування були однакові й доступні, незалежно від їхньої фізичної та технічної підготовленості.

Для визначення ефективності організації психологічної підготовки та занять із рукопашного бою з військовослужбовцями, визначення впливу застосування засобів рукопашного бою на психологічну готовність під час виконання завдань військово-професійної діяльності було проведено анкетування, до якого залучили 87 фахівців механізованих підрозділів I–IV року навчання військового навчального закладу (м. Львів) 16 тренерів, які безпосередньо організовують тренувальний процес у секціях з рукопашного бою.

Четвертий розділ присвячений обґрунтуванню структури та змісту

програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності на основі використання засобів рукопашного бою. Було сформовано контрольну (n=31) й експериментальну (n=29) групи (КГ й ЕГ) з військовослужбовців НАСВ (м. Львів) спеціальності «Управління діями підрозділів механізованих військ». Дослідження було проведено у пункті постійної дислокації та на навчально-польовій базі. Усього в дослідженні взяли участь 60 курсантів віком 17–23 роки.

Початкові (вихідні) дані респондентів ЕГ та КГ було оброблено статистично. Дослідження проводили на базі НАСВ (м. Львів) чотирма етапами тривалістю 52 тижні. Відповідно до керівних документів – Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (ІФП-2021) – перевіряли виконання нормативів на швидкість – подолання дистанції у 100 м, 400 м, 10 x 10 м; силу – підтягування на перекладині; згинання й розгинання рук лежачи; витривалість – біг на 1000–5000 м; спеціальна фізична підготовка – човниковий біг 6 x 100 м з автоматом і сумкою для магазинів з двома магазинами; загальна контрольна вправа на смузі перешкод; біг на 1100 м з перешкодами; рукопашний бій. Рівень професійної підготовленості військовослужбовців досліджували за відповідними тестами й нормативами з тактичної та вогневої підготовки, водіння бойових машин і захист від зброї масового ураження (ЗЗМУ), а також спеціальними нормативами для родів Сухопутних військ ЗС України – марш-кидок на 3 км, стрільба з автомата, зайняття окопу, траншеї, позиції (вогневої позиції), опорного пункту, атака переднього краю оборони противника під час дій у пішому порядку, посадка в техніку та укладання бойового комплекту в БМП, БТР, БРДМ та інші машини, доставка боєприпасів, обладнання пункту спостереження та за вправами бойової підготовки, максимально наближеними до умов сучасного бою: висадка з техніки, технічний прийом РБ, вибуття на вихідний рубіж та зайняття району оборони перебіжками (не менше ніж 50 м від техніки), технічний прийом РБ, марш-кидок на 3 км, технічний прийом РБ, виконання нормативу з вогневої підготовки (стрільба з автомата); висадка з техніки, технічний прийом

РБ, вибуття на вихідний рубіж і зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше ніж 50 м від техніки), технічний прийом РБ, маршкідок на 3 км, технічний прийом РБ, виконання облаштування пункту спостереження (тактична підготовка); висадка з техніки, технічний прийом РБ, вибуття на вихідний рубіж і зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше ніж 50 м від техніки), технічний прийом РБ, маршкідок на 3 км, виконання нормативу з фізичної підготовки (необумовлена рукопашна сутичка з противником). Упродовж усієї дистанції виконання запропонованих вправ військовослужбовцям потрібно було виконувати прийоми рукопашного бою (обумовлені та необумовлені сутички, знищення умовного противника) на місцях, які визначив керівник заняття.

Дослідженням довели ефективність авторської програми на вдосконалення рівня бойової готовності, яка дає змогу достовірно покращувати показники у виконанні вправ військово-професійної діяльності (на 37,75 % порівняно з вихідними даними). Порівняно з вихідними даними показники КГ наприкінці експерименту не мають достовірного покращення результатів виконання вправ ($p > 0,05$).

Результати дослідження з перевірки ефективності авторської програми щодо підвищення рівня психологічної та фізичної підготовленості довели, що запропонований зміст вправ бойової підготовки у поєднанні із засобами рукопашного бою в ЕГ та КГ не знижує й не підвищує перевірені показники у процесі розвитку основних фізичних якостей військовослужбовців ($t = 0,64 - 0,99$; $p > 0,05$ та $t = 0,63 - 2,31$ при достовірності $t > 2,05$). Встановлено достовірний взаємозв'язок між показниками під час виконання запропонованих вправ і вправами оцінювання військово-професійної діяльності згідно з керівними документами ЗС України ($r = 0,483$; $p < 0,05$). При цьому показники КГ, як порівняти з початком і завершенням дослідження, залишилися незмінними ($p > 0,05$).

Експериментальна перевірка встановила, що авторська програма забезпечує підвищення рівня фізичної та бойової підготовленості

військовослужбовців, а також формування високого рівня психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності на основі використання засобів рукопашного бою.

У п'ятому розділі подано результати дослідження, їх порівняння з результатами інших учених за наявними науковими джерелами. Виокремлено три групи даних за результатами проведеної дисертаційної роботи, а саме:

уперше обґрунтовано й експериментально перевірено програму вдосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою, яка забезпечує ефективний розвиток фізичної та психологічної готовності військовослужбовців до військово-професійної діяльності;

удосконалено дані про організацію та проведення занять з різних розділів фізичної підготовки курсантів ВВНЗ;

удосконалено інформацію щодо ефективності формування спеціальної психологічної підготовленості військовослужбовців провідних країн НАТО засобами рукопашного бою;

набули подальшого розвитку: наукова інформація щодо вагомості впливу фізичних вправ військово-прикладної спрямованості на формування психологічної підготовленості військовослужбовців засобами рукопашного бою; дані щодо особливостей функціонального стану, психологічних функцій, фізичного здоров'я і фізичної підготовленості військовослужбовців.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у впровадженні розробленої програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою у систему фізичної та бойової підготовки військовослужбовців різних спеціальностей. Матеріали дисертаційного дослідження використовують у процесі формування й розроблення навчальних програм із фізичної та психологічної підготовки для військових закладів вищої освіти і навчальних центрів ЗС України. Їх практичне застосування підтверджено відповідними актами впровадження до системи фізичної та

психологічної підготовки військовослужбовців ЗС України, зокрема Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів; Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків; Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків; 184-го навчального центру НАСВ (в/ч А2615, смт Старичі, Львівська область).

Ключові слова: військово-професійна діяльність, рукопашний бій, фізична підготовленість, психологічна підготовленість, бойова підготовка, військовослужбовці, бойовий стрес, нервово-психічна стійкість, навчально-бойова діяльність.

ABSTRACT

Oleh Pervachuk **Improving the psychological preparedness of military personnel for military and professional activities by means of hand-to-hand combat** – Qualifying scientific work as a manuscript.

Dissertation for the degree of Candidate of Sciences in Physical Education and Sports (Doctor of Philosophy) in the speciality 017 – Physical Culture and Sports. – Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2024.

In the dissertation research, an urgent scientific and applied task is solved. It consists of the theoretical and methodological substantiation of approaches to building a program for improving the psychological preparedness of military personnel for military professional activities by means of hand-to-hand combat through the improvement of hand-to-hand combat classes and its introduction into the system of physical and combat training of military personnel of various specialties. The work also determines the relationship between the level of physical and psychological preparedness with the level of professional preparedness of military personnel for the successful performance of their professional duties both in combat training conditions and in real combat conditions.

In the first section of the dissertation, a theoretical analysis is presented and a generalization of scientific and literary sources on various aspects of the problem raised is carried out. The fundamentals of psychological training of specialists of the security forces of the Armed Forces of Ukraine and NATO partner countries are defined and summarized. The dissertation clarifies the role of physical training in solving the problems of psychological training of servicemen of the armed forces. An analysis of the experience of the armies of the leading countries of the world regarding the professional and psychological selection of persons for military service in the armed forces is carried out. The work determines the place and role of hand-to-hand combat in the system of psychological training of military personnel for high-quality and successful performance of assigned tasks in the conditions of modern combat.

The second section provided disclosure of the essence of the research methods

that were chosen to solve the tasks. It also established the validity of their use. The data and information about the respondents who took part in the study are provided, the stages of organization and conduct of the research are outlined. The study lasted for several stages and provided for the sequential and parallel solution of the research tasks during 2021 and 2024. The first stage of the study helped to find literary sources, publications and scientific research in the database Scopus, Web of Science, etc. As well, it helped to conduct their analysis and generalization in the chosen direction of research – psychological training in the structure of combat training of the Armed Forces of Ukraine, the current state and main directions of improvement of psychological preparedness in the context of reforming professional training of the Armed Forces of Ukraine, study and analysis of the content of work and training programs on physical education, special physical training and sports as a form of designing the pedagogical process of special physical training (including the combat army system) of a higher military educational institution. The research work carried out at the first stage contributed to the search and selection of the most effective ways, directions and methods of improving the program of psychological training of military personnel for military professional activities based on the use of hand-to-hand combat. This work made it possible to choose the topic, object, purpose, subject and methods of research as well as to determine the tasks of the study of the problem raised. The second stage involved the organization of a conclusive experiment. It included the study and research of the content of the process of forming knowledge and skills in the structure of psychological preparedness by means of hand-to-hand combat; the level of learning outcomes of cadets of higher educational institutions and the level of their psychological preparedness to perform assigned tasks; dynamics of general, special and military-applied physical fitness as well as the relationship between physical fitness and military-professional training of military personnel. At the third stage, there were activities aimed at researching, defining and substantiating the structure and content of the author's program for improving the psychological preparedness of military personnel for military professional activities based on the use of hand-to-hand combat. Control (n=31) and experimental (n=29) groups aged

17–23 years were formed. Their initial (input) data were determined, and statistical processing of indicators was carried out.

The results of the ascertainment experiment presented in the third section were aimed at researching the content of the process of formation of knowledge and skills in the structure of psychological preparedness by means of hand-to-hand combat; the level of learning outcomes of cadets at higher educational institutions and the level of their psychological preparedness to perform assigned tasks; dynamics of general, special and military-applied physical fitness as well as the relationship between physical fitness and military-professional training of military personnel. 47 first-year cadets and 49 third- and fourth-year cadets in the speciality "Management of Mechanized Troops Units" of Hetman Petro Sahaidachnyi National Land Forces Academy took part in the study of the level of psychological preparedness of military personnel to perform the tasks of military professional activities. An analysis of respondents' personal cards was done. They reflect the level of professional training according to standards and tests in accordance with the guiding documents on combat training of the Land Forces on the implementation of combat training standards. These standards are the following: shooting from a machine gun; occupation of a trench (firing position), stronghold, defence area or specified place; hand-to-hand combat in close combat; actions on foot during an attack on the front edge of the enemy's defence; delivery of ammunition under enemy fire; equipment of the observation point. All standards were fulfilled in conditions close to combat and with the use of imitation means (smoke grenades, explosions of training grenades, etc.).

Three groups of servicemen of 27 people each whose level of preparedness and training period were significantly the same ($p < 0.05$) took part in the study of special and military-applied physical fitness as well as psychological readiness to fulfill combat standards. Combat training exercises were performed during the day at the NASV training and field base (Starychi, Lviv region). The purpose of the study was to observe the actions of military personnel and the characteristics of their behaviour during the performance of these exercises but not in determining the results of the exercises.

In order to identify the indicators and level of development of qualities that characterize the degree of anxiety, worry, emotional tension due to the action of stress factors and factors that affect the psychological readiness of military personnel to perform combat missions in stressful situations, testing was organized and conducted according to the Spielberger-Khanin questionnaire and assessment of the level of neuro-mental stability of military personnel according to the "Prognosis" method (V. Bodrov). 78 specialists of mechanized units of junior and senior courses took part in testing during a planned field trip.

94 cadets participated in the study of the level of general and special physical fitness of cadets. Among them 48 cadets were in the first and the second year of study, and 46 cadets were in the third and the fourth year of study. The inspection was carried out according to control tests in accordance with the Instructions for physical training in the system of the Ministry of Defence of Ukraine. The place, time, conditions and workload for all test respondents were similar and accessible, regardless of their physical and technical fitness.

To determine the effectiveness of the organization of psychological training and hand-to-hand combat classes with military personnel, to determine the effectiveness of the use of hand-to-hand combat equipment and the impact on psychological readiness during the performance of tasks of military and professional activities, a questionnaire was conducted. It involved 87 specialists of mechanized units of the 1st- 4th years of training of a military educational institution (Lviv).

The fourth section is devoted to the substantiation of the structure and content of the program for improving the psychological preparedness of military personnel for military professional activities based on the use of hand-to-hand combat. A control (n=31) and experimental (n=29) groups (CG and EG) were formed from the servicemen of National Academy of Land Forces (Lviv) who study at the speciality "Management of Mechanized Forces Units". The research was conducted at the point of permanent deployment and at the training and field base. 60 cadets aged 17-23 took part in the study.

The initial (baseline) data of the EG and CG respondents were processed

statistically. The study was conducted at National Academy of Land Forces (Lviv) in four stages lasting 52 weeks.

In accordance with the guiding documents (IPT-2021), the fulfillment of speed standards was checked – overcoming a distance of 100 m, 400 m, overcoming a distance of 10 x 10 m. They checked strength – pull-ups on a crossbar; flexion and extension of the arms while lying down; endurance – running 1000-5000 m; special fitness– shuttle run 6 x 100 m with a machine gun and a magazine bag with two magazines; a general control exercise on the obstacle course; running with obstacles at the distance of 1100 m; hand-to-hand combat; throwing an F-1 grenade at a distance. The level of professional training of servicemen was investigated according to the relevant tests and standards for tactical and fire training, driving combat vehicles and protection against weapons of mass destruction as well as special standards for the branches of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine – march-throw for 3 km, shooting from a machine gun, occupying a trench, position (firing position), stronghold, defence area or a specified place, attacking the front edge of the enemy's defence during actions on foot, packing the combat kit into infantry fighting vehicles, armored personnel carriers, combat reconnaissance patrol vehicles, multipurpose transporters and other vehicles, delivery of ammunition, observation post equipment, boarding equipment and combat training exercises as close as possible to the conditions of modern combat: disembarkation from vehicles, departure to the starting line and occupation of the defence area or the specified place by running (not less than 50 m from the vehicles), march-throw for 3 km, fulfillment of the standard for fire training (shooting from a machine gun); disembarkation from the equipment, departure to the starting line and occupation of the defence area or the specified place by runs (not less than 50 m from the vehicles), march-throw for 3 km, arrangement of the observation point (tactical training); disembarkation from equipment, departure to the starting line and occupation of the defense area or the specified place by runs (not less than 50 m from the vehicle), march-throw for 3 km, fulfillment of the standard for physical training (unspecified hand-to-hand combat with the enemy). Throughout the entire distance of the proposed exercises, the

servicemen had to perform hand-to-hand combat techniques (conditioned and unconditioned skirmishes, destruction of a conditional enemy) in places determined by the head of the lesson.

The study proved the effectiveness of the author's program to improve the level of combat readiness which makes it possible to significantly improve the performance of exercises in military and professional activities (by 37.75 % compared to the initial data). At the same time, at the end of the experiment, the CG indicators did not have a significant improvement in the results of the exercises ($p > 0.05$) compared to the initial data.

The results of the study to check the effectiveness of the author's program to increase the level of psychological and physical fitness proved that the proposed content of combat training exercises in combination with means of hand-to-hand combat in EG and CG neither decreases nor increases the test indicators in the process of development of the basic physical qualities of military personnel ($t = 0.64–0.99$; $p > 0.05$ and $t = 0.63–2.31$ with the adequacy of $t > 3$). There was discovered a reliable relationship between the indicators during the implementation of the proposed exercises and exercises for assessing military and professional activities in accordance with the governing documents of the Armed Forces of Ukraine ($r = 0.483$; $p < 0.05$). At the same time, the CG indicators compared at the beginning and at the end of the study remained unchanged ($p > 0.05$).

The experimental verification found that the author's program provides an increase in the level of physical and combat fitness of military personnel as well as the formation of a high level of psychological preparedness of military personnel for military professional activities based on the use of hand-to-hand combat.

The fifth section presents the results of the study, their comparison with the results of other scientists according to available scientific sources. Three groups of data based on the results of the dissertation work have been allocated. In particular,

for the first time, the program for improving the psychological preparedness of military personnel for military professional activities by means of hand-to-hand combat which ensures the effective development of physical and psychological

readiness of military personnel for military professional activities was substantiated and experimentally tested;

data on the organization and conduct of classes in various sections of physical training of cadets of higher educational institutions have been supplemented;

information on the effectiveness of the formation of special psychological preparedness of military personnel of leading NATO countries by means of hand-to-hand combat has been supplemented;

the author furthers the development of not only the scientific information on the importance of military-applied physical exercises for the formation of psychological preparedness of military personnel by means of hand-to-hand combat but also the data on the features of the functional state, psychological functions, physical health and physical fitness of military personnel.

The practical significance of the results of the study lies in the implementation of the developed program for improving the psychological preparedness of military personnel for military professional activities by means of hand-to-hand combat in the system of physical and combat training of military personnel of various specialities. The materials of the dissertation research are used in the process of formation and development of curricula on physical and psychological training for military institutions of higher education and training centres of the Armed Forces of Ukraine. Their practical application is confirmed by the relevant acts of introduction into the system of physical and psychological training of servicemen of the Armed Forces of Ukraine, in particular Hetman Petro Sahaidachnyi National Land Forces Academy, Lviv; Military Institute of Tank troops of National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute", Kharkiv; Kharkiv National University of the Air Forces named after Ivan Kozhedub, Kharkiv; the 184th training centre of Hetman Petro Sahaidachnyi National Land Forces Academy (military unit A2615, Starychi, Lviv region).

Keywords: military-professional activity, hand-to-hand combat, physical preparedness, psychological preparedness, combat training, military personnel, combat stress, neuro-mental stability, training and combat activity.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ДИСЕРТАНТА

Перелік публікацій, у яких висвітлені основні наукові результати роботи:

1. Кузнецов МВ, Петрук АП, Анохін ЄД, Первачук ОІ, Данилюк ММ. Системи навчання рукопашному бою у силах спеціальних операцій армії США та України. Фізичне виховання та спорт. 2022;2:35–47.

DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-05>

Ключові слова: Сили спеціальних операцій (ССО), рукопашний бій, фізичний розвиток, фізична підготовка, військовослужбовець.

<http://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/issue/view/149/130> **Наукове фахове видання України категорії Б.** *Здобувачеві належить дослідження у проведенні порівняльного аналізу організації та проведення навчання у провідних країнах НАТО.*

2. Первачук ОІ, Одеров АМ, Мітова ОО. Рекомендації щодо вдосконалення організації процесу навчання прийомам рукопашного бою курсантів військових навчальних закладів. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2022;12(158), с. 105–9.

DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).23)

Ключові слова: фізичні якості, контрольні нормативи, фізична підготовленість, професійний відбір, військовослужбовці, курсанти.

<https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1023> **Наукове фахове видання України категорії Б.** *Здобувачеві належить дослідження процесу навчання прийомам рукопашного бою у військових навчальних закладів з урахуванням категорій військовослужбовців.*

3. Первачук ОІ, Панькевич ЯА, Діденко ОВ. Засоби рукопашного бою в системі фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил України та провідних країн НАТО. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми

фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2022;12(158), с. 100–5.

DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).22)

Ключові слова: фізичні якості, засоби, рукопашний бій, фізична підготовка, психологічна підготовленість, військовослужбовці.

<https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1022> Наукове фахове видання України категорії Б. *Дисертантові належать дослідження у визначенні ефективних засобів рукопашного бою країн Північноатлантичного Альянсу та порівняння із системою фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ.*

4.Первачук О, Панькевич Я, Небожук О, Арабський А, Мельніков А, Боярчук О, Петрук А, Діденко О. Удосконалення техніки рукопашного бою як засіб психологічної підготовки військовослужбовців до професійної діяльності В: Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський; 2022;27, с. 174–82.

DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-27.174-182>

Ключові слова: рукопашний бій, психологічні методи, прийоми, прикладність, бойова готовність.

<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/275040/270187> Наукове фахове видання України категорії Б. *Роль автора полягала у дослідженні психологічної підготовки військовослужбовців на основі застосування застосування засобів рукопашного бою.*

5.Одерів АМ, Романчук СВ, Первачук ОІ, Небожук ОР, Мельніков АВ, Ковальчук РО, Гоманюк СВ, Арабський АП, Іщенко ЄА, Замараєв МГ. Аналіз робочої програми навчальної дисципліни з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів механізованих підрозділів військового навчального закладу. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми

фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;1(159), с. 112–7.

DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).27)

Ключові слова: фізичні якості, навчально-бойова діяльність, фізична підготовка, робоча програма навчальної дисципліни, розділи фізичної підготовки.

<https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1065> Наукове фахове видання України категорії Б. *Здобувачеві належала роль у проведенні детального аналізу РПНД щодо проведення занять з фахівцями механізованих підрозділів фахівців за розділом «Рукопашний бій».*

6.Первачук О. Роль та вплив психологічної підготовленості військовослужбовців на виконання завдань військово-професійної діяльності. В: Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський; 2023;28(3), с. 178–85.

DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(3\)](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(3))

Ключові слова: військово-професійна діяльність, фізична підготовленість, бойова готовність, військовослужбовці, норматив.

<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/17577> Наукове фахове видання України категорії Б.

7.Первачук О, Романчук С, Івакін Т, Гоманюк С, Іщенко Є, Золочевський В, Степанков С, Потапчук С, Андреев С, Цимбалістий В, Хомовський О. Вплив чинників стресу на психологічну готовність військовослужбовців виконувати завдання професійної діяльності. В: Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський; 2023;28(3), с. 171–7.

DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(3\).171-177](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(3).171-177)

Ключові слова: тривожність, військовослужбовці, бойове завдання, стресові фактори, показник.

<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/296244> **Наукове фахове видання України категорії Б.** Роль автора полягала у визначенні впливу психологічної готовності захисників на ефективність бойової підготовки під час польових виходів.

8.Первачук О, Одеров А, Романчук С, Куцевол Р, Сіроштан І, Бабич М, Лещінський О, Феніч Р, Арабський А, Андреев С. Вплив засобів рукопашного бою на розвиток фізичних якостей військовослужбовців. В: Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський; 2023;28(1), с. 38–44.

DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(1\)](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(1))

Ключові слова: рукопашний бій, фізичні якості, прийоми, військово-професійна діяльність, фізична підготовленість, бойова готовність.

<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/16591/9530> **Наукове фахове видання України категорії Б.** Дисертантові належить дослідження рівня загальної фізичної підготовленості військовослужбовців засобами рукопашного бою.

9.Одеров АМ, Первачук ОІ, Лесько ОМ, Пилипчак ВВ, Романів ІВ, Андрейчук ВЯ, Губа АВ,Тимочко ОІ, Паєвський ВВ. Аналіз показників психологічних якостей військовослужбовців під впливом чинників військово-професійної діяльності. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;6(166), с. 113–7.

DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).24)

Ключові слова: фізична підготовленість, військовослужбовці, фізичні вправи, військово-професійна підготовка, фізична підготовка, психологічна підготовка.

<https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1375> **Наукове фахове видання України категорії Б.** Внесок автора полягає у проведенні аналізу

щодо впливу чинників професійної підготовки на психологічну підготовленість військовослужбовців.

10.Первачук О, Гунченко В, Пономарьов В, Воронцов О, Ткачук О, Абраменко О, Потапчук С, Кужель М, Степанков С, Андреев С. Стан організації і реалізації занять з рукопашного бою та психологічної підготовки курсантів. В: Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський; 2023;28;4, с. 232–9.

DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(4\).232-239](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(4).232-239)

Ключові слова: військово-професійна діяльність, фізична підготовленість, бойова готовність, психологічна готовність, курсанти, військовий заклад вищої освіти.

<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/298233/291037> Наукове фахове видання України категорії Б. *Роль здобувача полягає у дослідженні суб'єктивної думки курсантів щодо впливу занять з рукопашного бою на формування психологічної підготовленості та готовності воїнів до виконання завдань військово-професійної діяльності в екстремальних умовах.*

11.Первачук ОІ, Первачук РВ. Програма психологічної підготовленості військовослужбовців – основа готовності до військово-професійної діяльності. В: Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2024;2(174)24, с. 127–33.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).29)

Ключові слова: програма, військово-професійна діяльність, фізична підготовка, військовослужбовців, психологічна підготовленість.

<https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/76> Наукове фахове видання України категорії Б. *Роль дисертанта полягає у розробці авторської програми та дослідженні впливу її на формування та удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців у процесі військово-професійної діяльності за допомогою засобів рукопашного бою.*

12.Первачук О, Одеров А, Гунченко В, Пономарьов В, Небожук О, Мельніков А, Лашта В, Андрейчук В, Романів І. Взаємозв'язок військово-професійної підготовки та фізичної підготовленості військовослужбовців. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2024;1(65):10–7.

DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-01-10-17>

Ключові слова: бойова підготовка, військово-професійна діяльність, фізичне підготовка, функціональний стан, фізичний стан.

<https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/2531> Наукове фахове видання України категорії Б. *Дисертанту належить роль у визначенні впливу розвитку фізичних якостей та військово-прикладних навичок військовослужбовців на ефективність виконання завдань військово-професійної діяльності.*

13.Первачук ОІ, Одеров АМ. Вплив авторської програми на формування та удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності. В: Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2024;6(179)24, с. 165–72.

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

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

<https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1990> Наукове фахове видання України категорії Б. *Здобувачу належать дослідження та визначення впливу ефективності впливу авторської програми на формування та удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до виконання завдань за призначенням за допомогою засобів рукопашного бою.*

Список публікацій, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

1.Одеров АМ, Первачук ОІ, Лещінський ОВ. Психологічна підготовка спортсменів – актуальне питання сьогодення. В: Актуальні проблеми науки, освіти, та суспільства в ХХІ столітті. Зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Кременчук; 2023, с. 68–72.

Ключові слова: спортсмен, психологічна підготовка, особистість, самооцінка, **агресивна** поведінка.

<http://surl.li/rchdj>

Здобувачу належать дослідження щодо важливості психологічної підготовки у формуванні готовності до бойової діяльності військовослужбовців.

2.Первачук ОІ. Рукопашний бій як ефективний засіб виконання завдань військово-професійної діяльності. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2023;27;1, с. 29.

Ключові слова: рукопашний бій, військовослужбовці, психологічна підготовленість, військово-професійна діяльність.

<https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu/article/view/1505>

3.Романчук СВ, Одеров АМ, Первачук ОІ. Формування психоемоційної стійкості військовослужбовців на основі удосконалення навичок рукопашного бою. В: Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Матеріали VII наук.-практ. конф.; 24 листопада 2023 р. Київ: НУОУ; 2023, с. 404–8.

Ключові слова: рукопашний бій, психоемоційна стійкість, бойова діяльність, екстремальний фактор, напруженість.

<http://surl.li/rcicw>

Внесок дисертанта полягав у дослідженні процесу розвитку та удосконалення навичок ведення рукопашних сутичок під впливом факторів психоемоційних чинників.

4.Первачук ОІ, Первачук РВ. Психологічні методи та прийоми підготовки курсантів до рукопашного бою. В: Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Матеріали VII наук.-практ. конф.; 24 листопада 2023 р. Київ: НУОУ; 2023, с. 239–42.

Ключові слова: рукопашний бій, бойові дії, сутичка, курсанти, психолого-педагогічний прийом.

<http://surl.li/rcicw>

Дисертанту належить роль у проведенні аналізу застосування методів психологічного впливу на ефективне виконання прийомів рукопашного бою.

Наукові праці, які додатково відображають результати дисертації

1. Одеров АМ, Лещінський ОВ, Первачук ОІ, Бабич МО, Небожук ОР, Богданов МВ, Бубон ВС, Абраменко ОО, Хачатрян АХ. Якість військово-професійної підготовки курсантів – як складова успішного виконання спеціальних завдань. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;3(161), с. 131–5.

DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30)

Ключові слова: військова служба, військово-професіональна підготовка; фізична підготовка, курсант, бойова підготовка, військово-професійна діяльність.

<https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1140> Наукове фахове видання України категорії Б. *Внесок автора полягає в проведенні аналізу виконання завдань військово-професійної діяльності курсантів механізованих підрозділів протягом навчання у ВВНЗ.*

2. Гунченко ВО, Юр'єв СО, Романчук СВ, Цепляєв ЮВ, Івакін ТА, Абраменко ОО, Хачатрян АХ, Мельніков АВ, Первачук ОІ. Динаміка спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців технічного

забезпечення військ. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;4(163), с. 74–82.

DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).14)

Ключові слова: технічне забезпечення, фізична підготовленість, військовослужбовці, фізичні вправи, військово-професійна підготовка, фізична підготовка.

<https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1161> Наукове фахове видання України категорії Б. Роль дисертанта полягає у дослідженні рівня спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців.

3. Одеров АМ, Первачук ОІ. Роль фізичної підготовки в системі військово-професійної діяльності військовослужбовців. В: Актуальні питання науки, освіти та технологій в умовах сучасних викликів. Зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Кременчук; 2023, с. 77–9.

Ключові слова: військово-професійна діяльність, військовослужбовців, фізична підготовка, бойове завдання, професійна підготовка.

<https://www.economics.in.ua/2023/05/9-2.html>

Здобувачу належать дослідження щодо впливу фізичної підготовки на виконання завдань військово-професійної діяльності військовослужбовцями.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТО	антитерористична операція
БАрС	бойова армійська система
БП	бойова підготовка
ВС	військовослужбовці
ВП	вихідне положення
ВПД	військово-професійна діяльність
ВР	вихідний рівень
ВВНЗ	вищий військовий навчальний заклад
ЕГ	експериментальна група
ЗРБ	засоби рукопашного бою
ЗВО	заклад вищої освіти
ЗФП	загальна фізична підготовка
ЗС	Збройні сили
ЗСУ	Збройні сили України
ЗЗМУ	захист від зброї масового ураження
ЗКВ	загальна контрольна вправа
ІФП-2021	Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, 2021 р.
КГ	контрольна група
КШН	командно-штабне навчання
МП	механізовані підрозділи
НПС	нервово-психічна стійкість
НАСВ	Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра
НАТО	Організація Північноатлантичного договору
ООС	Операція об'єднаних сил
ОП	освітній процес
ПП	психологічна підготовка
РБ	рукопашний бій
РУВ	російсько-українська війна
РПНД	робоча програма навчальної дисципліни

СФП	спеціальна фізична підготовка
УБД	учасник бойових дій
ФВ, СФПіС	фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт
ФП	фізична підготовка

ЗМІСТ

АНОТАЦІЇ.....	2
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	26
ВСТУП.....	30
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	37
1.1. Особливості психологічної підготовленості військовослужбовців.....	38
1.2. Роль фізичної підготовки у вирішенні завдань психологічної підготовки військовослужбовців збройних сил.....	48
1.3. Професійно-психологічний відбір військовослужбовців в арміях провідних країн світу	56
1.4. Рукопашний бій у системі психологічної підготовки Збройних сил України.....	61
Висновки до 1 розділу.....	66
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	68
2.1. Методи дослідження	68
2.2. Організація дослідження	86
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЧИННОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ.....	91
3.1. Визначення психологічної підготовленості військовослужбовців до виконання завдань військово-професійної діяльності.....	93
3.2. Дослідження рівня загальної, спеціальної та військово-прикладної фізичної підготовленості військовослужбовців.....	105
3.3. Взаємозв'язок військово-професійної підготовки та фізичної підготовленості військовослужбовців.....	113
3.4. Ставлення військовослужбовців до організації та проведення занять з	

	29
рукопашного бою та психологічної підготовки у ВЗВО.....	119
Висновки до розділу 3	126
РОЗДІЛ 4. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВІЙСЬКОВО- ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ РУКОПАШНОГО БОЮ.....	130
4.1. Обґрунтування програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою	131
4.2. Організація формувального експерименту й дослідження показників фізичної, професійної та психологічної підготовленості військовослужбовців контрольної та експериментальної груп.....	147
4.3. Дослідження психологічної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів упродовж експерименту.....	150
4.4. Аналіз рівня бойової готовності військовослужбовців експериментальної та контрольної групи упродовж експерименту.....	159
4.5. Порівняльний аналіз рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості контрольної та експериментальної групи	168
Висновки до 4 розділу.....	174
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	178
ВИСНОВКИ.....	186
ПОКЛИКАННЯ.....	192
ДОДАТКИ.....	217

ВСТУП

Актуальність теми. Досвід організації форм фізичної підготовки у збройних силах провідних держав свідчить про те, що за умов якісної організації застосування засобів рукопашного бою на практиці позитивно впливає на виховання особового складу, підносить його дух, відданість ідеї захисту держави, сприяє прищепленню військовослужбовцям почуття відповідальності, взаємодопомоги, колективізму й згуртованості, вірності своєму обов'язку та присязі. На сьогодні, коли наші військовослужбовці беруть участь у безпосередньому захисті держави, виникає потреба задіювати всі можливі засоби для психологічної готовності військовослужбовців, адже саме від такої готовності залежатиме не тільки ефективність повсякденної діяльності військовослужбовців, але й особиста безпека кожного, успішне виконання бойових завдань задля процвітання нашої держави [43, 48, 58, 111].

В умовах, що склалися у нашій державі, підготовка військовослужбовця й командира не може бути ефективною, якщо обмежувати її лише наявністю певних знань про застосування та вмінь використовувати наявну бойову техніку й озброєння. Умовою для досягнення поставленої мети та якісного виконання професійних завдань є здатність кожного командира структурного підрозділу максимально використовувати всі наявні засоби та потужність озброєння й військової техніки у найкоротші терміни [9, 120].

Науковці П. О. Демчук (2002), А. В. Караван (2003); М. С. Корольчук (2005); С. В. Романчук (2021) та ін. зазначають, що професійна підготовка й становлення військовослужбовця відбуваються протягом усієї діяльності збройних сил, результатом чого є належний рівень бойової підготовленості, злагодженості підрозділів, психологічної та фізичної загартованості особового складу.

У дослідженнях багатьох науковців [41, 61, 79, 89] доведено, що саме психологічній підготовленості як аспекту якісного забезпечення та удосконалення професійної готовності військовослужбовців належить важлива роль. Адже в умовах ведення бойових дій саме психологічна

підготовленість структурних підрозділів збройних сил є досить актуальною і складною проблемою.

Аналіз досвіду залучення до бойових дій військовослужбовців ЗС України під час антитерористичної операції (далі – АТО), операції об'єднаних сил (далі – ООС) на території Донецької і Луганської областей та у період повномасштабної війни проти агресора рф (далі – РУВ) показує, що від психологічної готовності особового складу, яку забезпечує професійний відбір, підготовка фахівців до ефективної та безпечної діяльності, безпосередня професійна діяльність, залежить результат виконання бойових завдань підрозділами ЗС України. Враховуючи це, треба своєчасно здійснювати певні заходи щодо підготовки психіки військовослужбовців до сьогоднішніх бойових дій, які відбуваються на території нашої держави, саме в умовах мирного часу. Тому одним із пріоритетних завдань протягом військово-професійної діяльності є формування психологічної готовності для професійного становлення фахівця.

Зв'язок психологічної підготовленості з військово-професійною діяльністю у військовослужбовців на відміну від інших професій чіткий та виразно окреслений [89, 100]. Наявність у військовослужбовців високого рівня фізичної та психологічної підготовленості, моральної стійкості сприяє успішному виконанню професійних обов'язків під час виконання навчально-бойових і бойових завдань. Отже, саме засобам рукопашного бою на етапі якісної підготовки особового складу до ефективного виконання бойових завдань за призначенням належить важлива роль. У процесі занять із рукопашного бою потрібно використовувати вправи, які за структурою і змістом максимально наближені до професійних дій військовослужбовців в умовах ведення бойових дій [44, 58, 136, 144].

Таким чином, **актуальним питанням** постає вдосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою.

Підставою для виконання дисертаційної роботи є план наукової та науково-технічної діяльності Міністерства оборони України на 2020–2025 роки за темою науково-дослідної роботи «Удосконалення навчальних програм з фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів», шифр – «Удосконалення-ФП» (номер державної реєстрації 0123U102834) та організаційні вказівки з планування наукової і науково-технічної діяльності у Збройних силах України на 2024 рік, затверджені начальником Генерального штабу Збройних сил України 19.07.2023 № 59440/С за темою науково-дослідної роботи «Удосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ (НЦ) з урахуванням особливостей сучасних бойових дій», шифр – «Спеціалізована-ФП» (номер державної реєстрації 0124U002547).

Мета роботи – удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності на основі використання засобів рукопашного бою.

Завдання дослідження:

1. Виявити проблемне поле психологічної підготовки військовослужбовців до військово-професійної діяльності.

2. Дослідити вплив чинної системи фізичної підготовки на удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців та визначити структуру психологічної підготовки військовослужбовців і взаємозв'язок зі специфікою військово-професійної діяльності.

3. Обґрунтувати структуру та зміст програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою.

4. Перевірити ефективність упровадження програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою.

Об'єкт дослідження: система підготовки військовослужбовців до військово-професійної діяльності.

Предмет дослідження: вплив засобів рукопашного бою на психологічну

підготовленість військовослужбовців до військово-професійної діяльності.

Методи дослідження. Теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел) – для розкриття суті піднятої проблеми й визначення шляхів її розв’язання; соціологічні методи (анкетування) – для визначення впливу засобів рукопашного бою на ефективність організації психологічної підготовки; педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент) – як засоби підтвердження ефективності розробленої програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою; методи математичної статистики – для опрацювання одержаних емпіричних та експериментальних даних, їх обробки й оцінювання достовірності.

Наукова новизна:

– *уперше* обґрунтовано й експериментально перевірено програму удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою, яка забезпечує ефективний розвиток фізичної та психологічної готовності військовослужбовців до військово-професійної діяльності;

– *удосконалено* дані про організацію та проведення занять з різних розділів фізичної підготовки з курсантами вищих військових навчальних закладів;

– *удосконалено* інформацію щодо ефективності формування спеціальної психологічної підготовленості військовослужбовців провідних країн НАТО засобами рукопашного бою;

– *набули подальшого розвитку:* наукова інформація щодо вагомості впливу фізичних вправ військово-прикладної спрямованості на формування психологічної підготовленості військовослужбовців засобами рукопашного бою; дані щодо особливостей функціонального стану, психологічних функцій, фізичного здоров’я і фізичної підготовленості військовослужбовців.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у впровадженні розробленої програми удосконалення психологічної

підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою у систему фізичної та бойової підготовки військовослужбовців різних спеціальностей.

Матеріали дисертаційного дослідження використовують у процесі формування й розроблення навчальних програм із фізичної та психологічної підготовки для військових закладів вищої освіти й навчальних центрів Збройних сил України.

Практичний ефект роботи підтверджено актами впровадження до системи фізичної, психологічної та бойової підготовки військовослужбовців Збройних сил України, зокрема Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів (акт від 27.06.2024); Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків (акт від 07.06.2024); Харківського університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків (акт від 10.04.2024); 184-го навчального центру Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, смт Старичі, Львівська область (акт від 08.04.2024) (додатки Б.1–Б.6).

Особистий внесок дисертанта. Полягає у пошуку й аналізі літературних джерел баз даних Scopus, SPORT Discus, Web of Science, застосуванні наукового підходу до розв'язання питань, пов'язаних із темою наукового дослідження; здійсненні експериментальних досліджень за напрямком порушеної проблеми й отриманні фактичного матеріалу; теоретичному аналізі отриманих даних; обґрунтуванні змісту програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою та проведенні практичних заходів щодо її впровадження; нагромадженні експериментального матеріалу; узагальненні отриманих результатів; формулюванні висновків; оформленні дисертаційної роботи. Особистий внесок автора в працях, опублікованих у співавторстві, вказано у списку публікацій.

У працях, які виконані в співавторстві, експериментальні дані та їх

інтерпретація належали авторів дисертації.

Апробація результатів дисертації. Основні положення дисертаційної роботи оприлюднено на таких наукових конференціях: Науково-практична конференція «Сучасні аспекти військово-професійної підготовки військово-службовців в зимових умовах» (Тисовець, 2023); Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні питання науки, освіти та технологій в умовах сучасних викликів» (Кременчук, 2023); XXVII Міжнародна наукова конференція «Молода спортивна наука України» (Львів, 2023); Міжнародна науково-практична конференція «Наука, освіта, технології і суспільство в умовах глобалізації» (Біла Церква, 2023); VII Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України» (Київ, 2023); VII науково-практична конференція, присвячена пам'яті Ю. В. Петришина «Актуальні проблеми фізичного виховання» (Львів, 2024); на засіданнях кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного й кафедри теорії та методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (2022–2023).

Публікації. За результатами досліджень опубліковано 20 наукових праць (15 праць у журналах категорії Б, які включені до профільних міжнародних науково-метричних баз і підпадають під всі критерії Порядку формування фахових видань), серед яких 13 публікацій, у яких висвітлені основні наукові результати дисертаційної роботи, 4 наукові праці, які засвічують апробацію матеріалів дисертації та 3 праці, які додатково відображають результати дисертації.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається з анотації, змісту, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Дисертацію викладено на 253

сторінках (з них 163 сторінок – основний текст), ілюстровано 14 таблицями й 25 рисунками. Бібліографія містить 187 джерел, з яких 40 закордонних публікацій.

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Аналіз організації та проведення форм фізичної підготовки у збройних силах провідних держав свідчить про те, що за умов якісної організації застосування засобів рукопашного бою на практиці позитивно впливає на ефективне виховання особового складу, підняття його духу, відданість ідеї захисту держави, сприяє прищепленню військовослужбовцям почуття відповідальності, взаємодопомоги, колективізму й згуртованості, вірності своєму обов'язку та присязі. В умовах сьогодення, коли наші захисники приймають участь у безпосередній відсічі супротиву з боку агресора рф, виникає потреба задіювати всі можливі засоби для формування психологічної готовності військовослужбовців, адже саме від такої готовності залежатиме не лише ефективність їхньої повсякденної діяльності, але й особиста безпека кожного, успішне виконання бойових завдань задля процвітання нашої держави [43, 48, 58, 111].

Досвід ведення бойових дій показав, що підготовка військовослужбовця й командира не може бути ефективною, якщо обмежувати її лише наявністю певних знань про застосування та вмінь використовувати наявну бойову техніку й озброєння. Тому здатність кожного командира (структурного підрозділу) максимально використовувати всі наявні засоби й потужність озброєння та військової техніки у найкоротші терміни є важливою умовою для досягнення мети та якісного виконання професійних завдань сучасного бою [9, 118, 120].

У роботах науковців [12, 19, 187] визначено, що в процесі військово-професійної діяльності військовослужбовці відчують навантаження переважно фізичного та психологічного характеру.

Розв'язання цієї проблеми підготовки військовослужбовців полягає у

застосуванні фізичних вправ, умови яких наближені до умов навчально-бойової діяльності, та проведення занять військово-прикладного характеру, які сприяють створенню максимальних фізичних і психічних навантажень [24, 78, 79]. Проблема якісної та професійної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій в умовах сьогодення була завжди актуальною, а нинішні умови й події у нашій державі надали їй особливої значущості.

Водночас проведений аналіз стану бойової готовності окремих структурних підрозділів Збройних сил України виявив ряд невідповідностей вимогам сучасного бою та психологічної готовності військовослужбовців. На нашу думку, наявні засоби та методи фізичної підготовки не повною мірою забезпечують вирішення завдань підготовки воїнів до ведення бойових дій в умовах сучасного бою [14, 35, 37, 58].

Науковці доводять, що ефективними засобами психологічної підготовки воїнів можуть бути вправи з рукопашного бою, які відповідають структурі та змісту професійних дій військовослужбовців в умовах виконання завдань за призначенням [29, 52, 183, 184]. Першочергове значення у досягненні поставленої мети за допомогою спеціальних засобів рукопашного бою полягає в постійному вдосконаленні й розвитку найбільш важливих військово-професійних рухових і психічних якостей військовослужбовців. Таким чином, це зумовлює пошук та обґрунтування найбільш ефективних засобів і методів, що забезпечить розв'язання порушеної проблеми.

1.1. Особливості психологічної підготовленості військовослужбовців

Психологічна готовність воїна до різних видів діяльності має свої специфічні особливості і являє собою інтегративне особистісне утворення. До його складу входять теоретично обґрунтовані й емпірично апробовані зміст і структура певної психологічної готовності фахівця до завдань професійної діяльності на фоні екстремальних умов [36, 37, 38, 147]. Психологічна підготовленість воїна до виконання завдань військово-професійної діяльності складається з особистісної та функціональної готовності.

Важливою передумовою ефективності психологічної підготовки фахівця у сфері військово-професійної діяльності за відповідним напрямком є якісний і професійний відбір.

Водночас причини психологічної неготовності виконувати завдання в умовах екстремальних ситуацій потребують детального вивчення. Військовослужбовці, які недостатньо психологічно й професійно підготовлені, у кризовій ситуації мають прояви сповільнення реакції та порушення координації, відбувається послаблення уваги й запам'ятовування [56, 61, 95, 97]. Ці явища негативно впливають на результат подальшої діяльності військовослужбовців. Як зазначає О. Колесніченко, саме непідготовленість з психологічного погляду під час екстремальної ситуації може призвести до певних змін у функціонуванні психіки особистості, результатом яких є страх професійної реалізації, агресія, тривожність, невпевненість у власних силах, відчуття меншовартості, агресивність, депресія та суїцидальні прояви [38, 112, 166, 180].

Установлено, що особа, яка не готова до служби у збройних силах, може перебувати під впливом таких чинників: низький рівень фізичної підготовленості й емоційної готовності до військової служби (негативні установки); неготовність до виконання обов'язків військової служби [25]; цивільний період життя юнака, що проходив у несприятливому соціальному середовищі (молодіжна субкультура пацифістської спрямованості, шкідливі для життя та здоров'я звички); слабка розвиненість позитивної мотивації до збереження й забезпечення особистої життєдіяльності [4, 11, 110]. Серед критеріїв неготовності також відзначають такі: відсутність патріотизму, низька професійна та психологічна готовність до діяльності, низький рівень НПС, шкідливі звички, слабка мотивація, схильність до депресій і негативізму [26, 63].

У керівних документах зазначено [45, 57, 99, 182], що одним із головних завдань Збройних сил України є їхня постійна бойова готовність, що також гарантує і забезпечує негайну відсіч агресору.

У роботах О. Бойка, О. Кокуна, В. Мороза, І. Пішко, В. Пономарьова та ін. [35, 59, 93, 166, 177] зазначено, що все життя військового минає в умовах бойової готовності, охоплюючи період проходження військової служби у збройних силах, та відображає той рівень бойової підготовки, злагодженості частин і з'єднань, психологічної та фізичної готовності, який був досягнутий протягом цього періоду життя.

Вагомий внесок у дослідження проблеми формування психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах зробили В. Бодров, С. Безносів, А. Іваніцький, О. Колесніченко, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Макаревич, В. Маріщук, В. Машков, Г. Нікіфоров, В. Осьодло, О. Поканевич, Л. Смірнов, В. Стасюк, О. Тімченко, М. Томчук, О. Хміляр, Ю. Шаранов, Г. Шестаков, Ю. Ширококов та інші [38, 39, 67, 68 та ін.].

Відзначимо, що готовність до діяльності в екстремальних умовах та до ведення бойових дій, являє собою одну з найважливіших умов забезпечення формування та удосконалення психологічної готовності та навичок безпечної поведінки особового складу [140, 167, 169].

Відповідно до Інструкції з організації психологічної підготовки у ЗС України, психологічна підготовка особового складу – це цілісний і організований процес формування у військовослужбовців психічної стійкості та психологічної готовності до дій у бою, у складних і небезпечних умовах, в обстановці, що різко змінюється, під час тривалої нервово-психічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням завдань служби у мирний і воєнний час [99].

Науковці М. Корольчук, Р. Куцевол, І. Сіроштан [41, 76], В. Стасюк та інші дослідники [119, 120, 148, 155 та ін.] вказують, що психологічну підготовку у збройних силах здійснюють під час професійної та бойової діяльності, заходів морально-психологічного забезпечення військовослужбовців. Американські психіатри встановили [116], що навіть в умовах мирного часу порушення психіки, що заважає ефективній військово-професійній діяльності, спостерігається у понад 6 % військовослужбовців [147,

161, 173, 178]. Проведений аналіз бойових дій на Близькому Сході 1993 і 2010 років показав, що співвідношення санітарних втрат до кількості поранених через бойові психологічні травми становить 26:100 і 23:100. Майже в усіх війнах бойовий стрес (стан напруження під впливом бойової обстановки) знижував боєдатність воїна, що також призводило до зростання бойових психологічних травм [10, 60, 123, 163].

Відомо [7, 33], що психологічна готовність військовослужбовця до ведення бойових дій являє собою важливий компонент готовності підрозділу. До основних компонентів системи формування такої готовності належать [44, 62, 133, 135]:

- заходи діагностики й оцінювання психологічних якостей особистості;
- трирівнева психологічна підготовка (особистісно-смісловий, ситуативно-цільовий, операційно-виконавчий);
- постійне психологічне супроводження під час виконання завдань військово-професійної діяльності.

До основних показників сформованості психологічної готовності належать [137, 144, 154, 159]:

- спрямованість і адекватність ціннісно-сміслової сфери військовослужбовця, усвідомлення соціального та особистісного сенсу участі в АТО (ООС, РУВ); потреба у військово-професійному самовдосконаленні;
- своєчасність і доцільність поточних навчально-бойових дій, їх адекватність стандартам та умовам бойових і навчально-бойових ситуацій, адекватність самооцінки власної військово-професійної підготовленості;
- упевненість у власних силах і рішучість у виконанні бойових завдань відповідно до займаної посади;
- ситуативна емоційно-вольова стійкість і адаптивна врегульованість дій за умов зміни обстановки (екстремальність), готовність ризикнути;
- здатність до передбачення подальших навчально-бойових ситуацій і гнучкої зміни алгоритму індивідуальних дій навчально-бойової діяльності, їх оцінювання та прийняття відповідного рішення;

- продумане виконання дій з усвідомленням небезпеки для власного життя й життя колег;
- відновлення складників психологічної структури після виконання завдань за призначенням.

У роботах Т. Бондаренко доведено, що процес формування стану готовності складається з 14 послідовних взаємопов'язаних процедур і дій [19]. Психологічна підготовка до бойових дій являє собою заходи, які спрямовані на формування у воїнів психологічних якостей і забезпечують їхню психологічну готовність до активних і ефективних дій сучасного бою та стійкість до впливу сучасних засобів боротьби, а також формування психологічних умов, що забезпечують безумовне виконання бойових завдань відповідно до призначення й посади [23, 31, 148, 186].

У роботах В. Андерсена зазначено, що вмотивованість військовослужбовця до військово-професійної діяльності є важливим чинником, який визначає величину зони стабільності та складається з його усвідомлення правоти й значущості своєї справи, а також особистісної значущості професійної діяльності в системі його цінностей і життєвих цілей [132, 149, 175].

У дослідженнях М. Корольчука, С. Полякова, І. Пішко та ін. [35, 36, 87, 109] зазначено, що під психологічною підготовкою військ до ведення бойових дій у сучасних умовах слід розуміти формування у воїна психологічної стійкості, тобто тих психічних якостей, які забезпечують здатність виконувати бойові завдання в напружених і небезпечних ситуаціях сучасної війни, цілеспрямований розвиток, удосконалення психіки військовослужбовців, їхньої здатності якісно й успішно переносити жорсткі випробування війни, психічне та фізичне навантаження, виявляти самовладання, стійкість, мужність, відвагу у важкі й критичні моменти, діяти в бою самовіддано, активно, ініціативно, уміло використовуючи закріплену бойову техніку та озброєння. Г. Балл [6] доводить, що одним із завдань психологічної підготовки є формування у військовослужбовців психологічної стійкості та психологічної підготовленості

до ведення бойових дій у найскладніших умовах сьогодення.

Отже, ефективність формування психологічної готовності й удосконалення психологічної підготовленості особового складу залежить від таких чинників: сформованості професійно важливих якостей особистості; особистого досвіду мобілізації сил на вирішення задач більшої складності; громадянської зрілості; емоційної стійкості, уміння володіти собою; упевненості у своїх силах і товаришах; самооцінки власної підготовленості, досвіду дій в екстремальних умовах; швидкості реакції, сміливості, цілеспрямованості; уміння самоналаштуватися, створювати оптимальні внутрішні умови для діяльності; мотивації; прагнення до досягнення того чи того результату, оцінки вірогідності його досягнення.

Виходячи з цього, система психологічної підготовки передбачає [12, 13, 18]:

усебічне й постійне узагальнення чинників впливу бойових дій, умов сучасної війни та зброї на психіку воїна;

вивчення вимог до психіки військовослужбовця для успішного виконання завдань за призначенням;

дослідження індивідуальних особливостей військовослужбовців та їхніх психофізіологічних реакцій на небезпеку й екстремальність;

моніторинг особливостей і шляхів удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців [40, 55, 114].

Науковці М. Варій, В. Невмержицький, І. Дудник [12, 55, 56] та інші [42, 63, 152, 171 та ін.] розглядають психологічну підготовку й підготовленість військовослужбовців, спираючись на завдання і зміст, як загальну для усіх військовослужбовців та спеціальної, виходячи з призначення для певної категорії, а також профілю займаної посади.

Психологічна підготовка воїна полягає у формуванні в особового складу психологічної стійкості та психологічних якостей, які забезпечують якісне виконання бойових завдань під впливом небезпечних для життя чинників, що раптово виникають.

У дослідженнях Я. Подоляки, А. Одерова, Г. Ложкіна, О. Ольхового, В. Голубко, С. Галкіна та ін. [20, 65, 66, 136] зазначено, що для всіх ЗС України загальна психологічна підготовка призначена формувати й удосконалювати єдині психологічні якості військовослужбовців, враховуючи вимоги повномасштабної війни. Для розвитку специфічних військово-професійних якостей організують спеціальну психологічну підготовку, метою якої є зміцнення взаємозв'язку якостей особистості військовослужбовця.

Увесь процес психологічної підготовки відбувається впродовж усієї службової та навчально-бойової діяльності. Її роль та цілеспрямованість підвищується перед виконанням специфічних завдань військово-професійної діяльності (бойові чергування, польові виходи, навчання, КШН, походи, стрибки, стрільби тощо) [64, 158, 175].

Виняткова увага психологічній підготовці була приділена в роботах М. Драгомирова, який вважав польовий вишкіл військ основним чинником діяльності. Він був прихильником застосування різних атак і заохочував до виконання українських пісень. Також він вважав, що саме ці заходи підносять бойовий дух солдатів. Адмірал Макаров, який навчав матросів боротися за живучість корабля, стверджував, що на 76 % успіх у війні залежить саме від морального чинника.

Таким чином, психологічна підготовка військ, на думку великих полководців, є невід'ємною частиною їх підготовки та однією з основних умов досягнення перемоги в бою. Про це свідчать сучасні воєнні конфлікти, участь в АТО, ООС та бойові дії повномасштабної війни проти агресора рф. Умови сьогодення підтверджують вагому роль психологічної підготовки як важливого напрямку й виду системи бойової підготовки, оскільки вона має специфічну сутність, зміст, мету, конкретні результати, як порівняти з іншими видами підготовки.

Під час підготовки військовослужбовців до бойових дій варто врахувати певні психологічні чинники й особливості сучасного бою, які створює противник для здобуття переваги та досягнення запланованої мети. Як свідчить

досвід сучасних воєнних конфліктів, урахування й уміле застосування цих чинників відіграють важливу роль як в окремих бойових діях, так і в загальній воєнній кампанії.

Дослідження Р. Уейнберга, Н. Chaabene, Q. Nan [153, 160] спрямовані на обґрунтування й розкриття основних шляхів психологічної підготовки (формування моральних принципів поведінки в умовах війни; перенесення тривалих нервово-психічних і фізичних навантажень; зниження чутливості психіки воїнів до впливу бойових дій).

У працях О. Макаревича, М. Корольчука, В. Мельника [39, 47] зазначено, що принципи моральної поведінки формуються в процесі бойової підготовки й військового виховання. Водночас вирішальна роль у цьому процесі належить виховній роботі. Сучасні бойові дії, на думку А. Реана [106] та С. Романчука [110, 113], вимагають від військовослужбовців не тільки міцних військових знань і вміння успішно використовувати озброєння та військову техніку, але й здатності протистояти значним нервово-психічним і фізичним навантаженням.

Саме тому чільне місце у підготовці військовослужбовців до військово-професійної діяльності належить фізичній підготовці, яка є складовою частиною психологічної підготовки. У сучасних умовах ведення бойових дій, коли виникає потреба у перенесенні значних фізичних перевантажень, тривалому перебуванні у військовому спорядженні й засобах захисту, недостатня фізична підготовленість, а саме фізична витривалість, буде зменшувати опір організму воїна стомленню та впливу небезпечної обстановки [3, 34, 117].

Науковими дослідженнями А. Одєрова [127], С. Романчука [58, 137] та О. Ольхового, В. Стасюка [66, 121] доведено, що в умовах тривалих психічних і фізичних навантажень низький рівень нервово-психічної витривалості негативно позначається на боєготовності військовослужбовців і доводить прямий взаємозв'язок між нервово-психічною та фізичною витривалістю.

Дослідники М. Кузнецов, Ю. Александров та М. Сторіжко [111, 123, 125] доводять, що систематичні фізичні тренування з поетапним і поступовим

зростанням навантаження забезпечують та підвищують витривалість нервових клітин, а отже, й нервово-психічну витривалість.

Науковими дослідженнями В. Романчука, О. Боярчука, В. Левчука [44, 77, 108, 109] обґрунтовано й доведено, що фізична витривалість за механізмами «неспецифічної стійкості» сприяє вирішенню завдань щодо підтримки належного рівня психічних процесів, включаючи позитивний емоційний тонус.

Як зазначають науковці [11, 19], рівень рухової активності тісно взаємопов'язаний зі стійкістю внутрішнього середовища організму. За належної роботи й тренуваності організму спостерігають удосконалення певних функцій органів і систем, поліпшення стану організму, відбувається покращення процесів з боку центральної нервової системи.

Наукові дослідження Н. Степанченко [122] доводять, що психіка військовослужбовця формується як функція відображення. Таким чином, для зниження сприйнятливості психіки воїна до небезпеки й екстремального впливу ситуації треба застосовувати адаптаційні заходи до певного роду ситуацій, створюючи під час навчання стресові ситуації та умови, які за структурою і змістом максимально наближені до умов сучасного бою.

Такі заходи впливу будуть пристосовувати організм і поширювати досвід поведінки в екстремальних умовах. Тому в основі організації освітнього процесу, на думку В. Пронтенка, О. Старчука та ін. [119], має лежати принцип внесення елементів напруженості й раптовості, небезпечних ситуацій бойової обстановки, систематичне тренування особового складу у виконанні прийомів і дій, пристосованих до цих умов, а також зосередження основної уваги на поетапному формуванні знань, навичок і вмінь у застосуванні оптимальних методів, засобів і форм навчання.

З іншого боку, проблема психологічної підготовленості й підготовки, на думку Т. Вісковатової та І. Овчарука [14, 57], полягає у пошуку шляхів активізації освітнього процесу навчання та виховання. Сама методика проведення занять має забезпечити створення певних ситуацій, які стимулюють розумову й фізичну діяльність військовослужбовців. У цьому випадку кожен

воїн мусить самостійно аналізувати й оцінювати обстановку, що склалася, робити правильні висновки та усвідомлювати свої дії у сучасному бою.

Науковці С. Романчук, Г. Ложкін, І. Радванський та інші дослідники [101, 104] доводять, що у зв'язку зі збільшенням обсягу навчального матеріалу та зменшенням кількості годин, виділених на проведення занять із фізичного виховання з військовослужбовцями, виникло питання щодо інтенсифікації освітнього процесу, особливо під час вирішення завдань психологічної підготовки. Адже психіка – явище умовно-рефлекторне. Це говорить про виникнення проблеми підкріплення для формування й закріплення умовного рефлексу в навчанні. Тому для якісного вирішення завдань психологічної підготовки на цьому етапі велике значення має система перевірки й оцінювання, яка дає змогу правильно оцінювати поведінку військовослужбовця у тій чи тій небезпечній ситуації, його особистісні якості та надати йому об'єктивну характеристику [12, 59, 68, 129].

Лише за результатами оцінювання наслідків діяльності військовослужбовців можна зробити достовірний висновок про їхню психологічну підготовленість до діяльності в бойових умовах, удосконалення якої відбувається у процесі моделювання різних чинників бойової обстановки та в небезпечних ситуаціях.

Стан психологічної підготовленості підрозділу оцінюють як добрий, коли виконання завдань і кінцева оцінка, отримана в умовах психічної напруженості, відповідає оцінці «добре» і не є нижчою за відповідну оцінку цього ж підрозділу в нормальних умовах. Недостатня психологічна підготовленість – підрозділ, який підлягає перевірці, в умовах психічної напруженості отримав нижчу оцінку, ніж в нормальних умовах.

У разі отримання незадовільної оцінки військовослужбовцями в нормальних умовах – рівень психологічної підготовленості не оцінюється через недостатній рівень спеціальних знань і навичок. За умов отримання низьких оцінок у процесі психічної напруженості – рівень психологічної підготовленості оцінюється як є низький.

Таким чином, за умов збереження певних параметрів виконання завдань військово-професійної діяльності в умовах психічної напруженості, що відповідає бойовій обстановці, психологічну підготовленість можна оцінювати як добру.

Досягнутий рівень психологічної підготовленості військовослужбовців порівняно з первинним рівнем і є основним показником результативності процесу психологічної підготовки. Оцінювати результативність окремих заходів, спрямованих на формування психологічної готовності військовослужбовців, таким чином вважаємо недоцільним. Для цього може бути використана й оцінка експертів.

Перевірка здатності військовослужбовців до виконання завдань в умовах психічної напруженості під впливом екстремальних чинників реального бою відбувається лише за майстерного моделювання цих чинників.

Дослідження впливу військово-професійної діяльності на психіку військовослужбовця дасть змогу постійно здійснювати підбір засобів і методичних прийомів з фізичної підготовки [21, 155].

Отже, психологічну підготовку слід розглядати як спектр педагогічних заходів, у процесі й за допомогою яких можна підготувати психіку воїна до екстремальних умов ведення бойових дій і підвищити функціональні можливості його організму, що в подальшому забезпечить перенесення фізичних і нервово-психічних навантажень сучасного бою [26, 60, 80].

Таким чином, недостатня увага на заняттях з фізичної підготовки до питань психологічної підготовленості військовослужбовців негативно впливає на їхню практичну діяльність.

1.2. Роль фізичної підготовки у вирішенні завдань психологічної підготовки військовослужбовців Збройних сил України

Відповідно до керівних документів (ІФП-2021), у ЗС України фізична підготовка військовослужбовця передбачає та забезпечує його готовність до виконання бойових завдань відповідно до займаної посади у військах і сприяє

вирішенню спеціальних завдань навчання та виховання особового складу [30].

Її завдання сформульовано так:

- формування й удосконалення фізичної готовності до службової діяльності, підвищення бойової спроможності органів військового управління та підрозділів за допомогою розвитку фізичних (спеціальних) якостей, оволодіння й удосконалення рухових навичок і вмінь військово-прикладного характеру;
- формування готовності до перенесення екстремальних фізичних і психологічних навантажень під час бойових дій;
- виховання морально-вольових якостей;
- формування вмінь та організаційно-методичних навичок фахівців з фізичної підготовки;
- удосконалення стійкості організму до впливу несприятливих чинників службової діяльності й навколишнього середовища;
- сприяння вдосконаленню бойових спроможностей та злагодженості структурних підрозділів;
- підвищення рівня фахової підготовки військовослужбовців;
- поліпшення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я військовослужбовців.

У процесі фізичної підготовки військовослужбовці вдосконалюють і розвивають силу, швидкість, витривалість, спритність, формують військово-прикладні навички, а саме біг, стрибки, метання, подолання перешкод, лазіння, плавання, пересування на лижах, прийоми рукопашного бою тощо, зміцнюють здоров'я, підвищують стійкість організму до впливу різних несприятливих чинників військово-професійної діяльності, вирішують завдання психологічної підготовки [49, 50, 64].

О. Гусак, Є. Гогунів [52, 102] зазначають, що попри значний обсяг завдань фізичну підготовку треба розглядати як єдиний, цілісний процес, який забезпечує вирішення завдань щодо вдосконалення фізичної природи організму та психіки людини. Це також вказує на важливу роль і значення ФП у

вирішенні завдань психологічної підготовки військ для досягнення належного рівня психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності.

Науковці С. Романчук, В. Климович, С. Єрємін [125, 131, 168], Б. Мицкан, О. О. Філь [128] доводять, що завдяки фізичній підготовці відбувається вдосконалення та розвиток основних фізичних якостей, підвищується тренованість організму військовослужбовців, що позитивно впливає на вдосконалення функцій організму, у тому числі й психічних.

У роботах А. Одерова, В. Ягупова [147], Р. Раєвського, О. Горбенка та Ж. Холодова [22] доведено позитивну роль фізичного тренування військовослужбовців, яка полягає у збереженні сталості внутрішнього середовища організму; розвитку та підтриманні стійкості психічних процесів у складних умовах праці; адаптації рухових навичок і якостей до нових, незвичних умов професійної діяльності.

Аналіз літературних джерел [51, 69, 70, 79 та ін.] показав, що застосування засобів фізичної підготовки сприяє формуванню переконання в тому, що заняття фізичними вправами є важливим елементом і вимагають постійного удосконалення та виконання; удосконалення морально-психологічних якостей для підвищення боєготовності військ за допомогою методів переконання, власного прикладу, змагань, заохочення тощо; оцінювання змін у тих якостях, які виховують; підбір вправ, які вимагають найбільшого прояву психічних якостей особистості; вибір і застосування раціональних методичних прийомів виконання вправ.

У дослідженнях О. Ольхового та ін. [66, 80], О. Лойко [125], І. Шлямара [139, 141] зазначено, що в умовах нервово-психічного напруження (за наявності небезпеки, стресової ситуації) під час виконання фізичних вправ проявляються психічна та емоційна стійкість військовослужбовців, а саме: у процесі заходів, які передбачають подолання водних перешкод; під час здійснення стрибків і пірнання у воду; застосування вправ, під час яких присутні елементи страху та ризику; на заняттях з рукопашного бою (виконання прийомів, сутички) і

подолання штучних і природних перешкод в ускладнених умовах.

Науковці С. Юр'єв [143], В. Ягодзінський [145], S. Kim [163] доводять, що застосовуючи фізичні вправи, зміст яких містить елементи страху, новизни, ризику та небезпеки, зміну обстановки й умов виконання, ускладнення, ми розвиваємо та вдосконалюємо сміливість і рішучість. Виконання таких елементів передбачає пересування на різних висотах, застосування елементів БАрС, стрибки різного характеру небезпеки (у глибину, через широкі й глибокі перешкоди, зістрибування з гімнастичних снарядів, у воду, акробатичні вправи, спуски з крутих схилів і стрибки на лижах); дії та вправи на спеціальному обладнанні; навчальні двобої (сутички) в рукопашному бою. Під час виконання фізичних вправ у складі підрозділу, використання комплексних, спеціальних фізичних вправ, спортивних і рухливих ігор, прийомів рукопашного бою відбувається злагодження колективів [70, 71, 72, 94].

Фізичну підготовку розглядають як ефективний засіб психологічної підготовки військовослужбовців. В умовах сьогодення її специфічна роль набуває ще більшої значущості, а завдання значно розширюються [101].

Проведений аналіз наукових досліджень [91, 122, 135] та багаторічний досвід військово-професійної роботи дає змогу стверджувати, що психологічна підготовка у процесі фізичної підготовки полягає:

- у вирішенні завдань для вдосконалення психічних компонентів стійкості до впливу незвичних екстремальних умов бойової діяльності;

- у розвитку та вдосконаленні загальної та спеціальної (нервово-психічної) витривалості, здатності переборювати значні фізичні й нервово-психічні навантаження сучасного бою;

- в активізації індивідуальних властивостей особистості для виконання специфічних завдань військово-професійної діяльності відповідно до займаної посади та призначення;

- у формуванні фізичної і психологічної готовності задля переваги над противником.

Психологічна підготовленість виявляється :

у вихованні волевих та сформованості професійно важливих якостей особистості, упевненості у своїх силах і товаришах;

у швидкості реакції, сміливості, цілеспрямованості, умінні самоналаштуватися, створювати оптимальні внутрішні умови для діяльності;

у мотивації та прагненні досягти певного результату, оцінюванні вірогідності його досягнення.

Виходячи з вищеперелічених критеріїв, процес фізичної підготовки треба організувати й забезпечувати з урахуванням певних особливостей нервово-психічних процесів, що виникають в особового складу збройних сил під час ведення бойових дій, впливу складної (небезпечної) обстановки сучасного бою на психофізіологічні процеси людини, а також індивідуальних властивостей військовослужбовців [56, 62, 85].

У дослідженнях І. Лепешинського, Ю. Бородіна, В. Глебова доведено, що завдання психологічної підготовки за своєю специфікою мають передбачати застосування всіх форм фізичної підготовки. Під час загальної, спеціальної та цільової психологічної підготовки [23, 37]:

навчальні заняття – за всіма розділами ФП (подолання перешкод, метання гранат, рукопашний бій і прискорене пересування); комплексні: комплексні заняття з рукопашного бою, подолання перешкод, метання гранат, пересування на місцевості; рукопашний бій за умов обмеженої видимості та несприятливих умов (темна пора доби, туман, дощ, сніг тощо);

спортивно-масова робота, самостійна робота (індивідуальне (самостійне) фізичне тренування), РФЗ, фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності – масові змагання та заходи військово-прикладного характеру.

Вирішення завдань психологічної підготовки у системі підготовки військовослужбовців передбачає застосування таких методичних рекомендацій [13, 23, 38, 99]:

формування у військовослужбовців психологічної готовності до виконання службово-бойових завдань;

використовуючи вплив різноманітної обстановки (зовнішній чинник) і

методів стимулювання (мотивація до виконання вправ різного характеру) забезпечувати підвищення психологічної активності військовослужбовців;

у процесі занять з фізичної підготовки використовувати вправи з елементами новизни й небезпеки, які демонструють прояв ризику, з поступовою зміною обстановки та умов виконання, з великим і тривалим фізичним і психічним навантаженням, а також вправи, максимально наближені до реальних подій сучасного бою та ситуацій, у яких треба діяти точно і з максимальним фізичним і психічним навантаженням;

у різних аспектах професійної діяльності постійно розвивати професійно значущі пізнавальні якості;

забезпечувати постійне формування психологічної стійкості в складних й екстремальних ситуаціях, навчання військовослужбовців прийомам саморегуляції;

практичні заняття й тренування організовувати та проводити з емоційним напруженням;

вимагати від військовослужбовців чіткого виконання небезпечних дій і вправ для виявлення прояву певних психічних якостей;

формувати впевненість як важливий психологічний компонент, що зумовлює високі показники психологічної готовності до професійної діяльності військовослужбовця;

систематично проводити комплексні і спеціальні заняття, які спрямовані на психологічне загартування військовослужбовців.

У дослідженнях А. Нестерова та А. Цьося зазначено, що у вирішенні завдань психологічної підготовки важливе значення має раціональний підбір фізичних вправ [55, 137].

Аналіз літературних джерел і наукових досліджень [126, 144, 157] показав, що для вирішення певних завдань психологічної підготовки рекомендують застосовувати засоби, за допомогою яких здійснюється формування світогляду, навіювання (самонавіювання), підготовка до участі у діяльності, контроль (самоконтроль).

Стосовно раціонального підбору фізичних вправ для якісного вирішення завдань психологічної підготовки пропонують [4, 37, 103]:

загальну й нервово-психічну витривалість удосконалювати за допомогою фізичних вправ із великим і тривалим навантаженням методом до відмови; вправ із великим фізичним навантаженням, максимально наближеним до умов сучасного бою; вправ для тренування точності та координації рухів; виконання вправ у парах із відпрацювання сутичок і прийомів рукопашного бою в бойовій обстановці;

психічні компоненти стійкості до впливу небезпечної, складної обстановки й емоційно-вольової поведінки формувати у процесі виконання військово-прикладних вправ, особливо під час дій у спорядженні (шолом, бронежилет, особиста зброя), у засобах індивідуального захисту, у темний час доби, за несприятливих кліматичних умов, з використанням імітаційних засобів, димів, вогнищ тощо; застосування нових вправ, умов ризикованих дій, зміни й ускладнення їх виконання; використання вправ, спрямованих на перевірку фізичних і нервово-психічних навантажень військовослужбовців; виконання прийомів і дій за раптовими сигналами й командами; участі у змаганнях різного рівня;

активізацію необхідних психічних процесів, психологічного стану й властивостей особистості відповідно до умов військово-професійної діяльності здійснювати за допомогою вправ військово-прикладного характеру, дій за різноманітних умов зі спеціально підібраними вправами, які забезпечують формування й удосконалення потрібних якостей;

фізичну та психологічну готовність формувати за допомогою вправ, які забезпечують розвиток сили, швидкості, спритності і витривалості; військово-прикладних вправ; прийомів рукопашного бою;

розвиток емоційно-вольового компонента психологічної готовності спрямувати на формування навичок адаптації до бойових умов; військовослужбовців цілеспрямовано орієнтувати на подолання можливих труднощів бойової ситуації, виявлення стійкості, відваги, хоробрості, мужності,

впевненості у власних силах. У процесі проходження комплексної програми формувати мужність, стійкість, сміливість, рішучість, ініціативність, готовність до сучасного бою, почуття колективізму, вміння брати на себе відповідальність у критичній ситуації, закріплювати знання про сучасний бій, навички й уміння, що сприяють розвитку психологічної готовності до діяльності в кризових умовах, активізувати мотиваційні установки на набуття професіоналізму;

рішучість і сміливість виховувати вправами, які за змістом та умовами наближені до умов бойової діяльності, поступово вносячи у їхній зміст зміни й ускладнювати умови їх виконання; ініціативу та винахідливість – виконанням вправ і дій за раптовими командами, сигналами, проведенням сутичок (єдиноборств); наполегливість і завзятість – використанням методу «до відмови» з багаторазовим виконанням вправ із тривалим фізичним навантаженням; витримку – вправами, пов'язаними з виконанням точних і вправних дій в умовах фізичних і нервово-психічних навантажень.

Аналізуючи перелік вправ, зазначаємо, що такий розподіл є умовним. Фізичні вправи, що сприяють удосконаленню фізичних якостей воїна, також удосконалюють його психіку. Це свідчить про те, що систематичний розвиток фізичних якостей перебуває в тісному взаємозв'язку з вихованням психічних якостей [1, 8]. Таким чином, велике значення у вирішенні завдань психологічної підготовки належить загальній фізичній підготовці, яка забезпечує розвиток і міцне здоров'я, зміцнює морально-вольові якості та формує свідомість, упевненість у своїй здатності витримати всі вимоги сучасного бою. Проведений аналіз літературних джерел і досліджень показав [28, 91, 172], що ефективними засобами вирішення проблемних питань щодо формування психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності є засоби рукопашного бою.

Таким чином, фізична підготовка сприяє формуванню психологічної готовності й підвищенню психологічної стійкості військовослужбовців в екстремальних умовах. Саме сучасні бойові дії супроводжуються безліччю чинників, які є стресовими і негативно впливають на психіку

військовослужбовців, спричиняючи цим виникнення страху, психічного напруження, втоми та невпевненості у власних силах. Визначальними психотравмувальними чинниками бойової діяльності є постійна небезпека й загроза життю та надзвичайно високі фізичні навантаження. Доведено, що сукупна дія негативних чинників суттєво знижує ефективність бойової діяльності військовослужбовців. Фізичне вдосконалення тісно пов'язане з психологічною стійкістю військовослужбовців, розвитком у них професійно важливих психологічних і вольових якостей. Найбільш важливими вольовими якостями військовослужбовця [26, 48] в умовах сучасного бою вчені називають сміливість, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, витримку, упевненість у власних силах, володіння собою під час виконання військово-професійних обов'язків, які є передумовою для успішного виконання поставленого бойового завдання [60, 116, 174] завдяки високому рівню фізіологічних резервів та систематичному заняттю відповідними фізичними вправами і спортом.

1.3. Професійно-психологічний відбір військовослужбовців в арміях провідних країн світу

Проблеми психологічного вивчення та професійно-психологічного відбору осіб для проходження військової служби, визначення їхньої професійної придатності до діяльності в особливих умовах і розподілу за спеціальностями у збройних силах провідних країн світу визнано вкрай актуальними й такими, що потребують особливої уваги. Це пов'язано з великою значимістю для держави завдань, покладених на військовослужбовців, та значними психічними і фізичними навантаженнями, яких вони зазнають під час виконання службових обов'язків [43].

Низка науковців [55, 74, 90, 172] зазначають, що суттєвою ознакою закордонних підходів у розв'язанні цих питань є наголос на здібностях, що становлять основу професійно-психологічного відбору. На сьогодні у роботі західних фахівців поширюються тенденції поступового зміщення акценту в

напрямку індивідуально-психологічних особливостей, зокрема ширше почали застосовувати тести некогнітивного характеру. Саме тенденція впровадження такого підходу знаходить своє віддзеркалення у багатьох наукових працях провідних зарубіжних науковців [169, 187].

Основною рушійною силою щодо наукових пошуків і практичних досліджень у вирішенні цих завдань є прагнення покращити ефективність навчання (підготовки) та діяльності військових фахівців. На думку вчених [36, 91], до основних чинників, які актуалізують значення психологічної діагностики у рамках професійного відбору, належать: екстремальні умови та складність діяльності; високі вимоги професії до людини; наявність небезпеки як для самого військовослужбовця, так і для його оточення унаслідок помилкових дій однієї людини; висока вартість і складність навчання військових фахівців, стислість його термінів та велика чисельність новобранців, які одночасно навчаються; наявність осіб, яких відраховують у процесі підготовки через професійну непридатність або ж випускають із низьким рівнем підготовленості.

У дослідженнях зарубіжних науковців доведено [149, 162, 176], що за багатьма показниками збройні сили належать до високонадійних та високо ризикованих організацій. Особливість підходів західних парадигм до особливих умов діяльності фахівців загалом полягає у наголошенні на високій ризиконебезпечності діяльності. У роботах Робертс і Руссо зазначено, що до основних характеристик організацій з високим ризиком належать [32, 179]:

– *надскладність*, яка полягає в потребі персоналу взаємодіяти з великою кількістю різних частин, систем і рівнів, маючи при цьому свої власні процедури, підготовку та ієрархію команд;

– *тісний зв'язок*, який існує у багатьох різних частинах і рівнях; багато процесів, що залежать від часу, інваріантності, цілей, які можуть бути досягнуті тільки в один спосіб;

– *значна ієрархічна диференціація* – структура персоналу в організації дуже ієрархічна;

– велика кількість осіб, що приймають рішення в складній системі зв'язку, – поряд зі значною ієрархічною диференціацією є безліч взаємозалежних осіб, що приймають рішення одночасно, використовуючи багато зайвих систем зв'язку;

– ступінь відповідальності, якого не існує у більшості організацій, – будь-яке відхилення або невиконання нестиме за собою серйозні негативні наслідки;

– висока частота негайного зворотного зв'язку стосовно прийнятих рішень – швидкість прийняття рішень і зворотний зв'язок виступають характеристиками оперативних рішень;

– стислі часові межі – цикли основних видів діяльності вимірюють у секундах;

– одночасність означає складність операцій і неможливість повернути або змінити оперативні рішення.

Виходячи з цього, в арміях провідних країн світу завдання щодо якісної організації та здійснення професійно-психологічного відбору осіб для проходження військової служби й визначення їхньої професійної придатності до діяльності в особливих умовах набирають особливої ваги [181, 182, 185].

Поява складної бойової техніки й озброєння значно підвищила вимоги до продуктивності праці людини-оператора, і прикладна психологія запропонувала шляхи забезпечення відбору тих солдат, які були спроможні задовольнити ці вимоги. Починаючи з 1890-х років, усе більше число психологів на чолі з Ф. Гальтоном в Англії, Дж. Кеттеллом у США, А. Біне у Франції та Е. Крепеліном у Німеччині концентрували свої зусилля на визначенні індивідуальних відмінностей і здібностей [59]. Історія розвитку воєнної науки свідчить, що першим потужним імпульсом до розробки та впровадження професійно-психологічного відбору стала Перша світова війна. Німецьке військово-повітряне відомство користувалося послугами психологів для визначення придатності до посад військових шоферів, льотчиків, телефоністів. В Італії та Франції розробляли методи відбору в авіацію. Найбільш масштабні

дослідження в цій галузі були виконані в США [29].

Науковці П. Ватсон і Д. Данлоп вивчали ефект втоми й кисневого голодування нового класу операторів, який зараз відомий як авіатори. Враховуючи те, що високий ризик, який переживає пілот бойового літака, поєднується з їхньою великою значущістю на полі бою, вчені робили постійні спроби поліпшити продуктивність діяльності військових льотчиків. Дослідження у цьому напрямку активно проводили впродовж обох світових війн. Данлоп розробив психологічний тест для визначення осіб, які спроможні витримувати навантаження повітряного бою на великій висоті. Цей тест став однією з перших немедичних тестових процедур, які застосували військові. Незважаючи на значну прикладну природу таких досліджень, теоретичні досягнення також продовжували з'являтися [149, 185].

Слід зазначити, що завдяки дослідженням адаптації Л. Собчик високого значення набув Міннесотський багатофакторний особистісний опитувальник (MMPI), який уперше був опублікований у 1943 й перероблений у 1989 р. Його використовують як інструмент відсіву у процесі відбору на посади, які висувають підвищені вимоги до стійкості психіки, оскільки він дає змогу оцінити ступінь відповідності психічного стану кандидата загальноприйнятій нормі [42].

Таким чином, розробка кількісних показників тестових методик для кожного рейтингу професії дозволила якісно організувати процес добору кандидатів для кожної спеціальності. Незважаючи на те, що, на перший погляд, система має довершену структуру, вона постійно зазнає корекційних втручань відповідно до сформульованого колективом авторів положення стосовно систем відбору персоналу, а простота включення нових досліджень людських ресурсів – у поточну систему відбору персоналу [90].

Аналізуючи умови сучасної війни, провідні науковці [136, 144 та ін.] визначають загальну мету методологічного підходу до професійно-психологічного відбору й психологічної діагностики професійної придатності добровольців, які надходять до збройних сил, як забезпечення у мирний та у

воєнний час потреби видів збройних сил, родів військ і служб професійно, психологічно й фізично придатним особовим складом на основі використання спеціально розроблених психодіагностичних методик і критеріїв. При цьому, на думку американських фахівців, що вищі вхідні дані новобранців, то ефективніше можна здійснювати їхню подальшу військово-професійну й бойову підготовку. Збільшення кількості психологічних параметрів, які оцінюють у кандидата, дає змогу говорити про спрямованість процедури діагностики професійної придатності до конкретного виду військово-професійної діяльності за принципом об'єднання інтересів військового відомства й особистості громадянина [10, 18, 23].

Досвід армій провідних країн світу з питань психологічного вивчення й відбору осіб для проходження військової служби дав змогу встановити таке: проблема психологічного вивчення, визначення професійної придатності та професійно-психологічного відбору має тривалу історію і низку суттєвих здобутків; визначення професійної придатності кандидатів відбувається у багатьох організаціях, особливо з високим ризиком та особливими умовами діяльності; засобом визначення професійної придатності виступають заходи психологічної діагностики із широким спектром методів і арсеналом методик, у тому числі тестів когнітивного характеру [94]. Водночас на сьогодні в арміях провідних країн світу, особливо в США, склалася досить якісна система професійно-психологічного відбору, заснована на чіткій її організаційній структурі, підготовці та залученні необхідного для досліджень і проведення відбору фахівців, комплексному методичному забезпеченні, постійному вдосконаленні самої системи [29]. Розроблені на базі новітніх досягнень психологічної науки організаційні та методичні підходи до психологічного вивчення, оцінки й відбору осіб для проходження військової служби у сучасних умовах ефективно використовують збройні сили провідних країн світу. Їх урахування сприятиме визначенню теоретичних і методичних основ психологічного вивчення військовослужбовців для подальшого виконання завдань на посадах осіб офіцерського складу у лавах ЗС України.

1.4. Рукопашний бій у системі психологічної підготовки Збройних сил України

Відповідно до положень ІФП-2021 у ЗС України мета занять з рукопашного бою полягає у формуванні тих навичок воїна, які будуть потрібні йому для знищення противника, його захоплення та полонення, захисту від опору противника, розвитку й виховання рішучості та впевненості у власних силах, а також розвитку фізичних, спеціальних і вольових якості [30].

Рукопашна сутичка характеризується високою напругою бойових дій, які потребують від людини максимальних м'язових зусиль і вміння проявляти їх у ситуаціях зі швидкозмінною обстановкою. Під час поєдинку на організм бійців впливає екстремальне за величиною і тривалістю навантаження, що потребує граничної мобілізації функціональних можливостей організму і ставить високі вимоги до фізичної та психологічної підготовки тих, хто займається [85, 126, 127, 133].

Таким чином, рукопашний бій покликаний вирішити два основних завдання: 1 – сформувати у військовослужбовців навички ведення рукопашного бою; 2 – сформувати психологічну готовність діяти в екстремальних ситуаціях [105, 124].

Досвід сучасних локальних конфліктів показав те, що навички ведення рукопашної сутички є для військовослужбовців надзвичайно важливими. Ряд військових фахівців США [96, 184, 185] зазначають, що бойові дії в сучасних умовах мають низку особливостей, які збільшують імовірність виникнення ближнього бою, зокрема рукопашного. Це наявність у супротивника широкої мережі підземних оборонних споруд, захопити які неможливо без засобів ближнього бою; широке застосування десантних, диверсійно-розвідувальних, партизанських методів бойових дій, їх переважне проведення вночі, в умовах обмеженої видимості та ін. [16, 28, 46].

У дослідженнях С. Романчука, В. Афоніна, О. Молокова, В. Мунтяна та ін. [53, 54] зазначено, що у зв'язку з удосконаленням уражальних характеристик вогнепальної наступальної зброї у питаннях, пов'язаних із

прикладною спрямованістю рукопашного бою, посилюється психологічний компонент. Саме зміцнення психологічних, а також формування спеціальних фізичних якостей, потрібних військовослужбовцям для виконання бойових і спеціальних завдань, слід ставити в основу на заняттях з бойової підготовки.

Переважає більшість дослідників проблем викладання рукопашного бою також зазначають [17, 82, 107, 141], що розділ фізичної підготовки «Рукопашний бій» у ЗС України є незамінним засобом формування психологічної готовності до стресових ситуацій у період ведення бойових дій під час повсякденної діяльності військовослужбовців.

Таким чином, ми вважаємо, що основним завданням розділу фізичної підготовки «Рукопашний бій» є формування психологічної готовності діяти в екстремальних ситуаціях, які потребують максимальної фізичної витривалості.

В умовах сьогодення сучасний бій характеризується діями з великим фізичним, емоційним навантаженням і нервово-психологічною напругою під час безпосереднього контакту з противником. Ці явища призводять до зростання просторового розмаху, швидкості та динамічності зміни обстановки у найгострішій боротьбі за виграш часу в умовах виникнення різних раптових складних ситуацій [5, 46, 167].

Практика показала, що навіть якщо у повсякденній діяльності особовий склад не використовує отримані навички рукопашного бою, знання їх – неоціненна психологічна підтримка під час виконання різних службових завдань в умовах значної фізичної та психологічної напруги. Таким чином, рукопашний бій і сьогодні не втратив своєї актуальності.

Низка науковців [79, 88, 98] вважають, що процес вивчення рукопашного бою як навчальної дисципліни та практика участі у змаганнях з контактних єдиноборств (армійський рукопашний бій, бокс, кікбоксинг, кудо, муай-тай, бойове самбо і т. п.), дає змогу військовослужбовцям виробляти навички й уміння вирішувати численні ситуаційні завдання в екстремальних умовах. Таким чином, рукопашний бій – це найкращий засіб тренування сенсомоторної реакції [7, 43].

У дослідженнях Є. Меленті, Ю. Радченко, Г. Руденко, Є. Гончарова зазначають [16, 46, 105, 131], що на сьогодні у практиці викладання рукопашного бою, як і раніше, існує потреба вирішення цілої низки завдань щодо вдосконалення змісту й методики викладання рукопашного бою. Для вирішення цих завдань, на їхню думку, необхідно провести структурний і функціональний аналіз системи підготовки особового складу ЗС України з рукопашного бою, а також вивчити позитивний досвід провідних армій.

Згідно з керівними документами, у ЗС України застосовують три комплекси прийомів рукопашного бою, а саме: комплекс прийомів РБ-1 і РБ-2, які призначені для військовослужбовців усіх видів і родів військ (сил) ЗС України, та комплекс прийомів РБ-3, який призначений для військовослужбовців розвідувальних, гірсько-штурмових частин і підрозділів Сухопутних військ, Десантно-штурмових військ, Сил спеціальних операцій, підрозділів спеціального призначення Служби правопорядку, Морської піхоти, курсантів (слухачів) військових закладів, які готують фахівців для цих військ (сил) [30].

Таким чином, навчання прийомів рукопашного бою здебільшого зводиться до відпрацювання комплексів РБ-1, РБ-2, РБ-3, яке проводять відповідно до вимог ІФП-2021.

Наукові дослідження [54, 96, 99] доводять, що у плані технічної підготовленості сучасний рукопашний бій вимагає від військовослужбовця максимальної економічності й ефективності, швидкості та спритності, і головне – своєчасності виконання рухової дії.

Сучасні дослідження й фахівці-практики з рукопашного бою головним постулатом у його вивченні виділяють формування та становлення людини [98]. Військовослужбовець зобов'язаний зберігати своє життя та здоров'я для виконання завдань відповідно до займаної посади, своїми знаннями й набутим умінням, міцністю духу та відданістю подолати вплив будь-якого супротивника [53, 105].

Аналіз ведення бойових дій в Афганістані та Чечні, практики бойової

підготовки у військах виявив серйозні проблеми у питаннях навчання військовослужбовців рукопашному бою, які пов'язані насамперед зі слабкою реалізацією великих прикладних і виховних можливостей цього розділу фізичної підготовки, недоліки у змістовому, методичному, та особливо у психологічному аспектах навчання [29, 63, 67, 139].

У сучасних умовах роль психологічної підготовки ще більше зростає. Важливість цієї проблеми, всю її гостроту показали локальні військові конфлікти останніх років і ведення бойових дій на території нашої держави. Це зумовило потребу розроблення концепції морально-психологічного забезпечення військ, оскільки чинна програма не вирішує основного завдання курсу «Рукопашний бій» – формування психологічної здатності діяти в екстремальних ситуаціях [65, 83, 108].

В. Мунтян, О. Гартвич, L. Ricotti, L. Tota та ін. [16, 54, 150] наголошують на потребі створення екстремального фону під час проведення парних бойових вправ. Насамперед це може бути реалізовано за допомогою створення обстановки ризику й небезпеки, усвідомлення можливості отримати травму. Екстремального фону досягають застосуванням реальної зброї під час виконання прийомів, ускладненням обстановки (висота, вогневі імітаційні засоби, світлові та шумові впливи, елемент несподіванки у виникненні сутичок, бій з кількома супротивниками і т. п.).

Рукопашний бій – це бій, у якому протиборчі сторони намагаються вивести з ладу або захопити (взяти в полон) противника, застосовуючи для цього холодну та ручну стрілецьку зброю, наявні підручні засоби (наприклад, гранати), що забезпечують поразку противника й виконання поставленого завдання [8, 85]. Отже, перш ніж вступити в рукопашну сутичку військовослужбовець має використовувати весь арсенал свого озброєння та підручні засоби. Водночас, незважаючи на те, що ведення бою зі зброєю завжди ефективніше і військовослужбовець на полі бою дуже рідко залишається без зброї взагалі (автомата, багнет-ножа, піхотної лопатки тощо), прийомам зі зброєю у розділі «Рукопашний бій» приділено недостатньо уваги [3, 77]. Окрім

цього, встановлено, що у силовій структурі відсутнє культивування такого важливого військово-прикладного виду, як фехтування на карабінах.

У більшості шкіл східних єдиноборств на першому етапі навчання відпрацьовують прийоми без зброї, потім (у міру формування навички ведення рукопашного бою) – з різними видами зброї. У збройних силах такий підхід вважають неправильним. У процесі навчання треба відпрацьовувати прийоми ведення рукопашного бою зі зброєю проти обеззброєного противника, зі зброєю проти озброєного противника, і лише потім – обеззброєного проти озброєного, оскільки виконання цих прийомів вимагає значної психологічної, технічної та фізичної підготовленості, особливо в екстремальній ситуації ведення реальних бойових дій [92].

Проведений аналіз установив, що одним із головних завдань є попереднє ознайомлення військовослужбовців з умовами реального бою, з психічними переживаннями у бойовій обстановці [44, 136, 144]. Тому під час організації навчально-тренувального процесу треба моделювати можливу бойову ситуацію. Саме завдяки організації та проведенню таких занять відбувається накопичення бойового практичного досвіду, формування готовності до екстремальної діяльності, зниження негативного впливу на свідомість курсантів усіх тих переживань, що пов'язані з почуттями тривоги, страху тощо [23, 45, 62].

Результати літературного аналізу показали деякі суперечності думки науковців, а саме А. Хацаюк схилився до необхідності наближення навчально-тренувального зіткнення до реальним умовам шляхом застосування макетів зброї, навчальних зразків, вогнепальної, холодної зброї, шумових, димових та світлових гранат з метою удосконалення техніки виконання прийомів рукопашного бою в процесі фізичної підготовки курсантів [131], В. Данильченко у свою чергу рекомендує послідовність навчання курсантів техніки больових та задушливих прийомів рукопашного бою у процесі спеціальної фізичної підготовки тощо.

Отже, аналіз літературних джерел щодо розвитку і функціонування

рукопашного бою в системі психологічної підготовки Збройних сил України, аналіз еволюції розвитку системи рукопашного бою, змісту та методики навчання у Збройних силах України дають змогу говорити про те, що існує об'єктивна потреба подальшого вдосконалення цього розділу фізичної підготовки. Воно має бути спрямоване на реалізацію принципу прикладності та психологічної готовності діяти в екстремальній ситуації. Адже, засоби рукопашного бою відіграють важливу роль в системі військово-професійної діяльності особового складу.

Висновки до 1 розділу

Проведений аналіз літературних джерел дав змогу з'ясувати, що засоби рукопашного бою за якісної організації є ефективним засобом виховання особового складу, сприяють прищепленню військовослужбовцям почуття відповідальності, товариства й взаємодопомоги, колективізму й згуртованості, вірності своєму обов'язку та присязі. Готовність до ведення бойових дій – одна з найважливіших умов забезпечення особистої безпеки й суспільства в цілому, що зумовлює потребу формування в особового складу психологічної готовності та навичок безпечної поведінки.

Установлено, що ефективність формування психологічної готовності й удосконалення психологічної підготовленості особового складу істотно залежить від таких чинників, як сформованість професійно важливих якостей особистості; самооцінка власної підготовки, досвіду дій в екстремальних умовах; особистий досвід мобілізації сил для вирішення складних завдань; громадянська зрілість; емоційна стійкість, уміння володіти собою; упевненість у своїх силах і товаришах по службі; швидкість реакції, сміливість; уміння самоналаштуватися та створювати оптимальні умови для діяльності; мотивація; прагнення до досягнення того чи іншого результату, оцінка вірогідності його досягнення.

Чільне місце у підготовці військовослужбовців до військово-професійної діяльності належить фізичній підготовці, яка є складовою частиною

психологічної підготовки, а досягнутий порівняно з первинним рівнем і є основним показником результативності процесу психологічної підготовки військовослужбовців. Отже, фізична підготовка являє собою ефективний засіб психологічної підготовки військовослужбовців, а умови сьогодення та їхня специфічна роль набувають ще більшої значущості й значно розширюються.

Дослідження низки науковців надали змогу з'ясувати, що в арміях провідних країн світу завдання щодо якісної організації та здійснення професійно-психологічного відбору осіб для проходження військової служби й визначення їхньої професійної придатності до діяльності в особливих умовах набувають особливої ваги, а основним завданням рукопашного бою (як розділу фізичної підготовки) є формування психологічної готовності діяти в екстремальних ситуаціях, які потребують максимальної фізичної витривалості, а в сучасних умовах роль психологічної підготовки ще більше зростає.

Матеріали розділу опубліковані в таких працях [24, 60, 62, 63, 65, 76, 80, 83, 85].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Враховуючи завдання роботи та дані документальних матеріалів, літературних джерел, а також наукові дані спеціальної літератури, ми обрали загальнонаукові методи дослідження [15, 138]. Завдяки застосуванню нижчезазначених методів ми отримали змістовну інформацію за темою дисертаційного дослідження. У результаті опрацювання науково-методичної та спеціальної літератури, проведення аналізу наукових досліджень провідних учених ми визначилися з темою дослідження, ознайомилися з експериментами й дослідженнями, здійснили наукове обґрунтування опрацьованого фактичного матеріалу, отриманого у процесі дослідження. Це дало нам змогу виконати завдання дисертаційного дослідження й отримати достовірну інформацію, включаючи експериментальні дані, а також провести її статистичний аналіз.

Вибір загальнонаукових методів дослідження здійснювали відповідно до вимог, які висували наші завдання дослідження та умови проведення експериментів, а саме:

більш широке вивчення кола показників ефективності повсякденної діяльності курсантів;

використання й застосування показників, за допомогою яких можливе обґрунтування важливої інформації у процесі навчально-тренувальної та повсякденної діяльності курсантів;

отримання важливої інформації у скорочені терміни під час вимірювань, що є доцільним у разі багатократного обстеження респондентів під час експерименту.

Для отримання об'єктивних даних дослідження ми використали такі методи [16, 136]:

– теоретичні методи (аналіз і узагальнення документальних матеріалів, літературних джерел та емпіричних даних) – для розкриття порушеної проблеми й визначення шляхів її розв’язання;

– соціологічні методи (анкетування) – для визначення суб’єктивної думки тренерів і спортсменів, які займаються рукопашним боєм (самбо, дзюдо) щодо значущості фізичної підготовки й засобів рукопашного бою у процесі військово-професійного навчання, ефективності чинної системи фізичної підготовки та можливих шляхів її вдосконалення для підтримання високого рівня фізичного і психічного стану, соматичного здоров’я та ефективності військово-професійної діяльності військовослужбовців Збройних сил України під час виконання службових обов’язків і бойових завдань (додаток В1–В4);

– педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент) – для визначення ефективності чинної системи фізичної підготовки й авторської програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців;

– методи математичної статистики – для обробки експериментальних даних та оцінки їхньої достовірності.

Теоретичні методи.

За допомогою теоретичних методів (аналіз та узагальнення, формалізація, синтез, порівняння) вдалося отримати більш змістовну інформацію за темою дисертаційного дослідження. У процесі опрацювання наукових робіт і літературних джерел ми визначилися з темою дослідження, актуальністю та основними напрямками дослідження порушеної проблеми. Проведений аналіз науково-методичних і літературних даних сприяв уточненню завдань дослідження та вибору адекватних методів їх подальшого вирішення.

Формування кола літературних джерел, публікацій і наукових досліджень здійснювали після їх пошуку у базі Scopus, Web of Science тощо, аналізу та узагальнення за напрямком дослідження. Вибір літературних і документальних джерел здійснювали після критичного їх оцінювання.

Вивчення й опрацювання літературних джерел застосовували, щоб ознайомитися з фактами, які характеризують сучасний стан проблеми

дослідження, зібрати загальнодоступну інформацію з порушеної проблеми дослідження; систематизувати й узагальнити знайдені першоджерела для подальшого опрацювання та вивчення проблеми; відшукати наукові огляди й монографії, ознайомитися з ними та виявити посилання на оригінальну літературу; здійснити систематичний пошук і ознайомлення з публікаціями за проблемою дослідження, вивчити оригінали наукових робіт і їх законспектувати.

Застосування цього методу дозволило вирішити перше та частково четверте завдання дисертаційного дослідження. Основну увагу у процесі проведення дослідження приділяли вивченню таких питань: особливості військово-професійної діяльності військовослужбовців; значення психологічної готовності військовослужбовців для ефективного виконання навчально-бойових і бойових завдань; аналіз чинної системи психологічної та фізичної підготовки; можливі напрямки вдосконалення готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах (ситуаціях); організація та зміст занять за темою «Рукопашний бій» у Збройних силах України та інших державах, що сприяло науковому обґрунтуванню порушеної проблеми.

Соціологічні методи.

З допомогою методу опитування (анкетування) ми вирішили друге та третє завдання дисертаційного дослідження.

Анкетування було організовано та проведено з курсантами Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, які навчаються за різними спеціальностями, згідно з основними положеннями й вимогами до соціальних досліджень та з військовослужбовцями, які безпосередньо перебували у зоні ведення бойових дій у різні періоди. Більшу увагу приділяли вивченню особливостей повсякденної діяльності курсантів, які навчаються за спеціальністю «Управління діями підрозділів механізованих військ».

У дослідженні до кожного з використаних методів дослідження залучалися військовослужбовці вищого військового навчального закладу, які навчаються за спеціальністю «Управління діями підрозділів механізованих

військ» віком 17–23 роки. Усі учасники дослідження дали свою інформовану згоду на участь в експерименті: його проводили відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації.

За результатами проведеного дослідження було визначено суб'єктивну думку військовослужбовців щодо організації проведення та реалізації системи фізичної підготовки у ВВНЗ за період навчання, важливості завдань фізичної підготовки для окремого роду СВ ЗС України та мотиваційних напрямів залучених респондентів до систематичних занять фізичними вправами, щодо організації та проведення занять із психологічної та фізичної підготовки, важливості використання фізичних вправ і військово-прикладних навичок під час перебування у зоні ведення бойових дій. Окремо було запропоновано надати відповідь на питання стосовно ефективності організації практичних занять із рукопашного бою в умовах сучасного бою. Час на анкетування не обмежували.

Педагогічні методи.

Під час дослідження було використано спостереження, тестування, експеримент.

Педагогічне спостереження застосовували на всіх етапах дослідження для з'ясування точності виконання тестових та експериментальних завдань, реакції організму військовослужбовців на запропоноване фізичне навантаження під час виконання вправ, дотримання організаційно-методичних вимог під час реалізації тестів із перевірки та оцінювання фізичної підготовленості курсантів за період їх навчання.

Перевірку здійснювали у пункті постійної дислокації та на навчально-тренувальному полігоні Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. Проведено тестування військовослужбовців за вправами, які характеризують рівень фізичної та професійної підготовленості, а також визначення (оцінювання) та тестування психологічного стану військовослужбовців.

Медико-біологічні методи. При дослідженні фізичного розвитку курсантів враховували морфологічні показники – зріст, довжина і маса тіла, які визначали в процесі антропометричних обстежень із застосуванням загальноприйнятої методики. Дослідження показників фізичного розвитку курсантів проводилося у санітарній частині НАСВ автором та асистентами – працівниками медичної служби через 45 хвилин після підйому. Із приладів застосовувалися: ростомір (Р №167, ціна поділки 1 мм), ваги медичні (ТМТ №2138; ціна поділки 100 г).

Перевірка й дослідження рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. Контроль рівня загальної фізичної підготовленості проводили за комплексом контрольних вправ для перевірки та оцінки загальної фізичної підготовленості військовослужбовців відповідно до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (ІФП-2021) [30]. Підсумкова оцінка з ФП курсантів вищого військового навчального закладу складалася з оцінок, отриманих за виконання контрольних вправ фізичної підготовки, зокрема:

«*відмінно*» – отримано не менше ніж 95 % позитивних оцінок від числа перевірених, з яких не менше ніж 50 % отримали оцінку «*відмінно*»;

«*добре*» – отримано не менше ніж 90 % позитивних оцінок від числа тих, кого залучали до перевірки, при цьому не нижче ніж «*добре*» отримали не менше ніж 50 %;

«*задовільно*» – отримано не менше ніж 85 % позитивних оцінок;

«*незадовільно*» – не виконані умови на «*задовільно*» або до перевірки представлено менше ніж 80 % складу за списком.

Контроль військово-прикладних навичок і вмінь військовослужбовців з рукопашного бою передбачало виконання п'яти технічних прийомів, які містить програма навчальних дисциплін та розділу з фізичної підготовки з різних груп відповідно до ІФП-2021, а саме: прийоми бою зі зброєю; прийоми бою рукою і ногою; звільнення від захватів; обеззброєння противника; больові прийоми; кидки.

Виконання кожного окремого технічного прийому визначалися оцінкою:

«*відмінно*» – прийом виконано відповідно до опису, без помилок, у бойовому темпі, швидко і впевнено;

«*добре*» – якщо прийом проведено відповідно до опису, при цьому недостатньо швидко та впевнено;

«*задовільно*» – прийом проведено відповідно до опису, але у повільному темпі або була допущена втрата рівноваги, при цьому мета досягнута;

«*незадовільно*» – якщо прийом не виконано відповідно до умов та не згідно з описом.

Загальну оцінку військовослужбовцю (п'ять прийомів) визначали так:

«*відмінно*» – більше ніж половина оцінок «*відмінно*», решта – не нижче ніж «*добре*»;

«*добре*» – більше ніж половина оцінок «*добре*», решта – не нижче ніж «*задовільно*»;

«*задовільно*» – якщо під час перевірки половина і більше отриманих оцінок «*задовільно*», незадовільні відсутні або якщо було отримано оцінку «*незадовільно*» за один прийом і наявна одна не нижче ніж «*добре*»;

«*незадовільно*» – за наявності більше ніж однієї оцінки «*незадовільно*».

Перевірка та тестування рівня розвитку основних фізичних якостей військовослужбовців (загальна фізична підготовленість).

Біг на 100 м. Розвиток швидкості перевіряють на рівному майданчику, розміченому лініями старту та фінішу з високого або низького старту. На виконання вправи надавали одну спробу. Результат подолання дистанції фіксували електронним приладом «CASIO» з точністю до 0,1 с.

Біг 10 x 10 м. Тестування вправи відбувалося на рівному майданчику, який розмічений лініями старту (фінішу) і повороту через 10 м. За командою «РУШ» треба з високого старту подолати 10 м, перетнути лінію повороту усією стопою та повернутися кругом, подолавши ще дев'ять відрізків таким самим способом. Результат фіксували електронним засобом (секундомір «CASIO») з точністю до 1 с.

Підтягування на перекладині. Вихідне положення під час виконання вправи – вис хватом зверху. Після кожного виконання підтягування положення вису треба зафіксувати на 1–2 с до оголошення рахунку. У процесі виконання нормативу підборіддя має бути вище від перекладини. Дозволяли згинати, розводити та схрещувати ноги, але незначно, перехоплювати кистями вздовж перекладини, відхилятися від нерухомого (вертикального) положення тіла. Забороняли під час виконання вправи чіплятися підборіддям за перекладину, здійснювати махові та ривкові рухи тулубом і ногами. Результат оголошували та зараховували за умови правильного виконання повторень. На виконання вправи давали час до 2 хв. Вправу дозволяли виконувати у спортивній або військовій формі одягу.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Вихідне положення під час виконання – упор лежачи (ноги разом, тіло пряме, руки на ширині плечей). Згинання рук виконують до торкання грудьми підлоги (плашки), після чого треба вийти у вихідне положення й зафіксувати його протягом 1–2 с до оголошення рахунку. Заборонено згинати ноги в колінних суглобах та їх розводити, піднімати, згинати й розгинати тулуб, торкатися підлоги будь-якою частиною тіла під час опускання або лягати на підлогу. Результат (кількість повторень) зараховували у разі правильного виконання вправи відповідно до умов. Тривалість виконання – до 2 хв. Форма одягу – спортивна або військова. Загальним результатом нормативу вважали кількість правильно виконаних повторень.

Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Вправу виконують з упору на брусах. Виконати згинання рук в упор на зігнуті руки та, розгинаючи руки, вийти в упор зверху на прямі руки, зафіксувати положення зверху 1–2 с до оголошення рахунку. Під час опускання тіла руки згинають повністю (до кута менше ніж 90 градусів у ліктьовому згині). Час на виконання вправи – до 2 хв. Форма одягу – спортивна або військова. Загальним результатом нормативу вважали кількість правильно виконаних повторень.

Човниковий біг 4 x 100 м. Вправу виконували по прямій рівній місцевості, яка розмічена лініями старту і повороту через 100 м з високого старту. За командою «Руш» треба було подолати дистанцію 100 м, перетнути лінію повороту всією стопою (оббігти стовбець, прапорець, фішку) та пробігти ще три відрізки по 100 м таким самим чином. Результат фіксували електронним секундоміром «CASIO» з точністю до 1 с.

Біг на 1–5 км. Вправу на витривалість виконували на рівній або пересіченій місцевості у пункті постійної дислокації. Відстань вимірювали у колах, довжина кола – 1 км. На виконання нормативу військовослужбовцям надавали одну спробу. Результат фіксували електронним секундоміром «CASIO» з точністю до 1 с у контрольних відомостях.

Біг на 400 м. Перевірку нормативу здійснювали на стадіоні з високого старту у складу підрозділу (групи). Довжина кола – 400 м. Надавали одну спробу на виконання. Загальний результат фіксували електронним секундоміром «CASIO» з точністю до 1 с.

Тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців.

Човниковий біг 6 x 100 м з автоматом і сумкою для магазинів із двома магазинами. Вихідне положення для виконання нормативу – положення лежачи на животі. Подолання дистанції відбувалося на бігових доріжках стадіону чи будь-якій іншій місцевості з високого старту у складі групи (4–6 осіб). За командою «Руш» вийти у положення стоячи та подолати дистанцію 100 м, оббігти прапорець (фішку, стійку), який встановлено за 50 см до лінії повороту, або торкнутися ногою землі за лінією повороту, повернутися кругом і подолати таким самим способом ще п'ять відрізків по 100 м. Для виконання вправи дозволяли застосовувати макет автомата відповідної маси. Форма одягу – спортивна або військова.

Біг на 100 м зі старту лежачи. Тестування проводили на рівному майданчику з асфальтованим покриттям з високого старту. Надавали одну

спробу. Результат фіксували електронним засобом (секундомір «CASIO» з точністю до 0,1 с) у контрольних відомостях.

Біг на 3 км з перешкодами. Перевірку здійснювали на стадіоні (навчально-польовій базі) із застосуванням імітаційних засобів під час практичних занять із фізичної та бойової підготовки та виконанням прийомів рукопашного бою на навчальних місцях. До участі у виконанні вправи залучали визначені групи чисельністю до 20 осіб. Дистанцію вимірювали відрізками по 400 м і обладнували двома перешкодами (парканами): висота 110 см, товщина 30 см, довжина не менше ніж 4 м. Перешкоди були встановлені на відстані 200 м від старту – перша, 200 м від першої перешкоди – друга. Під час бігу на дистанції треба подолати 10 перешкод. Заборонені взаємодопомога під час бігу та пропуск перешкоди. Результат фіксували електронним секундоміром «CASIO» з точністю до 1 с.

Метання гранати Ф-1 на дальність. Метання виконували на стадіоні з трав'янистим покриттям (на ділянках навчально-польової бази). Вага гранати 600 г. Форма одягу передбачала повне спорядження (автомат у руці, протигаз, каска). Коридор шириною 10 м від лінії метання, довжиною 2 м, який розмічений через 5 м паралельними білими лініями. На виконання вправи надавали 1 хв та три спроби метання. Результат – найліпша спроба у метанні гранати.

Метання гранати Ф-1 на точність. Тестування проводили на стадіоні з трав'янистим покриттям (на ділянках навчально-польової бази). Вага гранати 600 г. Метання виконували в спорядженні з автоматом у руці, касці та протигазом за спиною від лінії метання. Необхідно було влучити у ціль – круг діаметром 3 м. Надавали три спроби на метання за 30 с. Дальність до цілі – 35 м. Загальний результат є кількість влучних попадань у ціль.

Тестування рівня оволодіння та засвоєння військово-прикладними навичками військовослужбовців (професійна підготовленість).

Тестування стану військово-професійної підготовленості військовослужбовців за перевірними комплексами тестів передбачало

виконання практичних завдань, які використовують у практиці Сухопутних військ та входять до змісту контрольних заходів професійно-орієнтованих навчальних дисциплін. Під час перевірки було використано перевірні нормативи з бойової підготовки, а саме: тактичної та вогневої, водіння бойових машин, нормативи захисту від зброї масового ураження, а також спеціальні нормативи для родів Сухопутних військ ЗС України.

Перевірка рівня професійної (військово-прикладної) підготовленості військовослужбовців передбачала оцінювання відповідно до керівних документів з професійної підготовки – «Збірника нормативів бойової підготовки Сухопутних військ» та «Курсу стрільб зі стрілецької зброї та бойової техніки». Тестування було організовано під керівництвом командирів структурних підрозділів із дотриманням заходів безпеки. Напередодні залучення особового складу до перевірки нормативів здійснено вивчення основних складників обладнання, штатної зброї, військової техніки, правил поводження з нею, вимог заходів безпеки й відповідні теоретичні положення керівних документів (статути, порадики, інструкції тощо). У процесі відпрацювання (тестування) нормативів дотримувалися певних вказівок і вимог [27, 29, 95]:

озброєння та військова техніка мають бути справні й повністю укомплектовані інструментом, приладдям і пристроями, укладеними та закріпленими на своїх місцях. Застосування інструменту й приладдя під час виконання нормативів лише за умови приведення у робочий стан;

допуск до складання й відпрацювання нормативів лише на справному озброєнні та військовій техніці;

заходи, пов'язані із запуском двигуна при температурі 5⁰С і нижче, у процесі тестування попередньо передбачали процес підігрівання агрегату згідно з вимогами керівництв (інструкцій) з експлуатації;

складання нормативів, які передбачали розбирання (збирання) зброї, спорядження стрічок (магазинів), заміну бойків (контактів, дул), переведення протитанкових керованих ракет із похідного положення в бойове і навпаки,

проводити виключно на навчально-бойовій техніці з навчальним озброєнням (зброєю) та навчальними боєприпасами у спеціально відведеному окремому навчальному місці.

За умови дотримання змісту виконання та недопущення порушень вимог керівних документів (статутів, poradників, інструкцій, керівництв і заходів безпеки) нормативи вважали виконаними. У разі допущення будь-якої помилки, яка могла б спричинити травму (ураження) військовослужбовця, виведення з ладу озброєння та військової техніки, аварії тощо, виконання нормативу припиняли й оцінювали на «незадовільно».

Марш-кидок на 3 км. Вправу виконують у складі групи з подолання дистанції по пересіченій місцевості. Спорядження – особиста зброя, підсумок із двома спорядженими магазинами, саперна лопатка, протигаз, індивідуальний комплект захисту від засобів масового ураження (ЗМУ), каска, бронежилет, гранати, багнет-ніж. Дозволяється взаємодопомога без передачі предметів спорядження. Загальний час виконання вправи визначали після завершення марш-кидка крайнього військовослужбовця.

Ведення стрільби зі штатної зброї. Вихідне положення лежачи з АКМ (АК-74). Кількість боєприпасів – 9 патронів. Відстань до мішеней: грудна фігура – 75 метрів, кулеметне гніздо – 100 м, ростова фігура – 125 м. Стрільбу вести короткими чергами. Зарахування результату виконання вправи – влучення у дві з трьох мішеней або в третю.

Зайняття окопу, траншеї, позиції (вогневої позиції), опорного пункту, району оборони або вказаного місця. Відстань від військовослужбовця до вказаної вогневої позиції – не менше ніж 50 м. За командою (сигналом) керівника (перевірника) «До бою» виконати такі дії: потай висунутися двома перебіжками по 15 м, переповзанням по-пластунськи 20 м до укриття та зайняти його, приготуватися до бою і доповісти про готовність до бою. Відлік часу розпочинається від подачі команди (сигналу) керівника до моменту доповіді військовослужбовця про готовність до бою (ведення стрільби).

Результат виконання нормативу оцінювали таким чином: «відмінно» – 1 хв 20 с; «добре» – 1 хв 30 с; «задовільно» – 1 хв 50 с.

Дії у пішому порядку при атаці переднього краю оборони противника. Вихідне положення підрозділу під час наступу – цепом або з положення для наступу (у траншеї, окопі) на відстані 500 м від переднього краю оборони противника. За командою (сигналом) керівника перейти в атаку. У разі відходу до мінно-вибухових (невибухових) загороджень здійснити перегрупування у взводні колони (колону) по два (по три); подолати загородження проходами (або іншими способами) та здійснити розгортання цепом, продовжуючи атаку на противника. Зблизившись із противником (за 25–40 м) виконати метання гранат і здійснити прорив переднього краю противника. Відлік часу виконання нормативу починається від моменту отримання сигналу (команди) «в атаку, вперед» до виходу на передній край оборони противника всім складом. Оцінку знижували на один бал у разі:

попадання менше ніж 50 % гранат у траншею або за непопадання гранатами;

недотримання вимог пересування у складі підрозділу (відставання) не менше ніж 10 %, але не більше ніж 30 % особового складу під час виходу на передній край противника. Часові показники виконання вправи: «відмінно» – 3 хв 25 с; «добре» – 3 хв 50 с; «задовільно» – 4 хв 35 с.

Спорядження (укладання) бойового комплекту в бойовий транспортний засіб (БМП, БТР, БРДМ, МТ-ЛБВ та інші машини). Екіпаж БМП, навідник кулемета й водій (механік-водій) БТР з індивідуальною зброєю у вихідному положенні на відстані 4 м від машини, люки (двері) причинені. Боекомплект підготовлений до укладання в коробках, які розміщені на відстані 1 м від машини:

а) повного боекомплекту. Відлік часу починається від команди «До укладки боекомплекту приступити» до моменту доповіді командира «Готово». Оцінюють показники за такими критеріями: «відмінно» – 1 хв 05 с; «добре» – 1 хв 10 с; «задовільно» – 1 хв 25 с.

б) скороченого боєкомплекту. Укладання трьох пострілів до гармати, ПТРК, стрічки, зарядженого 50 патронами (для БМП-2, БМП-3, крім того, 15 патронів до гармати). Результати виконання вправи оцінювали за часовими показниками: «відмінно» – 5 хв; «добре» – 5 хв 30 с; «задовільно» – 6 хв.

Переміщення (доставка) боєприпасів під вогнем противника. Вихідне положення для стрільби – лежачи, ящик з боєприпасами поруч з військовослужбовцем (вага патронного ящика – 30 кг). За командою керівника «Вперед» виконати подолання ділянки на відстані 20 м переповзанням з ящиком на боці. Виконання першої частини вправи вважали позитивним у разі подолання дистанції: «відмінно» – 35 с; «добре» – 40 с; «задовільно» – 50 с. Потім за командою «Вперед» перебіжками військовослужбовець бере патронний ящик і долає ділянку місцевості протяжністю 40 м двома перебіжками по 20 м. Час відраховують від команди керівника до моменту досягнення визначеного рубежу. Оцінюють показники так: «відмінно» – 25 с; «добре» – 30 с; «задовільно» – 35 с.

Обладнання пункту спостереження. Вихідне положення – група (3–5 осіб) перебуває на відстані 100 м від місця обладнання пункту спостереження. За командою керівника виконати пересування до місця обладнання пункту спостереження, до складу якого входять 5–8 секретів. Завдання групи на виконання вправи – обладнання окопу для стрільби лежачи, його маскування та під'єднання до загальної мережі зв'язку. Часові межі на виконання нормативу – 12 хв.

Посадка в техніку. Вихідне положення – особовий склад у спорядженні вишиковується біля машини відповідно до вимог Стройового статуту ЗСУ, кришки люків відчинені. Норматив виконують у складі груп (підрозділів). Посадку в техніку розпочинають через кормові двері та верхні люки. Відлік часу починають від моменту подачі команди керівника «По місцях» до закриття люків на замки. Результат фіксували електронним секундоміром. Точність приладу до 0,1 с.

Загальну оцінку тестування та перевірки нормативу військовослужбовця (підрозділу) визначали так:

«*відмінно*» – якщо військовослужбовець (структурний підрозділ) виконав завдання у визначені часові показники (за швидкістю, впевненістю) відповідно до вимог та умов виконання, при цьому не припустився жодної помилки;

«*добре*» – якщо військовослужбовець (підрозділ) вклався у визначений нормативом час (за швидкістю, впевненістю) відповідно до вимог та умов виконання на оцінку «добре», при цьому не припустився жодної помилки або виконав норматив на оцінку «відмінно», припустившись однієї помилки;

«*задовільно*» – якщо військовослужбовець (підрозділ) виконав вимоги у визначені часові показники (за швидкістю, впевненістю) відповідно до вимог та умов виконання на оцінку «задовільно» без помилок або на оцінку «добре», припустившись однієї помилки; «*відмінно*» з двома помилками;

«*незадовільно*» – якщо не були виконані вимоги нормативу на оцінку «задовільно».

Індивідуальна оцінка військовослужбовцю за виконання декількох нормативів та оцінка структурного підрозділу за виконання нормативів складалася з оцінок, які було отримано за виконання кожного нормативу:

«*відмінно*» – не менше ніж 90 % нормативів оцінені позитивно, з яких 50 % і більше – на «відмінно»;

«*добре*» – не менше ніж 80 % перевірених нормативів оцінені позитивно, 50 % і більше – не нижче ніж «добре»;

«*задовільно*» – не менше ніж 70 % військовослужбовців оцінено позитивно, при оцінці з трьох нормативів позитивно оцінені два, а один з них – не нижче ніж «добре»;

«*незадовільно*» – не виконані вимоги та умови на оцінку «задовільно».

Визначення та тестування психологічної підготовленості військовослужбовців було організовано й проведено відповідно до керівних документів, спеціальних методик перевірки загальнонаукових методів. Допомогу у тестуванні й обробці результатів надавали офіцери-психологи

відділу морально-психологічного забезпечення Національної академії сухопутних військ у нашій присутності.

Опитувальник Спілбергера – Ханіна (див. додаток Г.1).

Ця методика (опитувальник) призначена для оцінювання реактивної та особистісної тривожності й складається із 40 запитань-суджень. Треба дати чотири відповіді на кожне запитання відповідно до ступеня. Здійснюючи підрахунок результатів, спочатку окремо додають результати за оберненими та прямими запитаннями. У подальшому із суми прямих віднімають суму обернених запитань і додають постійне число 50 до отриманого числа для шкали реактивної тривожності та 35 – для шкали особистісної тривожності. Рівні тривожності оцінюють за набраною кількістю балів, а саме: до 30 балів – низький рівень тривожності, 31–45 балів – середній, понад 45 балів – високий.

Тестування й оцінювання рівня нервово-психічної стійкості (НПС) військовослужбовців (методика «Прогноз» за В. А. Бодровим) (див. додаток Г.3) [73].

Таблиця 2.1

**Характеристика рівнів і визначення груп
нервово-психічної стійкості, ум. од.**

Сума інформативних відповідей за шкалою НПС	Група НПС	Характеристика рівня НПС групи	Прогноз
5–6	I	Висока НПС, зриви майже неможливі	Дуже сприятливий
7–13	II	Добра НПС, зриви мало ймовірні	Сприятливий
14–28	III	Задовільна НПС, зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях	Мало сприятливий
29–33	IV	Незадовільна НПС, висока ймовірність нервово-психічних зривів	Несприятливий

У процесі тестування за цією методикою здійснюють початкове виявлення осіб, які мають нервово-психічну нестійкість. Респондентам було

запропоновано надати відповідь «так» або «ні» на 84 запитання. Результати відображаються кількісними показниками. До тестування, яке тривало 20 хв, залучали одночасно 25–30 військовослужбовців.

Методи математичної статистики. Отримані результати експерименту опрацьовували за допомогою методів математичної статистики з використанням пакету прикладних комп'ютерних програм на ПЕОМ «Statistica5.5», ліцензія №AX908A290603AL. Застосування методів математичної статистики, одновимірного та двовимірного статистичного аналізу надало змогу здійснити вирішення другого і третього завдань дослідження та довести закономірності, виявлені у процесі дисертаційної роботи. Одновимірний статистичний аналіз полягав в обчисленні таких характеристик: середнє арифметичне значення – \bar{X} ; середнє квадратичне відхилення – σ ; стандартна похибка середнього значення – t ; t-критерію Стьюдента – для встановлення відмінностей між двома вибірками за середніми результатами за умови нормального розподілу індивідуальних значень у кожній вибірці. Базовий 5-відсотковий рівень вірогідності (p) становив не менше ніж 0,95. Для порівняння й аналізу результатів різних вибірок (не пов'язаних між собою) застосовано значення t всередині кожної вибірки.

Для встановлення відсотка вірогідності відмінностей між середніми показниками було використано значення D і $m_{d\%}$. Рівень значущості (p) на період експерименту був базовим і становив 5%. Водночас за умов коли різниця відсоткових чисел (D) була в 2,0 рази більша від середньої помилки різниці відсоткових чисел ($m_{d\%}$), тобто $t > 2,0$, – приймали 5-відсотковий рівень значущості. Під час здійснення розрахунків використовували формулу:

$$D = p_1 - p_2, \quad (2.1)$$

де D – різниця відсоткових чисел;

p_1 та p_2 – результати у відсотках.

За допомогою формули визначали середню похибку різниці відсоткових чисел:

$$m_{d\%} = \sqrt{\frac{p_1 q_1}{n_1} + \frac{p_2 q_2}{n_2}}, \quad (2.2)$$

де $m_{d\%}$ – середня похибка різниці відсоткових чисел;

q_1 і q_2 – відповідно $100 - p_1$ та $100 - p_2$;

n_1 та n_2 – кількість досліджуваних у вибірці.

Темпи приросту результатів у контрольних вправах визначали, використовуючи формулу:

$$W = \frac{Mx_2 - Mx_1}{Mx_1} \times 100\%, \quad (2.3)$$

де W – величина темпу приросту;

M_{x_1} – середнє арифметичне показника на початку дослідження;

M_{x_2} – середнє арифметичне показника наприкінці дослідження.

Для встановлення достовірності різниці відсоткових показників в експериментальній і контрольній групах використовували спеціальну формулу [А.А.Киверялг 1971].

$$t = \frac{D}{mD} \%, \text{ де } t \text{ – критичне відношення. Якщо } t > 3, \text{ то відмінність двох}$$

відсоткових показників безумовно достовірна.

$D = p_1 - p_2$ – різниця процентних чисел.

(p_1 – відсотковий показник успішності в експериментальній групі; p_2 – відсотковий показник в контрольній групі).

$mD \%$ – середня похибка різниці відсоткових чисел. Розраховується за формулою:

$$mD \% = \frac{p_1 g_1 + p_2 g_2}{n_1 n_2}, \text{ де} \quad (2.4)$$

n_1 – кількість військовослужбовців експериментальної групи;

n_2 – кількість військовослужбовців контрольної групи;

$g_1 = 100 - p_1$, $g_2 = 100 - p_2$

Таким чином, нами було перевірена достовірність процентних показників підсумкової діагности по кожному критерію.

Для встановлення надійності статистичних взаємозв'язків між результатами й показниками фізичної підготовленості та професійної підготовки використовували парний (r) кореляційний аналіз, застосовуючи двовимірний статистичний аналіз – для розрахунку лінійного коефіцієнта кореляції (r). Під час дослідження здійснювали аналіз лише статистично вірогідних значень коефіцієнтів кореляції – $\alpha=0,05$ [15, 136].

Використовуючи метод відомих груп, здійснювали перевірку валідності. Методика полягала в тому, що до виконання вправ залучали військовослужбовців, про яких була відома така інформація: навчальна група, рівень підготовки, як фізичної, так і професійної, за результатами оцінювання в повсякденній діяльності. Наприклад, респонденти з оцінкою «відмінно» – високий критерій, «задовільно, незадовільно» – низький критерій. За отриманими результатами визначали кореляцію між показниками виконання вправ і критерієм.

Таблиця 2.2

**Показники визначення кореляції між
показниками виконання вправ та критерієм, ум. од.**

	високий критерій	низький критерій
високий результат тесту	a	b
низький результат тесту	c	d

Тут a – кількість респондентів, які за результатами тестування та за критерієм потрапили до високої групи, c – число тестованих, що увійшли до високої групи за критерієм та мають низькі результати тесту. За умови повної валідності тесту елементи b і c мають відповідати нулю. За допомогою фі-коефіцієнта Гілфорда оцінювали міру подібності, кореляції між крайніми групами за тестом і критерієм. Тест вважали валідним, якщо він вимірює те, для вимірювання чого призначений.

За результатами військовослужбовців у складанні тестів відповідно до вимог ІФП-2021 та «Збірника нормативів бойової підготовки Сухопутних військ» і «Курсу стрільб зі стрілецької зброї та бойової техніки» було здійснено перевірку інформативності авторської програми, яку визначали двома способами:

- а) теоретичного (логічного) аналізу;
- б) емпіричного визначення.

Особливість цього визначення полягала у здійсненні порівняння результатів тесту з відповідним критерієм.

За допомогою коефіцієнта кореляції (r) здійснювали та визначали математичну залежність між авторською програмою і вправами бойової підготовки, значення якого виражалося коефіцієнтом від -1 (максимальний від'ємний зв'язок) до $+1$ (максимальний позитивний зв'язок). Кількісну міру зв'язку розрізняли за декількома рівнями:

- слабкий зв'язок – при коефіцієнті до $0,30$;
- середній зв'язок – при коефіцієнті від $0,31$ до $0,69$;
- сильний зв'язок – при коефіцієнті від $0,70$ до $0,99$.

За допомогою застосування вищезазначених методів математичної статистики вдалося всебічно дослідити порушене питання та здійснити експериментальну перевірку висунутих на захист положень.

2.2. Організація дослідження

Дисертаційне дослідження було організовано й проведено у період з 2021 по 2024 р. декількома етапами з послідовним і паралельним вирішенням завдань, які відображені у роботі.

Перший етап (жовтень 2021 – вересень 2022 р.) було присвячено теоретичному аналізу й узагальненню наукових джерел з піднятої проблеми, пошуку та вивченню публікацій і наукових досліджень видатних учених, дослідників за напрямками: психологічна підготовка в структурі бойової підготовки Збройних сил України й провідних країн світу; сучасний стан та

основні напрямки удосконалення психологічної підготовленості в контексті реформування професійної підготовки Збройних сил України; вивчення й аналіз змісту робочої програми навчальної дисципліни (РПНД) з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту як форми організації освітнього процесу (у тому числі бойової армійської системи) вищого військового навчального закладу.

Результати проведеної дослідницької роботи на першому етапі дозволили сформулювати й визначити тему, мету, об'єкт, предмет і методи дослідження, а також завдання подальшої роботи.

Другий етап (вересень 2022 – травень 2023 р.) полягав у проведенні констатувального експерименту, який був спрямований на дослідження: змісту процесу формування знань, умінь і навичок у структурі психологічної підготовки засобами рукопашного бою; визначення рівня результатів фізичної підготовленості та професійного навчання курсантів у ВВНЗ, їхньої психологічної та фізичної підготовленості; динаміки рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів. Відповідно до отриманих результатів досліджень було з'ясовано основні недоліки сучасної методики психологічної підготовки й визначено подальші перспективи щодо її вдосконалення на основі застосування засобів рукопашного бою.

У дослідженні рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів взяли участь 94 курсанти, з яких: 48 курсантів – I–II курс навчання, 46 курсантів – III–IV курс навчання. Тестування проводили за перевірними вправами згідно з ІФП-2021, які визначають рівень загальної фізичної підготовленості (біг на 100 м, човниковий біг 10 x 10 м, підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, згинання і розгинання рук в упорі на брусах, човниковий біг 4 x 100 м, біг на 1000–5000 м, біг на 400 м) та спеціальної фізичної підготовленості (човниковий біг 6 x 100 м з автоматом і сумкою для магазинів із двома магазинами, біг на 100 м зі старту лежачи, біг на 3 км з перешкодами, метання гранати Ф-1 на дальність, метання гранати Ф-1 на точність). Місце, час, умови й обсяг навантаження для всіх

респондентів тестування були однакові та доступні, незалежно від їхньої фізичної і технічної підготовленості.

У дослідженні рівня психологічної підготовленості військовослужбовців до виконання завдань військово-професійної діяльності взяли участь 47 курсантів першого курсу й 49 курсантів третього і четвертого курсу навчання спеціальності «Управління діями підрозділів механізованих військ» Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. Було проаналізовано особисті картки респондентів, які відображають рівень професійної підготовленості за відповідними нормативами й тестами «Збірника нормативів бойової підготовки Сухопутних військ» і «Курсу стрільб зі стрілецької зброї та бойової техніки», а саме: стрільба з автомата; зайняття окопу, траншеї, позиції (вогневої позиції), опорного пункту, району оборони або вказаного місця; ведення рукопашної сутички у ближньому бою; атака переднього краю оборони противника під час дій у пішому порядку; доставка боєприпасів під вогнем противника; обладнання пункту спостереження. Усі нормативи виконували в умовах, наближених до бойових, та із застосуванням імітаційних засобів (димові шашки, вибухи навчальних гранат тощо).

У тестуванні спеціальної, військово-прикладної фізичної підготовленості та психологічної готовності до виконання завдань за призначенням взяли участь три групи військовослужбовців по 27 осіб у кожній, рівень підготовленості й термін навчання яких був достовірно рівний ($p > 0,05$). Вправи виконували під час практичних занять із рукопашного бою вдень на навчально-польовій базі Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (сmt Старичі, Львівська область). Мета експерименту полягала у спостереженні за діями та особливостями учасників дослідження, їхньою поведінкою під час виконання вправ. Визначення результату не було передбачено.

Дослідження психологічного стану військовослужбовців відбувалося за допомогою спеціальних методів перевірки й оцінювання психологічних якостей.

У дослідженні методом анкетування з визначення ефективності організації психологічної підготовки та занять з рукопашного бою з військовослужбовцями, ефективності застосування засобів рукопашного бою та впливу на готовність під час виконання завдань військово-професійної діяльності взяли участь 87 фахівців механізованих підрозділів I–IV року навчання Національної академії сухопутних військ. Тестування й обробку результатів проводили офіцери-психологи в нашій присутності.

На цьому етапі було визначено практичну значущість роботи.

На третьому етапі (червень 2023 – серпень 2023 р.) проводили дослідження щодо: визначення методологічних і нормативних основ побудови змісту програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою; удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою; визначення основного змісту контрольних вправ для оцінювання методичних умінь, розвитку спеціальних якостей, військово-прикладних навичок, колективних взаємодій. Було сформовано контрольну (n=31) та експериментальну (n=29) групи з військовослужбовців, які навчаються за спеціальністю «Управління діями підрозділів механізованих військ». Усього в дослідженні взяли участь 60 курсантів віком 17–23 роки. Визначено початкові (вхідні) дані експериментальної і контрольної груп та виконано їх статистичну обробку.

На четвертому етапі (вересень 2023 – травень 2024 р.) провели формувальний педагогічний експеримент, спрямований на перевірку ефективності розробленої програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою.

Дослідження психологічного стану військовослужбовців виконували за допомогою спеціальних методів перевірки та оцінювання психологічних

якостей (опитувальник Спілбергера – Ханіна та методика оцінювання нервово-психічної стійкості «Прогноз» (за В. А. Бодровим)).

П'ятий етап (червень 2024 р.) передбачав проведення остаточної статистичної обробки результатів дослідження, визначення достовірності різниці між результатами курсантів ЕГ та КГ.

Ефективність авторської програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою і результатів дослідження в цілому підтверджено відповідними актами впровадження у систему фізичної підготовки військових навчальних закладів Збройних сил України та навчальних центрів ЗС України (див. додатки Б.1–Б.6).

Апробацію та оприлюднення основних положень дисертаційного дослідження здійснено на усіх етапах роботи.

РОЗДІЛ 3

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЧИННОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ

Система фізичної підготовки у Збройних Силах України потребує реформування, пошуку нових управлінських рішень у виконанні завдань щодо забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій.

Досвід війн і сучасних військових конфліктів доводить, що, не зважаючи на оснащеність механізованих підрозділів автоматичною вогнепальною зброєю, у реальних бойових діях під час ведення ближнього бою можуть виникати ситуації, у яких застосування вогнепальної зброї стає неможливим. У таких умовах виконання підрозділом бойових завдань залежить від уміння особового складу знищувати противника або “знижувати його потенціал” за допомогою прийомів рукопашного бою, застосовуючи особисту зброю та допоміжні засоби.

Сучасний рукопашний бій часто характеризується проявом несприятливих моментів, які пов'язані з відсутністю ефективної психологічної підготовки та психологічного обґрунтування інтенсивних фізичних, психологічних навантажень, які ведуть військовослужбовців до соціально значущих переваг. Він представляє собою виконання ударів руками й ногами та захисту від них, кидки, больові прийоми, пов'язані зі значними ризиковими моментами й небезпекою для військовослужбовців, які займаються даним видом спорту.

Підвищення фізичної готовності військовослужбовців потребує професійного підходу до систематичних фізичних тренувань військовослужбовців та використання інноваційних підходів під час їх проведення з урахуванням конкретних умов бойової підготовки.

Постійне залучення військовослужбовців до виконання завдань військово-професійної діяльності в екстремальних умовах може спричинити дезадаптацію, зниження здатності організму до пристосування в умовах

середовища, перенапруження нервово-психічної системи та виникнення в них негативних стійких психічних станів. Ураховавши низку обставин, вважаємо, що проблема формування психологічної готовності захисників силових структур до виконання завдань військово-професійної діяльності в умовах сучасної бойової обстановки є актуальною. Саме від такої готовності залежатиме не тільки ефективність професійної та бойової діяльності воїнів, але й їх особиста безпека.

Відомо, що динамічність системи військово-професійної підготовки особового складу має прогресивний характер і постійно вдосконалюється. Науковими дослідженнями встановлено [29, 40, 102, 130], що найважливішим напрямком розвитку й удосконалення системи військової діяльності воїнів є розробка певних методів і засобів, які відповідають вимогам сучасної концепції розвитку способів військової боротьби, в основі яких лежить формування належних професійних умінь і навичок для успішного виконання завдань за призначенням в умовах проходження військової служби.

Досвід участі Збройних сил України у веденні бойових дій проти агресора РФ показав, що результат підрозділів ЗС України у виконанні бойових завдань залежить насамперед від психологічної готовності особового складу, яку забезпечують професійний відбір, професійна підготовка фахівців до ефективної і безпечної діяльності та безпосередньо професійна діяльність [62, 75]. Її формування, розвиток і вдосконалення є одним із важливих завдань упродовж професійної підготовки та подальших етапів професійного становлення фахівця.

Актуальним залишається питання формування психологічної підготовленості військовослужбовців до екстремальних дій і ситуацій, якими є не тільки сучасні бойові дії, а й певні тактичні навчання, практичні заняття з фізичним навантаженням, стрільба з різних видів озброєння, зміна дислокації та місця розташування підрозділів тощо. Саме фізична підготовка та засоби рукопашного бою певною мірою можуть забезпечити якісне формування

готовності військовослужбовців ефективно діяти в тій чи тій екстремальній ситуації, що виникає в умовах військової служби [73, 81].

Рукопашний бій як засіб фізичної підготовки, спрямований на покращення здатності діяти в екстремальних умовах бойової обстановки у ближньому бою, характеризується яскраво вираженим розвитком подій, що виникають раптово, вимагає від військовослужбовців максимальної сконцентрованості уваги на певних діях і високої відповідальності. У процесі рукопашного бою можуть відпрацьовуватися всі види труднощів, які мають місце в екстремальних ситуаціях, як зовнішні, які зумовлює зміст справи, так і внутрішні, що характеризують можливості стану й рівня морально-психологічної, волевої готовності.

3.1. Визначення психологічної підготовленості військовослужбовців до виконання завдань військово-професійної діяльності

Стан психологічної підготовленості військовослужбовців є одним із головних критеріїв загального оцінювання ефективності діяльності органів військового управління, командирів військових частин та їх заступників.

Психологічна підготовленість – це рівень розвитку комплексу психологічних властивостей і особливостей військовослужбовців, від яких залежить досконале й надійне виконання завдань військово-професійної діяльності в екстремальних умовах і в умовах ведення бойових дій.

У роботах О. Колесніченка зазначено, що психологічна невідповідність до перебування в тій чи тій екстремальній ситуації може викликати порушення функціонування психічних якостей особистості та виявлятися у страху професійної реалізації, агресії, тривожності, невпевненості у собі, відчутті меншовартості й агресивності, депресії, суїцидальних проявах [38].

Проблема готовності військовослужбовців до умов військово-професійної діяльності є складною і неоднозначною. Як показує аналіз наукової та методичної літератури, досвід участі військовослужбовців у веденні бойових дій і практичний досвід, на першому місці виступає людський чинник.

Людина може бути фізично та професійно підготовленою, але в екстремальних умовах виявляється безпорадною у зв'язку з відсутністю у неї стійкості до різноманітних стресових чинників. Таким чином, проблема психологічної підготовленості військовослужбовців до виконання завдань військово-професійної діяльності належить до найактуальніших у підготовці військовослужбовців, а в умовах ведення бойових дій проти агресора рф набула важливого значення.

Проведений аналіз наукових досліджень дає нам змогу виділити групи певних чинників, які безпосередньо впливають на хід військово-професійної діяльності військовослужбовців – зовнішні, які пов'язані з безпосередньою діяльністю противника, та внутрішні, які зумовлені особливостями функціонування нервової системи й психіки військовослужбовця в умовах ведення бойових дій. Водночас динаміка ведення бойових дій показує, що зазначені чинники сприяють мобілізації внутрішніх резервів воїна, що також налаштовує його на успішне й ефективне виконання завдань відповідно до займаної посади.

Діяльність військовослужбовців механізованих підрозділів пов'язана зі значними психологічними та фізичними навантаженнями під час виконання марш-кидків на великі відстані, ведення рукопашної сутички у ближньому бою, при атаці переднього краю оборони противника під час дій у пішому порядку, доставки боєприпасів під вогнем противника, обладнання пункту спостереження під час постійних обстрілів з боку противника, знищення противника на постах чатування, затримання полонених [83].

Дослідження проводили на базі Національної академії сухопутних військ (м. Львів). У дослідженні взяли участь 47 курсантів першого курсу та 49 курсантів третього і четвертого курсу навчання спеціальності «Управління діями підрозділів механізованих військ». Був проведений аналіз особистих карток бойової підготовки респондентів, у яких відображено рівень професійної підготовленості за відповідними нормативами й тестами «Збірника нормативів бойової підготовки Сухопутних військ» і «Курсу стрільб зі

стрілецької зброї та бойової техніки», а саме: стрільба з автомата; зайняття окопу, траншеї, позиції (вогневої позиції), опорного пункту, району оборони або вказаного місця; ведення рукопашної сутички у ближньому бою; атака переднього краю оборони противника під час дій у пішому порядку; доставка боєприпасів під вогнем противника; обладнання пункту спостереження. Усі нормативи виконували в умовах, наближених до бойових, та із застосуванням стрільби й імітаційних засобів (димові шашки, вибухи навчальних гранат тощо).

Результати дослідження показали, що більшість фахівців механізованих підрозділів із побоюванням виконують деякі нормативи бойової підготовки за наявності екстремальних умов і застосування чинників бойової обстановки. Аналіз особистих карток показав, що доставку боєприпасів під вогнем противника з бойовою стрільбою та з подальшим завантаженням (посадкою) в техніку вільно, без додаткових команд виконують 13,8 % військовослужбовців, 36,7 % воїнів не здатні виконати нормативи на позитивну оцінку та 49,5 % виконують нормативи з розгубленістю та за допомогою партнерів, інструкторів.

Аналіз показників подальшого виконання нормативів бойової підготовки вказує на недостатню психологічну готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Кількість піхотинців, які самостійно та в повному обсязі виконують нормативи, становить 46,0 % особового складу, 54,0 % воїнів не в змозі самостійно й упевнено виконати нормативи на позитивний результат. При цьому кількість військовослужбовців, які не можуть упевнено й самостійно виконати нормативи професійної підготовленості, серед курсантського складу перших курсів навчання (48,9 %) і старших курсів навчання (45,6 %) достовірно не відрізняється ($p > 0,05$).

Про психологічну підготовленість і готовність до виконання бойового завдання свідчить виконання нормативів із застосування стрільби зі стрілецької зброї та імітаційних засобів (димові шашки, вибухи навчальних гранат тощо) та виконання вправ уночі. Саме виконання цих нормативів бойової підготовки вимагає від військовослужбовців механізованих військ значних психологічних зусиль, рішучості та сміливості. Проведений аналіз виконання нормативів в

умовах недостатньої видимості й уночі показав, що 35,6 % військовослужбовців з упевненістю виконують нормативи, 8,4 % воїнів не можуть виконати нормативи у темряві на позитивний результат.

Одним з нормативів професійної готовності фахівців механізованих підрозділів є укладання бойового комплекту в БМП, БТР, БРДМ, МТ-ЛБВ та інші машини й обладнання пункту спостереження. За результатами аналізу встановлено, що 73,1 % військовослужбовців не встигають у повному обсязі виконати нормативи. Це пояснюється тим, що більшість військовослужбовців під час виконання не в змозі бути згуртованими й працювати у складі підрозділу (34,7 %), відчують страх під час пересування в темряві до місця виконання нормативу в умовах бойової обстановки (22,4 %) та порушують злагодженість підрозділу щодо виконання спільного завдання (22,3 %).

Результати подальших наших досліджень вказують на недостатню готовність воїнів-піхотинців до військово-професійної діяльності та виконання бойового завдання. Аналіз особливостей професійної діяльності курсантів у бойових умовах показав, що укладання бойового комплекту, обладнання пункту спостереження, доставка боєприпасів, посадка в техніку – це один із початкових етапів виконання бойового завдання. У подальшому військовослужбовці мають здійснити марш на довгу дистанцію для висунення на вогневий рубіж для заборони вклинення противника (відбиття атаки, контратаки) та у разі позитивного результату здійснити атаку переднього краю оборони противника під час дій у пішому порядку, включаючи ближній бій із застосуванням засобів рукопашного бою [79].

З метою визначення ефективності виконання завдань ближнього бою із застосуванням засобів рукопашного бою у процесі навчань ми запропонували виконання вправ для розвитку ходу подальшого виконання бойового завдання для трьох навчальних груп ($n=27$ у кожній), рівень підготовленості й термін навчання яких був достовірно рівний ($p>0,05$). Усі вправи виконувалися вдень на навчально-польовій базі НАСВ. Мета нашого дослідження полягала у спостереженні за діями військовослужбовців та особливостями їхньої

поведінки під час виконання зазначених вправ, а не виконання вправ на результат. Протягом усієї дистанції виконання запропонованих вправ військовослужбовцям потрібно було виконати призначений керівником технічний прийом РБ (обумовлені та необумовлені сутички, знищення умовного противника) на місцях, які визначив керівник заняття:

1) висадка з техніки, технічний прийом РБ, вибуття на вихідний рубіж і зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше ніж 50 м від техніки), технічний прийом РБ, марш-кидок на 3 км, технічний прийом РБ, виконання нормативу з вогневої підготовки (стрільба з автомата);

2) висадка з техніки, технічний прийом РБ, вибуття на вихідний рубіж і зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше ніж 50 м від техніки), технічний прийом РБ, марш-кидок на 3 км, технічний прийом РБ,, виконання нормативу з тактичної підготовки (обладнання пункту спостереження);

3) висадка з техніки, технічний прийом РБ, вибуття на вихідний рубіж і зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше ніж 50 м від техніки), технічний прийом РБ, марш-кидок на 3 км, виконання нормативу з фізичної підготовки (рукопашна сутичка з противником).

За результатами військовослужбовців у виконанні запропонованих вправ встановлено, що готовність підрозділів до подальших дій виявилася на недостатньому рівні. Як показали результати підрозділу у виконанні першої вправи (висадка з техніки, технічний прийом РБ, вибуття на вихідний рубіж і зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше ніж 50 м від техніки), технічний прийом РБ, марш-кидок на 3 км, технічний прийом РБ, виконання нормативу з вогневої підготовки (стрільба з автомата)), лише 11 військовослужбовців (40,7 %) виконали вправу у повному обсязі, 5 військовослужбовців (18,5 %) зійшли з дистанції під час марш-кидку на 3 км, не влучили жодного разу у ціль під час стрільби з автомата 7 воїнів (25,9 %) та 4 піхотинці (14,8 %) з прибуттям на рубіж відкриття вогню відмовилися здійснювати постріли через свою невпевненість, страх і низький морально-

психологічний стан (рис. 3.1).

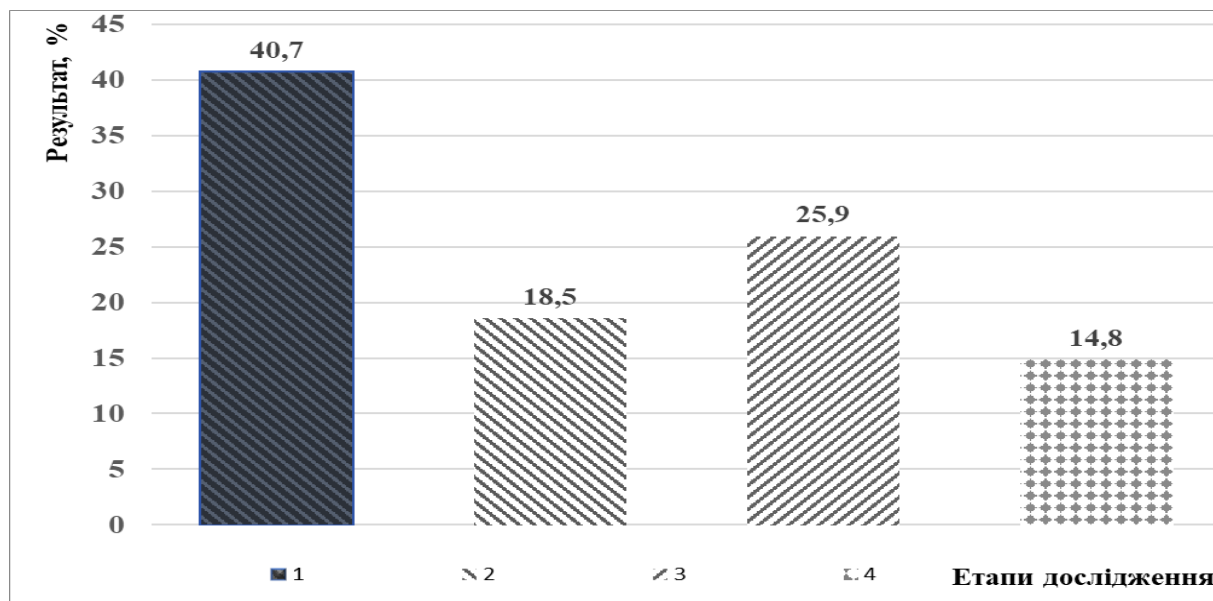


Рис. 3.1. Результати військовослужбовців у виконанні завдань військово-професійної діяльності першої вправи, %: 1 – виконали у повному обсязі; 2 – зійшли з дистанції; 3 – не влучили у ціль; 4 – відмовилися вести стрільбу

Під час перевірки виконання бойового завдання другої вправи (висадка з техніки, технічний прийом РБ, вибуття на вихідний рубіж і зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше ніж 50 м від техніки), технічний прийом РБ, марш-кидок на 3 км, технічний прийом РБ, виконання нормативу з тактичної підготовки (обладнання пункту спостереження), запропонованої військовослужбовцям, встановлено, що 23,2 % військовослужбовців зійшли з дистанції під час виконання марш-кидка на 3 км, 21,6 % особового складу групи не в змозі були виконати та відмовилися від тактичного нормативу через необізнаність з умовами виконання та слабкі знання нормативу, 39,6 % воїнів не вклалися в часові межі виконання нормативу з обладнання пункту спостереження відповідно до умов виконання та лише 15,6 % виконали норматив у повному обсязі й отримали позитивний результат.

Аналіз виконання висадки з техніки, вибуття на вихідний рубіж і зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше ніж 50 м від техніки), марш-кидка на 3 км та рукопашної сутички з противником показав,

що через свої низькі морально-вольові якості та психологічну невідповідність від участі у рукопашній сутичці з противником відмовилися 4 військовослужбовців (14,8 %), зійшли з дистанції на марш-кидку на 3 км 5 піхотинців (18,5 %), не змогли виконати прийоми рукопашного бою відповідно до умов виконання та у бойовому темпі 6 військовослужбовців (22,2 %) та лише 12 воїнів (44,4 %) виконали запропонований норматив у повному обсязі з позитивним результатом (рис. 3.2).

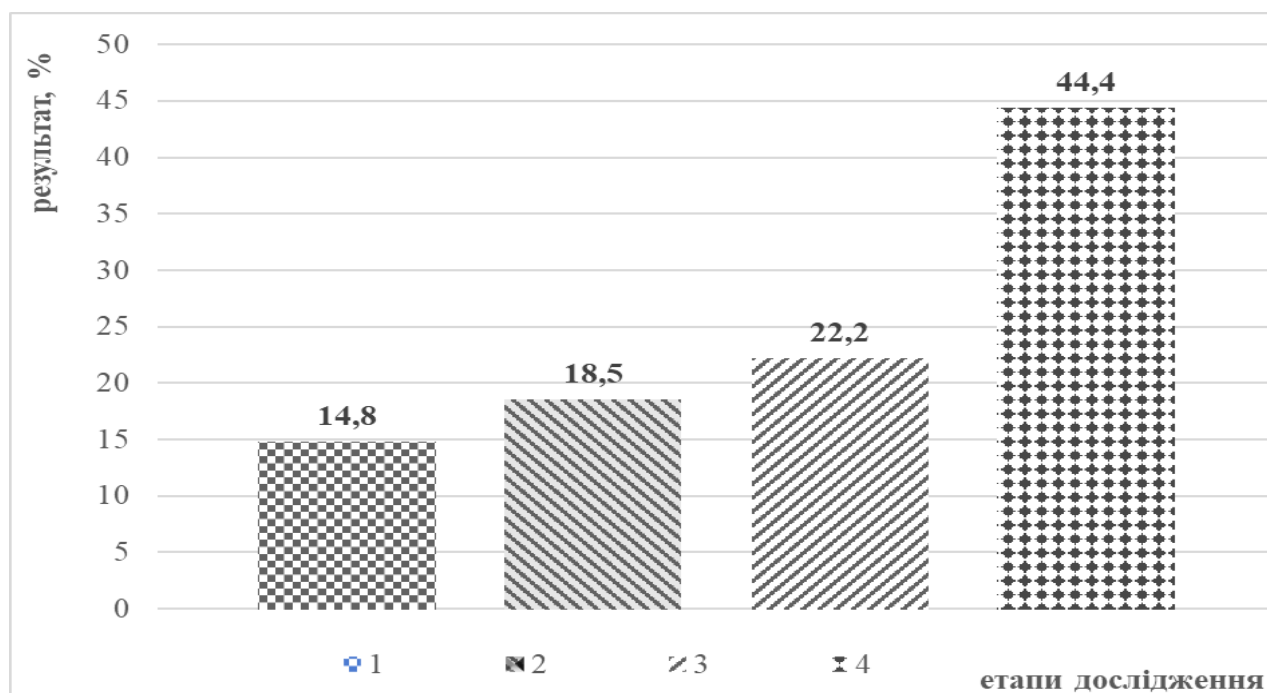


Рис. 3.2. Результати військовослужбовців у виконанні завдань військово-професійної діяльності третьої вправи, %: 1 – відмовилися від РБ; 2 – зійшли з дистанції 3 км; 3 – не виконали РБ; 4 – виконали норматив

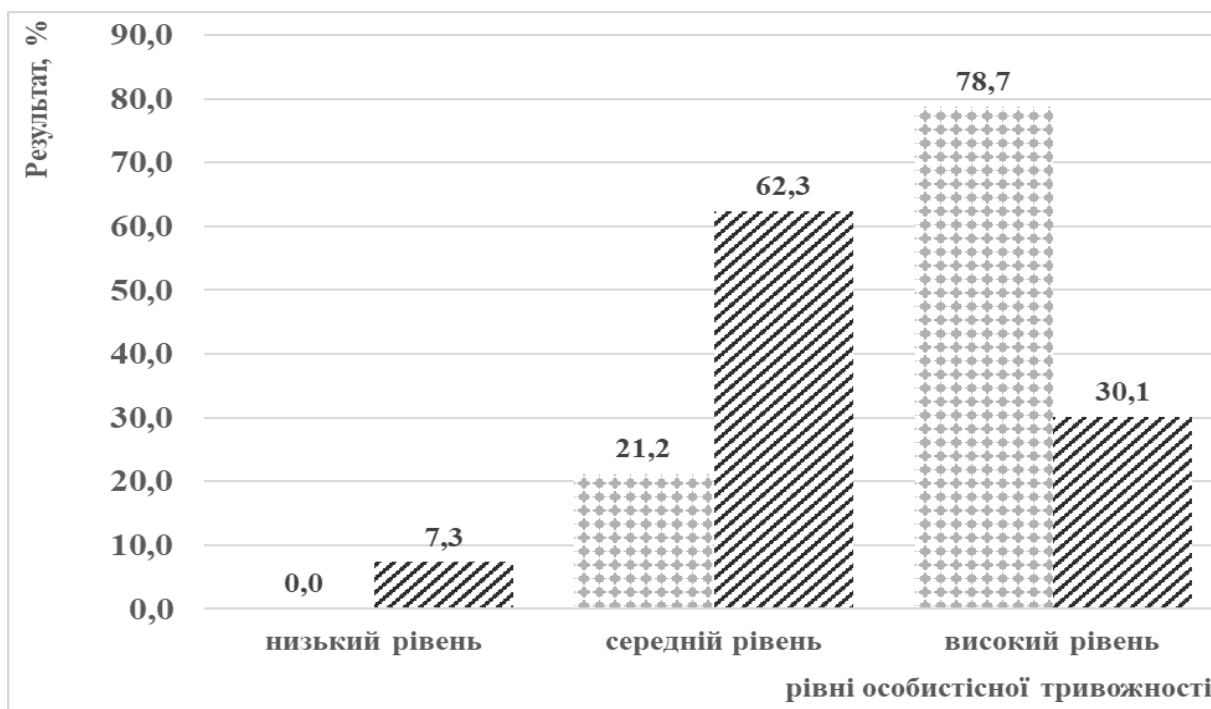
Проаналізувавши результати виконання бойового завдання військовослужбовців трьох сформованих груп, ми дійшли висновку, що жодна група не змогла у повному обсязі виконати поставлене бойове завдання, адже менше ніж 50 % особового складу респондентів дослідження впоралися із завданням.

Вважаємо, що позитивний результат виконання поставленого завдання залежить не лише від рівня фізичної підготовленості кожного військовослужбовця, але й від його психологічної підготовленості до завдань військово-професійної діяльності та готовності до перенесення значних

фізичних і психологічних навантажень.

Таким чином, для виявлення показників і рівня розвитку якостей, які характеризують ступінь тривожності, занепокоєння, емоційного напруження внаслідок дії стресових чинників, які впливають на психологічну підготовленість військовослужбовців до виконання завдань військово-професійної діяльності в різних умовах, ми організували й провели тестування за опитувальником Спілбергера – Ханіна відповідно до шкали оцінювання особистісної тривожності військовослужбовців сформованих груп у пункті постійної дислокації та перед виконанням вправ.

Було організовано й проведено опитування військовослужбовців у повсякденному житті, за результатами якого встановлено, що особистісна тривожність піхотинців на молодших курсах (n=39) та військовослужбовців старших курсів (n=39) тієї ж спеціальності має розбіжність (див. рис. 3.3).





-  – показники воїнів-піхотинців молодших курсів;
-  – показники воїнів-піхотинців старших курсів.

Рис. 3.3. Показники особистісної тривожності піхотинців із різним терміном навчання, %:

Показники, представлені на рис. 3.3 свідчать про те, що у 7,3 % фахівців

механізованих підрозділів наявний низький рівень особистісної тривожності, а переважна більшість респондентів (62,3 %) мають прояв середнього рівня тривожності.

Установлено, що у більшості майбутніх воїнів молодших курсів високий рівень особистісної тривожності (78,7 %). Серед цих військовослужбовців немає жодного, який би мав низький рівень тривожності. Середній показник особистісної тривожності цих військовослужбовців відповідає показнику високого рівня ($48,92 \pm 1,15$ ум. од.).

Середній показник особистісної тривожності військовослужбовців старших курсів становить $42,87 \pm 1,27$ ум. од., що відповідає середньому рівню тривожності.

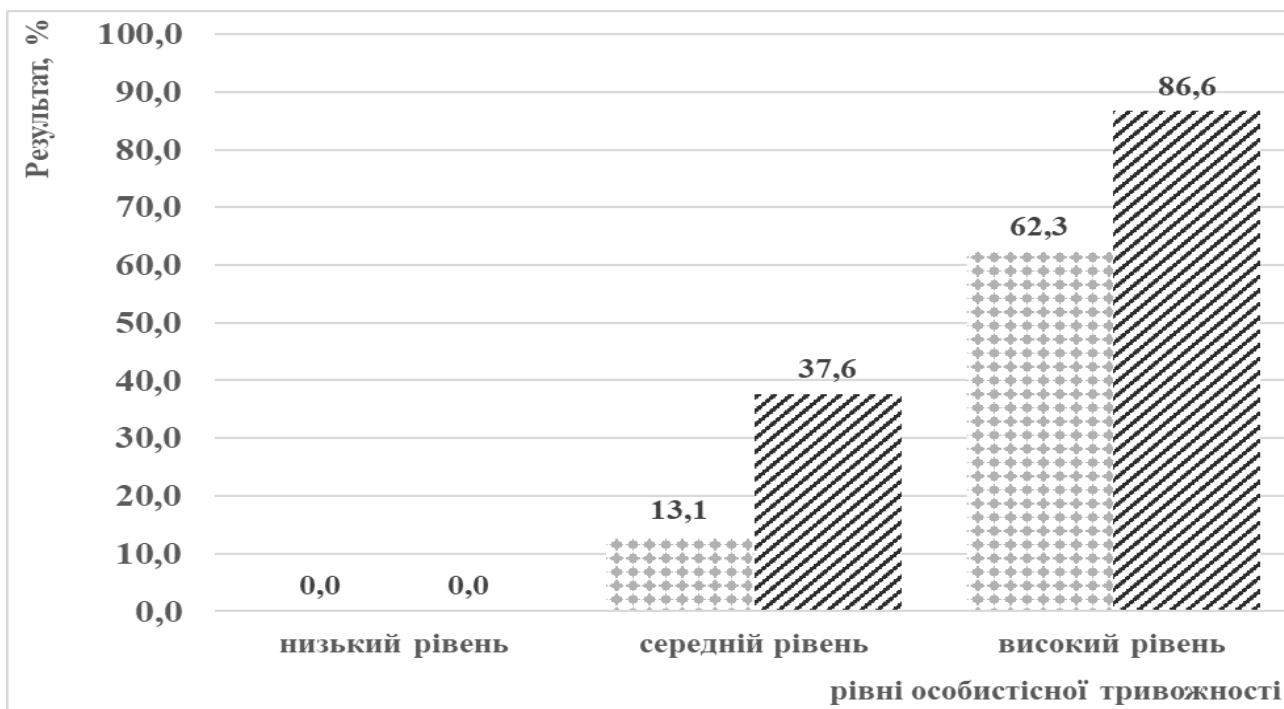
Проведений аналіз результатів опитування респондентів показав, що між показниками особистісної тривожності військовослужбовців з різним терміном навчання (курс навчання) є достовірна різниця ($p < 0,001$; $t = 3,51$), середній показник коливається у межах $45,07 \pm 0,92$ ум. од., що відповідає середньому рівню тривожності.


Усе це пояснюється тим, що військовослужбовці старших курсів більш адаптовані до умов військової служби, виконання завдань як в пункті постійної дислокації, так і в бойових умовах на навчально-польовій базі, а також певною мірою відчуттям наближення до завершення навчання на курсантських посадах.

Щодо воїнів-піхотинців молодших курсів, то вони ще не мають достатньої адаптованості до умов військової служби й відчувають незначний тиск старших командирів (начальників), а також певний страх перед виконанням бойових завдань відповідно до нормативів професійної підготовленості військовослужбовців.

Для визначення реактивної тривожності, яка характеризує ступінь занепокоєння, тривоги, емоційного напруження у певній стресовій ситуації, ми провели опитування військовослужбовців перед виконанням вправ, які характеризують рівень професійної підготовленості воїна. Аналіз результатів дослідження показав, що динаміка тривожності особового складу

характеризується іншими показниками (рис. 3.4), а саме: з низьким рівнем



 – показники воїнів-піхотинців молодших курсів;


 – показники воїнів-піхотинців старших курсів.

Рис. 3.4. Показники реактивної тривожності воїнів-піхотинців з різним терміном навчання перед виконанням нормативів із професійної (бойової) підготовки, %:

У більшості військовослужбовців виявлено високий рівень тривожності перед виконанням нормативів з професійної (бойової) підготовки. Так, серед курсантів старших курсів показник високого рівня тривожності мали 62,3 % особового складу, а серед військовослужбовців молодших курсів – 86,6 % особового складу.

Проведений аналіз опитування військовослужбовців з різним терміном навчання до виконання нормативів професійної підготовленості не виявив достовірної різниці показників реактивної тривожності серед особового складу ($p > 0,05$; $t = 1,48$). Середній показник військових молодших курсів ($59,17 \pm 1,78$ ум. од.) перебуває в діапазоні високого рівня тривожності, тоді як у курсантів старших курсів навчання цей показник становить $54,33 \pm 2,67$ ум. од., що говорить про діапазон високого рівня тривожності.

Враховуючи проведений аналіз, можемо стверджувати, що в процесі виконання бойового завдання (нормативів професійної підготовленості) відбувається достовірне підвищення рівня тривожності особового складу. Середній показник реактивної тривожності курсантів молодших курсів достовірно гірший, аніж показник особистісної тривожності ($p < 0,001$; $t = 4,78$). Така ж тенденція між показниками реактивної та особистісної тривожності після опитування виявлена й на старших курсах навчання ($p < 0,001$; $t = 3,83$).

Проведені дослідження дають змогу констатувати той факт, що рівень психологічної готовності й підготовленості військовослужбовців спеціальності «Управління діями підрозділів механізованих військ» як на молодших курсах навчання (початок навчання), так і на старших курсах навчання (завершальний етап служби) є недостатнім, що також веде за собою зниження рівня бойової підготовленості підрозділів.

Для доведення й підтвердження результатів дослідження ми організували та провели оцінювання рівня нервово-психічної стійкості (НПС) військовослужбовців за методикою «Прогноз» (В. А. Бодров). Опитування проводили на базі Національної академії сухопутних військ із тими самими військовослужбовцями спеціальності «Управління діями підрозділів механізованих військ», яких залучали до проведення дослідження раніше ($n = 78$). На підставі отриманих відповідей та опрацювання методики ми уточнили окремі особливості поведінки й стану психічної діяльності людини за різних ситуацій, виявили осіб із прикметами нервово-психічної нестійкості.

Результати тестувань показали, що серед курсантів молодших курсів 64,1% респондентів з числа фахівців механізованих підрозділів мають задовільний рівень нервово-психічного стану, який за методикою «Прогноз» характеризують як малосприятливий, що не може забезпечити військовослужбовцям ефективне виконання бойового завдання (табл. 3.1).

Дослідження показників НПС військовослужбовців-піхотинців старших курсів показало, що нервово-психічна стійкість має розбіжності щодо показників респондентів молодшого курсу навчання.

**Результати орієнтовного виявлення
осіб із прикметами нервово-психічної нестійкості, %**

Характеристика рівня НПС групи (в/с)	Кількість респондентів, %			
	молодший курс навчання (n=39)		старший курс навчання (n=39)	
	п	%	п	%
Висока НПС, зриви майже неможливі	0	0	0	0
Добра НПС, зриви мало ймовірні	9	23,1	19	48,7
Задовільна НПС, зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях	25	64,1	16	41,0
Незадовільна НПС, висока ймовірність нервово-психічних зривів. Є потреба додаткового обстеження у психіатра, невропатолога	5	12,8	4	10,3

Як показує дослідження, достовірно збільшилася кількість (на 25,6 %; $p < 0,05$) військовослужбовців з добрим рівнем НПС, а також зменшилася кількість респондентів (на 23,1 %) із задовільним рівнем НПС.

Також результати надання інформативних відповідей під час дослідження обох груп курсантів молодших курсів ($18,24 \pm 1,03$ ум. од.) та фахівців старших курсів ($16,91 \pm 1,03$ ум. од.) достовірно не відрізняються ($p > 0,05$).

Таким чином, проведене дослідження та результати перевірки говорять про задовільний рівень нервово-психологічної стійкості, за якого можливі зриви, особливо в екстремальних ситуаціях, і який є малосприятливим для ефективного виконання завдань за призначенням.

Загалом дослідження результатів тестування показали, що рівень психологічної підготовленості воїнів-піхотинців є недостатнім для виконання завдань відповідно до займаної посади у мирний час, і особливо в умовах ведення бойових дій, а система фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Збройних сил на початковому

етапі навчання не у повному обсязі й не достатньо забезпечує формування готовності до військово-професійної діяльності в складних екстремальних умовах.

3.2. Дослідження рівня загальної, спеціальної та військово-прикладної фізичної підготовленості військовослужбовців

Відомо, що діяльність людини пов'язана з функціонуванням усіх систем її організму, що в кінцевому результаті зводиться до м'язового руху. Військово-професійна діяльність військовослужбовців Збройних сил передбачає певні чинники, які характеризуються екстремальними й підвищеними вимогами до всіх систем [20, 61].

Фізична підготовка є одним з ефективних засобів підвищення бойової майстерності та професійної працездатності воїнів. Бойова майстерність полягає у застосуванні найефективніших форм і засобів під час виконання завдань за призначенням.

Високий рівень фізичної і психологічної підготовленості дає змогу зменшити ступінь стомлення й підвищити стійкість організму до конкретних несприятливих чинників. Таким чином, військово-професійна діяльність військовослужбовців, враховуючи фізичні та психічні навантаження, рухову активність воїна й процес її протікання, має свою специфіку. Чинники військово-професійної діяльності відображаються й на вимогах до фізичного стану та психологічної підготовленості військовослужбовців.

Військово-прикладна фізична підготовка у військових закладах вищої освіти є важливим компонентом підготовки військовослужбовців Збройних сил України та забезпечує вдосконалення певних якостей для формування готовності військових фахівців до перенесення фізичних і психологічних навантажень в екстремальних ситуаціях у період ведення бойових дій, виховання морально-вольових якостей, підвищення стійкості організму до впливу несприятливих чинників службової діяльності та навколишнього середовища [2, 78, 123].

Таким чином, упровадження та пошук найефективніших форм, засобів і методів удосконалення процесу прикладної фізичної, спеціальної та психологічної підготовки військовослужбовців в умовах сьогодення є актуальним і важливим.

Для виявлення параметрів загальної, спеціальної та військово-прикладної (професійної) фізичної підготовленості військовослужбовців на різних етапах підготовки ми організували й провели дослідження змісту організації професійно-прикладної фізичної підготовки у військових частинах і ВВНЗ. Під час тестування показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості ми використовували комплекс тестів відповідно до ІФП. Місце, час, умови та обсяг навантаження для всіх респондентів тестування були однакові та доступні, незалежно від їх фізичної і технічної підготовленості.

Перевірка рівня розвитку основних фізичних якостей військовослужбовців вказує на їхню неоднозначну динаміку. Так, показники з розвитку силових якостей значно понизилися на старших курсах навчання ($p < 0,05$). Аналіз показників у виконанні вправ на витривалість (1500 м, 3000 м) і в стрибку у довжину вказують на негативну динаміку. Така ж негативна динаміка спостерігається й у вправах на швидкість, а саме у бігу на 100 м і човниковому бігу 10 x 10 м (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Динаміка показників виконання нормативів з фізичної підготовленості військовослужбовців згідно з ІФП (n=94)

Фізичні вправи	Результати тестування на I–II курсі (n=48)	Результати тестування на III–IV курсі (n=46)	Динаміка змін у показниках за період навчання, %
Біг 100 м, с	13,55±0,39	13,62±0,41	0,53
Човниковий біг 10 x 10 м, с	26,0±0,32	26,51±0,43	1,93
Біг 1500 м, хв, с	5,59±0,18	6,12±0,21	9,5
Біг 3000 м, хв, с	13,25±0,28	13,35±0,31	0,77

Підйом переворотом на перекладині, рази	5,67±0,12	4,72±0,09	20,17
Підтягування на перекладині, рази	12,49±0,39	10,69±0,28	16,86
Згинання та розгинання рук в упорі на брусах, разів	23,50±0,31	17,69±0,22	32,91
КСВ, разів	55,10±0,57	56,00±0,61	5,29
Стрибок з місця у довжину, м, см	2,29±0,07	2,42±0,12	5,39

Проведені дослідження вказують на те, що чинна система оцінювання загальної фізичної підготовленості воїнів забезпечує розвиток фізичних якостей лише на молодших курсах навчання у зв'язку з використанням більшості вправ, відповідно до Інструкції з фізичної підготовки та РПНД із загальної фізичної підготовки.

Як показує тенденція розвитку фізичних якостей на старших курсах, відбувається погіршення показників у зв'язку з тим, що наявна нормативна база з фізичної підготовки не забезпечує якісного стимулювання до занять фізичною підготовкою.

Також ми проаналізували й перевірили ефективність виконання завдань за призначенням військовослужбовців в умовах, максимально наближених до бойових, в екстремальних ситуаціях із безпосереднім застосуванням засобів рукопашного бою (прийомів рукопашного бою), затримання (полонення) умовного противника, які становлять арсенал самооборони, що у свою чергу вимагає від воїна не тільки розвинутої на належному рівні загальної фізичної підготовленості, але й відповідних навичок ведення єдиноборства в різних ситуаціях. Упродовж констатувального експерименту нами було проаналізовано рівень оволодіння військовослужбовців основними технічними діями та прийомами рукопашного бою, з метою визначення рівня психологічної

підготовленості до ведення сутички з противником. Було використано технічні дії та прийоми рукопашного бою відповідно до вимог ІФП, а саме: важіль руки всередину, загин руки за спину, задня підніжка, кидок із захопленням ніг і задушення, кидок через спину, затримання противника та обшук, затримання ривком і конвоювання на больовому прийомі. Ефективність володіння прийомами самооборони військовослужбовців визначали на основі експертних оцінок за 5-бальною шкалою відповідно до ІФП. Оцінювання здійснювали фахівці з фізичної підготовки, які були експертами та використовували оцінку узгодженості своїх думок (рис. 3.5).

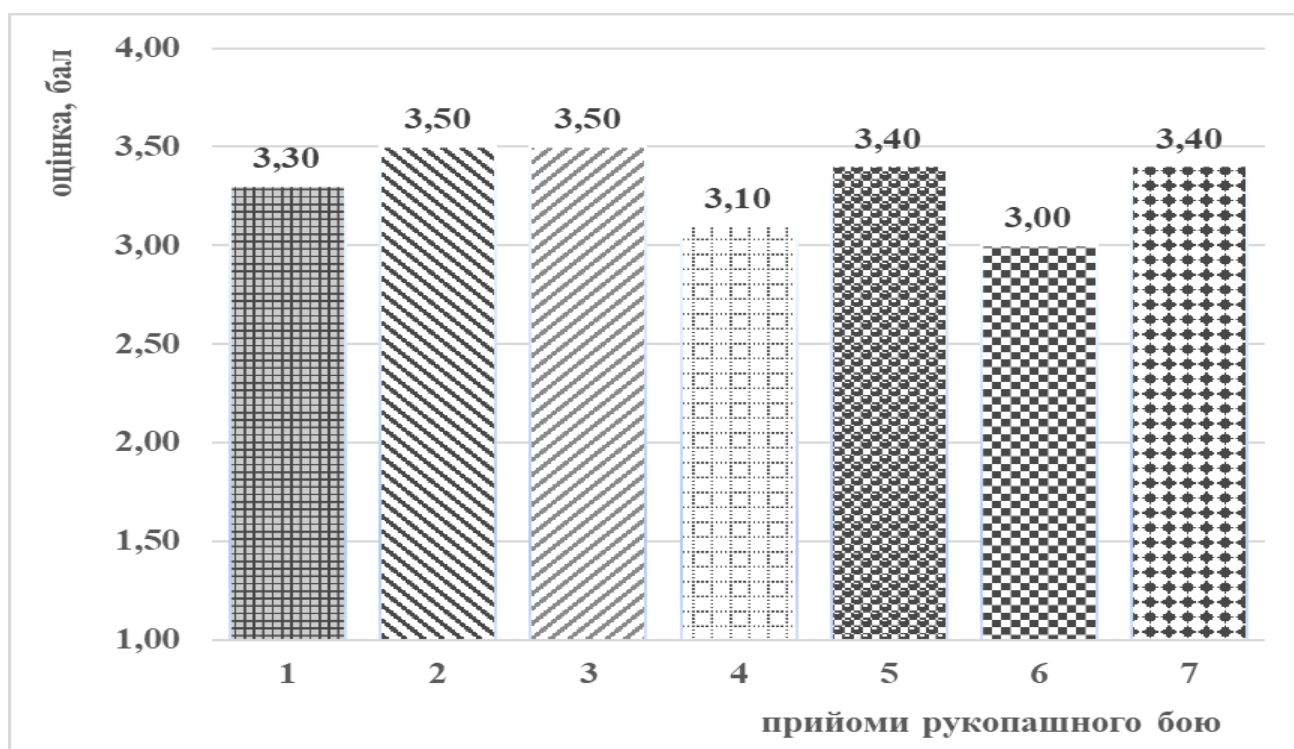


Рис. 3.5. Рівень оволодіння військовослужбовців основними технічними діями та прийомами рукопашного бою: 1 – кидок через спину; 2 – кидок із захопленням ніг і задушення; 3 – задня підніжка; 4 – загин руки за спину; 5 – важіль руки всередину; 6 – затримання та обшук; 7 – затримання ривком і конвоювання на больовому прийомі

Проведені дослідження оволодіння прийомами рукопашного бою військовослужбовців свідчать про відносно стабільну закономірність, адже розбіжність в оцінці становить 0,5 бала. Водночас за 5-бальною шкалою оцінювання засвоєння прийомів самооборони не перевищує 3,5 бала. Було

враховано те, що оцінки «добре» та «відмінно» експерти виставляли у разі зміни ситуації (додаткове завдання) у процесі виконання прийомів та дій.

Результати дослідження показали, що прийоми рукопашного бою – важіль руки всередину та затримання противника з подальшим обшуком – виявилися для військовослужбовців значно складнішими у виконанні.

Аналіз їхніх характеристик виявив, що саме цим прийомам самооборони властива найтриваліша фаза завершальних дій після нанесення контрольного удару і саме у цій фазі воїни допускають значних помилок у виконанні. Усе це зумовлено тим, що нападник меншою мірою переміщує в просторі тіло свого суперника, а більшою мірою змінює позицію свого тіла та переміщається сам.

Проведені дослідження загальної та військово-прикладної фізичної підготовленості військовослужбовців вказують на недостатню ефективність чинної системи перевірки та методики оволодіння навчальним матеріалом до належного рівня. На нашу думку, недостатнім є стимулювання розвитку швидко-силової витривалості у зв'язку з малою кількістю навчальних занять із прискореного пересування та легкої атлетики впродовж навчання; використання специфічних фізичних якостей, які пов'язані з виконанням технічних прийомів самооборони, як результат того, що воїни, не маючи спеціальної фізичної підготовки, починають вивчення прийомів рукопашного бою.

Проведений аналіз усебічного реформування процесу навчання та виховання майбутніх захисників України дає нам змогу стверджувати про існування важливої в умовах сьогодення проблеми. Забезпечення великою кількістю новітньої зброї і техніки, її модернізація та вдосконалення, збільшення структурних підрозділів ЗС України, динаміка й напруженість ведення бойових дій, постійне підтримання бойової готовності особового складу та підрозділів загалом потребують постійного удосконалення заходів бойової підготовки. Ведення бойових дій на території України військовослужбовцями ЗС України не тільки не знижує, але й навпаки, посилює велике значення важливих військово-професійних якостей кожного

військовослужбовця. Ураховуючи всі чинники бойової діяльності, можна стверджувати, що якою б не була технічно вдосконаленою армія, озброєння та військова техніка, воїн, який має високий рівень фізичної і психологічної підготовленості, завжди буде пріоритетною та вирішальною силою у досягненні перемоги над ворогом. Постійне вдосконалення фізичної підготовки у цьому процесі відбувається завдяки оптимізації використання її засобів, форм і методів для якісного забезпечення фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил та готовності до виконання завдань за призначенням.

Аналіз службової діяльності вказує на те, що сьогодні проблема розвитку основних фізичних якостей у курсантів військових закладів вищої освіти є надзвичайно актуальною. Удосконалення та розвиток загальної фізичної підготовленості й закладення фундаменту на молодших курсах навчання дає змогу здійснювати формування професійно-прикладних якостей майбутніх фахівців Сухопутних військ ЗС України. Ураховуючи важливість фізичної підготовки у межах процесу вищої професійної освіти, постійного розвитку й удосконалення в сучасних умовах усіх її компонентів, найбільшу користь мають педагогічні дії комплексного характеру, які зі свого боку забезпечують усебічний розвиток особистості майбутнього. Саме фізичній підготовці належить головна й важлива роль у підвищенні бойової готовності, військово-професійної працездатності воїнів і майстерності застосування всіх засобів під час виконання бойових завдань. Відомо, що будь-яка система мусить мати свої чіткі вихідні умови для подальшої діяльності, які також забезпечують і визначають її ефективність. Таким чином, не менш важливим компонентом та умовою є здоров'я, рухова активність, рівень психологічної і фізичної підготовленості захисників держави – кандидатів до вступу у військові заклади вищої освіти.

Відповідно до ІФП мета фізичної підготовки полягає у забезпеченні фізичної готовності кожного захисника до бойової діяльності, виконання поставлених перед ним завдань відповідно займаної посади, вирішення інших

спеціальних завдань. Зі свого боку фізична готовність полягає у досягненні рівня фізичної і психологічної підготовленості військовослужбовців, який у подальшому забезпечить якісне виконання завдань за призначенням відповідно до займаної посади.

Для вивчення питання готовності військовослужбовців до подальшого захисту держави ми здійснили перевірку рівня розвитку основних фізичних якостей кандидатів на вступ до військових закладів вищої освіти за перевірними вправами відповідно до вимог керівних документів з фізичної підготовки (табл. 3.3) та проаналізували динаміку отриманих показників [30].

Таблиця 3.3

Динаміка показників розвитку фізичних якостей

кандидатів на вступ до військових закладів вищої освіти (n= 540)

Рік вступу	2018 (n=176)	2019 (n=188)	2020 (n=176)	Р (2018–2019)	Р (2019–2020)	Р (2018–2020)
<i>Біг на 100 м, с</i>						
\bar{x}	14,00	14,18	14,14	t=2,21 >0,01	t= 0,44 >0,05	t= 1,68 >0,05
σ	0,81	0,71	0,77			
m	0,06	0,05	0,06			
<i>Підтягування на перекладині, рази</i>						
\bar{x}	10,21	10,56	10,23	t=1,26 >0,05	t=1,18 >0,05	t=0,11 >0,05
σ	1,86	3,34	1,85			
m	0,14	0,24	0,14			
<i>Біг 3000 м, с</i>						
\bar{x}	773,70	776,56	836,95	t=0,35 >0,05	t=8,10 <0,001	t=7,72 <0,001
σ	83,70	72,90	69,34			
m	6,31	5,32	5,23			

Примітки: \bar{X} – середня арифметична величина; σ – середнє квадратичне відхилення; **m** – середня помилка середнього арифметичного.

Аналіз динаміки розвитку швидкісних якостей свідчить, що результати виконання вправи з бігу на 100 м у період з 2018 по 2020 рік достовірно не змінювалися (t=0,553; p>0,05).

Водночас результати розвитку швидкості у 2020 році порівняно з 2019 роком мають прогресивний характер. У цей період відбувається поступове поліпшення на 0,04 с (t=1,268; p>0,05) (рис. 3.6).

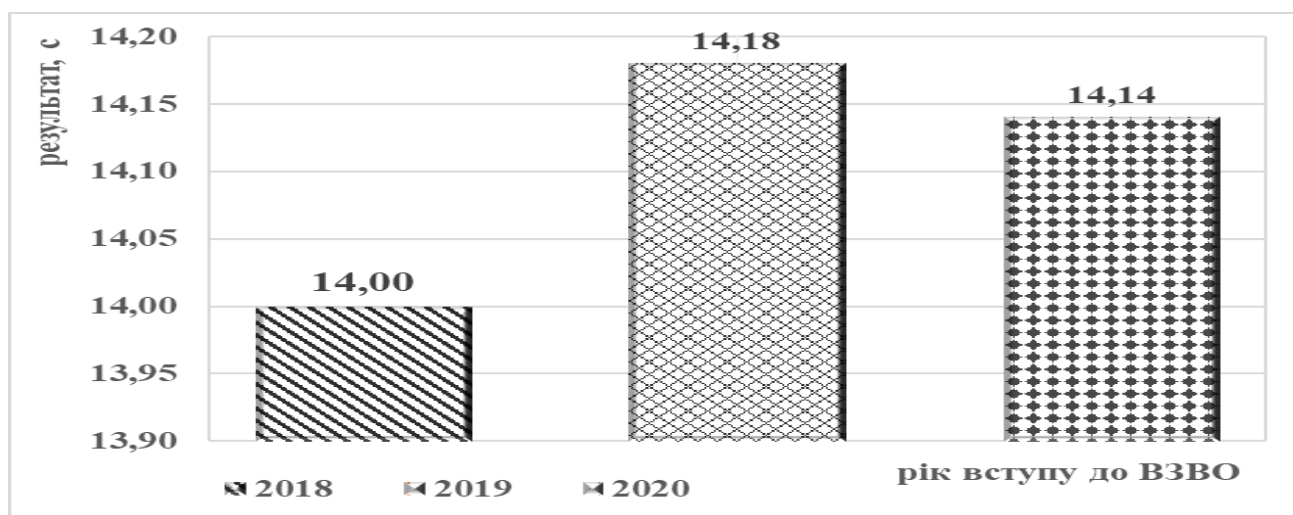


Рис. 3.6. Динаміка розвитку швидкості кандидатів на вступ до ВЗВО (n=176)

Динаміка розвитку сили у виконанні підтягування на перекладині свідчить про покращення показників у 2019 році. Водночас виявлені зміни достовірної різниці не мають ($t=1,978$; $p>0,05$). Також середній результат у виконанні вправи на силу у 2020 році знизився відносно 2019 року на 0,32 раза ($t=1,070$; $p>0,05$) (рис. 3.7).

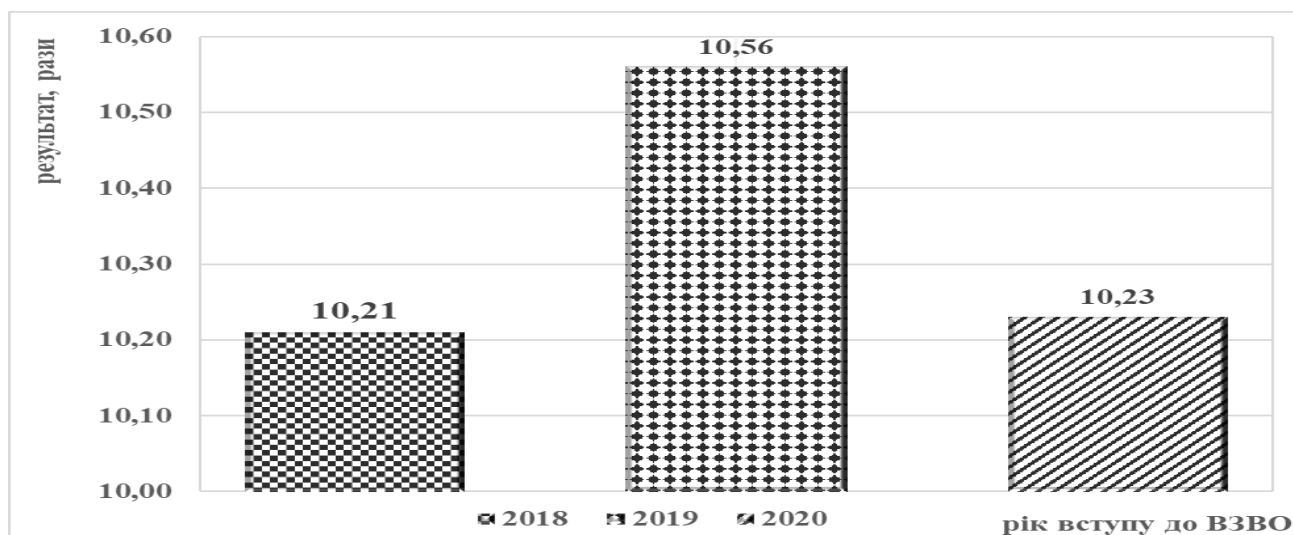


Рис. 3.7. Динаміка розвитку сили кандидатів на вступ до ВЗВО (n=188)

Дослідження динаміки результатів у виконанні вправи на витривалість (біг на 3000 м) свідчить про стабільно регресивний характер. Проведений аналіз вказує на достовірне погіршення результатів у період з 2018 по 2020 рік з 12 хв 53 с до 13 хв 56 с ($t=0,496$; $p>0,05$) (рис. 3.8).

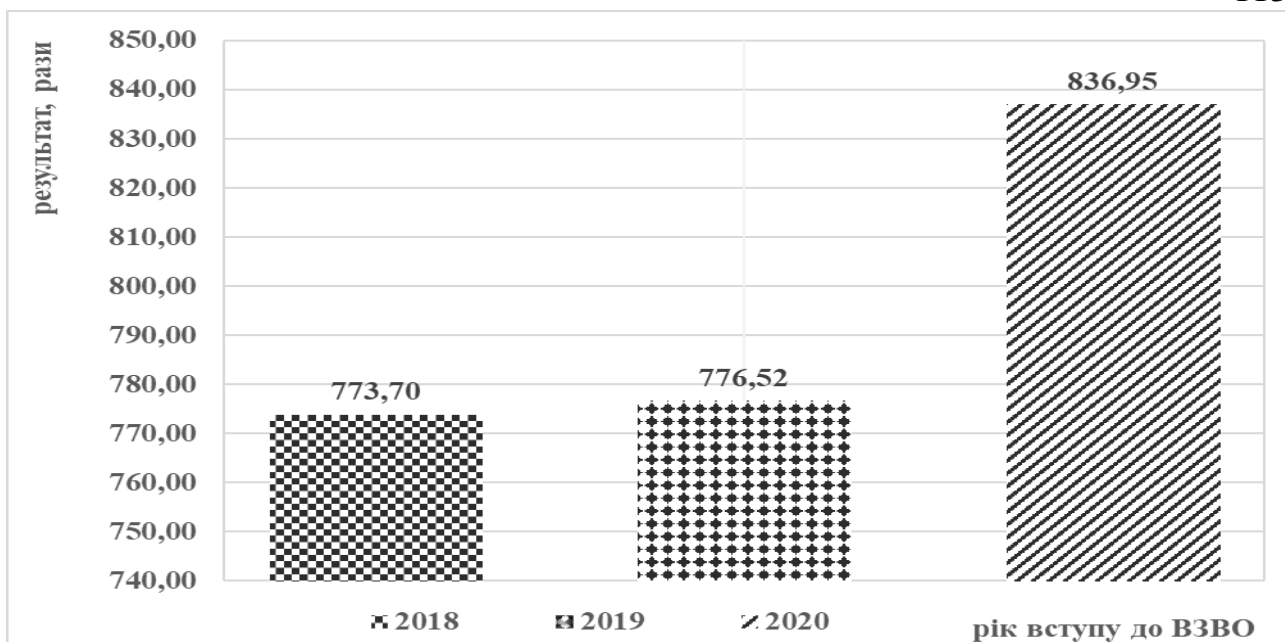


Рис. 3.8. Динаміка розвитку витривалості кандидатів на вступ до ВЗВО (n=176).

За результатами проведеного дослідження встановлено, що рівень розвитку основних фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість) кандидатів на вступ до військового закладу вищої освіти з кожним роком поступово знижується.

Це не дає змоги повною мірою вирішувати завдання фізичної підготовки курсантів на етапі первинного становлення (навчання) – зміцнювати й підтримувати на належному рівні стан власного здоров'я, вести здоровий спосіб життя, розвивати й удосконалювати професійно важливі психофізичні та психофізіологічні якості, підтримувати належний рівень військово-професійного навчання, формувати мотивацію до систематичних і самостійних занять фізичною підготовкою, формувати елементи базової фізичної підготовки як фундаменту загальної фізичної підготовки, яка забезпечує подальше якісне виконання завдань за призначенням та відповідно до займаних посад.

3.3. Взаємозв'язок військово-професійної підготовки та фізичної підготовленості військовослужбовців

Аналіз ведення бойових дій на території України та в «гарячих» точках планети, наукові дослідження науковців, багатовіковий досвід війн вказують на

важливе значення фізичного стану для успішного й ефективного виконання завдань військово-професійної діяльності. Низка науковців доводять, що фізичний стан – це саме той фундамент, який забезпечує всі компоненти боєготовності військовослужбовців [61, 75]. Це насамперед зумовлене тим, що розвиток певних фізичних якостей забезпечує та визначає загальну спроможність воїнів виконувати окремі рухові дії, а також складну рухову діяльність різного характеру.

Відомо, що відмінний фізичний стан військовослужбовців є невід'ємною частиною якісного й успішного виконання завдань за призначенням відповідно до займаної посади та фундаментом їхньої боєготовності [156].

Дослідження, проведене під час перебування військовослужбовців Національної академії сухопутних військ на польових виходах, показало, що фізично підготовлені курсанти механізованих підрозділів маневрені дії на полі бою виконують на 18–37 % швидше, ніж воїни з низьким рівнем фізичної підготовленості. Встановлено, що зі збільшенням інтенсивності й тривалості бойових дій ця різниця стає відчутнішою. Щодо нормативів бойової підготовки, пов'язаних із посадкою (висадкою) в техніку, зайняттям укриттів різного характеру, швидкісною зміною бойових позицій, перебіжками, переповзанням, то воїни з добрими фізичними показниками виконують їх на 15–20 % швидше, ніж воїни з низьким рівнем розвитку основних фізичних якостей.

Порівняльний аналіз результатів військовослужбовців артилерійських підрозділів у виконанні нормативів щодо приведення гармати у похідне і бойове положення, її наводки і заряджання, піднесення боєприпасів на вогневі позиції та інших дій бойової підготовки показав, що воїни з добрими фізичними показниками виконують вправи швидше, вправніше й точніше за тих військовослужбовців, які фізично підготовлені слабо. Це також проявляється й у виконанні різноманітних дій військово-професійної діяльності, перенесенні фізичних і психічних навантажень, які проходять воїни на практичних заняттях бойової підготовки. Результатом відмінної фізичної підготовленості особового складу артилерійських розрахунків є швидше виконання прицільного пострілу

й ведення стрільби майже на 17 %.

Аналіз результатів особового складу танкових підрозділів у виконанні бойових нормативів теж беззаперечно вказує на позитивний вплив фізичного стану, а саме: фізично добре розвинені воїни значно швидше й точніше виконують дії ведення вогню з танкової гармати. Дослідження багатоденних бойових навчань показало, що швидкість і точність ведення стрільби у таких воїнів зростає вдвічі на відміну від військовослужбовців з низьким рівнем розвитку фізичних якостей. Аналогічний позитивний результат виявлено й під час багатоденних дій у наступі в точності та швидкості виконання маневрів танка у військовослужбовців з відмінною фізичною підготовленості. Саме високий рівень розвитку основних фізичних якостей дозволяє водіям-механікам не лише швидше виконувати маневри та дії, пов'язані з обслуговуванням закріпленої техніки, але й більш якісно та ефективно, точно і швидко керувати технікою в умовах бойової обстановки [89, 156, 170].

Під час проведення нашого дослідження встановлено, що які б не були особливості й умови військово-професійної діяльності будь-яких фахівців, її якість та ефективність буде залежати від рівня їхньої фізичної підготовленості. Адже саме фізично підготовлені військовослужбовці забезпечують якісне та успішне виконання завдань за призначенням відповідно до подальшої своєї професійної діяльності у військах. Це підтверджують результати особового складу бойових спеціальностей силових структур у виконанні нормативів бойової підготовки під час польових виходів відповідно до Збірника нормативів з бойової підготовки (табл. 3.4).

Проведене дослідження виконання нормативів військово-професійної підготовленості вказує на значну перевагу краще фізично підготовлених воїнів (n=32) перед слабше фізично підготовленими (n=34) у виконанні тих самих тестів.

Дані, представлені у таблиці 3.4 вказують на те, що у військовослужбовців з низьким рівнем розвитку фізичних якостей результати подолання загально-контрольної смуги перешкод погіршилися на 28 с (20 %,

$p > 0,001$), у той час як у воїнів з відмінною фізичною підготовленістю результати погіршилися лише на 1 % ($p > 0,05$).

Таблиця 3.4

Результати виконання нормативів військово-професійної діяльності піхотинців під час польового виходу (n= 66)

	Перша група (n=32)			Друга група (n=34)			Р 1 гр. – 2 гр. до навч.	Р 1 гр. – 2 гр. після навч.
	До навч.	Р Поч. Кін.	Після навч.	До навч.	Р Поч. Кін.	Після навч.		
<i>Долання загально-контрольної смуги перешкод, с</i>								
\bar{x}	129	t=0,17	131	138	t=4,01	166	t=1,04	t=4,56
σ	37,54		37,79	33,47		22,64		
m	6,64		6,68	5,74		3,88		
<i>Стрільба з автомата, оч.</i>								
\bar{x}	68	t=0,38	67	66	t=7,02	42	t=0,68	t=7,04
σ	16,74		16,51	15,92		11,04		
m	2,96		2,92	2,73		1,89		

Примітки: X – середня арифметична величина; σ – середнє квадратичне відхилення; m – середня помилка середнього арифметичного.

Усе це вказує на невідповідність організму більшості військовослужбовців до виконання й перенесення значних фізичних навантажень протягом певного проміжку часу бойової діяльності. Принагідно зазначимо, що навчальні заняття під час польового виходу воїнів проводили не завжди з максимальним навантаженням, якого вимагає сучасна бойова ситуація та бойові умови сьогодення [87].

Аналіз виконання практичної стрільби з автомата Калашникова показав значну перевагу у влучності фізично підготовлених над слабше фізично підготовленими військовослужбовцями ($p > 0,001$). По завершенню польових навчань військовослужбовці, які мають низький рівень фізичної підготовленості, на 50 % можливих влучень менше влучали у мішень. Таке спостереження вказує та підтверджує недостатню морально-психологічну готовність до перенесення значних фізичних і психологічних навантажень в умовах бойової обстановки.

Проведене дослідження показало [87], що у краще фізично підготовлених воїнів-танкістів під час польових навчань результати військово-професійної діяльності при тривалому виконанні завдань у герметично закритих об'єктах (енерговитрати коливалися від 2762 до 2814 ккал/доб.) були значно вищі за показники іншої групи військовослужбовців, які мали низький рівень підготовленості (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Результати виконання нормативів бойової підготовки
військовослужбовців-танкістів час польового виходу (n= 67)**

Перша група (n=29)			Друга група (n=38)		
До навч.	зміни	Після навч.	До навч.	зміни	Після навч.
<i>Завантаження боєкомплекту, %</i>					
100	20	80	100	60	40
<i>Точність стрільби, %</i>					
100	25	75	100	45	55
<i>Час виконання вогневого завдання, %</i>					
100	117	17	100	237	137

Вплив фізичного стану відображається і на специфіці роботи фахівців льотних спеціальностей.

У науковій літературі доведено [31], що фізично підготовлені льотчики переносять перевантаження в 7,1–7,7 одиниць, що дає їм змогу використовувати маневрені можливості літака-винищувача у повному обсязі. Водночас гірше фізично підготовлені льотчики лише на 65 % використовують маневрені можливості літака.

Доведено, що перенесення навичок і вмінь (підготовленість, досвід, тренуваність) є позитивним чинником впливу на показники фізичного стану військовослужбовців та компоненти їхньої боєздатності.

Адже саме від фізичного стану фахівців – операторів радіолокаційних станцій залежатиме швидкість виявлення ворожих цілей і визначення їхніх

координат, що в подальшому забезпечує прийняття правильного рішення.

Тому воїни, які добре фізично підготовлені, припускають приблизно на 50 % менше помилок на відміну від військовослужбовців із низьким рівнем фізичної готовності та функціональних можливостей (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

**Результати виконання нормативів бойової підготовки
військовослужбовців-піхотинців під час польового виходу (n= 66)**

	Перша група (n=32)			Друга група (n=34)		
	До навч.	зміни	Після навч.	До навч.	зміни.	Після навч.
<i>Воєнізований крос на 3 км, хв, с</i>						
\bar{x}	14,13	0,18	14,31	14,18	0,53	14,61
m	2,1		1,9	2,6		2,8
<i>Стрільба з автомата, оч.</i>						
\bar{x}	54	6	48	51	24	27
m	1,9		2,4	2,3		3,8
<i>Оформлення поодинокого окопу для стрільби лежачи, с</i>						
\bar{x}	514	17	531	519	16	535
m	0,9		0,7	0,6		1,1

Примітки: X – середня арифметична величина; m – середня помилка середнього арифметичного.

Низка науковців доводять [31, 47, 134, 142], що військовослужбовці з відмінними показниками фізичного розвитку не лише на високому рівні зберігають і підтримують інтенсивність виконання завдань військово-професійної діяльності під впливом фізичних навантажень і психічних напружень, але й швидше засвоюють знання, навички та вміння, які потрібні у подальшій професійній діяльності.

Таким чином, значення показників фізичного стану воїна безперечно відіграє важливу роль у його готовності до виконання завдань бойової діяльності. Функціональний стан організму та відмінний розвиток основних фізичних якостей позитивно впливають на основні показники боєготовності особового складу та ефективність виконання завдань за призначенням відповідно до займаної посади.

3.4. Ставлення військовослужбовців до організації та проведення занять з рукопашного бою та психологічної підготовки у ВЗВО

Для визначення ефективності організації психологічної підготовки та занять з рукопашного бою з військовослужбовцями Збройних сил, визначення ефективності застосування засобів рукопашного бою та їх впливу на психологічну готовність військовослужбовців Збройних сил України під час виконання завдань військово-професійної діяльності ми організували та провели анкетування. Перелік питань нашої анкети дав змогу виявити суб'єктивну думку військовослужбовців та тренерів щодо впливу занять з рукопашного бою на формування психологічної підготовленості й готовність воїнів до виконання завдань військово-професійної діяльності в екстремальних умовах (див. додаток Г.2).

У дослідженні взяли участь 87 військовослужбовців механізованих підрозділів другого, третього, четвертого року навчання та 16 тренерів, які займаються секціями з рукопашного бою. Відповідно до програми бойової підготовки за період навчання піхотинці мають засвоїти й виконати нормативи професійної готовності у польових умовах, навчитися водінню штатної техніки та стрільби з усіх видів озброєння, вивчити вправи загальної і спеціальної спрямованості з фізичної підготовки, які призначені для військовослужбовців механізованих підрозділів, як індивідуально, так і в складі відділення (групи) та бути готовими до виконання бойових завдань відповідно до займаної посади.

Залучені респонденти мають повний арсенал професійних знань, навичок та вмінь і готові до виконання бойових завдань військово-професійної діяльності. Ми розробили й запропонували курсантам анкету, яка складається з двох блоків запитань: перший – визначення реального стану організації та проведення заходів щодо формування психологічної готовності військовослужбовців, другий – спрямований на вивчення стану й ефективності організації занять з рукопашного бою та їхнього впливу на формування психологічної підготовленості піхотинців для виконання завдань за призначенням.

За результатами проведеного анкетування встановлено, що 59,8 % опитуваних відчувають страх перед виконанням навчально-бойових завдань, 32,2 % піхотинців виконують завдання професійної діяльності, не відчуваючи страху, та 8,0 % не можуть дати чіткої відповіді та визначитися зі своїми відчуттями (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Результати анкетування курсантів щодо наявності відчуття страху перед виконанням бойових завдань та прийомів рукопашного бою (n= 87)

Надана відповідь	Загальна кількість відповідей	
	n	%
Чи відчуваєте ви страх перед виконанням навчально-бойових завдань?		
а) так	52	59,8
б) ні	28	32,2
в) не можу визначитися	7	8,0
Чи відчуваєте ви страх перед виконанням прийомів рукопашного бою?		
а) так	30	34,5
б) ні	9	10,3
в) під час виконання нових прийомів (дій)	48	55,2

Аналізуючи відповіді респондентів щодо відчуття страху перед виконанням прийомів рукопашного бою, спостерігаємо, що 55,2 % піхотинців відчувають страх під час виконання й розучування нових прийомів (дій), у 34,5 % воїнів усе ж таки присутнє відчуття страху перед застосуванням і виконанням прийомів рукопашного бою, лише 10,3 % військовослужбовців із впевненістю заявляють про відсутність страху в процесі застосування засобів рукопашного бою та виконання будь-яких прийомів (дій).

Наше дослідження підтверджує висновки наукових пошуків О. Д. Гусака [40] про те, що понад 50 % військовослужбовців відчувають моменти переживання та страху перед кожним виконанням нових нормативів з бойової і фізичної підготовки.

Проведений аналіз відповідей респондентів на питання першого блоку показав, що 62,1 % фахівців механізованих спеціальностей не готові

психологічно до виконання завдань у бойових умовах, 31,0 % – спроможні та готові до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах, а 6,9 % піхотинців не змогли визначитися й дати чіткої відповіді на запитання (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

**Результати психологічної готовності військовослужбовців
до виконання завдань військово-професійної діяльності (n= 87)**

Надана відповідь	Загальна кількість відповідей	
	n	%
Чи відчуваєте ви психологічну готовність до участі у бойових діях?		
а) так	2	31,0
б) ні	54	62,1
в) не можу визначитися	6	6,9
Коли застосовувалися спеціальні вправи для формування готовності до виконання прийомів РБ (сутичок)?		
а) на тренувальних заняттях (секціях)	66	75,9
б) на заняттях з фізичної підготовки	13	14,9
в) у години виховної роботи	0	0,0
г) дізнавався самостійно з інших джерел	8	9,2

У процесі дослідження було встановлено, що за період навчання мало часу приділяли заняттям спеціальної підготовки та тренуванням щодо якісної організації психологічної підготовки військовослужбовців-піхотинців. Респонденти зазначали, що зміст занять спеціальної підготовки воїна-піхотинця переважно був спрямований на формування психологічної підготовленості (75,9 %).

Лише 14,9 % військовослужбовців зазначили, що зміст навчальних занять із фізичної підготовки містить вправи спеціальної спрямованості щодо готовності до виконання прийомів рукопашного бою, 9,2 % вказали на самостійні заняття з питань формування готовності до виконання прийомів РБ (сутичок).

Проведене дослідження суб'єктивної думки військовослужбовців щодо психологічної підготовки до виконання прийомів рукопашного бою в системі

повсякденної діяльності дає можливість стверджувати, що більшу частину навичок і вмінь воїни-піхотинці отримують під час тренувань на тренажерних комплексах (47,1 %), 20,8 % респондентів психологічно готувалися до застосування прийомів рукопашного бою у процесі спілкування (з розповідей) зі старшими товаришами по службі, 13,8 % – самостійно у вільний від служби час, 5,7 % – на заняттях з фізичної підготовки. Лише 5,7 % опитуваних вказали на години виховної роботи, 3,4 % респондентів узагалі не приділяли уваги та не готувалися до виконання прийомів рукопашного бою (рис. 3.9).

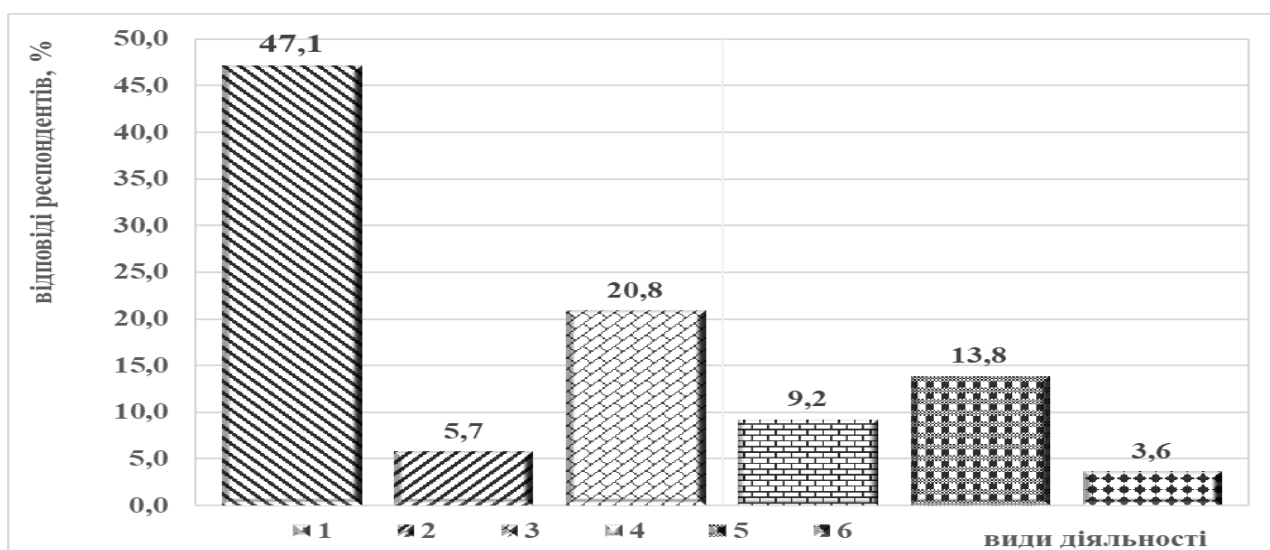


Рис. 3.9. Результати суб'єктивної думки респондентів щодо психологічної підготовки до виконання прийомів рукопашного бою (n=87): 1 – на тренажерних комплексах, 2 – у години виховної роботи, 3 – спілкування з товаришами, 4 – на заняттях з ФП, 5 – самостійно, 6 – взагалі не готувалися

Перелік питань другого блоку, які були спрямовані на вивчення ефективності застосування засобів рукопашного бою, організації та проведення навчальних занять, дав змогу з'ясувати, проаналізувати та врахувати думку військовослужбовців щодо потреби вдосконалення змісту фізичної підготовки.

Під час проведення анкетування встановлено, що більшість респондентів (93,1 %) переконані, що за період навчання з ними проводили заняття з рукопашного бою. Водночас 6,9 % курсантів вказали на відсутність використання засобів рукопашного бою у процесі навчання. Провівши аналіз

розділу фізичної підготовки у робочій програмі навчальних дисциплін, ми встановили, що на рукопашний бій заплановано 16 % загального бюджету часу.

Аналіз дослідження ефективності методики застосування засобів рукопашного бою та результати відповідей на запитання «Яким чином були організовані заняття з рукопашного бою?» вказав на недостатню компетенцію фахівців курсової ланки як керівників занять з фізичної підготовки під час польових занять щодо організації та проведення занять з розділу «Рукопашний бій» (рис. 3.10).

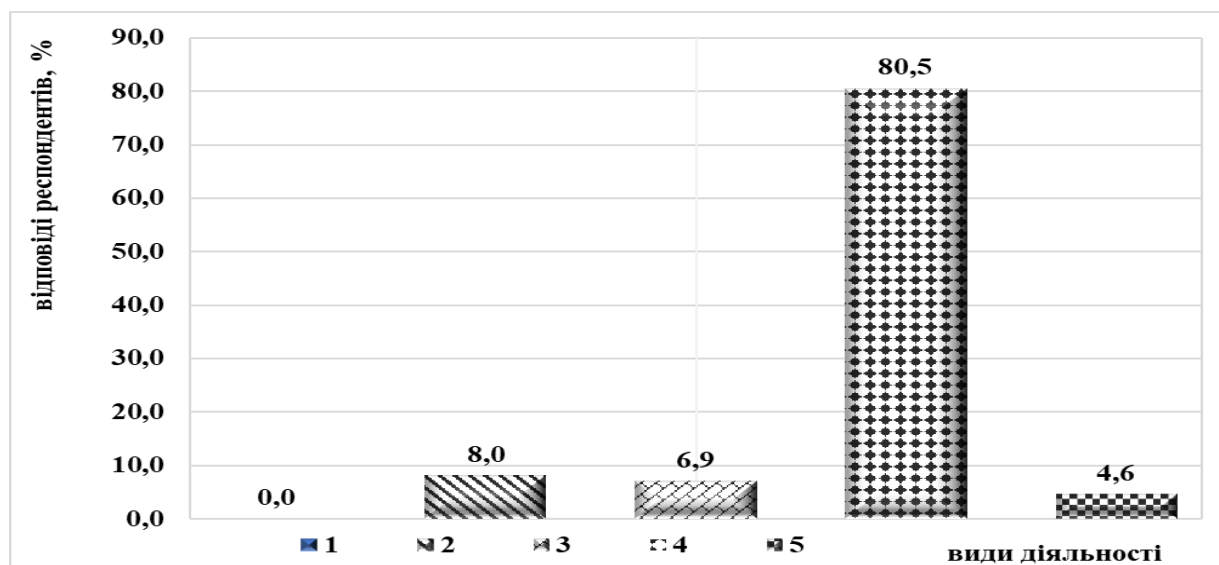


Рис. 3.10. Результати дослідження ефективності методики застосування засобів рукопашного бою (n=87): 1 – із застосуванням імітаційних засобів, 2 – у спорядження та за зброєю, 3 – у поєднанні з іншими вправами ФП, 4 – тільки на заняттях з РБ, 5 – інше

Результати представлені на рис. 3.10 показали, що курсанти-піхотинці на заняттях з рукопашного бою впродовж навчання не використовували та не мали практики застосування імітаційних засобів, що передбачено РПНД. 8 % респондентів вказали на проведення практичних занять із використанням спорядження, навчальної і бойової зброї тощо. Про поєднання та застосування інших вправ з різних розділів фізичної підготовки повідомили лише 6,9 % опитуваних. Цікаво також, що у відповідь на запропонований варіант «Інше» 4,6 % зазначили відсутність проведення занять з розділу «Рукопашний бій».

Аналіз відповідей щодо організації та проведення занять з рукопашного бою під час перебування військовослужбовців на польових навчаннях і тренуваннях показав, що переважно (77,1%) засоби рукопашного бою застосовують у процесі навчальних занять, як і в пункті постійної дислокації (рис. 3.11). Відмінність полягає лише у проведенні занять у спеціалізованих спортивних залах на відміну від польових умов.

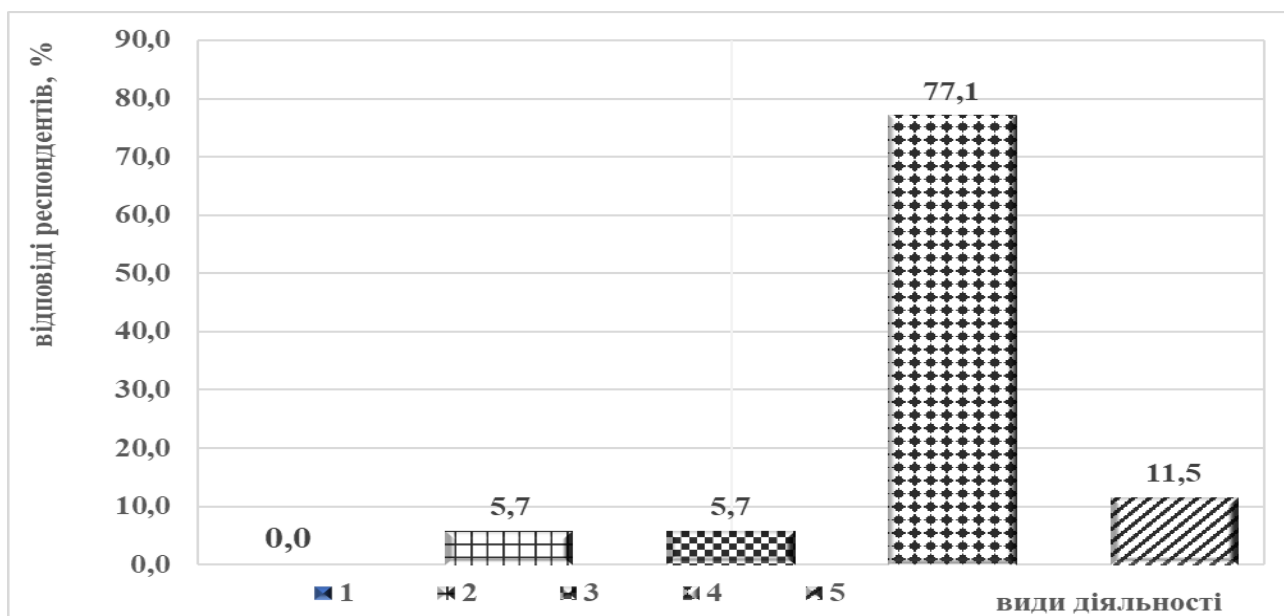


Рис. 3.11. Результати дослідження ефективності застосування засобів рукопашного бою під час польових навчань (польових виходів) (n=87): 1 – із застосуванням імітаційних засобів, 2 – у спорядженні та за зброєю, 3 – у поєднанні з іншими вправами ФП, 4 у пункті постійної дислокації, 5 – не проводилися

5,7 % респондентів запевнили, що заняття проводили з використанням бойового спорядження та зі зброєю, включаючи виконання прийомів рукопашного бою під час пересування до місць проведення занять з вогневої і тактичної підготовки.

Водночас 11,5 % опитаних вказали на відсутність під час польових навчань занять із застосуванням засобів і прийомів рукопашного бою.

У результаті дослідження суб'єктивної думки піхотинців щодо організації та проведення занять з рукопашного бою як в пункті постійної дислокації, так і

в польових умовах встановлено, що 23,0 % респондентів не задоволені якістю організації, методики проведення та застосування засобів рукопашного бою з боку науково-педагогічних працівників та курсової ланки в освітньому процесі, 35,6 % дали стверджувальну відповідь і задоволені процесом навчання, 41,4 % військовослужбовців вказали на потребу у кращій організації та проведенні занять з рукопашного бою (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Результати опитування щодо якості методики організації та проведення занять з рукопашного бою (n= 87)

Надана відповідь	Загальна кількість відповідей	
	п	%
Чи задоволені ви організацією занять з рукопашного бою?		
а) так	31	35,6
б) ні	20	23,0
в) потребує кращої організації занять	36	41,4
Яким чином, на вашу думку, можна покращити організацію та проведення занять з рукопашного бою?		
а) підвищити емоційність	11	12,6
б) збільшити кількість занять	14	16,1
в) проводити у складі відділень	8	9,2
г) не змінювати	6	6,9
д) застосовувати нові підходи	13	14,9
е) використовувати навчальні сутички на заняттях	16	18,4
є) проводити з професійним спрямуванням	19	21,9

На думку 93,1 % військовослужбовців, для якісної організації і проведення занять з рукопашного бою під час освітнього процесу потрібно внести корективи та спрямувати зусилля (табл. 3.9) у таких напрямках: підвищення емоційності проведення занять (12,6 %); збільшення кількості запланованих годин для розділу «Рукопашний бій» (16,1 %); організація і проведення занять у складі відділень, груп (9,2 %); упровадження нових підходів до організації освітнього процесу (14,9 %); використання під час практичних занять навчальних сутичок (18,4 %); проведення заняття із зацікавленістю та професійним спрямуванням (21,9 %).

Водночас 6,9 % респондентів усе влаштовує, вони чітко вказали на

відсутність потреби змінювати організацію і проведення занять з рукопашного бою. Також ми з'ясували, що вплив занять з рукопашного бою на психологічну готовність воїнів може відбуватися лише у процесі певного психологічного та фізичного навантаження. Так, під час практичних занять більшість респондентів (64,7 %) не відчували психологічного навантаження, 24,6 % – тільки під час участі у спортивних змаганнях певного рівня, і лише 10,7 % не відчували психологічного навантаження у процесі занять рукопашним боєм.

Таким чином, за результатами нашого дослідження й вивчення суб'єктивної думки респондентів щодо застосування засобів рукопашного бою встановлено, що чинна система фізичної і психологічної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів не відповідає особливостям військово-професійної діяльності за обраним фахом і потребує новітніх підходів та вдосконалення. Чинна система організації занять з фізичної підготовки не повністю забезпечує виконання психологічних завдань і не має психологічної спрямованості. Про це свідчить проведення занять без професійного спрямування.

Отже, для якісної організації та вдосконалення процесу психологічної підготовленості особового складу під час занять з рукопашного бою треба впроваджувати й застосовувати вправи спеціальної спрямованості для підготовки до дій в екстремальних умовах, формування готовності до виконання бойових завдань.

Висновки до розділу 3

Дослідження психологічної підготовленості військовослужбовців до виконання завдань військово-професійної діяльності показало, що навіть фізично та професійно підготовлений військовослужбовець в екстремальних умовах виявляється безпорадним через відсутність у нього стійкості до різноманітних стресових чинників. Аналіз особистих карток бойової підготовки респондентів, у яких відображено рівень професійної підготовленості за такими вправами, як стрільба з автомата, зайняття окопу, траншеї, позиції (вогневої

позиції), опорного пункту, району оборони або вказаного місця, ведення рукопашної сутички у ближньому бою, атака переднього краю оборони противника під час дій у пішому порядку, доставка боєприпасів під вогнем противника, обладнання пункту спостереження, показав, що більшість військовослужбовців-піхотинців з побоюванням виконують деякі нормативи бойової підготовки за наявності екстремальних умов та застосування чинників бойової обстановки. Доставку боєприпасів під вогнем противника з бойовою стрільбою та з подальшим завантаженням (посадкою) в техніку вільно, без додаткових команд виконують 13,8 % військовослужбовців, 36,7 % воїнів не здатні виконати нормативи на позитивну оцінку та 49,5 % виконують нормативи з розгубленістю та за допомогою партнерів, інструкторів. 46,0 % особового складу самостійно та в повному обсязі виконують нормативи, 54,0 % воїнів не в змозі самостійно та впевнено виконати нормативи на позитивний результат. Аналіз виконання нормативів в умовах недостатньої видимості та вночі показав, що 35,6 % військовослужбовців з упевненістю виконують нормативи, 8,4 % воїнів не можуть виконати нормативи на позитивний результат у темряві, що вказує на рівень психологічної підготовленості та готовність до виконання бойового завдання.

Аналіз результатів перевірки нервово-психологічної стійкості вказує на її задовільний рівень, за якого можливі зриви, особливо в екстремальних ситуаціях, що є малосприятливим для ефективного виконання завдань за призначенням, а рівень психологічної підготовленості є недостатнім для виконання завдань в умовах ведення бойових дій. Система фізичної і психологічної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Збройних сил на початковому етапі навчання не повністю й недостатньо забезпечує формування готовності до військово-професійної діяльності в складних екстремальних умовах.

Результати констатувального експерименту щодо рівня загальної, спеціальної та військово-прикладної фізичної підготовленості військовослужбовців показали, що показники з розвитку силових якостей

значно знизилися на старших курсах навчання ($p < 0,05$). Показники виконання вправ на витривалість (1500 м, 3000 м) та стрибка у довжину мають негативну динаміку. Таку ж ситуацію спостерігаємо у результатах виконання вправ на швидкість (біг на 100 м, човниковий біг 10 x 10 м). Усе це доводить, що чинна система оцінювання загальної фізичної підготовленості воїнів забезпечує розвиток фізичних якостей лише на молодших курсах навчання.

Проведений аналіз швидкісних якостей кандидатів на вступ до ВЗВО свідчить, що результати виконання вправи з бігу на 100 м у період з 2018 по 2020 рік достовірно не змінювалися ($t = 0,553$; $p > 0,05$). Зміна показників у 2020 році порівняно з 2019 роком має прогресивний характер ($t = 1,268$; $p > 0,05$).

Динаміка розвитку сили свідчить про покращення показників у 2019 році, але достовірної різниці між ними немає ($t = 1,978$; $p > 0,05$). Проведені дослідження результатів з бігу на 3000 м і динаміка розвитку витривалості свідчить про достовірне погіршення у період з 2018 по 2020 рік з 12 хв 53 с до 13 хв 56 с ($t = 0,496$; $p > 0,05$). Проведене дослідження розвитку основних фізичних якостей кандидатів на вступ до військового закладу вищої освіти показало, що їх рівень з кожним роком поступово знижується, що також не дає змоги повною мірою вирішувати завдання фізичної підготовки курсантів на етапі первинного становлення (навчання).

Дослідження взаємозв'язку військово-професійної підготовки та фізичної підготовленості військовослужбовців показало, що відмінний фізичний стан зумовлює успішне й ефективне виконання завдань військово-професійної діяльності. Аналіз виконання нормативів на польових виходах показав, що фізично підготовлені воїни механізованих підрозділів на 20–35 % швидше виконують маневрені дії на полі бою, воїни-артилеристи на 20 % швидше виконують прицільний постріл і ведуть стрільбу, аніж воїни, які мають низький рівень фізичної підготовленості.

За результатами проведення анкетування щодо ефективності організації і проведення занять з рукопашного бою та психологічної підготовки у ВВНЗ (ВЗВО) встановлено, що 59,8 % опитуваних відчувають страх перед

виконанням навчально-бойових завдань, 32,2 % піхотинців виконують завдання професійної діяльності не відчуваючи страху, 55,2 % особового складу відчувають страх під час виконання й розучування нових прийомів (дій), у 34,5 % воїнів усе ж таки присутнє відчуття страху під час застосування та виконання прийомів рукопашного бою, лише 10,3 % військовослужбовців упевнено заявляють про відсутність страху в процесі застосування засобів рукопашного бою та виконання будь-яких прийомів (дій). Виявлено низьку ефективність методики проведення занять із рукопашного бою, у процесі яких не застосовували імітаційні засоби, спорядження, зброю, вправи з інших розділів фізичної підготовки тощо. 23,0 % респондентів не задоволені якістю організації, методики проведення та застосування засобів рукопашного бою з боку НПП та курсової ланки в освітньому процесі, 35,6 % – задоволені процесом навчання, 41,4 % військовослужбовців вказали на потребу у кращій організації та проведенні занять з рукопашного бою. Чинна система фізичної і психологічної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів не відповідає особливостям військово-професійної діяльності за обраним фахом, потребує новітніх підходів та вдосконалення.

Таким чином, проведений аналіз вказує на необхідність упровадження й застосування вправ спеціальної спрямованості для підготовки до дій в екстремальних умовах, формування готовності до виконання бойових завдань для якісної організації та вдосконалення процесу психологічної підготовки особового складу під час занять з рукопашного бою.

Матеріали розділу висвітлено в таких публікаціях [61, 62, 73, 75, 78, 79, 81, 83].

РОЗДІЛ 4

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВІЙСЬКОВО- ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ РУКОПАШНОГО БОЮ

Специфіка сучасних військових конфліктів та бойової діяльності поряд із маневреністю, напруженістю та динамічністю відзначається швидкою та несподіваною зміною обстановки із застосуванням різноманітних засобів збройної боротьби, нерівномірністю розвитку бойових дій по фронту та в глибину, коли особовий склад повинен бути готовим діяти в будь-яких умовах клімато-географічного характеру, витримуючи значні фізичні та психічні навантаження. Незважаючи на те, що сучасна техніка має широке застосування у службовій діяльності військовослужбовців, кінцевий результат у ході ведення бойових дій часто вирішує людина-боєць і високий рівень індивідуальної підготовки кожного збільшує бойовий потенціал збройних сил.

Незважаючи на стрімкий розвиток військової техніки й озброєння, аналіз і характер ведення бойових дій, як засвідчує практика, сучасні бойові дії не виключають виникнення між підрозділами, групами й окремими військовослужбовцями супротивних сторін ближнього бою, який може переходити в рукопашну сутичку. Саме участь військовослужбовців Збройних сил України у веденні бойових дій підтверджує це. Як показує досвід, найбільш розповсюдженими видами ближнього бою є бої в населених пунктах, гірській місцевості, на обмеженій площі, у траншеях. Крім того, рукопашні сутички можуть виникати у випадках, коли застосування вогнепальної зброї з будь-яких причин неможливе або недоцільне.

Прийоми рукопашного бою часто називають зброєю, яку неможливо бачити, але яка завжди з собою. Це ствердження більшою мірою стосується особового складу Збройних сил, для яких уміння володіти прийомами

рукопашного бою за певних обставин може стати єдиною умовою одержання перемоги у бою, збереження життя собі та своїм товаришам.

Підготовка військовослужбовців і підрозділів до ведення рукопашного бою має актуальне значення для підвищення боєздатності військ. Адже рукопашний бій, будучи ефективним засобом підготовки військовослужбовців до дій у ближньому бою, є прекрасним засобом удосконалення фізичної і психологічної готовності військовослужбовців, а також формування у них різноманітних рухових навичок.

Таким чином, актуальним питанням постає обґрунтування й експериментальна перевірка ефективності програми психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності на основі використання засобів рукопашного бою.

4.1. Обґрунтування програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою

Сучасні бойові дії проти агресора РФ вимагають від військовослужбовців ЗСУ перенесення значних як фізичних, так і психічних навантажень. У наш час вони перевищують навантаження щоденної навчально-бойової діяльності та висувають набагато вищі вимоги до фізичної і психологічної готовності військовослужбовців.

Бойовий досвід військ свідчить, що ближній бій, як безпосереднє зіткнення обох сторін, може перейти в рукопашну сутичку. У сучасних умовах це характерно для механізованих, десантно-штурмових підрозділів, підрозділів морської піхоти, що діють у піших порядках, переважно при знищенні противника в опорних пунктах, веденні бойових дій уночі, в лісі, у населених пунктах, а також при раптовому нападі невеликих підрозділів на групи противника, у спорудах, які обороняють, при штурмі окремих будівель, при діях під час пошуку та ін. Це потребує прояву військовослужбовцями відповідних фізичних якостей – швидкості, динамічної і статичної сили,

спритності; загальної, силової, швидкісної і координаційної витривалості, а також специфічних (військово-прикладних) рухових навичок і вмінь, якими до вступу на військову службу військовослужбовці не володіють. Рукопашний бій у цих умовах стає завершальним моментом атаки підрозділів.

Проаналізувавши низку досліджень [135, 165 та ін.] щодо морально-вольової і психологічної підготовленості воїнів, досвід організації психологічної підготовки у процесі занять з рукопашного бою в провідних країнах НАТО, а також спираючись на власні дослідження [62, 82, 79], ми обґрунтували програму вдосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою. За основу взяли положення про те, що розвиток і вдосконалення фізичних та психічних якостей відбувається у процесі їх появи. Саме це положення передбачає застосування на заняттях засобів, принципів і методів фізичного вдосконалення військовослужбовців, які забезпечують вирішення спеціальних і загальних завдань фізичної підготовки, що також має результат у виконанні завдань за призначенням.

Розроблена нами програма удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності на основі використання засобів рукопашного бою передбачає чотири етапи й розрахована на один рік навчання (52 тижні) для курсантів третього курсу навчання. Відповідно до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України здійснено розподіл годин, які становлять 15 % загального часу, виділеного на фізичну підготовку (див. додаток Д): навчальні заняття – 20 годин; спортивно-масова робота – 45 годин; ранкова фізична зарядка – 26 годин.

Мета експериментальної програми полягає у формуванні та вдосконаленні психологічної підготовленості військовослужбовців до дій під час військово-професійної діяльності за допомогою засобів рукопашного бою.

Формування фізичної готовності військовослужбовців до військово-професійної діяльності може відбуватися під час навчальних занять з предметів

бойової підготовки, обслуговування озброєння та військової техніки, у процесі залучення до командно-штабних навчань на польовій базі тощо.

До змісту занять відповідно до програми увійшли вправи, які військовослужбовці виконували за різних ситуацій, що за структурою та умовами передбачали побоювання, страх, переживання, напруженість, дії, наближені до умов сучасного бою.

Виконання вправ розподілено на окремі етапи, які передбачали виконання певних завдань:

I етап (підготовчий) – ознайомлення з основами й вивчення техніки прийомів рукопашного бою, що полягає у виконанні прийомів рукопашного бою в стандартних умовах (на майданчику, в залі, на трав'янистому покритті, у полі), та їх поєднання з найпростішими вправами професійної підготовки;

II етап (удосконалення) – вивчення основ бойових дій та основ тактики рукопашного бою, виконання спеціальних бойових вправ, які моделюють фрагменти рукопашних сутичок і єдиноборств. За допомогою цього етапу поліпшують прості і складні рухові реакції та просторову орієнтацію;

III етап (автоматизації) – ситуативне навчання в умовах, максимально наближених до реальних (бойових), у процесі якого потрібно досягнути розвитку у військовослужбовців здатності приймати швидкі самостійні рішення на фоні психічної і фізичної втоми. На цьому етапі формують уміння вести всі види рукопашного бою (дії в обороні, атаці, засідці, робота в колективі, згуртування підрозділів);

IV етап (генералізації) – моделювання на практичних заняттях з фізичної підготовки та предметах бойової підготовки умов, наближених до бойових, яке в подальшому забезпечить ефективне формування фізичної, військово-прикладної та психологічної готовності військовослужбовців до дій у бойовій обстановці на будь-якій місцевості, у приміщеннях тощо; формування вміння діяти у стресових та небезпечних ситуаціях; забезпечить розвиток упевненості у власних силах і здатності протистояти фізичним та нервово-психічним навантаженням бойової обстановки.

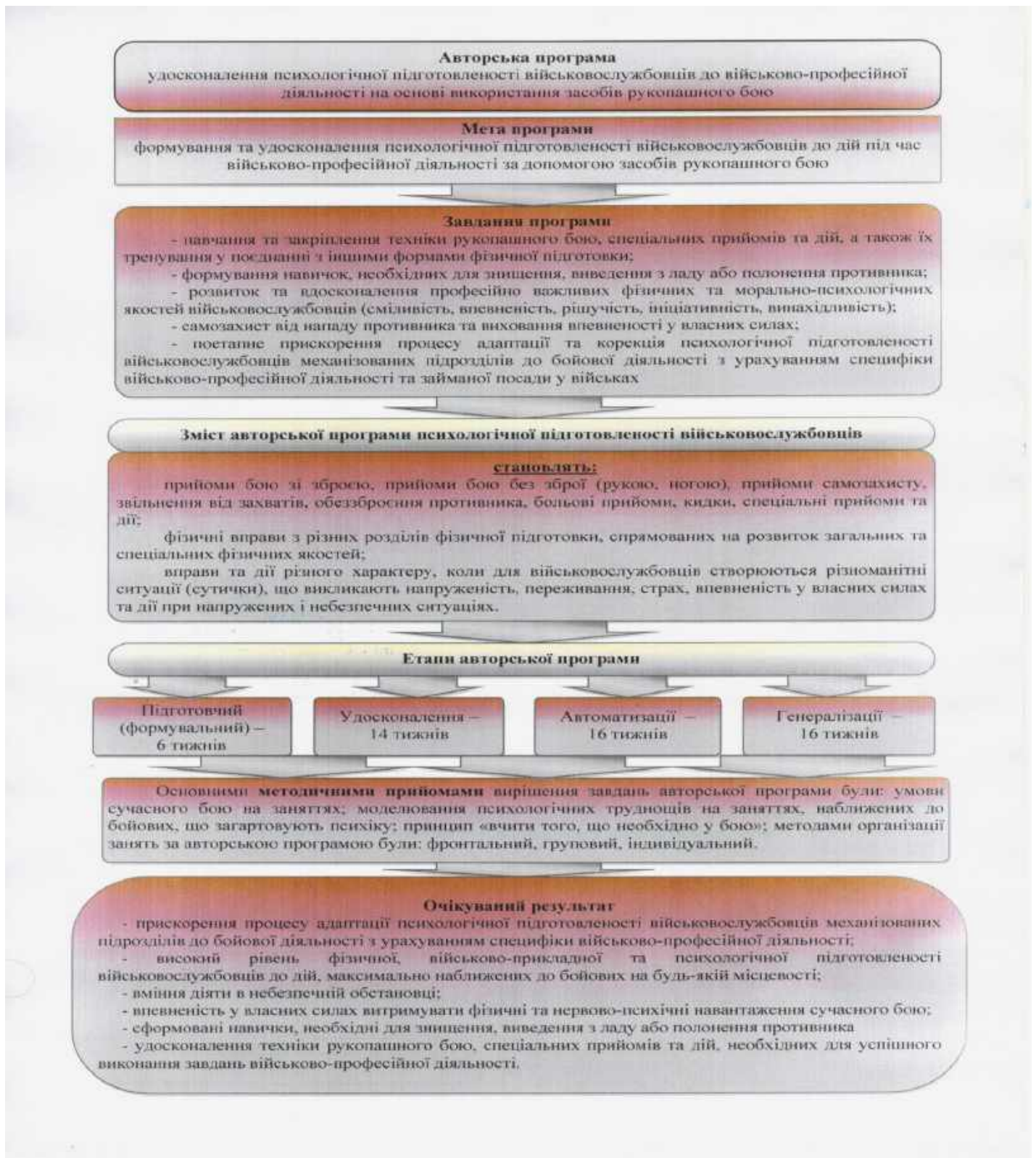


Рис. 4.1. Блок-схема авторської програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою [82, 84]

Кожен етап програми передбачав послідовне формування у воїна важливих фізичних, психічних, морально-вольових умінь та якостей, які є

потрібними для успішного виконання бойових завдань у різноманітних умовах і ситуаціях. Враховуючи умови, усі етапи авторської програми пов'язані та є фундаментом для кожного з них.

Саме під час організації навчання та проведення занять з розділу «Рукопашний бій» ми надали перевагу поетапному проведенню й організації навчання, що дало змогу вирішувати конкретні завдання психологічної підготовки на кожному етапі.

Мета першого (**підготовчого**) етапу програми (6 тижнів), який розпочинається після первинної військово-професійної підготовки та полягає у навчанні й удосконаленні техніки виконання прийомів рукопашного бою в стандартних умовах (на майданчику, в залі, на трав'янистому покритті, у полі) і їх поєднанні з найпростішими вправами професійної підготовки.

Основні завдання цього етапу такі: вивчення й формування основного фонду рухових умінь і навичок, засвоєння дій, які є базовими в різних видах рукопашного бою; зміцнення здоров'я та розвиток загальної працездатності; виховання морально-вольових якостей, які потрібні для перемоги над противником, і впевненості у своїх силах.

Навчання прийомів рукопашного бою відбувається значно ефективніше, якщо дотримуватися принципу *послідовності* – викладати навчальний матеріал військовослужбовцям для засвоєння згідно з правилом: від головного до другорядного, від простого до складного, від відомого до невідомого.

Під час організації та проведення першого етапу підготовку курсантів до ведення рукопашного бою здійснюють поступово: на першому курсі навчання в процесі фізичної підготовки курсанти вивчають прийоми РБ, що входять до комплексу РБ-1 (положення до бою без зброї, підготовка до бою зі зброєю, перекиди, самострахування при падіннях, захисти, відбивки тощо), на другому курсі – прийоми комплексу РБ-2 (прийоми рукопашного бою без зброї, удари ногою, рукою, обеззброєння противника при загрозі зброєю, колючі удари тощо). На старших курсах військовослужбовці вдосконалюють вивчені прийоми та дії рукопашного бою на заняттях з фізичної підготовки, переважно

на комплексних заняттях, а також у процесі застосування інших форм фізичної підготовки.

На цьому етапі основну увагу приділяють розвитку основних фізичних якостей та набуттю необхідних навичок для засвоєння прийомів і дій рукопашного бою, використання їх у ближньому бою під час безпосереднього зіткнення з противником; формуванню в них технічної, тактичної, фізичної і психічної готовності.

Для вирішення завдань на цьому етапі рекомендовано застосовувати:

- первинний показ прийому з правильною і чіткою його назвою;
- роз'яснення техніки виконання прийому;
- пояснення призначення прийому;
- вторинний показ (за потребою) у повільному темпі з супутнім роз'ясненням техніки виконання прийому.

Заняття розпочинається з *підготовчої частини* (7–10 хвилин). Основні її завдання:

- забезпечення готовності організму до виконання прийомів і дій, які вимагають від військовослужбовців значних м'язових напружень;
- формування вмінь виконувати прості рухові дії з різними заданими параметрами (амплітуда, темп, ритм, ступінь напруження м'язів);
- опанування окремими компонентами вправи або закінчених простих дій;
- виконання різноманітних вправ для підвищення працездатності та настрою військовослужбовців.

Вправи під час підготовчої частини виконують зі зброєю або без неї.

Основна частина заняття триває 35–40 хвилин. У ній вирішують такі завдання:

- розвиток фізичних, спеціальних і психічних якостей;
- вивчення техніки виконання прийомів рукопашного бою;
- формування рухових і прикладних навичок;

– підвищення стійкості організму до несприятливих чинників службової діяльності.

У процесі занять відбувається вдосконалення й закріплення навичок виконання прийомів рукопашного бою, розвиваються психічні та фізичні якості, підвищується стійкість організму до кисневого голодування і стомлення. Рукопашний бій у програмі фізичної підготовки передбачає формування у військовослужбовців значної кількості різноманітних умінь і навичок. Правильне визначення кількості прийомів і дій та їх почергове виконання у межах одного заняття визначають його успіх. Як правило, основну частину заняття проводять на трьох і більше навчальних місцях, періодично їх змінюючи.

На початку основної частини заняття впродовж 10–15 хвилин повторюють прийоми, які були вивчені на попередньому занятті. Для поліпшення якості засвоєння прийомів і дій доцільно протягом одного навчального заняття вивчати 1–2 складних або 3–4 простих за координацією прийомів. Вивчення техніки прийомів закінчують їх удосконаленням. В кінці основної частини протягом 6–10 хвилин проводять комплексне тренування, яке спрямоване на вдосконалення навичок практичного використання прийомів рукопашного бою, які вивчені на попередніх заняттях.

Заключна частина заняття триває 3–5 хвилин і скерована на:

- забезпечення якнайшвидшого відновлення організму військовослужбовців після інтенсивної рухової діяльності;
- підведення підсумків заняття;
- визначення завдання для самостійної підготовки до наступного заняття.

Кінцевий результат цього етапу полягає у засвоєнні техніки виконання прийомів рукопашного бою, розвитку психічних якостей та впевненості у виконанні спеціальних прийомів і дій, потрібних для успішного виконання завдань військово-професійної діяльності, усвідомленні потреби

систематичності проведення практичних занять з рукопашного бою. Протягом усього етапу відбувається збільшення навантаження (130–180 уд./хв).

Наступний етап – *удосконалення* – триває протягом 14 тижнів. Його мета полягає в подальшому удосконаленні набутих навичок і вмінь з виконання прийомів рукопашного бою, підтриманні на належному рівні психологічної підготовленості до дій в екстремальних умовах, покращенні й збереженні технічних характеристик виконання прийомів в умовах, що змінюються або ускладнюються.

Удосконалення відбувається потоком або у вигляді навчальної сутички на обумовлені або напівобумовлені дії противника. Упродовж етапу постійно ускладнюються умови виконання прийомів рукопашного бою.

Зміст занять охоплював:

виконання прийомів зі зміною вихідних положень;

виконання прийому на швидкість і точність;

збільшення кількості безперервних повторень прийомів;

виконання прийомів в інший бік;

виконання прийомів у поєднанні з раніше вивченими прийомами на фоні значних фізичних навантажень, раптової зміни обстановки (дії за сигналами й командами керівника залежно від поведінки «противника»).

Застосовано принципи поступового збільшення фізичного й психічного навантаження, тренування змагальним методом, виконання прийомів рукопашного бою в складніших умовах, використання елементів, небезпечних для життя (страх, імітація ризику, зміна обстановки та партнерів тощо).

Для ефективної організації та проведення навчальних занять рекомендуємо застосовувати практичні методи навчання, які відіграють вирішальну роль у процесі оволодіння прийомами рукопашного бою, а саме:

– *метод цілісної вправи* (вивчення технічно нескладних прийомів за умови достатньої фізичної підготовленості військовослужбовців).

Удосконалення відбувається шляхом багаторазового виконання прийомів

спочатку в повільному темпі в простих умовах, а потім – з поступовим прискоренням темпу до бойового, в різних умовах.

– *метод оволодіння вправою за частинами* (складнокоординовані прийоми рукопашного бою). Полягає у послідовній фіксації окремих положень рухового акту, що не порушує основної рухової структури прийому. Це забезпечує, з одного боку, правильне уявлення про положення частин тіла у конкретний момент, з іншого – дає змогу керівнику заняття постійно контролювати дії військовослужбовців, своєчасно виправляти помилки й уточнювати деталі техніки виконання прийому. Складні прийоми поділяють на 3–4 частини, менш складні – на 2–3 частини.

Під час етапу вдосконалення заняття проводять на спеціалізованих майданчиках, відкритій місцевості, поєднуючи з іншими розділами фізичної підготовки та вправами бойової підготовки.

Вправи підготовчої частини виконують зі зброєю або без неї. Це, зокрема, виконання ходьби, біг в повільному і середньому темпі, спеціальні вправи у пересуванні та дії за раптовими сигналами або командами, виконання ударів.

Основну частину заняття проводять на декількох навчальних місцях у парах (групах) фронтальним або груповим методами. Основна частина заняття побудована таким чином: спочатку протягом 10–12 хвилин проводять перевірку рівня засвоєння прийомів, вивчених під час попереднього етапу, після чого протягом 30–40 хвилин розучують і вдосконалюють нові прийоми (від 2 до 4): спершу – прийоми нападу, потім – захисту в поєднанні з контратакувальними діями. Звільнення від захоплень і прийоми обеззброєння вивчають після больових прийомів. Прийоми самострахування, больові прийоми та кидки в обидва боки. Виконання больових прийомів, кидків і прийомів обеззброєння поєднують з нанесенням противнику ударів рукою і ногою в найбільш уразливі місця та доводять до положення зв'язування лежачи або конвоювання. Основна частина завершується комплексним тренуванням, яке триває 6–10 хвилин. Його основним змістом є прийоми, які вивчені на попередньому етапі, у поєднанні з прийомами та діями, засвоєними на попередньому етапі, а також найпростіші

види єдиноборств. Комплексне тренування з використанням прийомів рукопашного бою проводять трьома основними способами:

1-й – послідовне (поточне) виконання прийомів і дій на 3–4 навчальних місцях;

2-й – виконання прийомів і дій одночасно з подоланням окремих перешкод;

3-й – проведення навчальних сутичок (єдиноборств).

Навчальні сутички проводять у парах чи поточним способом, коли один військовослужбовець виконує прийоми і дії на трьох – чотирьох навчальних місцях, де 3–4 військовослужбовця виконують роль умовного противника.

Вправи заключної частини заняття не відрізняються та не мають особливостей проведення порівняно зі звичайним практичним заняттям.

У процесі організації та проведення форм фізичної підготовки (НТЗ, СМР, РФЗ, навчальне заняття) застосовують поточний, повторний, груповий, фронтальний та змагальний методи. Протягом усього етапу навантаження на заняттях коливається у межах: 1–7 тиждень – 150–180 уд./хв (високе), 8–14 тиждень – понад 180 уд./хв (максимальне).

У кінцевому результаті етапу військовослужбовці впевнено виконують прийоми рукопашного бою у поєднанні з діями з інших розділів фізичної підготовки, сформоване вміння діяти в небезпечній обстановці, сформовані морально-вольові якості воїна, військовослужбовці набули навичок проведення самостійних тренувань і занять фізичними вправами (прийомами РБ) військово-прикладного характеру.

Наступним етапом авторської програми є етап *автоматизації*, який триває 16 тижнів. Мета цього етапу полягає в набутті досвіду емоційно-вольової поведінки в ситуаціях застосування засобів рукопашного бою та формуванні стійкості психіки військовослужбовців до впливу небезпечних чинників військово-професійної діяльності.

Основні завдання етапу:

- розвиток і вдосконалення професійно важливих фізичних і морально-психологічних якостей військовослужбовців (сміливість, упевненість, рішучість, ініціативність, винахідливість);
- формування та розвиток стійкості психіки військовослужбовців до дій в небезпечних ситуаціях військово-професійної діяльності;
- подальша активізація важливих особистісних, морально-вольових та психічних якостей військовослужбовців.

Під час організації і проведення занять з рукопашного бою за авторською програмою на відкритій місцевості (трав'янисте покриття, смуга перешкод, спеціалізований майданчик з піском тощо) враховано обов'язкове попереднє проведення занять із прискореного пересування та відпрацювання подолання елементів смуги перешкод, а також умови й характер місцевості, наявність додаткових елементів для відпрацювання прийомів рукопашного бою (зброя, манекени, тренажери, споруди, загородження тощо).

Враховуючи особливості проведення занять на місцевості та на навчально-польовій базі, формують зміст занять за такими варіантами:

комплексні заняття, що поєднують перекиди, подолання елементів смуги перешкод і загороджень, з подальшим виконанням прийомів рукопашного бою в бойовому темпі. Зміст занять можна доповнювати діями з подолання завалів, штучних і природних перешкод (рів, яма, канава, колода, дротяні загородження тощо), переповзаннями й прихованими підповзаннями з подальшим виконанням прийомів рукопашного бою;

комплексні заняття, під час яких прийоми відпрацьовують на тренажерах майданчика для занять рукопашним боєм. До змісту занять входять одиночні й подвійні удари рукою (ногою), удари, відбиви та захисти автоматом, прийоми зі зброєю.

комплексні заняття із застосування засобів рукопашного бою в приміщенні (населеному пункті) зі зброєю і без зброї щодо захоплення противника й виведення його з рівноваги, його захоплення та зв'язування, конвоювання. Зміст заняття передбачає роботу по відділеннях (у групах) для

досягнення переваги над противником, його умовного захоплення, виведення з ладу та знищення.

Для усвідомлення та якісного вирішення поставлених завдань етапу застосовують виконання прийомів із використанням засобів рукопашного бою в бойовому темпі, з максимальним навантаженням фізичних і психічних сил; елементів ризику, страху, небезпеки та дій за обумовленими сигналами (керівник занять суворо визначає дії нападників і тих, хто обороняється (вид зброї чи її відсутність, дистанцію, напрямок, вид і швидкість атаквальних дій, захисні дії)). Протягом усього етапу виконання дій і прийомів фізичне навантаження становить понад 180 уд./хв (максимальне).

Підготовчу частину проводять методом швидкісного пересування до місць проведення заняття. Застосовують короткі перебіжки, приховане пересування, раптові команди керівника, виконання найпростіших ударів за командою, переповзання, перекиди тощо.

Зміст основної частини заняття *за першим варіантом* передбачає проведення у складі відділення (групи) та подолання дистанції 500–1000 м. Під час пересування по дистанції здійснюють перекиди та приховані переповзання, подолання елементів смуги перешкод і загороджень (колода, дріт, ящики, колючки тощо). По дистанції на навчальних місцях розташовані проінструктовані військовослужбовці, з якими курсанти в бойовому темпі відпрацьовуватимуть прийоми рукопашного бою, які заздалегідь визначив керівник. Уздовж усієї дистанції виконання дій відбувається імітація вибухів і стрільби з автомата, задимлення. Швидкість виконання поставленого завдання й виконання всіх належних елементів розраховують відповідно до нормативів Збірника з бойової підготовки Сухопутних військ.

Зміст основної частини заняття *за другим варіантом* реалізують у складі відділень (навчальних груп) шляхом почергового виконання прийомів (дій) зі зміною навчальних місць через 10–12 хвилин. Він полягає у відпрацюванні прийомів і дій рукопашного бою на тренажерах майданчика для занять з рукопашного бою. Відпрацьовують уколи багнетом (тичок стволом

автомата), відбиви, колючі та ріжучі удари ножом, прийоми самострахування, больові прийоми, звільнення від захоплень противником, обеззброєння противника при загрозі зброєю тощо. У цьому комплексному тренуванні військовослужбовці відчувають напруженість та емоційність, що також вимагає від них прояву частих коротких понадграничних фізичних і вольових напружень.

Основна частина заняття *за третім варіантом* відбувається у складі відділення (групи) у приміщенні (населеному пункті) зі зброєю і без зброї та передбачає відпрацювання елементів пошуку, виявлення, захоплення і знищення противника. Дистанцію комплексного тренування 400–500 м з послідовним виконанням дій і прийомів для досягнення переваги над противником, виконанням необумовлених сутичок (вільні бої) із застосуванням імітаційних засобів організовують для військовослужбовців, які мають відповідний рівень спеціальної підготовленості.

По завершенню дистанції комплексного тренування проводять заключну частину заняття, яка триває, як правило, 3–5 хвилин. Для забезпечення якнайшвидшого відновлення організму військовослужбовців після інтенсивної рухової діяльності застосовують заспокійливі вправи (повільна ходьба і біг, вправи на розслаблення м'язів у поєднанні з глибоким диханням); масажувальні вправи (потряхування, розслаблення, масаж); керівник заняття підбиває підсумки, аналізує поточну успішність військовослужбовців у виконанні поставленого завдання, оцінює дії помічників керівника (командирів відділень), оголошує часові показники виконання дій і прийомів, називає військовослужбовців, які старанно займалися й успішно виконали завдання заняття, та тих, хто їх не виконав.

У результаті навчання на цьому етапі військовослужбовці з упевненістю виконують нормативи військово-професійної діяльності, досконало володіють прийомами рукопашного бою, спеціальними прийомами та діями, потрібними для успішного виконання завдань військово-професійної діяльності у складі підрозділу; у них сформовані сміливість, рішучість, впевненість у власних

силах витримувати фізичні та нервово-психічні навантаження сучасного бою та згуртованість колективу щодо дій у групах.

Завершальним етапом авторської програми є етап *генералізації*. Він триває протягом 16 тижнів. Метою цього етапу є створення на заняттях умов, які максимально наближені до бойових. Основні завдання етапу полягають у формуванні фізичної, військово-прикладної та психологічної готовності військовослужбовців до виконання дій, максимально наближених до бойових, на будь-якій місцевості; у формуванні вмій і навичок, потрібних для застосування у небезпечній ситуації; у розвитку впевненості у власних силах і рішучості витримувати фізичні та нервово-психічні навантаження сучасного бою.

Заняття на цьому етапі організують і проводять комплексно на будь-якій місцевості, за будь-яких умов (дощ, сніг, темна пора доби) із використанням імітаційних засобів та запальної суміші. Зміст занять із використанням імітаційних засобів і запальної суміші передбачає такі варіанти:

- проведення занять з рукопашного бою з використанням імітаційних засобів;

- проведення занять з рукопашного бою з використанням димів, шумів, пострілів, пожеж тощо;

- організація і проведення занять з рукопашного бою в темну пору доби та за несприятливих умов.

У всіх варіантах організації і проведення занять застосовують фізичні вправи, дії, прийоми високої щільності та підвищеної інтенсивності. Психічне навантаження також забезпечують використанням імітаційних засобів, зміною обстановки, виконанням необумовлених сутичок. Якісна організація тренувальних занять передбачає завчасну підготовку й ретельне планування, військовослужбовці мають бути готові до них як фізично, так і у військово-прикладному аспекті. Саме цього досягають на попередніх заняттях з удосконалення й відпрацювання техніки виконання прийомів рукопашного бою, доведення їх до автоматизму. Для забезпечення проведення етапу

виділяють 5–7 військовослужбовців, які найбільш технічно підготовлені до виконання прийомів рукопашного бою. Завданням цієї групи є створення умов сучасного бою та реальних ситуацій із застосуванням імітаційних засобів.

Підготовча частина заняття, яку проводять у складі відділень (груп), містить ходьбу, біг у різному темпі, пересування в положенні «до бою», виконання ударів, перекидів, падінь, дії за раптовими командами, прискорення, перебіжки, переповзання, штурм противника на визначених дистанціях тощо. Основну увагу звертають на технічність і правильність дій військовослужбовців, швидкість виконання поставленого завдання, реакцію на вибухи, постріли, доведення прийомів до завершення та конвоювання противника. Завершують підготовчу частину бігом 50–70 м до навчальних місць із виконанням 2–3 прийомів рукопашного бою. Усе це дозволяє вирішувати певні завдання військово-прикладного характеру й підвищити емоційність воїнів перед основною частиною заняття.

До основної частини заняття за *першим варіантом* входять 5–7 вправ (прийомів) на навчальних місцях і комплексне тренування з різних розділів фізичної підготовки. Керівник занять проговорює умови, зміст і дії кожного військовослужбовця на навчальних місцях та наголошує на дотриманні заходів безпеки (див. додаток Ж), нагадує про принцип «від простого до складного». Вправи виконують спочатку у повільному темпі, без зброї та спорядження, а потім у бойовому темпі. Основну увагу звертають на комплексне тренування для закріплення навичок у застосуванні раніше вивчених прийомів і дій під час екстремальної ситуації, а також на рішучість, сміливість, спритність, силу, швидкість, витривалість, ініціативність і впевненість у прийнятті рішень щодо застосування того чи того прийому для досягнення переваги над противником.

Усі перелічені дії у процесі комплексного тренування дають змогу наблизити військовослужбовців до умов реальної бойової обстановки, створити важкі умови з певним навантаженням, виховати у них впевненість у прийнятті вірного рішення у залежності від раптової ситуації, які вимагають певних вольових зусиль, прояву сміливості, активності, впевненості та рішучості.

До змісту основної частини заняття за другим варіантом входять комплексні тренування у поєднанні з виконанням прийомів рукопашного бою зі зброєю і без зброї на місцевості й подолання дистанції по пересіченій місцевості до 2 кілометрів. До моменту комплексного тренування військовослужбовці мають бути фізично стомлені. Усі прийоми та дії на місцевості виконують за командою керівника, включаючи запалювання горючої суміші, стрільбу з автомата, підрив тренувальних мін, шашок і вибух-пакетів. Усі дії та прийоми виконують потоком на різних напрямках із застосуванням штучних і природних перешкод, перекидів, переповзань, підповзань тощо. Нормативи при цьому не встановлюють. Для проведення заняття з рукопашного бою застосовують два способи організації військовослужбовців: попарно і поточно. При попарній організації перевірки військовослужбовці попарно виходять зі строю, що стоїть у місці, яке визначив перевірник, і почергово виконують усі призначені прийоми. Після завершення виконання прийомів пара стає на своє місце в строю. При поточній організації перевірки військовослужбовці по черзі виходять на вихідне положення, яке визначив перевірник, і за його командою «Вперед», послідовно виконують призначені прийоми. Комплекс вважали виконаним, якщо прийоми проведено відповідно до опису, швидко, впевнено і доведено до завершення.

Основна частина заняття за третім варіантом передбачає виконання прийомів рукопашного бою і дій у темряві у приміщенні й на місцевості з прихованим підходом до противника. Особливістю комплексного тренування є те, що військовослужбовець може самостійно й довільно вибирати порядок і черговість виконання прийомів рукопашного бою. Кожне тренування є цілеспрямованим і має забезпечувати вирішення спеціальних завдань підготовки до дій уночі, які необхідні військовослужбовцям механізованих підрозділів.

Заключна частина заняття передбачає, окрім загальних завдань, ще й ліквідацію наслідків використання імітаційних засобів і збирання гільз від патронів. За результатами виконання керівник підбиває підсумки й акцентує

увагу на певних ситуаціях, дає оцінку діям кожного військовослужбовця в екстремальних умовах за виконання поставленого завдання та прийомів рукопашного бою на навчальних місцях, визначає тих, хто впорався із завданням найкраще.

Зміст кожного з етапів залежить від завдань військово-професійної та бойової підготовки, а також рівня підготовленості кожного військовослужбовця, і передбачає застосування всіх форм фізичної підготовки та вирішення завдань психологічної підготовки особового складу.

Тому, стан фізичної готовності відіграє також важливу роль у формуванні психічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах, підвищенні їх психологічної стійкості до “бойового стресу”. Фізична готовність військовослужбовців також посилює процес забезпечення бойової злагодженості військових підрозділів.

4.2. Організація формуального експерименту й дослідження показників фізичної, професійної та психологічної підготовленості військовослужбовців контрольної та експериментальної груп

Для досягнення мети та визначення ефективності авторської програми було організовано й проведено формувальний експеримент у період з вересня 2023 по травень 2024 року з військовослужбовцями Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів) спеціальності «Управління діями підрозділів механізованих військ» у пункті постійної дислокації та на навчально-польовій базі. У процесі організації та проведення нашого експерименту враховували індивідуальний контроль розвитку основних фізичних якостей військовослужбовців, рівень психологічної підготовленості піхотинців, основні показники бойової підготовленості експериментальної і контрольної груп відповідно до «Збірника нормативів бойової підготовки Сухопутних військ» та «Курсу стрільб зі стрілецької зброї та бойової техніки». Ефективність програми визначали за критеріями й приростом результатів ЕГ та

КГ, а також за вірогідністю розбіжностей між показниками учасників дослідження за період проведення експерименту.

Дослідження було організовано та проведено декількома етапами [82]:

Перший етап (червень 2023 р. – серпень 2023 р.) був спрямований на визначення змісту й організації програми психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою, формування контрольної (n=31) та експериментальної (n=29) груп за допомогою способу алфавітних списків (спосіб випадкової вибірки) військовослужбовців, які навчаються за спеціальністю «Управління діями підрозділів механізованих військ».

Другий етап (вересень 2023 р. – квітень 2024 р.) експерименту містив основну частину досліджень і передбачав визначення вихідного рівня розвитку основних фізичних якостей (загальна і спеціальна фізична підготовленість), рівня психологічної підготовленості (НПС, реактивна та особистісна тривожність) і бойової готовності воїнів-піхотинців сформованих ЕГ та КГ до виконання завдань військово-професійної діяльності, проведення статистичної обробки результатів (табл. 4.1), упровадження авторської програми та експериментальну перевірку отриманих результатів.

Третій етап (травень 2024 р.) нашого дослідження передбачав проведення розрахунків і статистичної обробки результатів експерименту, визначення достовірної відмінності (різниці) між показниками курсантів механізованих підрозділів КГ та ЕГ.

Таблиця 4.1

Показники фізичної, професійної та психологічної підготовленості військовослужбовців-піхотинців ЕГ і КГ (вихідний рівень)

Показник	Результати				t
	КГ (31)		ЕГ (29)		
	X	m	X	m	
Вік, років	19,94	0,15	19,76	0,20	0,72
Зріст, см	177,20	0,97	177,50	0,90	0,23

Продовження табл. 4.1

Вага, кг	74,23	0,49	74,21	0,51	0,03
Підтягування на перекладині, разів	13,55	0,48	13,34	0,46	0,32
Біг на 100 м, с	14,93	0,20	14,69	0,14	0,98
Біг на 400 м, с	79,81	1,82	80,79	1,92	0,37
Біг на 5 км, хв, с	24,15	8,90	24,56	5,37	0,04
Човниковий біг 6 x 100 м з автоматом та сумкою для магазинів з двома магазинами, с	170,26	5,13	168,93	5,37	0,18
Загальна контрольна вправа на смузі перешкод, с	156,84	1,55	155,97	2,49	0,30
Біг на 1100 м з перешкодами, с	336,26	1,08	339,52	1,78	1,57
Рукопашний бій, бал	3,65	0,14	3,86	0,15	1,02
Висадка з техніки, прийом РБ, вибуття на вихідний рубіж і зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше ніж 50 м від техніки), прийом РБ, марш-кидок на 3 км, прийом РБ, виконання нормативу з вогневої підготовки (стрільба з автомата), % виконання	33,3		35,5		
Висадка з техніки, прийом РБ, вибуття на вихідний рубіж і зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше ніж 50 м від техніки), прийом РБ, марш-кидок на 3 км, прийом РБ, виконання нормативу з тактичної підготовки (обладнання пункту спостереження), % виконання	28,6		25,1		
Висадка з техніки, прийом РБ, вибуття на вихідний рубіж і зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше ніж 50 м від техніки), прийом РБ, марш-кидок на 3 км, прийом РБ, виконання нормативу з фізичної підготовки (необумовлена рукопашна сутичка з противником), % виконання	32,1		32,0		
Тривожність особистісна, бал	45,68	0,44	48,34	0,21	5,46
Тривожність реактивна, бал	60,94	0,38	60,03	0,25	2,00
Нервово-психічна стійкість, бал	18,87	0,31	18,71	0,31	0,36

Примітка. Достовірність відмінностей між показниками курсантів КГ та ЕГ на рівні $p > 0,05$; t крит. = 2,000; X – середня арифметична величина; m – середня помилка середнього арифметичного.

За результатами проведення експерименту авторську програму психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної

діяльності засобами рукопашного бою було впроваджено до освітнього процесу військових закладів вищої освіти та до системи фізичної підготовки навчальних центрів Збройних сил України.

Розподіл навчальних годин відповідає вимогам керівних документів з організації та проведення заходів бойової підготовки, освітнього процесу у ЗВО та Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: 4 години на тиждень – навчальні заняття, спортивно-масова робота – 5 годин на тиждень, ранкова фізична зарядка – 30 хвилин щодня, крім вихідних і святкових днів. Зміст організації та проведення форм фізичної підготовки з військовослужбовцями КГ не суперечив чинній програмі бойової підготовки, «Збірнику нормативів бойової підготовки Сухопутних військ» та «Курсу стрільб зі стрілецької зброї та бойової техніки» (нормативи тактичної та вогневої підготовки, водіння бойових машин і захисту від зброї масового ураження, а також спеціальні нормативи для родів Сухопутних військ ЗС України). Форми фізичної підготовки з військовослужбовцями ЕГ було організовано та проведено чотирма етапами відповідно до змісту авторської програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою. За результатами проведення порівняльного аналізу показників ЕГ і КГ після проходження первинної військово-професійної підготовки не виявлено достовірної різниці за всіма перевірними показниками ($p > 0,05$).

4.3. Дослідження психологічної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів упродовж експерименту

Військово-професійна діяльність фахівців механізованих підрозділів вирізняється високим різноманіттям дій і завдань в екстремальних умовах, що проявляється у веденні бойових дій та участі в тактичних навчаннях різного типу складності. Відомо, що бойові дії загрожують життю воїна, а психоемоційне навантаження досягає апогею. Усі дії бойової обстановки призводять збільшення психічного напруження. Залежно від ситуації та

особливостей особистості кожного військовослужбовця психічне напруження коливається від легкого збудження до паралітичного страху [41, 101, 110].

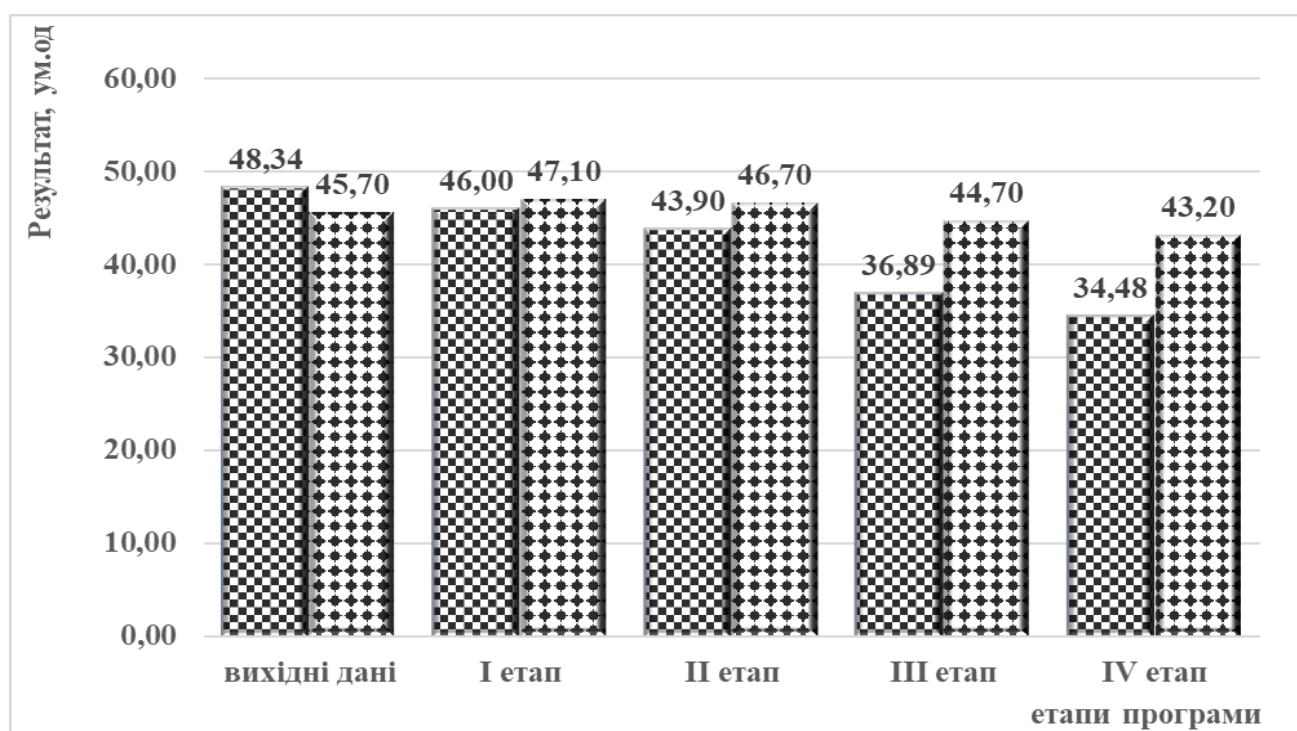
Отже, серед основних завдань авторської програми є вдосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності на заняттях з рукопашного бою. У процесі організації формувального експерименту ми враховували особливості військово-професійної діяльності військовослужбовців, які навчаються за спеціальністю «Управління діями підрозділів механізованих військ», вихідні дані та рівень психологічної підготовленості кожного піхотинця, варіанти й ситуації ведення навчально-бойових дій.

Для визначення впливу авторської програми на формування й удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до дій під час військово-професійної діяльності за допомогою засобів рукопашного бою було проведено тестування індивідуальних якостей військовослужбовців, які характеризують страх, тривожність, занепокоєння, переживання, емоційне напруження під час виконання нормативів, що проявляються у діях стресового чинника (конкретна стресова ситуація), а також визначення нервово-психічної стійкості (розвиток, вірогідність прояву у певній поведінці).

За допомогою опитувальника Спілбергера – Ханіна ми визначили динаміку реактивної і особистісної тривожності військовослужбовців ЕГ та КГ у процесі формувального експерименту. Оцінку особистісної та реактивної тривожності проводили офіцери-психологи відділу морально-психологічного забезпечення Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного методом тестування відповідно до інструкції опитувальника в пункті постійної дислокації зранку, перед початком навчальних занять і наприкінці проведення кожного етапу авторської програми.

За результатами проведення тестування військовослужбовців ЕГ та КГ виявлено, що впродовж дослідження показники особистісної тривожності мають різну динаміку (рис. 4.2). Встановлено, що результати військовослужбовців КГ на початку експерименту ($45,68 \pm 0,44$ ум. од.)

відповідають високому рівню тривожності, що дає нам підставу вважати причиною такого високого показника зміну умов життя (з цивільного на військове), адаптацію до умов військової служби, страх і відчуття певної небезпеки під час виконання нормативів військово-професійної діяльності на перших заняттях з бойової підготовки. Результати, отримані наприкінці четвертого етапу авторської програми ($43,15 \pm 0,28$ ум. од.), вказують, що протягом експерименту показники особистісної тривожності військовослужбовців КГ достовірно змінюються та є достовірно рівними з даними вихідного рівня ($t=4,83$; $p<0,001$).



 – EG;

 – КГ.

Рис. 4.2. Динаміка показників особистісної тривожності курсантів КГ та EG під час формувального експерименту, ум. од.

Аналіз тестування особистісної тривожності військовослужбовців EG показав, що показники першого етапу авторської програми ($46,0 \pm 0,34$ ум. од.) достовірно не відрізняються від вихідних даних ($48,34 \pm 0,21$ ум. од.) ($t=5,86$; $p<0,001$) і відповідають високому рівню тривожності. Водночас аналіз результатів тестування, починаючи з другого етапу програми, свідчить про

середній рівень тривожності воїнів-піхотинців ЕГ, а наприкінці експерименту ($34,48 \pm 0,40$ ум. од.) показники достовірно кращі за вихідні дані ($t=30,68$; $p<0,001$).

Порівняльний аналіз показників військовослужбовців ЕГ і КГ за час тестування показав, що впродовж першого і другого етапів авторської програми відсутня достовірна різниця між показниками ($t_1=0,17$; $t_2=0,82$; $p>0,05$). Водночас показники третього і четвертого етапів достовірно відрізняються ($t_3=3,27$; $p<0,01$; $t_4=5,51$; $p<0,001$).

За результатами дослідження особистісної тривожності респондентів ЕГ встановлено, що середній рівень тривожності мають 71,4 % військовослужбовців, для 27,8 % піхотинців характерний низький рівень тривожності (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Показники особистісної тривожності військовослужбовців механізованих підрозділів ЕГ та КГ на завершальному етапі експерименту, %

Рівні особистісної тривожності	КГ (n=31)	ЕГ (n=29)
низький	11,4	27,8
середній	61,2	71,4
високий	27,4	0,8

Порівняльний аналіз тієї ж якісної характеристики серед військовослужбовців КГ показав, що 61,2 % військовослужбовців мають середній рівень тривожності, низький рівень особистісної тривожності виявлено в 11,4 % воїнів-піхотинців і 27,4 % усе ж таки мають високий рівень тривожності.

Підсумовуючи, можемо стверджувати, що авторська програма удосконалення психологічної підготовленості дала змогу внести корективи в показники особистісної тривожності військовослужбовців ЕГ через використання засобів рукопашного бою та умов, наближених до бойових, знизити певне емоційне напруження, яке відчують військовослужбовці механізованих підрозділів у процесі виконання нормативів, дій та під час

проходження адаптації до умов військової служби. Адже в процесі військово-професійної діяльності військовослужбовцям доводиться «вступати в бій» зі страхом, переживаннями, ризиками для життя тощо. Тому розвиток і вдосконалення основних професійно важливих фізичних і морально-психологічних якостей військовослужбовців (сміливість, упевненість, рішучість, ініціативність, винахідливість) є першочерговим завданням авторської програми.

Результати наших досліджень довели, що враховуючи умови сьогодення й важливість військово-професійної діяльності, упровадження авторської програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до дій під час військово-професійної діяльності за допомогою засобів рукопашного бою дає змогу завчасно виявити рівень тривожності окремих військовослужбовців і своєчасно відреагувати на певні явища, що забезпечить у подальшому якісне й успішне виконання бойових і навчально-бойових завдань усього підрозділу.

Напередодні вибуття військовослужбовців механізованих підрозділів КГ та ЕГ на плановий польовий вихід для виконання нормативів з бойової підготовки й інших завдань військово-професійної діяльності в умовах наближених до бойових, ми організували і провели оцінку рівня реактивної тривожності визначеної категорії військовослужбовців.

Результати дослідження реактивної тривожності показали, що протягом формувального експерименту у військовослужбовців ЕГ спостерігається позитивна динаміка. Так, показники, отримані на вихідному рівні ($60,03 \pm 0,25$ ум. од.), в кінці першого етапу програми ($58,9 \pm 2,16$ ум. од.) та під час другого етапу експерименту ($48,7 \pm 12,18$ ум. од.), вказують на високий рівень тривожності, хоча показники другого етапу достовірно кращі за результати тестування вихідного рівня ($t=15,26$; $p<0,001$). Це можна пояснити тим, що більшість військовослужбовців не готові до дій у стресових ситуаціях, до фізичних і психологічних навантажень. Результати, отримані наприкінці третього ($43,9 \pm 1,24$ ум. од.) і четвертого етапів дослідження ($40,9 \pm 1,16$ ум. од.),

вказують на середній рівень тривожності піхотинців і є достовірно кращі, як порівняти з результатами вихідного рівня ($t_3=9,86$; $t_4=13,47$; $p<0,001$) (рис. 4.3).

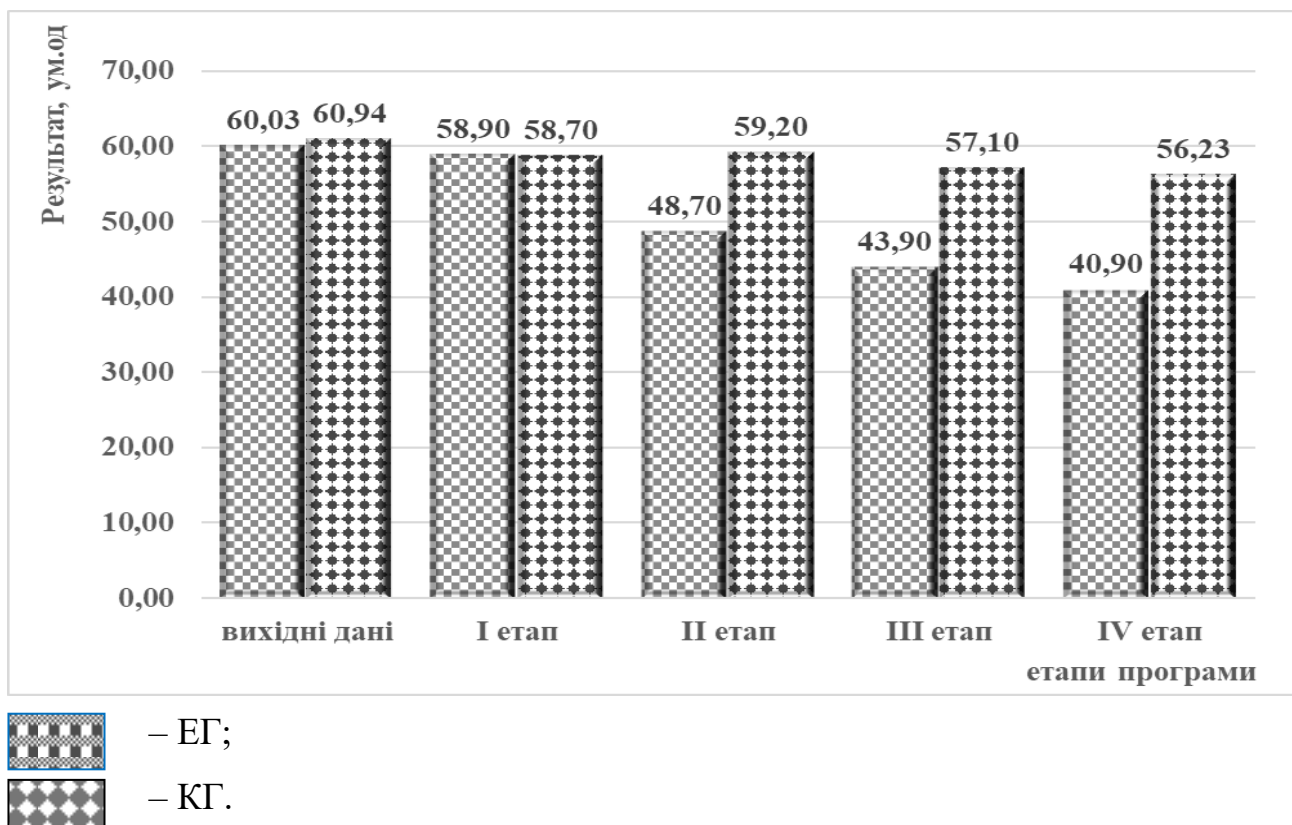


Рис. 4.3. Динаміка показників реактивної тривожності курсантів EG та KG впродовж експерименту, ум. од.

Встановлено, що показники реактивної тривожності військовослужбовців KG мають прогресивний характер та покращилися від вихідного рівня ($60,94\pm 0,38$ ум. од.) на $4,71$ ум. од. ($56,23\pm 0,48$ ум. од.), мають достовірну різницю ($t=7,69$; $p<0,001$ і відповідають високому рівню тривожності.

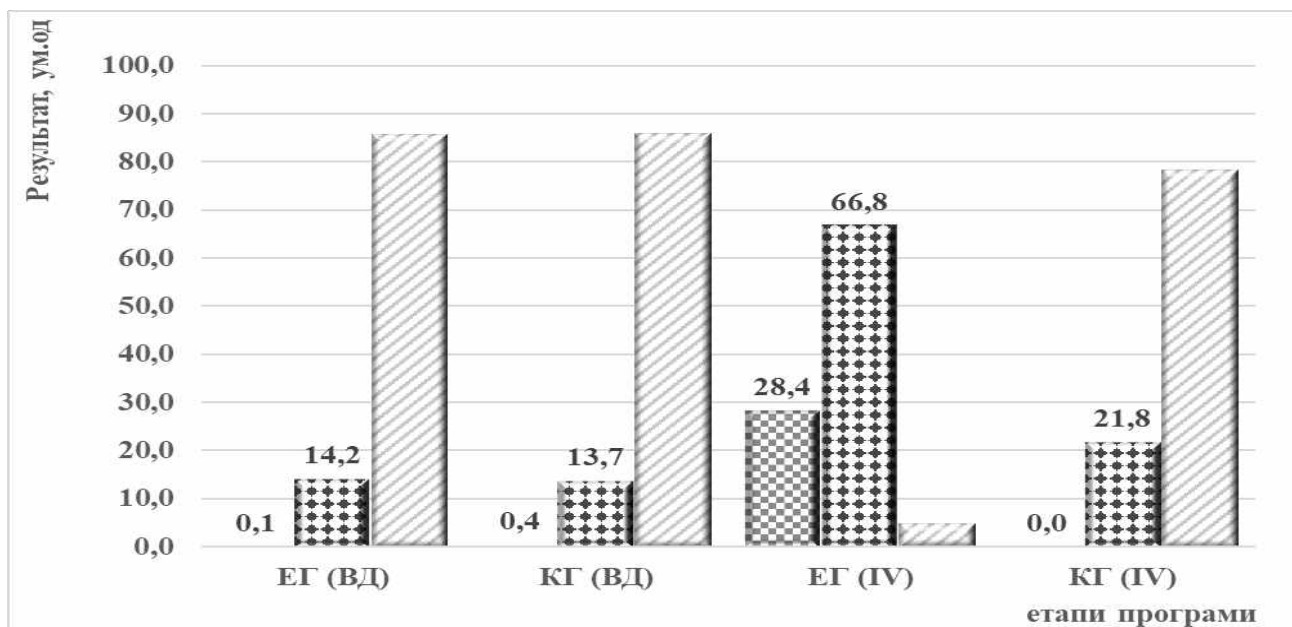
За результатами експерименту встановлено, що між показниками EG і KG виявлено достовірну різницю наприкінці другого, третього та четвертого етапів авторської програми ($t_2=5,76$; $t_3=6,32$; $t_4=7,64$; $p<0,001$).


Усе це дає можливість стверджувати, що впровадження авторської програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до дій під час військово-професійної діяльності за допомогою засобів рукопашного бою в освітній процес закладів військової освіти ефективно та має позитивні результати.


Результати впровадження програми вказують на якісні зміни показників військовослужбовців ЕГ, за якими оцінюють рівень реактивної тривожності. Виявлено, що впродовж експерименту кількість піхотинців ЕГ з низьким рівнем тривожності збільшилася порівняно з вихідними даними цієї категорії та становила наприкінці дослідження 28,4 %, із середнім рівнем тривожності – 66,8 %.

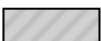
Також варто зазначити, що проведений аналіз вказує на значний відсоток (на 80,9 %) зменшення кількості особового складу військовослужбовців з високим рівнем тривожності (рис. 4.4).

Представлені результати на рис. 4.4 свідчать про те, що наприкінці експерименту в КГ відсутні військовослужбовці з низьким рівнем тривожності.



 – низький рівень тривожності;

 – середній рівень тривожності;

 – високий рівень тривожності.

ЕГ – експериментальна група (вихідні дані)

КГ – контрольна група (вихідні дані)

Рис. 4.4. Динаміка показників реактивної тривожності курсантів ЕГ та КГ впродовж експерименту, %

За результатами експерименту встановлено, що показники реактивної тривожності (ЕГ та КГ) середнього рівня наприкінці експерименту продемонстрували 21,8 % особового складу, високого рівня тривожності – 78,2 %.

Проведене дослідження та результати аналізу показників реактивної тривожності військовослужбовців механізованих підрозділів підтверджують ефективність упровадження в систему фізичної підготовки програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до дій під час військово-професійної діяльності за допомогою засобів рукопашного бою. Проведення занять з рукопашного бою з використанням імітаційних засобів (димів, шумів, пострілів, пожеж тощо), у темну пору доби та за несприятливих умов у поєднанні з іншими формами та розділами фізичної підготовки забезпечує своєчасне формування у військовослужбовців навичок, потрібних для знищення, виведення з ладу або полонення противника, розвиток і вдосконалення професійно важливих фізичних та морально-психологічних якостей військовослужбовців (сміливість, упевненість, рішучість, ініціативність, винахідливість), вольових якостей, поетапне прискорення процесу адаптації і корекцію психологічної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів до бойової діяльності з урахуванням специфіки військово-професійної діяльності та займаної посади у військах.

За результатами проведення експерименту щодо визначення рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовців ЕГ та КГ за методикою «Прогноз» (за В. А. Бодровим) встановлено, що показники рівня НПС упродовж дослідження значно покращилися. Показники НПС у військовослужбовців із задовільним рівнем, коли спостерігаються психічні зриви, в умовах, максимально наближених до бойових, покращилися до рівня оцінки «добре», зриви були мало ймовірні.

Дослідженнями доведено, що упродовж експерименту показники НПС респондентів ЕГ систематично покращувалися, як порівняти з вихідними

даними ($18,71 \pm 0,31$ ум. од.), і становили: наприкінці третього етапу авторської програми – $14,97 \pm 0,37$ ум. од. ($t_3=8,39$; $p<0,001$), наприкінці четвертого етапу – $13,87 \pm 0,13$ ум. од. ($t_4=14,40$; $p<0,001$).

Аналіз показників НПС курсантів КГ впродовж формувального експерименту вказує на відсутність достовірної різниці ($t=3,77$; $p>0,001$) між вихідними даними ($18,87 \pm 0,31$ ум. од.) та показниками, які були отримані наприкінці четвертого етапу авторської програми ($17,61 \pm 0,19$ ум. од.) (рис. 4.5).

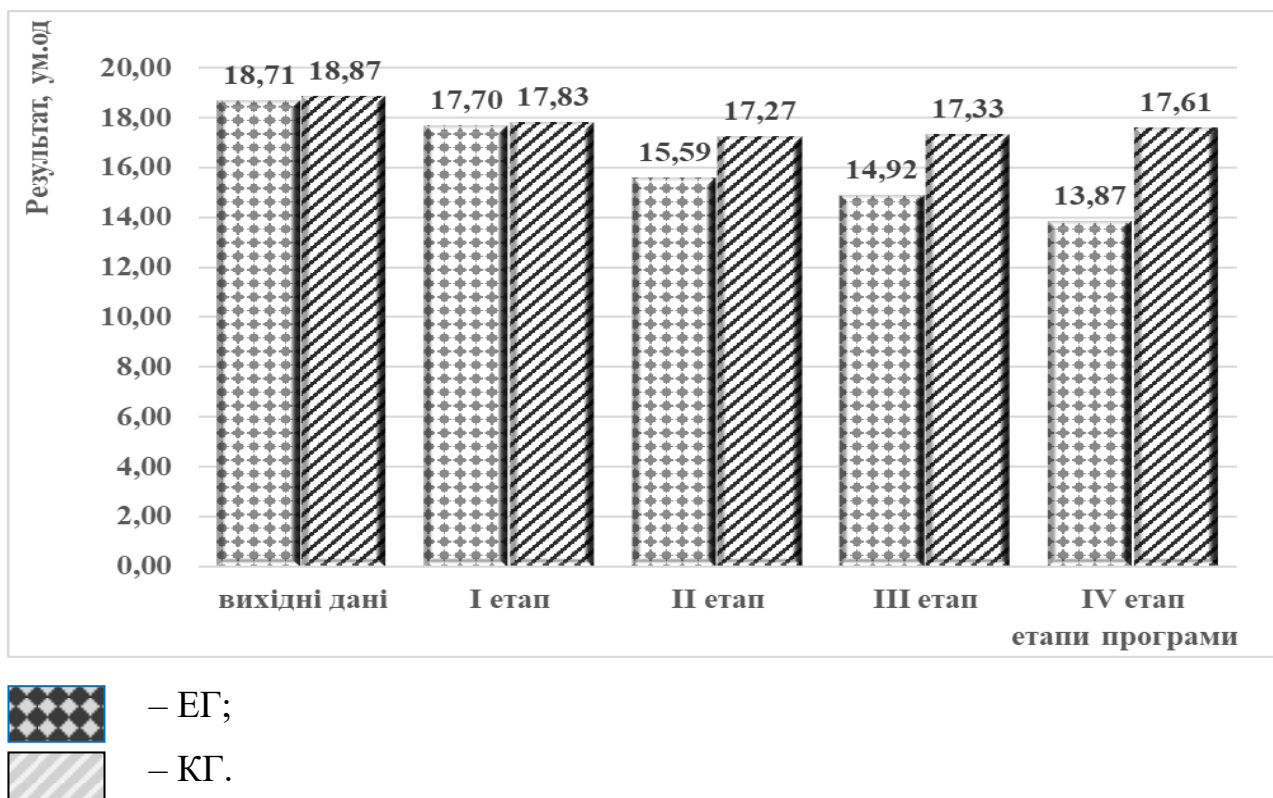


Рис. 4.5. Показники НПС військовослужбовців EG та KG протягом формувального експерименту, ум. од.

Рівень НПС відповідає критерію «задовільний», за якого у військовослужбовців можливі психічні зриви.

Порівняльний аналіз показників EG і KG дав змогу визначити, що наприкінці першого ($t=0,07$; $p>0,05$) і другого етапів достовірної різниці між ними не було ($t=1,94$; $p>0,05$), але вже наприкінці третього ($t_3=8,39$; $p<0,001$) та четвертого етапів авторської програми різниця між показниками НПС респондентів KG і EG була достовірною ($t_4=14,40$; $p<0,001$).

Отже, проведене дослідження [86], пов'язане з визначенням ефективності

впровадження авторської програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до дій під час військово-професійної діяльності за допомогою засобів рукопашного бою в систему фізичної підготовки, довело, що запропонований зміст занять за авторською програмою дає змогу достовірно покращувати показники тривожності й нервово-психічної стійкості військовослужбовців і готувати особовий склад до дій, максимально наближених до бойових (екстремальні ситуації), що згодом забезпечить мінімальність психічних зривів під час виконання завдань військово-професійної діяльності.

4.4. Аналіз рівня бойової готовності військовослужбовців експериментальної та контрольної груп упродовж експерименту

Основною метою фізичної підготовки є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприяння вирішенню інших завдань їх навчання та виховання, а також формування й удосконалення їхньої фізичної готовності до службової діяльності, підвищення бойової готовності структурних підрозділів за допомогою розвитку фізичних і спеціальних якостей, оволодіння й удосконалення військово-прикладними руховими навичками та вміннями; формування готовності до перенесення екстремальних фізичних і психологічних навантажень у період підготовки й ведення бойових дій, виховання морально-вольових якостей; сприяння вдосконаленню бойової злагожденості військових підрозділів, підвищення рівня професійної підготовки військовослужбовців, поліпшення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я військовослужбовців. Програма удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до дій під час військово-професійної діяльності за допомогою засобів рукопашного бою забезпечує конкретизацію спеціальних завдань фізичної підготовки відповідно до завдань військово-професійної (бойової) діяльності, які виконують захисники. Таким чином, у процесі розроблення й упровадження авторської програми ми враховували та

спиралися на специфіку практичної реалізації виконання спеціальних завдань фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів і особливості їхньої професійної діяльності та бойового застосування. Також було враховано завдання, періоди проведення й етапи планування фізичної та бойової підготовки, що також забезпечують щільний зв'язок бойового злагодження структурних підрозділів у процесі виконання бойових завдань з фізичною і психологічною підготовкою.

Для досягнення мети щодо підвищення рівня бойової готовності військовослужбовців механізованих підрозділів і для якісної підготовки до командно-штабних (польових) навчань фізична підготовка, відповідно до авторської програми, спрямована на комплексне застосування вправ військово-прикладного характеру, застосування прийомів і дій рукопашного бою, стандартів фізичної підготовки та засобів військово-прикладного спрямування, максимально наближених до умов реального бою. Фізична підготовка піхотинця в умовах сьогодення має бути спрямована на розвиток і формування якісної фізичної та психологічної підготовленості до виконання прийомів і дій в умовах ближнього бою (у випадках відсутності можливості застосування зброї та боєприпасів), удосконалення витривалості та стійкості під час тривалих маршів по пересіченій місцевості, а також ведення бойових дій в тилу противника.

Таким чином, до спеціальних завдань фізичної підготовки воїна-піхотинця належать:

формування готовності до перенесення екстремальних фізичних і психологічних навантажень під час ведення бойових дій;

виховання морально-вольових якостей;

постійний розвиток і вдосконалення загальної витривалості, формування навичок і здібностей у виконанні тривалих маршів;

формування й розвиток умінь і навичок у виконанні прийомів рукопашного бою, дій в обумовлених (необумовлених) сутичках із противником;

удосконалення бойової злагодженості та колективних дій військових підрозділів в умовах постійних фізичних і психічних навантажень, підвищення рівня професійної підготовки військовослужбовців.

Аналізуючи діяльність механізованих підрозділів, ми зауважили, що рівень готовності до виконання завдань за призначенням оцінюють відповідно до збірника нормативів з бойової підготовки за предметами навчання з тактичної, фізичної, вогневої, інженерної та інших перевірних розділів підготовки.

Таким чином, під час експерименту з оцінювання рівня бойової готовності підрозділів і військовослужбовців на заняттях з рукопашного бою ми застосували такий комплекс вправ (протягом виконання запропонованих вправ військовослужбовці приймали швидкі рішення під час виконання прийомів рукопашного бою, які визначив керівник, для знищення умовного противника):

вправа № 1 – висадка з техніки, технічний прийом РБ, вибуття на вихідний рубіж і зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше ніж 50 м від техніки), технічний прийом РБ, марш-кидок на 3 км, технічний прийом РБ, виконання нормативу з вогневої підготовки (стрільба з автомата);

вправа № 2 – висадка з техніки, технічний прийом РБ, вибуття на вихідний рубіж і зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше ніж 50 м від техніки), технічний прийом РБ, марш-кидок на 3 км, технічний прийом РБ, виконання нормативу з тактичної підготовки (обладнання пункту спостереження);

вправа № 3 – висадка з техніки, технічний прийом РБ, вибуття на вихідний рубіж і зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше ніж 50 м від техніки), технічний прийом РБ, марш-кидок на 3 км, виконання нормативу з фізичної підготовки (рукопашна сутичка з противником).

Дослідження й оцінювання рівня бойової готовності підрозділів і

військовослужбовців експериментальної та контрольної груп відбувалися на навчально-польовій базі Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (сmt Старичі, Львівська область) протягом трьох днів за черговістю виконання вправ. Дистанцію для виконання марш-кидка визначали від моменту висадки з техніки, вибуття на вихідний рубіж, зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше 50 м від техніки) та збору в одному місці.

Дослідження виконання першої вправи вказують на позитивний вплив запропонованої авторської програми щодо вдосконалення бойової готовності воїнів-піхотинців. Динаміка результатів перевірки свідчить про збільшення відсотка військовослужбовців ЕГ, які виконали вправу в повному обсязі на 37,75 %, як порівняти з вихідними даними. Водночас відсоток військовослужбовців КГ, які виконали вправу в повному обсязі на початку, наприкінці експерименту не змінився (рис. 4.6).

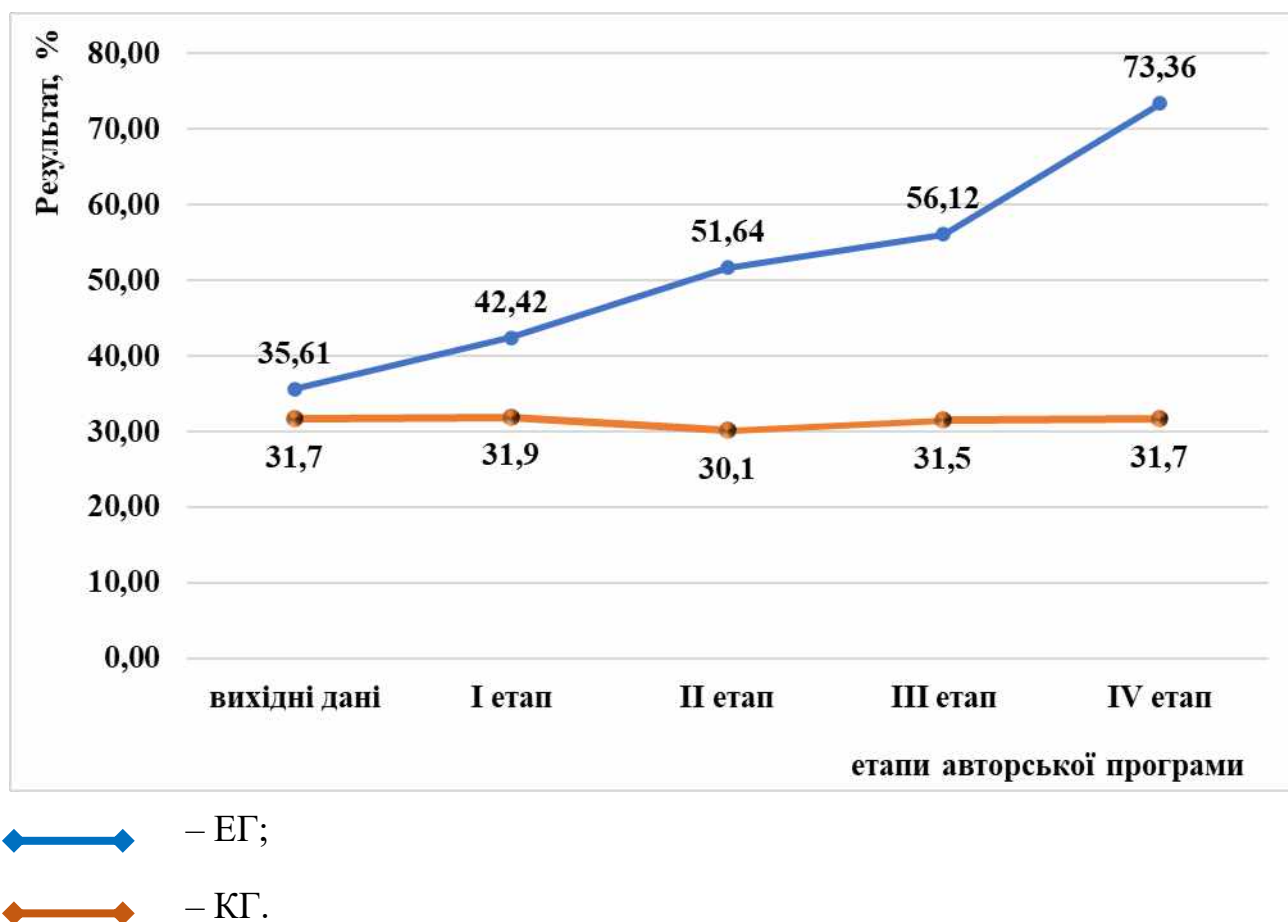


Рис. 4.6. Порівняльний аналіз динаміки результатів ЕГ та КГ у виконанні вправи № 1, %

Показники, представлені на рисунку вказують на те, що динаміка результатів військовослужбовців експериментальної групи у виконанні вправи має стабільний позитивний характер – на другому і третьому етапах результати майже однакові, на четвертому етапі відбулося значне покращення результатів (на 17,24 % від результатів третього етапу) за умов застосування дій, максимально наближених до бойових.

Проведений аналіз виконання запропонованої вправи вказує на те, що наприкінці експерименту лише 8 (27,59 %) з 29 піхотинців з експериментальної групи не досягли кінцевого результату виконання вправи, але жоден не зійшов з дистанції під час виконання марш-кидка у складі підрозділу. Стало відомо, що причиною невиконання вправи вважали невлучення в мішень під час стрільби з автомата, що зараховували як невиконання вправи в цілому. Водночас в експериментальній групі виконали вправу менше як 30 % військовослужбовців, а це значить, що відповідно до «Збірника нормативів бойової підготовки Сухопутних військ» і «Курсу стрільб зі стрілецької зброї та бойової техніки» (нормативи тактичної та вогневої підготовки, водіння бойових машин і захисту від зброї масового ураження, а також спеціальні нормативи для родів Сухопутних військ ЗС України) підрозділ вважають боєздатним для виконання завдань за призначенням.

Результати військовослужбовців контрольної групи у виконанні першої вправи показали, що 68,3 % воїнів не змогли досягти позитивного результату бойової готовності підрозділу.

У процесі експерименту виявлено, що 34,3 % військовослужбовців механізованих підрозділів зійшли з дистанції під час виконання марш-кидка на 3 км, 6 воїнів (19,7 %), подолавши всі етапи випробування, так і не змогли вразити мішень з автомата Калашникова, а 14,3 % респондентів КГ з прибуттям на вогневий рубіж після висадки з техніки, виконанні прийомів рукопашного бою, перебіжок і подолання дистанції 3 км у повному спорядженні відмовилися виконати норматив з вогневої підготовки (рис. 4.7).

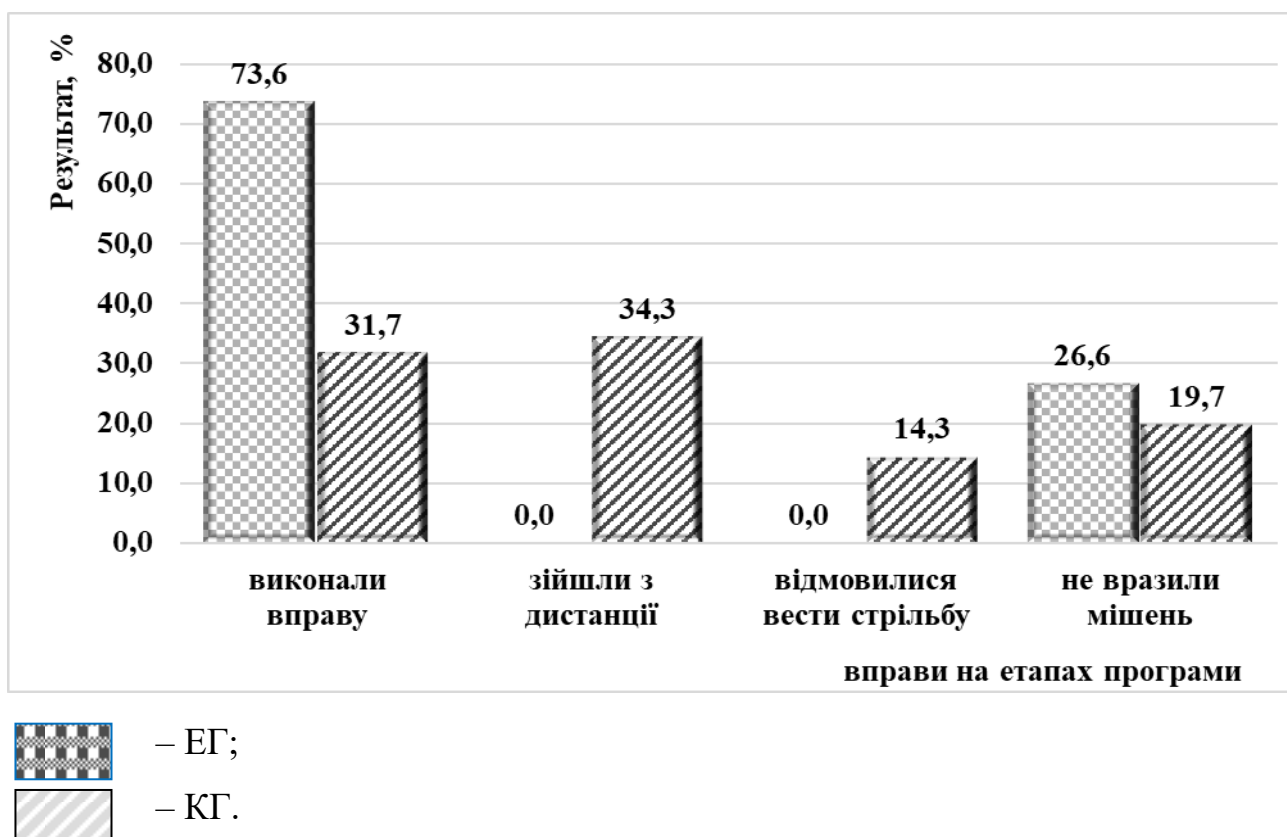


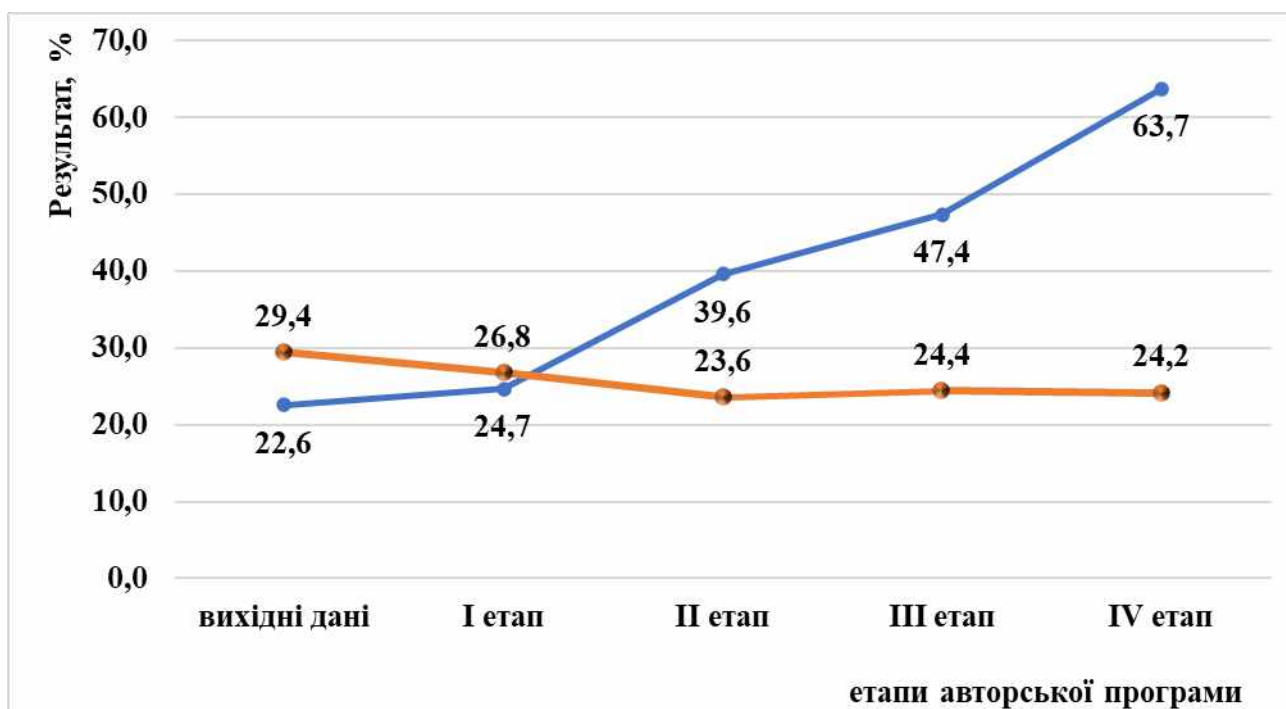
Рис. 4.7. Порівняльний аналіз якості виконання вправи № 1 військовослужбовцями ЕГ та КГ у процесі експерименту, %

Отже, проведене нами експериментальне дослідження дає підстави вважати доцільним впровадження авторської програми до заходів військово-професійної підготовки для покращення рівня бойової та психологічної підготовленості особового складу, враховуючи значні фізичні та психологічні навантаження.

Дослідження показників курсантів контрольної групи у виконанні другої вправи, яка максимально за умовами виконання наближена до умов сучасного бою, за час проведення експерименту показало, що відсоток результативного виконання вправи серед військовослужбовців з кожним етапом зменшувався та становив лише 24,2 % наприкінці експерименту, що не можна сказати про показники військовослужбовців ЕГ.

На підставі отриманої практичної інформації щодо труднощів після виконання нормативу другої вправи причиною такого низького показника вважаємо низьку морально-вольову стійкість піхотинців, оскільки значний відсоток військовослужбовців (43,2 %) не закінчували марш-кидок і сходили з

дистанції, 29,4 % після виконання марш-кидка не в змозі були виконати та завершити норматив з тактичної підготовки щодо обладнання пункту спостереження (рис. 4.8).



- ◆ — ЕГ;
- ◆ — КГ.

Рис. 4.8. Порівняльний аналіз показників ЕГ та КГ у виконанні другої вправи під час експерименту, %

Таким чином, негативна динаміка результатів підрозділу у виконанні вправи свідчить про неповну готовність військовослужбовців виконувати завдання за призначенням у складі бойового підрозділу.

Аналіз результатів курсантів експериментальної групи з виконання цього нормативу (вправи) свідчить про позитивні зміни на всіх етапах авторської програми, що дає нам змогу стверджувати про ефективність її впровадження. Дані рисунку вказують на те, що найбільший приріст показників відбувається вже на третьому етапі програми (на 14,9 % від попереднього етапу) та наприкінці дослідження. Встановлено, що 63,7 % курсантів механізованих підрозділів ЕГ показали позитивний результат і виконали вправу в повному

обсязі. Результати виконання вправи вказують на боєготовність цього підрозділу й спроможність виконувати бойові завдання під впливом психологічних і стресових чинників.

Порівняльний аналіз показників курсантів ЕГ та КГ у виконанні третьої вправи виявив динаміку, що подібна до динаміки результатів виконання попередніх вправ бойової підготовки. Встановлено, що впродовж експерименту результати курсантів ЕГ та кількість особового складу, яка виконувала вправу у повному обсязі, систематично зростали: за період першого етапу програми – на 3,02 %, на другому етапі – на 9,73 % порівняно з показниками попереднього етапу та на завершальному етапі авторської програми результати, як порівняти з початком попереднього етапу, достовірно покращилися на 12,23 % (рис. 4.9).

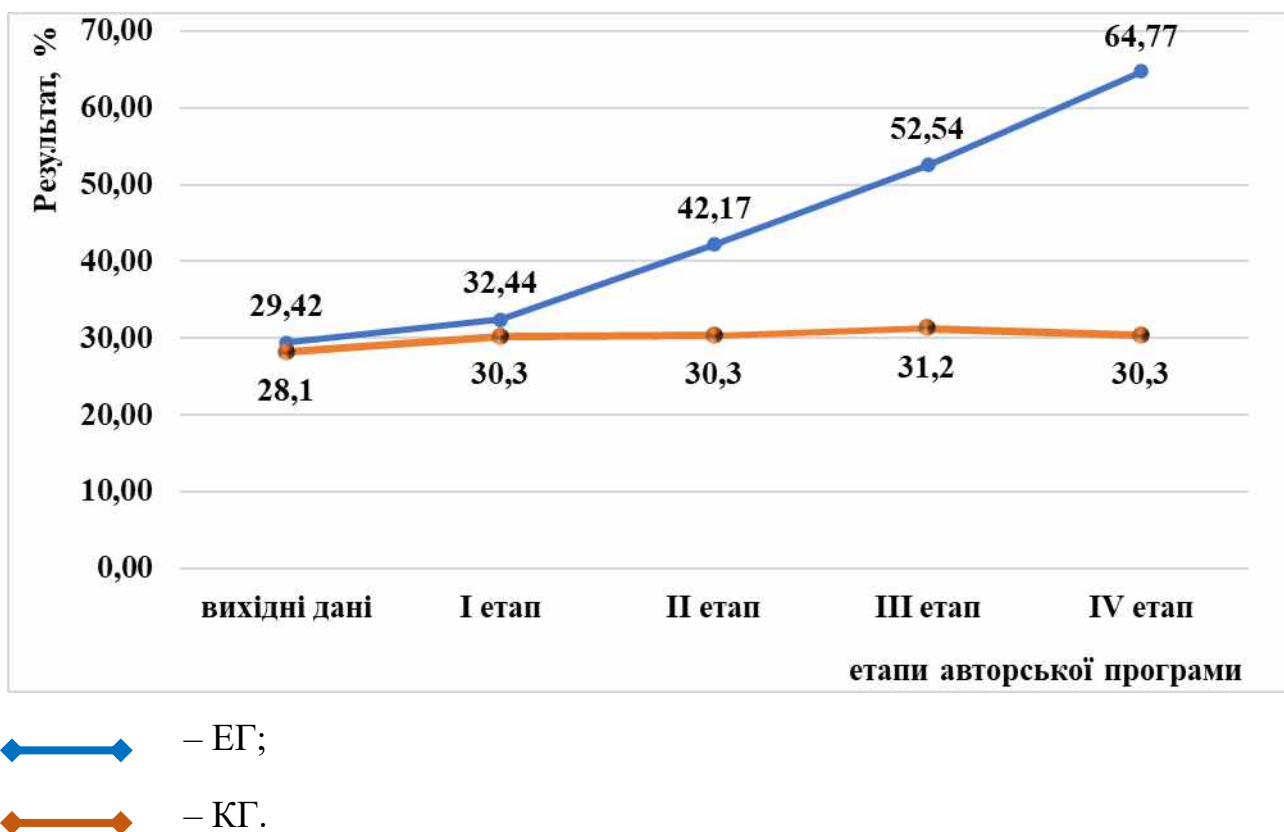


Рис. 4.9. Порівняльний аналіз показників військовослужбовців ЕГ та КГ з виконання третьої вправи впродовж експерименту, %.

Отже, проведене дослідження, пов'язане з упровадженням авторської програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців

до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою, довело, що запропонований зміст виконання вправ з бойової підготовки курсантів ЕГ за розробленою програмою дав змогу достовірно покращити показники на 37,94 % ($p < 0,05 - 0,001$).

Порівняльний аналіз динаміки показників у виконанні вправи з подальшим застосуванням засобів рукопашного бою та виконанням прийомів рукопашного бою (обумовленої, необумовленої сутички) на навчальних місцях з імовірним противником показав, що впровадження авторської програми із застосуванням вправ бойової підготовки на етапах виконання дає змогу підвищити рівень бойової готовності військовослужбовців механізованих підрозділів до виконання завдань за призначенням.

Встановлено, що різниця між показниками виконання вправи у повному обсязі між курсантами КГ та ЕГ становить 42,8 % (рис. 4.10).

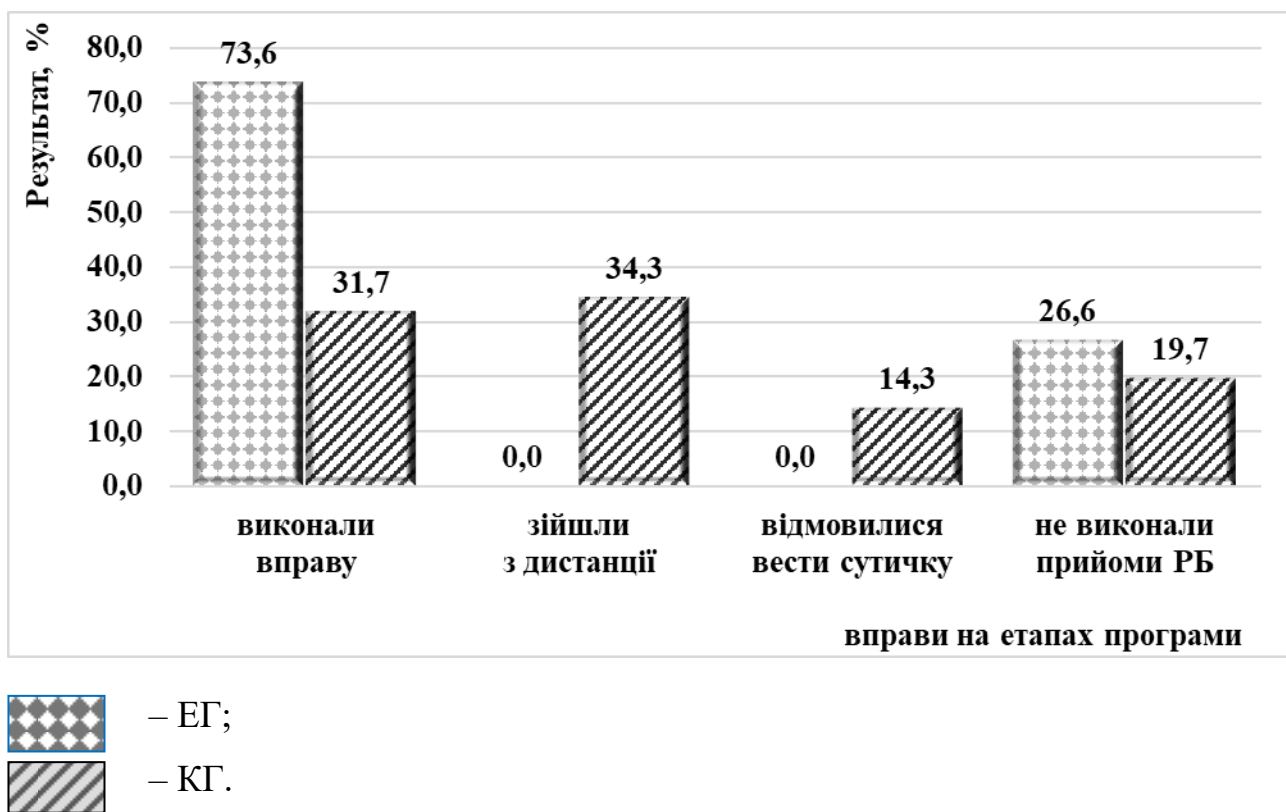


Рис. 4.10. Динаміка показників респондентів ЕГ та КГ у виконанні вправи з подальшим застосуванням засобів рукопашного бою в процесі експерименту, %.

Отримані дані, представлені на рисунку 4.10 показали, що жодного

піхотинця ЕГ, який би зійшов з дистанції під час подолання марш-кидка, не виявлено, що також має позитивний результат у подальшому. Водночас виявлено негативну тенденцію у результатах військовослужбовців КГ з виконання вправи, а саме: не подолали дистанції у 3 км 21,7 % респондентів, не виконали вправу у повному обсязі 31,4 % особового складу досліджуваної групи.

Таким чином, проведене дослідження довело, що запропонована авторська програма удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності під час занять з рукопашного бою позитивно впливає на вдосконалення бойової готовності курсантів механізованих підрозділів.

Крім того, зміст вправ за розробленою програмою дає змогу покращити показники й сформувати важливі психологічні якості воїна – сміливість, рішучість, упевненість у своїх силах, у прийнятті рішення в умовах, максимально наближених до бойових, згуртувати підрозділ для якісного та успішного виконання бойових завдань на тлі значних фізичних і психологічних навантажень під впливом екстремальних чинників бойової обстановки.

4.5. Порівняльний аналіз рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців контрольної та експериментальної груп

Відповідно до керівних документів МО України, мета фізичної підготовки полягає у забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприянні вирішенню інших завдань їх навчання та виховання. Також фізичну готовність військовослужбовця визначає рівень його фізичної підготовленості, який забезпечує якісне та успішне виконання завдань за призначенням.

Для визначення й дослідження рівня психологічної і фізичної підготовленості ми проаналізували рівень розвитку основних фізичних якостей сформованих груп відповідно до вправ Інструкції з фізичної підготовки в

системі Міністерства оборони України [31] та розроблених вправ бойової підготовки відповідно до авторської програми на етапах виконання. Як було зазначено вище, зміст вправ для розвитку ходу подальшого виконання завдання складався з таких дій: висадка з техніки, технічний прийом РБ, вибуття на вихідний рубіж і зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше ніж 50 м від техніки), технічний прийом РБ, марш-кидок на 3 км, технічний прийом РБ, виконання нормативу з вогневої підготовки (стрільба з автомата); висадка з техніки, технічний прийом РБ, вибуття на вихідний рубіж і зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше ніж 50 м від техніки), технічний прийом РБ, марш-кидок на 3 км, технічний прийом РБ, виконання нормативу з тактичної підготовки (обладнання пункту спостереження); висадка з техніки, технічний прийом РБ, вибуття на вихідний рубіж і зайняття району оборони або вказаного місця перебіжками (не менше ніж 50 м від техніки), технічний прийом РБ, марш-кидок на 3 км, виконання нормативу з фізичної підготовки (рукопашна сутичка з противником). Оцінювання виконання запропонованих вправ бойової підготовки відбувалося відповідно до «Збірника нормативів бойової підготовки Сухопутних військ» та «Курсу стрільб зі стрілецької зброї та бойової техніки» (нормативи тактичної та вогневої підготовки, водіння бойових машин і захисту від зброї масового ураження, а також спеціальні нормативи для родів Сухопутних військ ЗС України).

Порівняльний аналіз рівня розвитку основних фізичних якостей ЕГ ($n=29$) показав, що здебільшого відповідно до перевірних вправ ІФП-2021 військовослужбовці мають достовірно однаковий рівень розвитку фізичної підготовленості ($4,1 \pm 0,14$ бала) порівняно з оцінкою за вправами бойової підготовки відповідно до авторської програми ($3,9 \pm 0,16$ бала) (табл. 4.3).

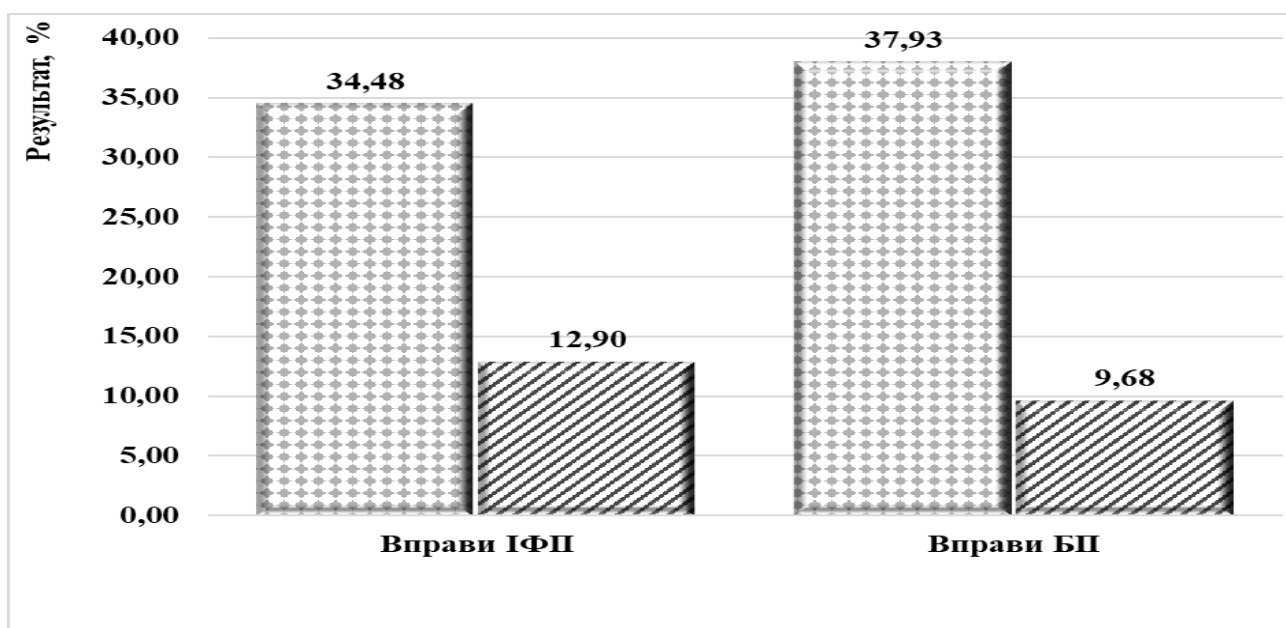
Розрахунок різниці середнього арифметичного між показниками військовослужбовців ЕГ та КГ з виконання вправ показав її відсутність, що також свідчить про відсутність достовірної різниці ($p > 0,05$).

**Динаміка показників розвитку фізичних якостей
військовослужбовців ЕГ та КГ (n=60, бал)**

Оцінювання згідно ІФП (бал)			Оцінювання за вправами БП, (бал)			t	p
\bar{x}	σ	$\pm m$	\bar{x}	σ	$\pm m$		
<i>військовослужбовці ЕГ (n=29)</i>							
4,1	0,75	0,14	3,9	0,88	0,16	0,64	>0,05
<i>військовослужбовці КГ (n=31)</i>							
3,5	0,89	0,16	3,3	0,91	0,16	0,99	>0,05

Примітки: \bar{x} – середня арифметична величина; σ – середнє квадратичне відхилення; $\pm m$ – середня помилка середнього арифметичного.

Аналіз результатів виконання вправ з фізичної підготовки курсантів сформованих груп у відсотковому співвідношенні (методика А. А. Киверягла) свідчить про те, що за вправами бойової підготовки відповідно до авторської програми оцінку «відмінно» отримали на 3,5 % більше, ніж за вправами згідно з ІФП-2021, у КГ – на 3,2 % менше. Однак різниця показників з виконання вправ є не достовірною (ЕГ – $t=0,63$; $p>0,05$; КГ – $t=1,55$; $p>0,05$).



 – ЕГ

 – КГ

Рис. 4.11. Динаміка показників з виконання вправ з фізичної підготовки курсантів експериментальної (n=29) та контрольної групи (n=31) у відсотковому відношенні, які отримали оцінку «відмінно», %

Результати дослідження рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, які отримали оцінку «добре», свідчать про наявність у них кращого результату, ніж за виконання вправ бойової підготовки. Водночас різниця показників з виконання вправ є також не достовірною в обох групах (ЕГ – $t=1,20$; $p>0,05$; КГ – $t=2,01$; $p>0,05$). Встановлено, що оцінку «добре» за виконання вправ згідно з ІФП-2021 отримали 13 військовослужбовців ЕГ (44,83 %), за вправи бойової підготовки – 11 військовослужбовців ЕГ (37,93 %). Щодо показників КГ: ІФП – 13 воїнів (41,94 %), БП – 10 осіб (32,26 %).

За результатами визначення різниці між показниками виконання вправ ІФП-2021 та вправами бойової підготовки за авторською програмою військовослужбовцями з рівнем підготовки «задовільно» встановлено (рис. 4.12), що відсоткова різниця становить 3,45 % та не містить достовірної різниці ($t=0,84$; $p>0,05$) в експериментальній групі та 6,45 % у контрольній групі та свідчить про відсутність достовірної різниці ($t=1,36$; $p>0,05$).

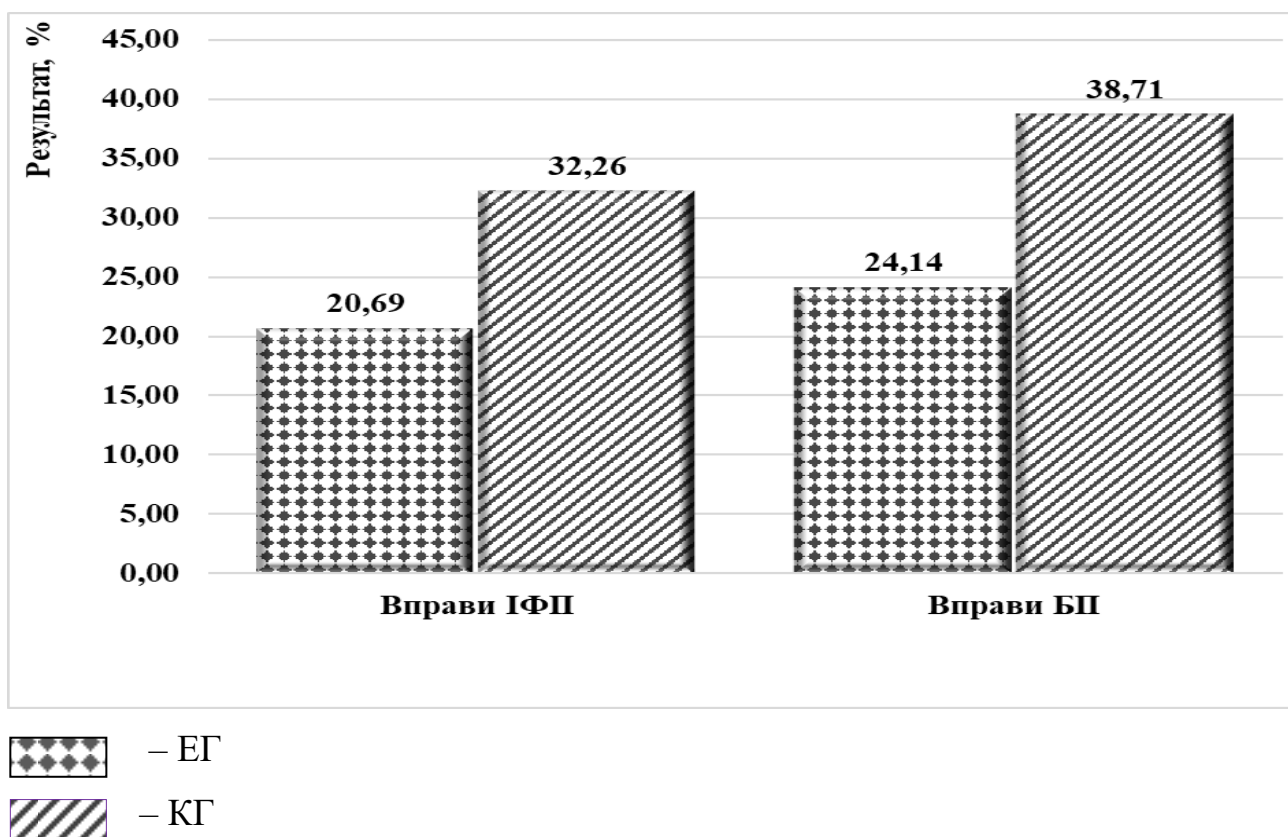


Рис. 4.12. Динаміка показників з виконання вправ з фізичної підготовки курсантів ЕГ ($n=29$) та КГ ($n=31$), які отримали оцінку «задовільно», %:

Таким чином, проведені дослідження показників експериментальної та контрольної груп у відсотковому відношенні та за середніми показниками з використання вправ бойової підготовки у поєднанні із засобами рукопашного бою, застосуванні імітаційних засобів за авторською програмою засвідчили відсутність достовірної різниці між досліджуваними показниками ($t=0,64-0,99$; $p>0,05$ та $t=0,63-2,31$ при дост. $t>2,05$).

Виявлено позитивну тенденцію у формуванні психологічної підготовленості військовослужбовців до екстремальних дій під час занять з рукопашного бою, виконання прийомів і дій рукопашного бою в умовах наближення до противника й умовного його знищення, уміння рішуче діяти в небезпечній обстановці під час вибухів і ведення стрільби, упевнено витримувати фізичні й нервово-психічні навантаження сучасного бою.

Отримані дані дають підстави стверджувати, що зміст вправ авторської програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності на основі використання засобів рукопашного бою не знижує і не завищує перевірні показники у процесі розвитку основних фізичних якостей військовослужбовців.

Для визначення ефективності застосування вправ бойової підготовки за авторською програмою та їхнього впливу на психологічну підготовленість і військово-професійну діяльність на основі використання засобів рукопашного бою ми дослідили кореляцію між чинними контрольними нормативами згідно з ІФП-2021, запропонованими вправами та нормативами професійної (бойової) підготовки відповідно до «Збірника нормативів бойової підготовки Сухопутних військ» і «Курсу стрільб зі стрілецької зброї та бойової техніки».

За результатами дослідження коефіцієнта кореляції у військовослужбовців ЕГ встановлено достовірний взаємозв'язок між показниками з виконання запропонованих вправ і вправ для оцінювання військово-професійної діяльності згідно з керівними документами ЗС України ($r=0,483$; $p<0,05$). Дослідження того самого коефіцієнта у військовослужбовців КГ також показало наявність достовірного взаємозв'язку між показниками

($r=0,333$; $p<0,05$).

У процесі проведення аналізу зв'язку між результатами виконання вправ згідно з ІФП-2021 та вправ для оцінювання військово-професійної діяльності згідно з керівними документами ЗС України встановлено достовірну відсутність взаємозв'язку ($p>0,05$).

Представлені дані, представлені на рисунку 4.13 свідчать про те, що різниця коефіцієнта кореляції порівняно із запропонованим змістом вправ авторської програми удосконалення психологічної підготовленості становить 0,354 (r).

Таким чином, отримані дані свідчать про ефективність авторської програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності на основі використання засобів рукопашного бою.

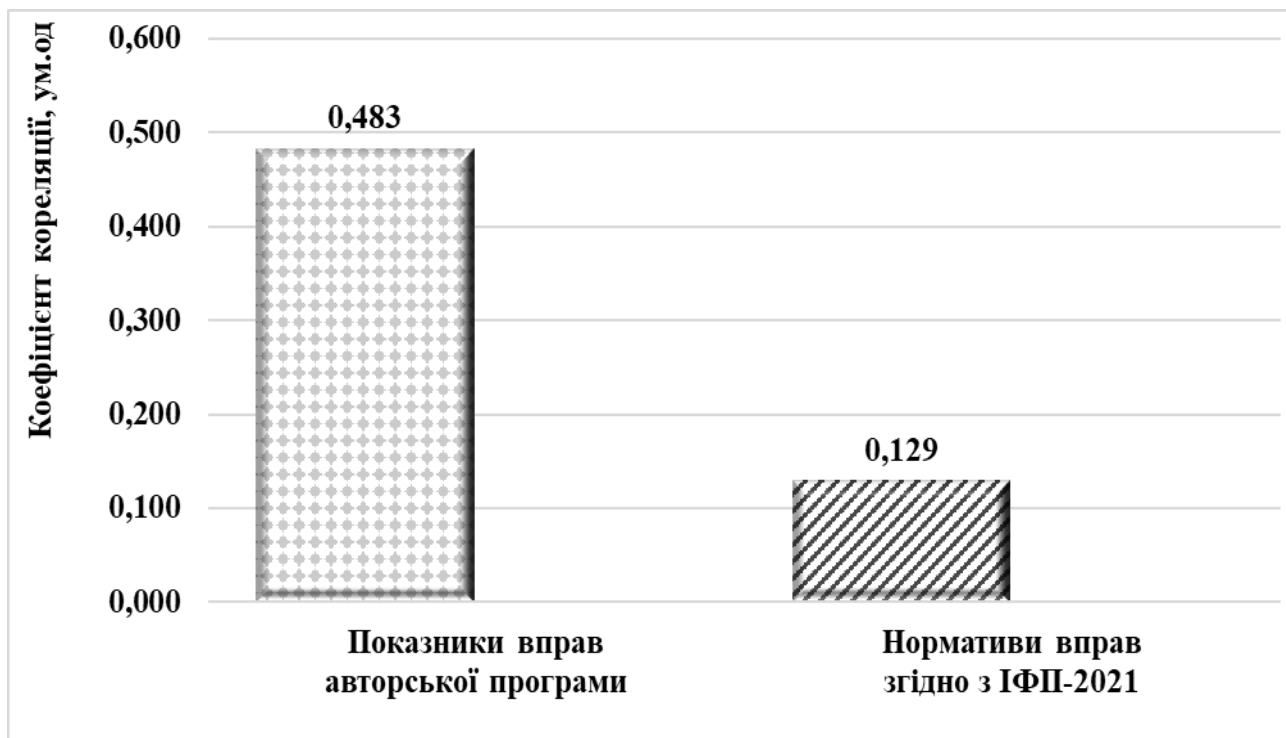


Рис. 4.13. Динаміка взаємозв'язку фізичної та військово-професійної діяльності військовослужбовців ЕГ.

Кореляційний аналіз результатів військовослужбовців КГ ($n=31$) показав також наявність достовірного взаємозв'язку між показниками виконання вправ

за авторською програмою і вправ військово-професійної діяльності відповідно до Збірника нормативів бойової підготовки Сухопутних військ ($r=0,333$; $p<0,05$), різниця коефіцієнта при цьому становить 0,287 (r) (рис. 4.14.).

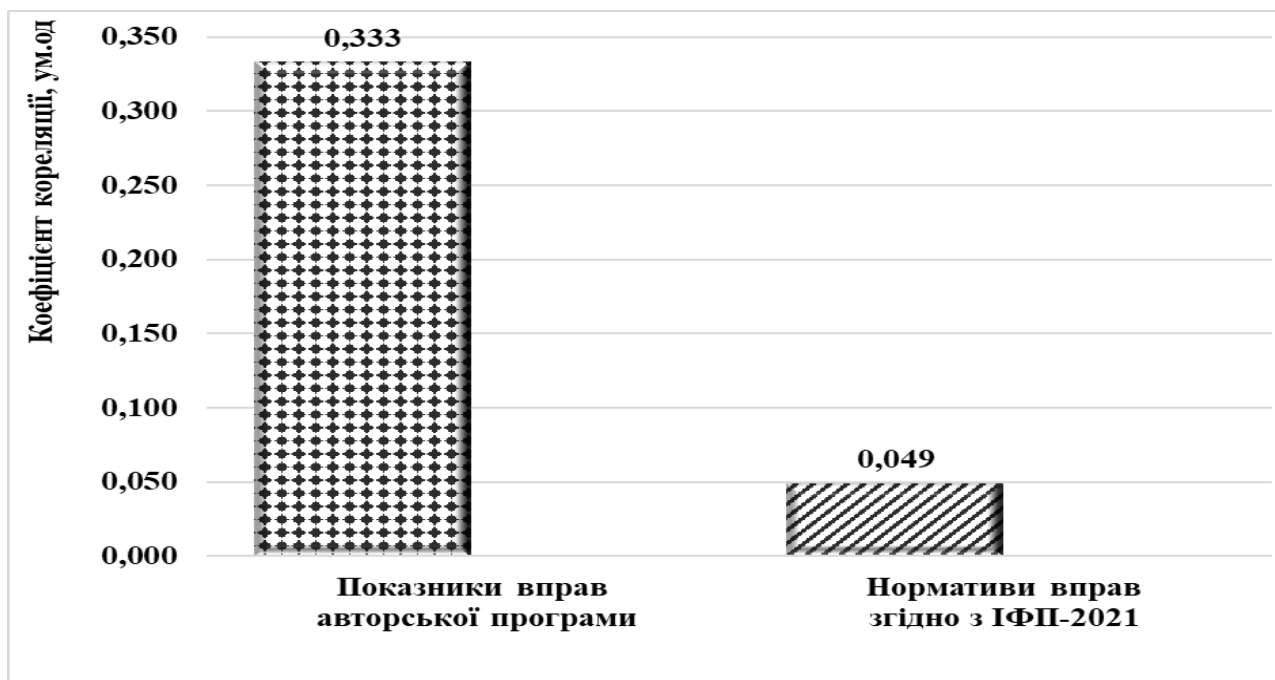


Рис. 4.14. Динаміка взаємозв'язку фізичної та військово-професійної діяльності військовослужбовців КГ.

Отже, отримані дані й проведений кореляційний аналіз показників дають змогу зробити висновок, що вправи програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою є більш ефективними порівняно з перевірними вправами відповідно до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, а також надають змогу визначити рівень фізичної, військово-професійної та психологічної підготовленості різних категорій військовослужбовців, які спроможні ефективно виконувати завдання професійної спрямованості відповідно до займаної посади.

Висновки до 4 розділу

Результати аналізу наукової літератури, керівних документів, наукових досліджень дали нам змогу обґрунтувати програму вдосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної

діяльності на основі використання засобів рукопашного бою. Мета авторської програми полягає у формуванні та вдосконаленні психологічної підготовленості військовослужбовців до дій під час військово-професійної діяльності за допомогою засобів рукопашного бою.

В експериментальній програмі запропоновано й сформовано перелік вправ, які виконували військовослужбовці за різних ситуацій, що за структурою та умовами передбачали побоювання, страх, переживання із застосуванням імітаційних засобів (дими, вибухи, постріли тощо). Особливістю авторської програми є те, що вправи було розподілено на певні етапи, які передбачали виконання завдань, наближених за змістом до умов сучасного бою. Кожен етап авторської програми передбачав послідовне формування у воїна важливих фізичних, психічних, морально-вольових умінь та якостей, які є потрібними для успішного виконання бойових завдань у різноманітних умовах і ситуаціях.

Аналіз ефективності впливу експериментальної програми на удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до дій під час військово-професійної діяльності за допомогою засобів рукопашного бою показав, що впродовж дослідження показники особистісної тривожності мають різну динаміку. Встановлено, що результати тестування військовослужбовців КГ на початку експерименту ($45,68 \pm 0,44$ ум. од.) свідчать про високий рівень тривожності. Це дає нам підставу вважати причиною такого високого показника зміну умов життя (з цивільного на військове), адаптацію до умов військової служби, страх і відчуття певної небезпеки під час виконання нормативів військово-професійної діяльності на перших заняттях з бойової підготовки.

Показники наприкінці четвертого етапу авторської програми ($43,15 \pm 0,28$ ум. од.) вказують на відсутність змін і є достовірно рівними з даними вихідного рівня ($t=4,83$; $p<0,001$). Аналіз показників особистісної тривожності ЕГ показав, що на першому етапі програми ($46,0 \pm 0,34$ ум. од.) вони достовірно не відрізняються від вихідних даних ($48,34 \pm 0,21$ ум. од.; $t=5,86$; $p<0,001$) і відповідають високому рівню тривожності. Разом з тим, проведений аналіз

результатів тестування, починаючи з наступного етапу свідчить про середній рівень тривожності воїнів-піхотинців ЕГ, а наприкінці експерименту ($34,48 \pm 0,40$ ум. од.) показники достовірно кращі за вихідні дані ($t=30,68$; $p < 0,001$).

Отже, запропонована нами програма вдосконалення психологічної підготовленості дає змогу внести корективи у показники особистісної тривожності військовослужбовців ЕГ, використовуючи засоби рукопашного бою, знизити певне емоційне напруження, яке відчувають військовослужбовці механізованих підрозділів у процесі виконання нормативів, дій та під час проходження адаптації до умов військової служби, а також завчасно виявити рівень тривожності окремих військовослужбовців і своєчасно відреагувати на певні явища, що забезпечить у подальшому якісне й успішне виконання бойових і навчально-бойових завдань усім підрозділом.

Перевірка ефективності програми щодо рівня бойової готовності військовослужбовців експериментальної і контрольної груп протягом формувального експерименту вказує на позитивний вплив запропонованого змісту вправ авторської програми удосконалення бойової готовності воїнів-піхотинців у процесі виконання завдань військово-професійної діяльності. Динаміка показників свідчить про підвищення відсотка виконання вправ у повному обсязі військовослужбовцями ЕГ на 37,75% у порівнянні з вихідними даними. Упродовж експерименту результати курсантів ЕГ та кількість особового складу, яка виконувала вправу у повному обсязі, вказують на достовірне покращення показників: за період першого етапу програми – на 3,02 %, на другому етапі – на 9,73 % порівняно з показниками попереднього етапу; на завершальному етапі авторської програми, як порівняти з початком попереднього етапу, результати достовірно поліпшилися – на 12,23 %.

Результати дослідження щодо визначення ефективності впливу авторської програми на рівень психологічної і фізичної підготовленості довели, що запропонований зміст вправ за розробленою програмою призводять до кращого результату, аніж за виконання вправ бойової підготовки. Це

підтверджується дослідженням оціночних показників експериментальної і контрольної груп у відсотковому відношенні та за середніми показниками з використання вправ бойової підготовки у поєднанні із засобами рукопашного бою, застосуванні імітаційних засобів за авторською програмою, який засвідчив відсутність достовірної різниці між досліджуваними показниками ($t=0,64-0,99$; $p>0,05$ та $t=0,63-2,31$ при дост. $t>2,05$), що також дає підставу стверджувати, що авторська програма не знижує і не завищує перевірні показники в процесі розвитку основних фізичних якостей військовослужбовців.

За результатами дослідження коефіцієнта кореляції у військовослужбовців ЕГ встановлено достовірний взаємозв'язок між показниками виконання запропонованих вправ і вправ для оцінювання військово-професійної діяльності згідно з керівними документами ЗС України ($r=0,483$; $p<0,05$). При цьому в КГ коефіцієнт кореляції як на початку, так і наприкінці дослідження був незмінним ($p>0,05$).

Отже, отримані дані свідчать про ефективність авторської програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності на основі використання засобів рукопашного бою.

Матеріали розділу висвітлено в таких публікаціях [62, 79, 82, 86].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Підготовка військовослужбовців до ведення бойових дій і супротиву противника у ближньому бою передбачає не тільки виконання певних заходів військово-професійної діяльності, але й пошук підходів до вдосконалення психологічної підготовленості захисників через удосконалення практичних занять з рукопашного бою та впровадження їх у систему фізичної і бойової підготовки військовослужбовців різних спеціальностей, визначення взаємозв'язків між рівнем фізичної, бойової та психологічної підготовленості для успішного виконання завдань за призначенням як у навчально-бойових, так і в бойових умовах. В умовах сьогодення разом із новітнім переозброєнням ЗС України, яке надходить від країн-партнерів, відбуваються й прогресивні зміни у системі фізичної підготовки [7, 35, 58, 60].

Аналіз наукової літератури [29, 57, 111, 113 та ін.] та багаторічний досвід фізичної підготовки збройних сил провідних країн НАТО переконливо свідчить про те, що засоби рукопашного бою можуть виступати ефективним засобом виховання особового складу, формувати й підвищувати впевненість у своїх силах, розвивати рішучість у прийнятті правильного рішення, забезпечувати підтримання морально-вольових якостей на належному рівні. Також для досягнення загальної мети й вирішення завдань фізичної підготовки військовослужбовців треба впроваджувати спеціально підібрані систематизовані фізичні вправи та комплекси різного характеру й складності, які максимально наближені за змістом і умовами до умов сучасного бою.

Підтверджено наукові дослідження А. Одерова, С. Романчука, І. Шлямара, О. Гусака, О. Небожука [64, 77, 112, 113, 140], що успішною умовою для досягнення поставленої мети і якісного виконання завдань військово-професійної діяльності є здатність кожного командира та структурного підрозділу в цілому максимально використовувати всі наявні засоби й потужність озброєння та військової техніки у найкоротші терміни.

У дослідженнях О. Гусака, І. Шлямара, О. Бойка, О. Колесніченка [38, 40,

52, 101, 107 та ін.] визначено, що важлива роль у забезпеченні та вдосконаленні боєздатності військовослужбовців належить психологічній підготовленості. Як показує досвід залучення наших захисників до участі в АТО (ООС) і повномасштабній війні, саме психологічна підготовленість підрозділів Збройних сил України в умовах ведення бойових дій є досить актуальною і складною проблемою, яка забезпечується професійним відбором, професійною підготовкою фахівців до ефективної та безпечної діяльності та безпосередньою професійною діяльністю.

В роботах низки науковців [10, 31, 34, 113] зазначено, що зв'язок психологічної підготовленості з військово-професійною діяльністю у військовослужбовців на відміну від інших професій чіткий і виразно окреслений. Високий рівень фізичної та психологічної підготовленості, моральної стійкості сприяє успішному виконанню професійних обов'язків як у навчально-бойових, так і в бойових умовах.

Саме засобам рукопашного бою належить важлива роль у підготовці військовослужбовців до ефективного виконання завдань за призначенням в умовах сучасного бою [76, 81, 91, 131]. Практика показала, що навіть якщо в умовах повсякденного життя особовий склад не застосовує отримані навички рукопашного бою, їх знання – неоціненна психологічна підтримка під час виконання різних службових завдань в умовах значної фізичної і психологічної напруги. Отже, рукопашний бій і сьогодні не втратив своєї актуальності [46].

Таким чином, прогресивні зміни форм бойового застосування підрозділів, ведення бойових сутичок ближнього бою за умов відсутності зброї, у приміщеннях, під час штурму та наступу виявили нагальну проблему всебічного реформування процесу навчання та виховання курсантів – майбутніх захисників держави – від солдата, призваного за мобілізацією, до офіцера вищої ланки й удосконалення їхньої психологічної підготовленості до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою.

Констатувальний експеримент підтвердив результати літературного аналізу щодо недостатньої ефективності чинної системи фізичної підготовки у

питаннях формування психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності, яка має забезпечувати ефективний розвиток фізичної та психологічної готовності військовослужбовців в умовах сучасного бою.

Дослідження рівня психологічної та професійної підготовленості фахівців спеціальності «Управління діями підрозділів механізованих військ» показало, що більшість фахівців механізованих підрозділів із побоюванням виконують деякі нормативи бойової підготовки за наявності екстремальних умов і застосування чинників бойової обстановки. Аналіз карток, у яких відображено показники виконання нормативів військово-професійної діяльності, показав, що доставку боєприпасів під вогнем противника з бойовою стрільбою та з подальшим завантаженням (посадкою) в техніку вільно, без додаткових команд виконують 13,8 % військовослужбовців, 36,7 % воїнів не здатні виконати нормативи на позитивну оцінку та 49,5 % виконують нормативи з розгубленістю та за допомогою партнерів, інструкторів. Усі ці явища вказують на недостатню психологічну готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Показники під час виконання вправ бойової підготовки на першому курсі навчання (48,9 %) і на старших курсах (45,6 %) достовірно не відрізняються ($p > 0,05$).

Результати експерименту щодо визначення психологічної підготовленості й готовності до виконання бойового завдання фахівців механізованих військ в умовах недостатньої видимості та вночі показали, що 35,6 % військовослужбовців з упевненістю виконують нормативи, 8,4 % воїнів не можуть виконати нормативи на позитивний результат за наявності несприятливих чинників (темна пора доби).

Результати виконання трьох запропонованих вправ для розвитку ходу подальшого виконання бойового завдання військовослужбовців трьох сформованих навчальних груп (по 27 осіб у кожній) виявив неготовність підрозділів до подальших дій, як фізичну, так і психологічну. Жодна з груп не змогла у повному обсязі виконати поставлене бойове завдання, адже менше ніж

50 % особового складу респондентів дослідження впоралися із завданням. На нашу думку, позитивний результат виконання поставленого завдання залежить не лише від рівня фізичної підготовленості кожного військовослужбовця, але й від його психологічної підготовленості до завдань військово-професійної діяльності та готовності до перенесення значних фізичних і психологічних навантажень.

Під час дослідження рівня тривожності військовослужбовців встановлено, що між показниками курсантів молодших і старших курсів тієї самої спеціальності існує розбіжність. Встановлено, що середній показник особистісної тривожності цих воїнів відповідає високому рівню тривожності ($48,92 \pm 1,15$ ум. од.) на відміну від показників особистісної тривожності респондентів старших курсів ($42,87 \pm 1,27$ ум. од.), що коливаються в межах середнього рівня тривожності. Середній показник реактивної тривожності курсантів молодших курсів достовірно гірший, ніж показник особистісної тривожності ($p < 0,001$; $t = 4,78$). Така ж тенденція між показниками реактивної та особистісної тривожності після опитування виявлена і на старших курсах навчання ($p < 0,001$; $t = 3,83$). Отримані дані дають змогу констатувати той факт, що рівень психологічної готовності та підготовленості особового складу перебуває на недостатньому рівні, що також веде за собою зниження рівня бойової підготовленості підрозділів.

Дослідження суб'єктивної думки респондентів щодо застосування засобів рукопашного бою показало, що чинна система фізичної і психологічної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів не відповідає особливостям військово-професійної діяльності за обраним фахом, не у повному обсязі забезпечує виконання психологічних завдань, не має психологічної спрямованості та потребує новітніх підходів і вдосконалення.

Проведений аналіз наукових робіт [113, 115, 125, 146] показав, що обґрунтуванню й застосуванню вправ спеціальної спрямованості та готовності до виконання бойових завдань військовослужбовців ЗС України присвячено значну кількість досліджень. Водночас питання змісту, організації

підготовки до дій в екстремальних умовах і вдосконалення процесу психологічної підготовленості особового складу засобами рукопашного бою у науковій літературі не висвітлено [3, 102].

Спираючись на результати досліджень видатних учених [77, 78, 137 та ін.] і на власні дослідження, ми вперше обґрунтували програму вдосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою, в основу якої закладено перерозподіл навантаження загальної та спеціальної фізичної підготовки на етапах виконання бойових вправ (нормативів) із застосуванням засобів рукопашного бою та імітаційних засобів. Особливістю авторської програми є те, що вправи було розподілено на певні етапи, які передбачали виконання завдань, наближених за змістом до умов сучасного бою. Кожен етап авторської програми передбачав послідовне формування у воїна важливих фізичних, психічних, морально-вольових умінь та якостей, які є потрібними для успішного виконання бойових завдань у різноманітних умовах і ситуаціях [20, 65].

За результатами проведення формувального експерименту щодо визначення ефективності програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою встановлено, що запропонований зміст занять за авторською програмою має позитивний вплив на рівень фізичної, бойової та психологічної підготовленості курсантів.

Дослідження, пов'язані з визначенням ефективності авторської програми вдосконалення рівня бойової готовності, показали, що вона дає змогу достовірно покращувати показники виконання вправ військово-професійної діяльності (на 37,75 % порівняно з вихідними даними). Водночас показники КГ наприкінці дослідження, як порівняти з вихідними даними, не мають достовірного покращення результатів виконання вправ ($p > 0,05$).

Результати дослідження з перевірки ефективності авторської програми щодо підвищення рівня психологічної та фізичної підготовленості довели, що запропонований зміст вправ бойової підготовки у поєднанні із засобами

рукопашного бою в ЕГ та КГ не знижує і не завищує перевірні показники у процесі розвитку основних фізичних якостей військовослужбовців ($t=0,64-0,99$; $p>0,05$ та $t=0,63-2,31$ при дост. $t>3$). Водночас встановлено, що у курсантів КГ на всіх етапах дослідження відсутні достовірні зміни в показниках ($p>0,05$).

Проведені дослідження щодо визначення впливу авторської програми та коефіцієнта кореляції довели достовірний взаємозв'язок у військовослужбовців ЕГ між показниками виконання запропонованих вправ і вправ оцінювання військово-професійної діяльності згідно з керівними документами ЗС України ($r=0,483$; $p<0,05$).

Крім того, показники в КГ як на початку, так і наприкінці дослідження залишилися незмінними ($p>0,05$). Кореляційний аналіз показав, що запропоновані вправи є більш ефективними порівняно з вправами, за якими здійснюють перевірку відповідно до ІФП, оскільки вони надають змогу завчасно виявити військовослужбовців, які за своїм рівнем НПС, фізичної і військово-професійної підготовленості здатні ефективно й успішно виконувати завдання військово-професійної діяльності згодом на первинних офіцерських посадах.

За результатами експериментальної перевірки встановлено, що авторська програма має позитивний вплив на виконання завдань бойової підготовки, сприяє формуванню психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності на основі використання засобів рукопашного бою, підвищує рівень фізичної підготовленості та забезпечує впевненість у прийнятті рішень у ближньому бою з противником завдяки використанню всіх наявних умінь і засобів рукопашного бою.

За результатами дослідження було отримано три групи наукової новизни, а саме:

уперше обґрунтовано та експериментально перевірено програму удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою, яка забезпечує ефективний розвиток фізичної і психологічної готовності військовослужбовців

до військово-професійної діяльності;

удосконалено дані про організацію і проведення занять з різних розділів фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів (В. Левчук, 2014; І. Шлямар, 2015; А. Одеров, 2021; В. Ягодзінський, 2021; С. Романчук, 2022);

удосконалено інформацію щодо ефективності формування спеціальної психологічної підготовленості військовослужбовців провідних країн НАТО засобами рукопашного бою (І. Овчарук, 2014; С. Романчук, 2014, І. Шлямар, 2015; В. Мельник, 2017; О. Гусак, 2021; М. Корчагін, 2023);

набули подальшого розвитку наукова інформація щодо вагомості впливу фізичних вправ військово-прикладної спрямованості на формування психологічної підготовленості військовослужбовців засобами рукопашного бою; дані щодо особливостей функціонального стану, психологічних функцій, фізичного здоров'я і фізичної підготовленості військовослужбовців. (О. Боярчук, 2009; О. Ольховий, 2010; В. Мельник, 2018; В. Пономарьов, 2019; С. Юр'єв, 2021; О. Кисілюк, 2021).

За результатами досліджень ми запропонували **практичні рекомендації**:

1. Внести зміни до програми з фізичної та бойової підготовки курсантів усіх спеціальностей, які б забезпечували досягнення поставлених цілей, виконання завдань відповідно до умов і посад їхньої майбутньої військово-професійної діяльності, а також зміни щодо збільшення навчального часу за розділом «Рукопашний бій» до 25 % загального часу, який відведений на проведення форм фізичної підготовки.

2. Урахувати умови сьогодення й особливості ведення бойових дій сучасного бою під час планування заходів бойової підготовки в навчальних центрах і ВВНЗ.

3. Упровадити в освітній процес із фізичної підготовки вправи військово-професійної діяльності з використання засобів рукопашного бою, проводити їх за різних погодних умов, удень, уночі, із застосуванням імітаційних засобів.

4. Унести зміни до змісту практичних занять щодо обов'язкового застосування вправ військово-прикладного характеру, які максимально наближені за структурою до умов сучасного бою.

5. Здійснити модернізацію спеціальних майданчиків для занять рукопашним боєм у польових умовах із застосуванням імітаційних засобів, установами макетів людини, техніки тощо.

6. Для вдосконалення методичних навичок та організаційних умінь з проведення різних форм фізичної підготовки запровадити курси підвищення кваліфікації керівників фізичної підготовки для формування психологічної готовності військовослужбовців усіх спеціальностей до дій в умовах сучасного бою (фізичні та психологічні навантаження).

ВИСНОВКИ

1. За результатами аналізу наукової і методичної літератури з'ясовано, що умови сьогодення й досвід залучення військовослужбовців ЗС України до ведення бойових дій проти агресора рф виявили нагальну потребу застосування всіх можливих засобів для формування психологічної готовності воїнів, адже саме від такої готовності залежить не лише ефективність військово-професійної діяльності, але й їхня особиста безпека, успішне виконання бойових завдань і подальша доля нашої держави.

Професійна та бойова готовність охоплюють усі аспекти повсякденної діяльності військовослужбовців і відображаються на рівні бойової підготовленості, злагодженості підрозділів, психологічній і фізичній загартованості особового складу. Зміни, що пов'язані з переозброєнням силовиків, формами ведення бойових дій та бойового застосування підрозділів, збільшенням чисельності озброєння й особового складу через призов за мобілізацією до лав ЗС України, довели, що важлива роль у забезпеченні й удосконаленні професійної готовності військовослужбовців належить психологічній підготовленості. Саме вона в умовах ведення бойових дій є досить актуальною і складною проблемою.

Досвід протистояння збройній агресії та ведення бойових дій на території нашої держави показав, що результат виконання бойових завдань підрозділів ЗС України залежить насамперед від психологічної готовності особового складу, яку забезпечують професійний відбір, професійна підготовка фахівців до ефективної і безпечної діяльності та безпосередня військово-професійна діяльність. За результатами проведеного дослідження з'ясовано, що зв'язок психологічної підготовленості з військово-професійною діяльністю у фахівців Збройних сил України всіх спеціальностей на відміну від інших професій чіткий і виразно окреслений. Наявність високого рівня фізичної та психологічної підготовленості, моральної стійкості сприяє успішному

виконанню професійних обов'язків як у навчально-бойових, так і бойових умовах.

Визначено, що в процесі військово-професійної діяльності військовослужбовці відчують навантаження переважно фізичного та психологічного характеру. Водночас детермінанти психологічної неготовності до дії в екстремальній ситуації не є достатньо вивченими. Військовослужбовці з недостатньою психологічною та професійною підготовкою у кризовій ситуації повільніше сприймають і реагують на ті чи ті чинники військово-професійної діяльності, у них порушується координація, стійкість рухів і дій, послаблюється увага тощо. Усі ці негативні чинники знижують результативність їх професійної діяльності, що також може зумовити порушення функціонування психіки військовослужбовця, яке виявляється у страху професійної реалізації, агресії, тривожності, невпевненості в собі, депресії, суїцидальних проявах тощо.

Тому для вирішення проблеми підготовки військовослужбовців треба застосовувати фізичні вправи та комплекси військово-прикладного характеру, умови виконання яких наближені до умов навчально-бойової діяльності з метою створення належних максимальних фізичних і психічних навантажень. Саме засобам рукопашного бою належить важлива роль у якісній підготовці військовослужбовців до ефективного й успішного виконання бойових завдань за призначенням.

2. Визначено, що психологічна підготовленість воїна до різних видів військово-професійної діяльності має свої специфічні особливості, а саме теоретично обґрунтовану й емпірично апробовану структуру та зміст психологічної готовності фахівця до діяльності в екстремальних ситуаціях. Згідно із твердженням науковців, психологічна підготовленість воїна складається з особистісної та функціональної готовності. З'ясовано, що готовність до військово-професійної діяльності в екстремальних умовах виконання бойових завдань є однією з найважливіших умов забезпечення особистої безпеки кожної особистості й підрозділу в цілому, яка полягає у

формуванні психологічної готовності та навичок безпечної поведінки. Також з'ясовано, що у понад 6 % військовослужбовців навіть у мирний час виявляють порушення психіки, яка заважає ефективній роботі у сфері військово-професійної діяльності. Усе це вказує на тісний взаємозв'язок структури психологічної підготовленості військовослужбовців зі специфікою військово-професійної діяльності у ЗС України, адже саме психологічна готовність військовослужбовця до бою – це один з основних компонентів готовності підрозділу до бойових дій, до яких належать: психологічна оцінка та діагностика особистісних якостей, психологічна підготовка на трьох рівнях регуляції (особистісно-смісловий, ситуативно-цільовий, операційно-виконавчий), психологічний супровід у процесі військово-професійної діяльності.

3. Обґрунтовано структуру та зміст програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою, мета якої полягає у формуванні й удосконаленні психологічної підготовленості військовослужбовців до дій під час військово-професійної діяльності за допомогою засобів рукопашного бою. Особливістю програми є те, що вправи було розподілено на певні етапи, які передбачали виконання завдань, наближених за змістом до умов сучасного бою (побоювання, страх, переживання, напруженість, дії, наближені до умов сучасного бою) під час занять із рукопашного бою та предметів з бойової підготовки.

Кожен етап програми передбачав послідовне формування у воїна важливих фізичних, психічних, морально-вольових умінь та якостей, які є потрібними для успішного виконання бойових завдань, а саме: виконання прийомів рукопашного бою в стандартних умовах (на майданчику, у залі, на трав'янистому покритті, у полі) з поєднанням із найпростішими вправами професійної підготовки; виконання бойових нормативів і вправ, які моделюють фрагменти рукопашних сутичок та єдиноборств; дії, у процесі яких треба приймати швидкі й самостійні рішення на фоні психічної і фізичної втоми

(уміння вести всі види рукопашного бою); моделювання на практичних заняттях із фізичної та бойової підготовки умов, наближених до бойових.

Запропонована нами програма удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців забезпечує конкретизацію спеціальних завдань фізичної підготовки відповідно до завдань військово-професійної (бойової) діяльності, які виконують захисники. Таким чином, у процесі розроблення й упровадження авторської програми ми враховували та спиралися на специфіку практичної реалізації виконання спеціальних завдань фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів і особливості їхньої професійної діяльності та бойового застосування. Також було враховано завдання, періоди проведення й етапи планування фізичної та бойової підготовки, що також забезпечують щільний зв'язок бойового злагодження структурних підрозділів у процесі виконання бойових завдань з фізичною і психологічною підготовкою.

4. Дослідження, пов'язані з визначенням ефективності впровадження програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою, довели, що запропонований зміст вправ і занять за авторською програмою дає змогу достовірно покращувати показники розвитку загальних фізичних якостей, рівня психологічної підготовленості (НПС, реактивна та особистісна тривожність) і бойової готовності військовослужбовців.

За результатами дослідження динаміки особистісної тривожності військовослужбовців ЕГ (за опитувальником Спілбергера – Ханіна) встановлено, що показники першого етапу авторської програми ($46,0 \pm 0,34$ ум. од.) достовірно не відрізняються від вихідних даних ($48,34 \pm 0,2$ ум. од.) ($t=5,86$; $p<0,001$) і відповідають високому рівню тривожності. Починаючи з другого етапу авторської програми, відбувається поліпшення показників (відповідає середньому рівню тривожності), а на завершальному етапі експерименту результати достовірно покращилися порівняно з вихідними даними ($34,48 \pm 0,40$ ум. од.; $t=30,68$; $p<0,001$). Водночас

показники особистісної тривожності контрольної групи наприкінці дослідження ($43,15 \pm 0,28$ ум. од.) порівняно з початком експерименту не мають достовірного покращення ($p > 0,001$).

Перевірка ефективності авторської програми щодо рівня реактивної тривожності курсантів показала, що за обраними вправами під час занять з рукопашного бою в ЕГ відбулося достовірне поліпшення результатів: наприкінці третього ($43,9 \pm 1,24$ ум. од.) і четвертого етапів дослідження ($40,9 \pm 1,16$ ум. од.) показники реактивної тривожності фахівців механізованих підрозділів відповідали середньому рівню й були достовірно кращими порівняно з показниками вихідного рівня ($p < 0,001$). Виявлено, що кількість курсантів ЕГ з низьким рівнем тривожності наприкінці дослідження збільшилася порівняно з вихідними даними і становила 28,4 %, із середнім рівнем тривожності – 66,8 %. Також встановлено, що у курсантів КГ на всіх етапах дослідження показники реактивної тривожності відповідали високому рівню (78,2%) і не мали достовірних змін ($p > 0,001$).

Проведені дослідження щодо визначення ефективності та впливу запропонованої нами програми на рівень нервово-психічної стійкості військовослужбовців (за методикою «Прогноз» В. А. Бодрова) довели, що запропонований зміст занять за розробленою програмою зумовив покращення показників рівня НПС (показники респондентів із задовільним рівнем в умовах, максимально наближених до бойових, коли спостерігаються психічні зриви, покращилися до рівня оцінки «добре»). Визначено, що показники курсантів ЕГ порівняно з вихідними даними ($18,71 \pm 0,31$ ум. од.) наприкінці експерименту мають достовірні зміни ($13,87 \pm 0,13$ ум. од.; $p < 0,001$). При цьому в КГ як на початку, так і наприкінці дослідження рівень НПС залишився незмінним ($p > 0,05$) і відповідав критерію «задовільний».

Порівняльний аналіз динаміки показників у виконанні вправ з подальшим застосуванням засобів рукопашного бою (обумовленої, необумовленої сутички) на навчальних місцях з імовірним противником показав, що впровадження програми із застосуванням вправ бойової підготовки на етапах виконання дає

змогу підвищити рівень бойової готовності та фізичної підготовленості військовослужбовців (на 37,75 % порівняно з вихідними даними) механізованих підрозділів до виконання завдань за призначенням.

Дослідження, пов'язані з визначенням ефективності впливу програми удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою на рівень бойової готовності, довели, що запропонований зміст вправ за авторською програмою дає змогу вдосконалити бойову готовність фахівців механізованих підрозділів ЕГ на 37,75 % порівняно з вихідними даними ($p < 0,05 - 0,001$). Водночас відсоток військовослужбовців КГ, які виконали вправу у повному обсязі, на початку та наприкінці експерименту не змінився ($p > 0,05$).

Проведене дослідження щодо визначення коефіцієнта кореляції показників курсантів ЕГ виявило достовірний взаємозв'язок між показниками виконання вправ, запропонованих в авторській програмі, і вправ для оцінювання військово-професійної діяльності згідно з керівними документами ЗС України ($r = 0,483$; $p < 0,05$). При цьому показники КГ як на початку, так і наприкінці дослідження залишилися незмінними ($p > 0,05$).

Таким чином, застосування авторської програми забезпечило підвищення рівня фізичної та бойової підготовленості фахівців механізованих підрозділів, а також формування високого рівня психологічної підготовленості військовослужбовців до дій військово-професійної діяльності на основі використання засобів рукопашного бою.

Отримані результати дають підстави рекомендувати авторську програму удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності на основі використання засобів рукопашного бою до впровадження в освітній процес вищих військових навчальних закладів і навчальних центрів Сухопутних військ ЗС України, які готують фахівців бойових спеціальностей. Перспективи подальших досліджень пов'язані з потребою уточнення й обґрунтування змісту навчальних програм спеціальної фізичної підготовки фахівців бойових спеціальностей.

ПОКЛИКАННЯ

1. Абдуллаєв АК, Воронін ДЄ, Ребар ІВ. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навч.-метод. посіб. Мелітополь; 2012. 356 с.
2. Анохін ЄД, Афонін ВМ, Власюк СІ, та ін. Теорія та організація фізичної підготовки військ: підручник. Львів: ЛВІ; 2002. 316 с.
3. Артем'єв ВО, Ярещенко ОА, Сергієнко ВВ. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС України. Харків; 2011. 256 с.
4. Афонін В, Кізло Л, Федак С. Психічний стан та результативність фізичної діяльності військовослужбовців. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів; 2013;17;2, с. 10–4.
5. Багінська ОВ, Ткаченко СВ, Баглай ОМ. Вплив особливостей силової підготовленості спортсменів, що спеціалізуються у спортивній боротьбі (дзюдо, самбо) на ефективність змагальної діяльності. В: Вісник Чернігівського державного пед. ун-ту. Зб. наук. ст. Чернігів; 2006;35, с. 185–8.
6. Балл ГО. Духовність професіонала і педагогічне сприяння її становленню: орієнтири психологічного аналізу. В: Професійна освіта: педагогіка і психологія: укр.-пол. щоріч. Ченстохова; Київ; 2000, с. 217–32.
7. Бережна Т, Пономарьов В. Рукопашний бій як складова морально-психологічної стійкості співробітників силових структур в умовах ООС. В: Новітні технології – для захисту повітряного простору. Тези доп. XVII Міжнар. наук. конф. Харків. нац. ун-ту Повітряних Сил імені Івана Кожедуба; 14–15 квітня 2021 року. Харків: ХНУПС ім. І. Кожедуба; 2021, с. 691–2.
8. Білецький СВ, Гарбузов ОА, Клименко ОІ, Пономарьов ВО, Сищук СІ. Рукопашний бій: посібник. Харків; 2014. 80 с.
9. Бондарович ОП. Особливості фізичної підготовки співробітників служби безпеки України до дій у бойових умовах. В: Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи

розвитку. Матеріали наук.-метод. конф.; 26–28 листопада 2014 р. Київ: МОУ; 2014, с. 33–8.

10. Боярчук О. Дослідження взаємозв'язку рівня рухової активності військовослужбовців-жінок та показників фізичної підготовленості, функціонального й психологічного стану. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів: ЛДУФК; 2009;13;2, с. 22–6.

11.Балушка ЛМ., Хіменес ХР., Флуд ОВ., Мороз ТІ., Чичкан ОА. Удосконалення змісту фізичного виховання курсантів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою з використанням засобів спортивної боротьби. В: Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Запоріжжя; 2021;2, с. 5–14. <http://dx.doi.org/10.26661/2663-5925-2021-2-01>.

12. Варій МЙ. Морально-психологічний стан військ та його оцінка [дисертація]. Київ: Київський ун-т ім. Тараса Шевченка; 1997. 478 с.

13. Варій МЙ. Основи психології і педагогіки: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури; 2009. 376 с.

14. Вісковатова Т. Фізична культура і розвиток вищих психічних функцій. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. Львів: Укр. технології; 2003; 7;1, с. 15–7.

15. Галаманжук ЛЛ., Єдинак ГА. Основи наукових досліджень: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Рута; 2019. 154 с.

16. Гартвич ОГ, Радченко ЮА, Седукін ВВ, Радченко АА. Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність з рукопашного бою: робоча прогр. Київ: МАУП; 2005. 76 с.

17. Глазунов СІ. Оптимізація змісту рукопашного бою для офіцерів оперативно-тактичного рівня підготовки. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;4:51–4.

18. Гусак ОД. Корекція психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до навчально–бойової діяльності під час занять з подолання перешкод [дисертація]. Львів; 2012. 189
19. Головченко ГТ, Бондаренко ТВ. Формування особистості спеціаліста засобами фізичного виховання. Харків; 2001. 156 с.
20. Голубко ВБ, Кремінь ВГ, Максименко СД. Психологія професійної діяльності офіцера. Хмельницький: ХАПВУ; 2000. 246 с.
21. Гоманюк СВ, Мельник ВО. Вплив фізичної підготовки на ефективність професійної діяльності та стан здоров'я військовослужбовців. В: Вдосконалення системи фізичної підготовки у ЗСУ в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО. Матеріали міжнар. наук.-метод. конф.; 13–14 грудня 2016 р. Київ: НУОУ ім. І. Черняхівського; 2016, с. 36–7.
22. Горбенко ОВ. Процес інтеріоризації, ідентифікації, інтерналізації як складова частина психолого-педагогічного механізму вивчення східних бойових мистецтв серед студентської молоді. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;4:55–7.
23. Гринь О, Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;3:29–34.
24. Гунченко ВО, Юр'єв СО, Романчук СВ, Цепляєв ЮВ, Івакін ТА, Абраменко ОО, Хачатрян АХ, Мельніков АВ, Первачук ОІ. В: Динаміка спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців технічного забезпечення військ. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;4(163), с. 74–82. [http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).14](http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).14).
25. Дудник ІО. Формування вольових якостей у студентів у процесі занять фізичною культурою: навч.-метод. посіб. Черкаси: Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького; 2016. 72 с.

26. Єрмоєнко ЕА. Формування бойової готовності та психологічне забезпечення успішної діяльності спортсмена-єдиноборця. В: Зб. наук. ст. Дніпропетровськ : ДДФКіС; 1999, с. 56–72.

27. Збірник нормативів бойової підготовки Сухопутних військ Збройних Сил України. Київ: МОУ; 2002. 130 с.

28. Іванов ОЛ. Методика навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів [автореферат]. Хмельницький; 2013. 16 с.

29. Іващенко ГІ. Особливості основних положень польових статутів FM 100–6 та FM 100-34 Збройних сил США. Наука і оборона. 2004;4:29–32.

30. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 р. № 225.

31. Кирпенко В, Романчук В, Романчук С. Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2015;4(22):12–8.

32. Климович ВБ, Курбакова СМ, Ольховий ОМ. Вплив системи фізичної підготовки на рівень побічних показників фахової працездатності випускників артилеристів. Український журнал медицини, біології та спорту. 2017;1:215–9.

33. Ковальчук ОП. Особливості прояву спонукальної складової професійної діяльності військовослужбовців, які беруть участь в антитерористичній операції. В: Проблеми сучасної психології. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський: Аксіома; 2016;32, с. 196–205.

34. Ковальчук ОП. Проектування уявлень про професійне майбутнє у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції засобами психологічного супроводу. Психологічні перспективи. 2015;26:157–67.

35. Кокун ОМ, Мороз ВМ, Пішко Ю, Лозінська НС. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження: метод. посіб. Київ; 2021. 170 с.

36. Коkun OM, Пішко IO, Лозінська HC, Копаниця OB. Діагностування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ; 2011. 153 с.

37. Коkun OM. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. В: Проблеми екстремальної та кризової психології. Зб. наук. пр. Харків; 2010;7, с. 182–90.

38. Колесніченко ОС. Психологічна готовність працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах [автореферат]. Харків; 2011. 23 с.

39. Корольчук MC, Крайнюк BM, Косенко AF, Кочергіна TI. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ: Інкос; 2002. 272 с.

40. Корольчук MC, Крайнюк BM, Ріпа ЛА, Толубко ВБ. Психофізіологічні особливості військово-професійної діяльності. Київ: НАОУ; 2005. 420 с.

41. Корольчук MC. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. В: Вісник психології і педагогіки. Зб. наук. пр. Київського міжнародного університету. Київ; 2002;1/2, с. 146–58.

42. Корольчук MC., Собчик ЛМ. Психофізіологія діяльності: підручник. Київ; 2004. 397 с.

43. Кузнецов MB, Петрук AP, Анохін ЄД, Первачук OI, Данилюк MM. Системи навчання рукопашному бою у силах спеціальних операцій армії США та України. Фізичне виховання та спорт. 2022;2:35–47. <http://dx.doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-05>.

44. Левчук BO. Проведення фізичної підготовки військовослужбовців під час ведення бойових дій. В: Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку. Матеріали наук.-метод. конф.; 26–28 листопада 2014 р. Київ: МОУ; 2014, с. 19–22.

45. Ліпатов П, Шестопалова ЛФ, Афанасенко ВС. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навч. посіб. Харків: ХВУ; 1999. 148 с.

46. Меленті Є, Пономарьов В. Набуття навичок рукопашного бою як формування вольових якостей у співробітників силових структур. В: Участь правоохоронних органів та військових формувань України у забезпеченні громадської безпеки. Зб. тез доп. III Всеукр. наук.-практ. конф. Харків: НА НГУ; 2018, с. 51–2.

47. Мельник ВО, Бродовський РВ. Вплив навчально-бойової діяльності на рівень загальної фізичної підготовленості курсантів. В: Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту військовослужбовців, правоохоронців та рятувальників на шляху євроінтеграції України. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.; 29–30 листопада 2017 р. Київ: НУОУ ім. І. Черняхівського; 2017, с. 152–3.

48. Мельник ВО, Данилюк ММ, Поцілуйко ПВ. Визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів в польових умовах. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;5К(86)17, с. 200–4.

49. Мельник ВО, Єна МО. Дослідження рівня військово-прикладної фізичної підготовленості курсантів Сухопутних військ. В: Молодь та олімпійський рух. Матеріали XI Міжнар. конф. молодих учених 11–12 квітня 2018 р. Київ: НУФВіСУ; 2018, с. 346–7.

50. Мельник ВО. Вплив професійної діяльності в польових умовах на рівень фізичної підготовленості курсантів. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2016;24:38–42.

51. Михнюк ОВ, Дятел АВ, Дзюба ТГ, Хлібович ІВ. Фізична підготовка як основа сучасної бойової діяльності військовослужбовців Збройних Сил України. В: Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і

спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф.; 25 листопада 2021 р., Київ: НУОУ; 2021, с. 67–9.

52. Михнюк ОВ, Пронтенко ВВ, Гусак ОД, Хлібович ІВ. Упровадження військово-прикладних видів спорту до спортивно-масової роботи: ставлення курсантів. В: Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф.; 25 листопада 2022 р., Київ: НУОУ; 2022, с. 222–6.

53. Молоков ОВ. Щодо удосконалення змісту рукопашної підготовки в Збройних силах України. Вісник Національної академії оборони України. 2009;1(9):39–47.

54. Мунтян ВС, Пономарьов ВО. Особливості перепідготовки на рукопашний бій спортсменів з базовою підготовкою інших видів єдиноборств. В: Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сб. ст. XIV Междунар. науч. конф.; 9–10 лютого 2018 г. Харьков; 2018;1, с. 41–4.

55. Невмержицький ВМ., Нестеров АА. Особливості професійно-психологічного відбору військовослужбовців до діяльності в особливих умовах. В: Вісник Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. Зб. наук. пр. Київ; 2014;2(39), с. 269–73.

56. Невмержицький ВМ. Психологічні аспекти військово- професійного відбору в сучасних умовах. В: Вісник Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. Зб. наук. пр. Київ; 2014;1(38), с. 270–5.

57. Овчарук ІС. Удосконалення фізичної підготовки з врахуванням досвіду антитерористичної операції. В: Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку. Матеріали наук.-метод. конф.; 26–28 листопада 2014 р. Київ: МОУ; 2014, с. 46–9.

58. Одеров А, Романчук С, Арабський А, Лотоцький І, Пилипчак І, Панькевич Я, Федак С, Матвейко О, Первачук О, Бабич М. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в районах ведення бойових дій: навч. метод. посіб. Львів: НАСВ; 2022. 46 с.

59. Одеров А, Шлямар І, Балдецький А. Система перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил іноземних держав. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів: ЛДУФК; 2013;17;2, с. 109–13.

60. Одеров АМ, Лещинський ОВ, Первачук ОІ, Бабич МО, Небожук ОР, Богданов МВ, Бубон ВС, Абраменко ОО, Хачатрян АХ. Якість військово-професійної підготовки курсантів – як складова успішного виконання спеціальних завдань. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;3(161), с. 131–5. [http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30).

61. Одеров АМ, Одерова ОВ, Гульоватий ОІ. Роль фізичної стану військовослужбовців у забезпеченні їх готовності до бойової діяльності. В: Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку. Матеріали наук.-метод. конф.; 26–28 листопада 2014 р. Київ: МОУ; 2014, с. 84–91.

62. Одеров АМ, Первачук ОІ, Лесько ОМ, Пилипчак ВВ, Романів ІВ, Андрейчук ВЯ, Губа АВ, Тимочко ОІ, Паєвський ВВ. Аналіз показників психологічних якостей військовослужбовців під впливом чинників військово-професійної діяльності. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;6(166), с. 113–7. [http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30).

63. Одеров АМ, Первачук ОІ, Лещінський ОВ. Психологічна підготовка спортсменів – актуальне питання сьогодення. В: Актуальні проблеми науки, освіти, та суспільства в ХХІ столітті. Зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Кременчук; 2023, с. 68–72.

64. Одеров АМ, Первачук ОІ. Роль фізичної підготовки в системі військово-професійної діяльності військовослужбовців. В: Актуальні питання науки, освіти та технологій в умовах сучасних викликів. Зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Кременчук; 2023, с. 77–9.

65. Одеров АМ, Романчук СВ, Первачук ОІ, Небожук ОР, Мельніков А.В., Ковальчук РО, Гоманюк СВ, Арабський АП, Іщенко ЄА, Замараєв МГ. Аналіз робочої програми навчальної дисципліни з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів механізованих підрозділів військового навчального закладу. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;1(159), с. 112–7. [http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).27](http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).27).

66. Ольховий ОМ, Маракушин АІ, Попов ФІ. Організаційні аспекти функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України у сучасних умовах. Заключний звіт про науково-дослідну роботу (шифр «Прогноз»). Харків: ХУПС; 2012. 142 с.

67. Осьодло ВІ, Хміляр ОФ. Психологічна допомога військовослужбовцям: досвід армію Ізраїлю. В: Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка; 2016, с. 63–5.

68. Оценка уровня нервно-психической стойкости (методика "Прогноз" за В. А. Бодровым). В: Куликов ЛВ, составитель. Психические состояния. Хрестоматия. Санкт-Петербург: Питер; 2001. 480 с.

69. Первачук О, Васильков Б, Кречковський З. Використання ігрових видів спорту для розвитку фізичних та психологічних якостей студентів. В: Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації. Матеріали

міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.; 31 січня 2020 р. Переяслав; 2020;55, с. 419–22.

70. Первачук О, Васильков Б, Кречковський З. Ігрові види спорту як спосіб активного відпочинку та тренування спортсменів. В: Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку. Матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.; 19 лютого 2020 р. Переяслав; 2020;58, с. 143–4.

71. Первачук О, Васильков Б, Кречковський З. Методика використання елементів фізичної рекреації на заняттях з фізичного виховання та фізичної культури в коледжах. В: Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації. Матеріали міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.; 31 січня 2020 р. Переяслав; 2020;55, с. 422–5.

72. Первачук О, Васильков Б, Кречковський З. Методика забезпечення ефективної мотивації студентів до занять спортом. В: Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації. Матеріали міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.; 31 січня 2020 р. Переяслав; 2020;55, с. 425–8.

73. Первачук О, Гунченко В, Пономарьов В, Воронцов О, Ткачук О, Абраменко О, Потапчук С, Кужель М, Степанков С, Андреев С. Стан організації і реалізації занять з рукопашного бою та психологічної підготовки курсантів. В: Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський; 2023;28;4, с. 232–9. [http://dx.doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(4\)](http://dx.doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(4)).

74. Первачук О, Кречковський З, Васильков Б. Методика організації інтерактивних занять з фізичної культури та фізичного виховання в коледжах. В: Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку. Матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.; 19 лютого 2020 р. Переяслав; 2020;58, с. 145–6.

75. Первачук О, Одеров А, Гунченко В, Пономарьов В, Небожук О, Мельніков А, Лашта В, Андрейчук В, Романів І. Взаємозв'язок військово-професійної підготовки та фізичної підготовленості військовослужбовців.

Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2024; 1(65):10–7. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-01-10-17>.

76. Первачук О, Одерів А, Романчук С, Куцевол Р, Сіроштан І, Бабич М, Лещинський О, Феніч Р, Арабський А, Андреев С. Вплив засобів рукопашного бою на розвиток фізичних якостей військовослужбовців. В: Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський; 2023;28(1), с. 38–44.

77. Первачук О, Панькевич Я, Небожук О, Арабський А, Мельніков А, Боярчук О, Петрук А, Діденко О. Удосконалення техніки рукопашного бою як засіб психологічної підготовки військовослужбовців до професійної діяльності В: Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський; 2022;27, с. 174–82. <http://dx.doi.org/10.32626/2309-8082.2022-27.174-182>.

78. Первачук О, Романчук С, Івакін Т, Гоманюк С, Іщенко Є, Золочевський В, Степанков С, Потапчук С, Андреев С, Цимбалістий В, Хомовський О. Вплив чинників стресу на психологічну готовність військовослужбовців виконувати завдання професійної діяльності. В: Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський; 2023;28(3);23, с. 171–7. [http://dx.doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(3\).171-177](http://dx.doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(3).171-177).

79. Первачук О. Роль та вплив психологічної підготовленості військовослужбовців на виконання завдань військово-професійної діяльності. В: Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський; 2023;28(3), с. 178–85. [http://dx.doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(3\).178-185](http://dx.doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(3).178-185).

80. Первачук ОІ, Одерів АМ, Мітова ОО. Рекомендації щодо вдосконалення організації процесу навчання прийомам рукопашного бою

курсантів військових навчальних закладів. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2022;12(158), с. 105–9. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\)23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158)23).

81. Первачук ОІ, Панькевич ЯА, Діденко ОВ. Засоби рукопашного бою в системі фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил України та провідних країн НАТО. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2022;12(158), с. 100–5. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).22).

82. Первачук ОІ, Первачук РВ. Програма психологічної підготовленості військовослужбовців – основа готовності до військово-професійної діяльності. В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2024;2(174) 24, с. 127–33. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).29)

83. Первачук ОІ, Первачук РВ. Психологічні методи та прийоми підготовки курсантів до рукопашного бою. В: Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Матеріали VII наук.-практ. конф.; 24 листопада 2023 р. Київ: НУОУ; 2023, с. 239–42.

84. Первачук ОІ, Первачук РВ. Удосконалення техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю на етапі підготовки до вищих досягнень. In: Conference scientifique et pratique international problemes et perspectives d'introduction de la recherche scientifique innovante [Internet]. 2019 [cited 2023 Nov. 30];5. Available from: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/conferences/issue/view/2019.11.29/2019.29.11.v5>. <http://dx.doi.org/10.36074/29.11.2019.v5.08>.

85. Первачук ОІ. Рукопашний бій як ефективний засіб виконання завдань військово-професійної діяльності. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2023;27;1, с. 29.

86. Первачук ОІ, Одеров А.М. Вплив авторської програми на формування та удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності. В: Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2024;6(179)24, с. 165–72. [http://dx.doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).31](http://dx.doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).31).

87. Поляков СВ. Методичний посібник по підготовці та участі частин та підрозділів Сухопутних військ ЗС України в операціях по підтриманню миру у складі 133 багатонаціональних миротворчих сил. Київ; 2000. 182 с.

88. Пономарьов В, Ключева О, Фисун А. Необхідність проведення занять з рукопашного бою для формування вольових якостей у співробітників силових структур. W: Wielokierunkowosc Jako Gwarancja Postępu Naukowego. Kolekcja prac naukowych «ΛΟΓΟΣ» z materiałami Międzynarod. nauk.-prakt. konf.; 21 lutego 2020 r. Warszawa: Europejska platforma naukowa; 2020;2, p. 160–1.

89. Пономарьов В, Корчагін М, Откидач В. Корекція психофізіологічних показників курсантів засобами рукопашного бою. Єдиноборства. 2023;2(28):100–10. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-2.09>

90. Пономарьов ВО, Ананченко КВ. Порівняння психологічних тестів на життєстійкість та за методикою «САН» для визначення ступеню готовності єдиноборців до змагань. В: Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Зб. ст. XVII наук. конф.; 5 лютого 2021 р. Харків; 2021, с. 29–32.

91. Пономарьов ВО, Коновалов ВВ. Рукопашний бій як фахова вимога при підготовці фахівців силових структур. В: Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності правоохоронних органів та військових формувань.

Матеріали регіон. круг. столу; 11 трав. 2018 р. Харків: ФОП Бровін О. В.; 2018, с. 100–2.

92. Пономарьов ВО, Корчагін МВ, Ананченко КВ. Аналіз теоретико-методологічних засад сучасної системи підготовки спортсменів з рукопашного бою. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2022;4(149), с. 86–92. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).20).

93. Пономарьов ВО, Меленті ЄО, Рябуха ЮМ, Андрєєв ОГ. Активний захист від загроз фізичного впливу під час виконання оперативно-службових завдань: навч.-метод. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В.; 2020. 40 с.

94. Пономарьов ВО, Меленті ЄО, Рябуха ЮМ, Воронцов ОС, Данько ТГ, Богданов МВ. Організація тренувального процесу для кандидатів на навчання до закладів вищої освіти Служби безпеки України: метод. рек. для вступників. Харків: ФОП Бровін О.В.; 2021. 45 с.

95. Пономарьов ВО, Меленті ЄО, Рябуха ЮМ. Підготовка до складання нормативів з фізичної підготовки: метод. рек. Харків; 2020. 36 с.

96. Пономарьов ВО, Меленті ЄО. Заняття з рукопашного бою як поєднання здорового образу життя та ефективного виконання оперативно-службових завдань. В: Службово-бойова діяльність Національної гвардії України: сучасний стан, проблеми та перспективи. Зб. тез доп. наук.-практ. конф. Харків: Національна академія Національної гвардії України; 2020, с. 68–9.

97. Правила спортивних змагань з рукопашного бою: наказ Міністерства молоді та спорту України від 23.11.2018 р. № 5409.

98. Про введення Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів): наказ Міністерства оборони України № 702 від 09 грудня 2015 р.

99. Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України: наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 23.10.2020 р. № 173.

100. Пронтенко В, Кузенков О, Підопригора М, Бабаєв Ю, Хлібович І. Застосування в освітньому процесі майбутніх офіцерів рукопашної підготовки як засобу формування їх фізичної готовності. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2022;13 (32), с. 63–71. [http://dx.doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-63-71](http://dx.doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-63-71).

101. Пронтенко ВВ, Радкевич ОМ, Щербина ІА, Дятел АВ, Хлібович ІВ. Забезпечення фізичної готовності майбутніх офіцерів до бойової діяльності у процесі навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану. В: Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф.; 25 листопада 2022 р. Київ: НУОУ; 2022, с. 264–7.

102. Пронтенко ВВ, Старчук ОО, Гусак ОД, Дятел АВ, Хлібович ІВ, Плева КВ, Рябуха ОС. Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2021;10 (141) 21, с. 106–10. [http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).22](http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).22).

103. Пенчук А, Вовканич Л. Перспективи удосконалення психофізіологічних якостей спортсменів-орієнтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортивна наука України. 2015;6(70):16–23.

104. Радванський ІГ. Шляхи та педагогічні умови підготовки офіцерів Внутрішніх військ у ВВНЗ до управлінської діяльності [дисертація]. Хмельницький: Національна академія прикордонних військ; 2000. 191 с.

105. Радченко ЮА. Особливості побудови навчально-тренувального процесу рукопашників на початковому етапі підготовки. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020;5;2 (24):283–9. <http://dx.doi.org/10.26693/jmbs05.02.283>.
106. Реан АА. Психологія адаптації особистості. Аналіз. Теорія. Практика.; 2006. 479 с.
107. Римар ОВ, Івакін ТА, Яровий МВ, Цепляєв ЮВ, Палевич СВ, Романчук ВМ, Боярчук ОМ. Рівень підготовленості військовослужбовців до рукопашного бою. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2024;4(177), с. 130–4. [http://dx.doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).27](http://dx.doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).27).
108. Романчук СВ, Гусак ОД, Боярчук ОМ. Підвищення морально-психологічної готовності військовослужбовців засобами рукопашного бою та єдиноборств. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2014;4:11–6.
109. Романчук ВМ, Романчук СВ. Напрямки вдосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з фіз. культури і спорту. Львів: Українські технології; 2009;13;4, с. 172–8.
110. Римар ОВ, Золочевський ВВ, Зонов ОВ, Матвейко ОМ, Ткачук ОА, Людовик ТВ, Данилішин ІМ. Професійно-прикладна фізична підготовка як основний вид військово-професійної діяльності курсантів. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2024;3(175), с. 149–3.
111. Романчук С, Данилевич М, Кузнецов М, Небожук О, Яровий, М, Романчук В, Боярчук О, Куришко Є. Вплив занять фізичними вправами у військовому спорядженні на показники функціонального стану та фізичної підготовленості військовослужбовців. В: Єдинак ГА, редактор. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія:

Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський. 2022;24, с. 30–6. <http://dx.doi.org/10.32626/2309-8082.2022-24.30-36>.

112. Романчук СВ, Одерів АМ, Первачук ОІ. Формування психоемоційної стійкості військовослужбовців на основі удосконалення навичок рукопашного бою. В: Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Матеріали VII наук.-практ. конф.; 24 листопада 2023 р. Київ: НУОУ; 2023, с. 404–8.

113. Романчук СВ, Шлямар ІЛ. Взаємозв'язок фізичної і професійної підготовки курсантів, які навчаються за спеціальністю «Управління діями механізованих підрозділів». В: Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України. Матеріали наук.-метод. конф.; 28–29 листопада 2013 р. Київ: МОУ; 2013, с. 64–9.

114. Рютін ВВ, Афанасенко ВС, Бурківський ОЮ, Дуб ЕП, та ін. Зміст та організація військово-соціальної роботи у підрозділі: навч. посіб. Харків: ХВУ; 2003, с. 312–30.

115. Сергієнко ЮП. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції [автореферат]. Харків; 2005. 15 с.

116. Серебряк ВВ, Попов СВ, Колосов ЗВ. Удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів рукопашного бою. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;6:105–8.

117. Сороколіт НС, Ольховий ОМ, Івакін ТА, Мітова ОО, Гоманюк СВ, Гунченко ВО, Замараєв МГ. Особливості адаптації серцево-судинної системи організму учасників бойових дій після впливу бойового стресу і травм. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2024;4(177), с. 139–3. [http://dx.doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).29](http://dx.doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).29).

118. Спортивна психологія [Інтернет]. 2021 [цитовано 2022 Груд. 28]. Доступно:<https://borba.com.ua/news/1646-sportivna-psihologiya.html>.
119. Старчук ОО, Пронтенко ВВ. Критерії відбору з фізичної підготовки та психологічного тестування військовослужбовців для підрозділів сил спеціальних операцій. В: Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку. Матеріали наук.-метод. конф.; 26–28 листопада 2014 р. Київ: МОУ; 2014, с. 96–101.
120. Стасюк ВВ. Досвід і проблеми морально-психологічного забезпечення міжнародного військового співробітництва. В: Зб. наук.-практ. конф. НАОУ 2 квітня 2004р. Київ; 2004;1, с. 15–24.
121. Стасюк ВВ. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування аеромобільних підрозділів в умовах збройних конфліктів [дисертація]. Київ; 2005. 435 с.
122. Степанченко НІ, Баклицька ОП, Сірко НІ. Аналіз методів корекції психологічних станів особистості. В: Науковий вісник ун-ту Львівський Ставропігон. Серія: Психолого-педагогічна. Зб. наук. пр. Львів; 2007;3, с. 23.
123. Сторіжко МФ. Фізична підготовка Збройних сил України: навч.-метод. посіб. Полтава: ПВІЗ; 2002. 202 с.
124. Сухих ВА. Психофізіологічна підготовка бійця рукопашного бою. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2014;10(51)2014, с. 113–6.
125. Ткачук П, Романчук С, Афонін В, Андрейчук В, Климович В, Кузнецов М, Лесько О, Лойко О, Одеров А, Петрук А, Федак С. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт військовослужбовців: підручник. Львів: НАСВ; 2019. 291 с.
126. Турчинов А, Шемчук В, Одеров А, Саморок М. Педагогічна модель формування навичок рукопашного бою майбутніх офіцерів до дій в екстремальних умовах. В: Актуальні питання гуманітарних наук. Міжвуз. Зб.

наук. пр. мол. вчених Дрогоб. держ. пед. ун-ту імені Івана Франка. Дрогобич; 2020;28;4, с. 190–8.

127. Українець ЛМ. Рукопашний бій. Житомир: Прес-Форум Лімекс; 1994. 285 с.

128. Філь ОО, Пономарьов ВО. Вплив прикладних багатоборств на формування фізичного розвитку співробітників силових структур. В: Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони. Матеріали регіон. круг. столу 19 квіт. 2019 р. Харків: ФОП Бровін О.В.; 2019;3, с. 31–4.

129. Фіногенов ЮС. Реформування фізичної підготовки Збройних Сил України: сучасність та перспектива. В: Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України. Матеріали наук.-метод. конф.; 28–29 листопада 2013 р. Київ: МОУ; 2013, с. 15–21.

130. Формування професійних якостей майбутніх офіцерів різних військових спеціальностей засобами фізичної підготовки під час навчання у військових навчальних закладах: проміжний звіт. Львів: АСВ; 2012. 80 с.

131. Хацяюк ОВ, Шемчук ВА, Одеров АМ, Климович ВБ, Гончаров ЄІ. Теоретичні аспекти вдосконалення системи рукопашної підготовки майбутніх офіцерів силових структур України. В: Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Зб. наук. пр. Запоріжжя: КПУ; 2020;70;4, с. 177–83.

132. Хлібович ІВ, Ягодзінський ВП, Десятка ОА, Барковський ДО, Полозенко ДП, Слівінський ЯС, Краснопольський ММ, Діденко ОВ. Вимоги професійно-бойової діяльності військовослужбовців Сил спеціальних операцій до їх фізичної та психологічної підготовленості. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2022;11(157)22, с. 146–9.
[http://dx.doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2022.11\(157\).33](http://dx.doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2022.11(157).33).

133. Хлібович ІВ. Роль та місце рукопашного бою у фізичному вихованні майбутніх фахівців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України. В: Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Київ; 2023;155, с. 35–43. <https://doi.org/10.31392/NZ-npu-155.2023.04>.
134. Чух АМ, Сачков КО. Сучасні вимоги службово-бойової діяльності до фізичної готовності військовослужбовців. В: Слобожанський науково-спортивний вісник. Зб. наук. пр. Харків; 1998;1, с. 29–31.
135. Чух Л. Вплив екстремальних факторів службово-бойової діяльності на психофізичний стан військовослужбовців. В: Фізична підготовка військовослужбовців. Матеріали відкр. наук.-метод, конф. Київ; 2003, с. 185–9.
136. Шевченко ВС, Кравченко БВ, Галкіна СА, та ін. Психофізіологічне забезпечення бойових підрозділів в екстремальних умовах: метод. посіб. Київ; 2001. 115 с.
137. Шевченко ОО, Романчук СВ., Цьось АВ. Дослідження показників професійно важливих психологічних якостей курсантів під впливом чинників військово-професійної діяльності. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009;4:11–4.
138. Шиян БМ, Єдинак ГА, Петришин ЮВ. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Рута; 2012. 280 с.
139. Шлямар І. Динаміка фізичної підготовленості військовослужбовців військової служби за контрактом механізованих підрозділів. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів: ЛДУФК; 2015;19;2, с. 320–4.
140. Шлямар ІЛ, Афонін ВМ, Мельник ВО, та ін. Зміст фізичної підготовки військовослужбовців різних спеціальностей. В: Перспективи розвитку озброєння та військової техніки Сухопутних військ. Матеріали міжнар. наук.-техн. конф. 18–20 травня 2016 р. Львів: НАСВ; 2016, с. 331.

141. Шлямар ІЛ, Лесько ОМ. Дослідження рівня професійної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів контрольної та експериментальної груп. Спортивна наука України [Інтернет]. 2015 [цитовано 2023 Бер. 23];4(68):49–55. Доступно: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/>.

142. Шлямар ІЛ. Рухова активність військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ Збройних сил України під час повсякденної діяльності. Спортивна наука України [Інтернет]. 2015 [цитовано 2017 Бер. 31];3(67):15–18. Доступно: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/>

143. Юр'єв СО, Большаков ОО, Хлібович ІВ. Формування фізкультурно-оздоровчої компетентності курсантів у процесі занять військово-прикладними видами спорту. В: Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф.; 25 листопада 2021 р. Київ: НУОУ; 2021, с. 150–2.

144. Юсупов ДС. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців в умовах бойових дій. В: Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку. Матеріали наук.-метод. конф.; 26–28 листопада 2014 р. Київ: МОУ; 2014, с. 22–30.

145. Ягодзінський ВП, Кісілюк ОМ, Хлібович ІВ, Родіонов МО, Іванов СВ, Десятка ОА, Полозенко ДП, Краснопольський ММ. Вивчення ставлення курсантів до необхідності впровадження військово-прикладних видів спорту до форм фізичної підготовки у ВВНЗ. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2021;11(143)21, с. 151–4. [http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).33](http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).33).

146. Ягодзінський ВП, Юр'єв СО, Кісілюк ОМ, Хлібович ІВ, Нікітін АМ, Родіонов МО, Костюшко ІА, Десятка ОА, Діденко ОВ. Ефективність військово-прикладних видів спорту щодо підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2021;9(140)21, с. 111–4. [http://dx.doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2021.9\(140\).25](http://dx.doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2021.9(140).25).
147. Ягупов ВВ. Морально-психологічне забезпечення: курс лекцій. Київ: Київський університет; 2002. 448 с.
148. Anderson W, Swenson D, Clay D. Stress management for law enforcement officers. United States: Englewood Cliffs. New Jersey; 1995, p. 133–51.
149. Andito A, Nurahyo PJ, Kusnandar K, Budi DR, Listiandi AD, Widanita N, Heryanto H. The relationship between limb length and flexibility with the speed of martial arts side kicks. *Indonesian Journal of Research in Physical Education, Sport, and Health*. 2023;1(1):1–7.
150. Awasthy S, Kaur G. Aptitude Battery for Personnel below Officer Rank in Indian Army. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2009;35:148–53.
151. Belt H. *Histoire de la colonisation française*. Paris; 2010. Т. 2. 64 p.
152. Camarco NF, et al. Anthropometrics, Performance, and Psychological Outcomes in Mixed Martial Arts Athletes. *Biology*. 2022;11;8:1147.
153. Chaabene H, Negra Y, Bouguezzi R, Mkaouer B, Franchini E, Julio U, Hachana Y. Physical and physiological profile of wrestler athletes: Short review, *Journal of Strength and Conditioning Research Publish Ahead of Print*. 2016:1–53.
154. Chernozub A, Danylchenko S, Imas Y, Kochina M, Eremenko N, Korobeynikov G, Gorashchenco A. Peculiarities of correcting load parameters in power training of mixed martial arts athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19(1):481–8.
155. Enhancement of African Peacekeeping Capacity. Report of the Secretary-General 30 November 2004. Doc. A/59/591. New York; 2004.

156. Gavagan CJ, Sayers MG. A biomechanical analysis of the roundhouse kicking technique of expert practitioners: A comparison between the martial arts disciplines of Muay Thai, Karate, and Taekwondo. *PloS one*. 2017;12(8):e0182645.
157. Geneva Centre for the Democratic Control of Armed Forces (DCAF) [Internet]. 2022 [cited 2023 Nov. 30];5. Available from: http://www.dcaf.ch/about/index_ru.cfm?print=1.
158. Gierczuk D. Selected coordination motor abilities in elite wrestlers and taekwon-do competitors. *Polish Journal of Sport and Tourism*. 2013;19(4):230–4.
159. Gu Y, Popik S, Dobrovolsky S. Hand punch movement kinematics of boxers with different qualification levels. *International Journal of Biomedical Engineering and Technology*. 2018;28(4):366–76.
160. Han QS, Theeboom M, Zhu D. Chinese martial arts and the Olympics: analysing the policy of the international wushu federation. *International Review for the Sociology of Sport*. 2021;56(5):603–24.
161. Hariono A, Rahayu T, Sugiharto S. Developing a performance assessment of kicks in the competition category of pencak silat martial arts. *The Journal of Educational Development*. 2017;5(2):224–37.
162. Hillier M, Sutton L, James L, Mojtahedi D, Keay N, Hind K. High prevalence and magnitude of rapid weight loss in mixed martial arts athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*. 2019;29(5):512–7.
163. Ishac K, Eager D. Evaluating Martial Arts Punching Kinematics Using a Vision and Inertial Sensing System. *Sensors*. 2021;21(6):1948.
164. Kim S, Greenwell TC, Andrew DPS, Lee J, Mahony DF. An analysis of spectator motives in an individual combat sport: a study of mixed martial arts fans. *Sport Mark Quarterly*. 2008;17:109–19.
165. Kirk C, Clark DR, Langan-Evans C, Morton JP. The physical demands of mixed martial arts: A narrative review using the ARMSS model to provide a hierarchy of evidence. *Journal of Sports Sciences*. 2020;38(24):2819–41.

166. Kirk C, Langan-Evans C, Clark DR, Morton JP. Quantification of training load distribution in mixed martial arts athletes: A lack of periodisation and load management. *PLoS One*. 2021;16(5):e0251266.
167. Klymovych V, Oderov A, Romanchuk S, Korchagin M, Zolochovskyi V, Fedak S, Gura I, Nebozhuk O, Lashta V, Romanchuk V, Lesko O. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. 2020;18(2):79–82. <http://dx.doi.org/10.26773/smj.200612>.
168. Klymovych V, Olkhovyi O. Influence on the dynamics of psychophysiological qualities. Actual scientific research in the modern world: Collection of scientific works XIV International; 2016, p. 49–53.
169. Korobeynikov GV, Korobeynikova LG, Romanyuk LV, Dakal NA, Danko GV. Relationship of psychophysiological characteristics with different levels of motivation in judo athletes of high qualification. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2017;6:272–8.
170. Kruszewski A. From Ancient Patterns of Hand-to-Hand Combat to a Unique Therapy of the Future. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20;4:3553.
171. López-González DE, Miarka B. Reliability of a New Time-Motion Analysis Model Based on Technical-Tactical Interactions for Wrestling Competition. *International Journal of Wrestling Science*. 2013;3(1):21–34.
172. Lutz A, Slagter HA, Dunne JD, Davidson RJ. Attention Regulation and Monitoring in Meditation. *Trends in Cognitive Sciences*. 2008;12(4):163–9.
173. *Military Psychology*. Wash.; 1981. 432 p.
174. Neschadym MI. Reform in the Ukrainian Military Education. NATO training group working group on individual training and education developments. Bonn; 1998, p. 11–20.
175. Peacock CA, Mena M, Sanders GJ, Silver TA, Kalman D, Antonio J. Sleep data, physical performance, and injuries in preparation for professional mixed martial arts. *Sports*. 2009;7(1):1.

176. Pecoraioli F, Dunlop J, et al. Different executions of high turning kick in martial arts. *New Ideas in Fundamentals of Human Movement and Sport Science: Current Issues and Perspective*. IASK; 2009, p. 104–8.
177. Prontenko VV, Suspo VV, Khlibovych IV. Hand-to-hand training, as a tool for ensuring the physical readiness of future officers for combat activities under martial law. In: *Development of physical culture and sports amidst martial law*. International scientific conf. ; October 5–6. Częstochowa: Baltija Publishing; 2022, p. 99–103. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-23>.
178. *Psychological Factors of War*. Wash.; 1988. 502 p.
179. Putra JP, Kusmaedi N, Mulyana M, Ma'mun A. Effect of Limb Power, Arm Power, Hand Eye Coordination on the Combination of Punches and Kicks of Martial Arts Athletes. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*. 2023;3(1):11–24.
180. Romanchuk S, Iedynak G, Kopylov S, Galamandjuk L, Melnykov A, Afonin V, Oderov A, Klymovych V, Pylypchak I, Nebozhuk O. Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. *Asian Journal of Science and Technolog. Revista dilemas contemporáneos: educación, política y valores*. 2019;17(72):79–92.
181. Sergienko YP, Andreianov AM. Models of professional readiness of students of higher military schools of the Armed Forces of Ukraine. *Physical Education of Students*. 2013;6:66–72.
182. Semenova, N., Rymar, O., Khanikiants, O., Malanchuk, H., & Lapychak I. The dynamics of indicators of psycho-emotional condition of college students, influenced by teambuilding technologies. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference, (IV), (May 28th 2021) Rēzekne*, 448-455. <https://doi.org/10.17770/sie2021vol4.6188>.
183. Van de Poelle P. A Velika Operation. *SFOR Informer*. 1999;72.
184. Van Eekelen W. Military Support for Civilian Operations in the Context of Peacekeeping Missions. Report of the Subcomm on Civilian Security and Cooperation. Civilian Aff. Comm. NATO Parliamentary Assembly. Brussels; 1998. 15 p.

185. Watson P. *War in the Mind*. New York: Basic Books; 1980. 258 p.
186. Winkle JM, Ozmun JC. Martial arts: An exciting addition to the physical education curriculum. *Journal of physical education, recreation & dance*. 2003;74;4:29–35.
187. Yi W. Acute effects of ballistic versus heavy-resistance exercises on countermovement jump and rear-hand straight punch performance in amateur boxers. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 2022;1:161.

ДОДАТОК А

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ДИСЕРТАНТА

Перелік публікацій, у яких висвітлені основні наукові результати роботи:

1. Кузнецов МВ, Петрук АП, Анохін ЄД, Первачук ОІ, Данилюк ММ. Системи навчання рукопашному бою у силах спеціальних операцій армії США та України. Фізичне виховання та спорт. 2022;2:35–47. *Здобувачеві належить дослідження у проведенні порівняльного аналізу організації та проведення навчання у провідних країнах НАТО.*

2. Первачук ОІ, Одеров АМ, Мітова ОО. Рекомендації щодо вдосконалення організації процесу навчання прийомам рукопашного бою курсантів військових навчальних закладів. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2022;12(158), с. 105–9. *Здобувачеві належить дослідження процесу навчання прийомам рукопашного бою у військових навчальних закладів з урахуванням категорій військовослужбовців.*

3. Первачук ОІ, Панькевич ЯА, Діденко ОВ. Засоби рукопашного бою в системі фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил України та провідних країн НАТО. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2022;12(158), с. 100–5. *Дисертантові належать дослідження у визначенні ефективних засобів рукопашного бою країн Північноатлантичного Альянсу та порівняння із системою фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ.*

4. Первачук О, Панькевич Я, Небожук О, Арабський А, Мельніков А, Боярчук О, Петрук А, Діденко О. Удосконалення техніки рукопашного бою як засіб психологічної підготовки військовослужбовців до професійної діяльності В: Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський; 2022;27, с. 174–82. *Роль автора полягала у*

дослідженні психологічної підготовки військовослужбовців на основі застосування засобів рукопашного бою.

5.Одерів АМ, Романчук СВ, Первачук ОІ, Небожук ОР, Мельніков АВ, Ковальчук РО, Гоманюк СВ, Арабський АП, Іщенко ЄА, Замараєв МГ. Аналіз робочої програми навчальної дисципліни з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів механізованих підрозділів військового навчального закладу. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;1(159), с. 112–7. *Здобувачеві належала роль у проведенні детального аналізу РПНД щодо проведення занять з фахівцями механізованих підрозділів фахівців за розділом «Рукопашний бій».*

6.Первачук О. Роль та вплив психологічної підготовленості військовослужбовців на виконання завдань військово-професійної діяльності. В: Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський; 2023;28(3), с. 178–85.

7.Первачук О, Романчук С, Івакін Т, Гоманюк С, Іщенко Є, Золочевський В, Степанков С, Потапчук С, Андреев С, Цимбалістий В, Хомовський О. Вплив чинників стресу на психологічну готовність військовослужбовців виконувати завдання професійної діяльності. В: Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський; 2023;28(3), с. 171–7. *Роль автора полягала у визначенні впливу психологічної готовності захисників на ефективність бойової підготовки під час польових виходів.*

8.Первачук О, Одерів А, Романчук С, Куцевол Р, Сіроштан І, Бабич М, Лещінський О, Феніч Р, Арабський А, Андреев С. Вплив засобів рукопашного бою на розвиток фізичних якостей військовослужбовців. В: Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський;

2023;28(1), с. 38–44. *Дисертантові належить дослідження рівня загальної фізичної підготовленості військовослужбовців засобами рукопашного бою.*

9.Одеров АМ, Первачук ОІ, Лесько ОМ, Пилипчак ВВ, Романів ІВ, Андрейчук ВЯ, Губа АВ,Тимочко ОІ, Паєвський ВВ. Аналіз показників психологічних якостей військовослужбовців під впливом чинників військово-професійної діяльності. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;6(166), с. 113–7. *Внесок автора полягає у проведенні аналізу щодо впливу чинників професійної підготовки на психологічну підготовленість військовослужбовців.*

10.Первачук О, Гунченко В, Пономарьов В, Воронцов О, Ткачук О, Абраменко О, Потапчук С, Кужель М, Степанков С, Андреев С. Стан організації і реалізації занять з рукопашного бою та психологічної підготовки курсантів. В: Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський; 2023;28;4, с. 232–9. *Роль здобувача полягає у дослідженні суб'єктивної думки курсантів щодо впливу занять з рукопашного бою на формування психологічної підготовленості та готовності воїнів до виконання завдань військово-професійної діяльності в екстремальних умовах.*

11.Первачук ОІ, Первачук РВ. Програма психологічної підготовленості військовослужбовців – основа готовності до військово-професійної діяльності. В: Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2024;2(174)24, с. 127–33. *Роль дисертанта полягає у розробці авторської програми та дослідженні впливу її на формування та удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців у процесі військово-професійної діяльності за допомогою засобів рукопашного бою.*

12.Первачук О, Одеров А, Гунченко В, Пономарьов В, Небожук О, Мельніков А, Лашта В, Андрейчук В, Романів І. Взаємозв'язок військово-

професійної підготовки та фізичної підготовленості військовослужбовців. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2024;1(65):10–7. *Дисертанту належить роль у визначенні впливу розвитку фізичних якостей та військово-прикладних навичок військовослужбовців на ефективність виконання завдань військово-професійної діяльності.*

13. Первачук ОІ, Одерів АМ. Вплив авторської програми на формування та удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності. В: Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2024;6(179)24, с. 165–72. *Здобувачу належать дослідження та визначення впливу ефективності впливу авторської програми на формування та удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до виконання завдань за призначенням за допомогою засобів рукопашного бою.*

Список публікацій, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

1. Одерів АМ, Первачук ОІ, Лещінський ОВ. Психологічна підготовка спортсменів – актуальне питання сьогодення. В: Актуальні проблеми науки, освіти, та суспільства в ХХІ столітті. Зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Кременчук; 2023, с. 68–72. *Здобувачу належать дослідження щодо важливості психологічної підготовки у формуванні готовності до бойової діяльності військовослужбовців.*

2. Первачук ОІ. Рукопашний бій як ефективний засіб виконання завдань військово-професійної діяльності. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2023;27;1, с. 29.

3. Романчук СВ, Одерів АМ, Первачук ОІ. Формування психоемоційної стійкості військовослужбовців на основі удосконалення навичок рукопашного бою. В: Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Матеріали VII

наук.-практ. конф.; 24 листопада 2023 р. Київ: НУОУ; 2023, с. 404–8. *Внесок дисертанта полягав у дослідженні процесу розвитку та удосконалення навичок ведення рукопашних сутичок під впливом факторів психоемоційних чинників.*

4. Первачук ОІ, Первачук РВ. Психологічні методи та прийоми підготовки курсантів до рукопашного бою. В: Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Матеріали VII наук.-практ. конф.; 24 листопада 2023 р. Київ: НУОУ; 2023, с. 239–42. *Дисертанту належить роль у проведенні аналізу застосування методів психологічного впливу на ефективне виконання прийомів рукопашного бою.*

Наукові праці, які додатково відображають результати дисертації

1. Одеров АМ, Лещінський ОВ, Первачук ОІ, Бабич МО, Небожук ОР, Богданов МВ, Бубон ВС, Абраменко ОО, Хачатрян АХ. Якість військово-професійної підготовки курсантів – як складова успішного виконання спеціальних завдань. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;3(161), с. 131–5. *Внесок автора полягає в проведенні аналізу виконання завдань військово-професійної діяльності курсантів механізованих підрозділів протягом навчання у ВВНЗ.*

2. Гунченко ВО, Юр'єв СО, Романчук СВ, Цепляєв ЮВ, Івакін ТА, Абраменко ОО, Хачатрян АХ, Мельніков АВ, Первачук ОІ. Динаміка спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців технічного забезпечення військ. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;4(163), с. 74–82. *Роль дисертанта полягає у дослідженні рівня спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців.*

3. Одеров АМ, Первачук ОІ. Роль фізичної підготовки в системі військово-професійної діяльності військовослужбовців. В: Актуальні питання науки, освіти та технологій в умовах сучасних викликів. Зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Кременчук; 2023, с. 77–9. *Здобувачу належать дослідження щодо впливу фізичної підготовки на виконання завдань військово-професійної діяльності військовослужбовцями.*

ДОДАТОК Б.1

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Національної академії сухопутних
військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
доктор історичних наук, професор

генерал-лейтенант

Павло ТКАЧУК

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

АКТ

про впровадження (реалізацію) результатів дисертаційної
роботи ПЕРВАЧУКА Олега Ігоровича на тему

**"Удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до
військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою",** яка
подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 01 –
Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт

Комісія у складі: голова – заступник начальника академії з навчальної роботи полковник Красюк О.П. та членів комісії: начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ полковника Романчука С.В., доцента кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ підполковника ЛЕСЬКО О.М. склали цей акт в тому, що матеріали дослідження та розроблена авторська програма **психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою** впроваджена у систему фізичної підготовки військовослужбовців Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного та реалізована при проведенні практичних занять з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки та предметів бойової підготовки Національної академії сухопутних військ. Зміст вправ за авторською програмою узгоджено щодо відповідності показникам професійної підготовленості у процесі виконання завдань військово-професійної діяльності за допомогою засобів рукопашного бою, що забезпечує

конкретизацію спеціальних завдань фізичної підготовки у відповідності до завдань бойової діяльності, які виконують захисники. Програма враховує специфіку практичної реалізації виконання спеціальних завдань фізичної підготовки військовослужбовцями структурних підрозділів та особливості їх професійної діяльності та бойового застосування відповідно до обраної спеціалізації. Також враховано завдання, періоди проведення та етапи планування фізичної та бойової підготовки, що забезпечують у свою чергу щільний зв'язок бойового злагодження структурних підрозділів у процесі виконання бойових завдань. Подальшого розвитку набули сучасні підходи щодо важливості військово-прикладної спрямованості спеціальної психологічної підготовленості військовослужбовців з використанням засобів рукопашного бою.

Голова комісії: полковник

Члени комісії: полковник

підполковник



О. КРАСЮК

С. РОМАНЧУК

О. ЛЕСЬКО

ДОДАТОК Б.2

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Національної академії сухопутних
військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
доктор історичних наук, професор
генерал-лейтенант

"15" 05 2023 р.

Н.ТКАЧУК

АКТ

впровадження матеріалів науково-дослідної роботи «Удосконалення
навчальних програм з фізичної підготовки курсантів вищих військових
навчальних закладів», шифр «Удосконалення-ФП»
(номер державної реєстрації 0123U102834)

Комісія у складі:

Голова: заступник начальника академії з наукової роботи полковник
ГРАБЧАК В.І.

Члени комісії: начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної
фізичної підготовки і спорту полковник РОМАНЧУК С.В.

старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної
підготовки і спорту підполковник КУЗНЕЦОВ М.В.

У період з 08 травня 2023 року по 12 травня 2023 року комісія розглянула
матеріали науково-дослідної роботи "Удосконалення навчальних програм з
фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів",
шифр "Удосконалення-ФП" (номер державної реєстрації 0123U102834), яка
відпрацьована кафедрою фізичної підготовки і спорту Національної академії
сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (**виконавець НДР –
Первачук Олег Ігорович**). НДР створена на підставі технічного завдання на
науково-дослідну роботу, затвердженого начальником Національної академії
сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного.

За результатами розгляду комісією встановлено:

1. Матеріали науково-дослідної роботи "Удосконалення навчальних програм з фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів", шифр "Удосконалення-ФП" відпрацьовані згідно вимог, які визначені в технічному завданні на науково-дослідну роботу, затвердженого начальником Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного.

2. Розроблена програма дозволяє забезпечити достатній рівень фізичної підготовленості курсантів до виконання завдань військово-професійної діяльності з використанням засобів рукопашного бою в умовах навчально-бойової діяльності та максимально наближеними до реальних бойових дій.

3. Науково-дослідну роботу "Удосконалення навчальних програм з фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів", шифр "Удосконалення-ФП" вважати впроваджено в освітній процес Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного.

Голова комісії: полковник

Члени комісії: полковник

підполковник

В. ГРАБЧАК

С. РОМАНЧУК

М. КУЗНЕЦОВ

ДОДАТОК Б.3

ЗАТВЕРДЖУЮ
 начальник штабу – заступник командира
 військової частини А2615
 полковник
 Мар'ян ВОЛОЩУК
 “ 8 ” 07 2024р



АКТ

впровадження (реалізацію) результатів наукових досліджень у практику
 184 Навчального центру Національної академії сухопутних військ імені
 гетьмана Петра Сагайдачного

Комісія у складі: голови комісії – заступника командира частини А2615 з морально-психологічного забезпечення - начальника відділу, полковника Володимира Олександровича СИДОРОВА та членів комісії: начальника служби фізичної підготовки і спорту 184 навчального центру майора Андрія Ігоровича РУДОГО, викладача - начальника фізичної підготовки і спорту військової частини А4138 (49 навчальний розвідувальний центр) капітана Дмитра Миколайовича ГРИШИНА розглянула матеріали та результати дисертаційного дослідження ПЕРВАЧУКА Олега Ігоровича за темою "Удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою" з метою удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності на основі використання засобів рукопашного бою.

Назва рекомендації (пропозиції) та її коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження у практику
Програма психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою. Сутність програми полягає у формуванні та вдосконаленні психологічної підготовленості	Науково обґрунтовано та експериментально перевірено програму психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою, яка забезпечує ефективний розвиток фізичної та психологічної готовності військовослужбовців до	Запропонований зміст занять за авторською програмою з використанням засобів рукопашного бою має позитивний вплив на рівень фізичної, бойової та психологічної підготовленості військовослужбовців. За результатами впровадження авторської програми встановлено

Назва рекомендації (пропозиції) та її коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження у практику
<p>військовослужбовців до дій під час військово-професійної діяльності за допомогою засобів рукопашного бою, розвитку загальної та нервово-психічної витривалості, набуття досвіду емоційно-вольової поведінки та вміння приймати рішення у ситуаціях, які максимально наближені до бойових.</p>	<p>військово-професійної діяльності</p> <p>Набули подальшого розвитку сучасні підходи щодо вагомості військово-прикладної спрямованості спеціальної психологічної підготовленості військовослужбовців засобами рукопашного бою; наукові дані щодо особливостей функціонального стану, психічних функцій, фізичного здоров'я і фізичної підготовленості військовослужбовців.</p> <p>Рекомендується:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ввести зміни до програми з фізичної та бойової підготовки курсантів усіх спеціальностей, які б забезпечували досягнення поставлених цілей, виконання завдань у відповідності до умов та посад їх майбутньої військово-професійної діяльності; - врахувати умови сьогодення та особливості ведення бойових дій сучасного бою під час планування заходів бойової підготовки у навчальних центрах та ВВНЗ; - впровадити в освітній процес з фізичної підготовки вправи військово-професійної діяльності із використання 	<p>достовірне покращення рівня бойової готовності та показників з виконання вправ військово-професійної діяльності (на 37,75% у порівнянні з вихідними даними).</p>

Назва рекомендації (пропозиції) та її коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження у практику
	засобів рукопашного бою, проводити їх за різних погодних умов, вдень, вночі, із застосуванням імітаційних засобів.	

За результатами роботи комісії встановлено:

1. Дисертаційне дослідження забезпечило вирішення актуального науково-прикладного завдання щодо удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців у процесі військово-професійної діяльності за допомогою засобів рукопашного бою.

2. Запропонований зміст вправ за авторською програмою дозволяє забезпечити формування та вдосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців під час виконання завдань бойової діяльності та на заняттях з рукопашного бою.

3. Дисертаційна робота ПЕРВАЧУКА О.І. за темою "Удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою" є завершеною науковою працею, реалізованою та впровадженою до освітньої діяльності Навчального центру.

Голова комісії: полковник

Члени комісії: майор

капітан

Володимир СИДОРОВ

Андрій РУДИЙ

Дмитро ГРИШИН

ДОДАТОК Б.4



ЗБРОЙНІ СИЛИ
УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ
ім. Івана Кожедуба

код ЄДРПОУ 24980799

Код СЄДО 176

10.04.2024

№ 176/146/57/902/52/пс

61023, м. Харків, вул. Сумська 77/79

АКТ

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
ПЕРВАЧУКА Олега Ігоровича за темою “Удосконалення психологічної
підготовленості військовослужбовців до військово-професійної
діяльності засобами рукопашного бою” в освітній процес Харківського
Національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба**

Комісія у складі: голови – професора кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, кандидата педагогічних наук, доцента, підполковника ЗОЛОЧЕВСЬКОГО Віталія Вікторовича та членів комісії – доцента кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, кандидата наук з фізичного виховання та спорту, підполковника ПОЛТАВЦЯ Андрія Івановича та професора кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, кандидата наук з фізичного виховання та спорту, доцента, працівника ЗСУ КОЛОМІЄЦЬ Надії Анатоліївни розглянула матеріали та результати дисертаційного дослідження ПЕРВАЧУКА Олега Ігоровича за темою “Удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою”, з метою оцінки ступеню практичної значущості результатів дисертаційної роботи та впровадження в освітній процес підготовки здобувачів вищої освіти.

За результатами роботи комісія встановила:

1. У дисертаційному дослідженні доповнено відомості щодо ефективності застосування спеціальної психологічної підготовленості засобами рукопашного бою військовослужбовців ЗС України та провідних країн НАТО у процесі їх професійної підготовки у вищих військових навчальних закладах, а також запропонована авторська програма, яка забезпечує поетапне вирішення завдань психологічної підготовки щодо вдосконалення психічних компонентів стійкості, розвитку загальної та нервово-психічної витривалості, набуття досвіду емоційно-вольової

поведінки та забезпечує формування готовності військовослужбовців до вмілих та впевнених дій під час виконання завдань, максимально наближених за змістом і умовами виконання до бойових, за допомогою засобів рукопашного бою.

2. Запропонований зміст вправ за авторською програмою психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою має позитивний вплив на формування важливих морально-вольових здібностей курсантів (сміливість, рішучість, впевненість, ініціативність, винахідливість).

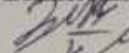


3. Проведення занять з рукопашного бою відповідно до авторської програми позитивно вплинуло на показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також на показники під час виконання нормативів з бойової підготовки під час планових польових виходів. Проведення результатів дозволило скорегувати показники особистісної тривожності курсантів та знизити емоційне напруження, яке вони відчувають у процесі виконання бойового завдання

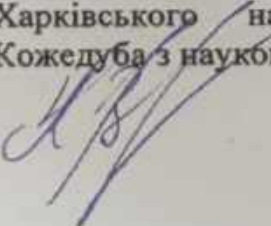
Склали цей акт про те, що протягом 2023–2024 років на базі кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба було здійснено апробацію та впровадження в освітній процес основних результатів дисертаційного дослідження Первачука О.І., присвяченого удосконаленню психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності на основі використання засобів рукопашного бою

Цим актом комісія підтверджує, що розроблені Первачуком О.І. матеріали дисертаційного дослідження мають теоретичну і практичну спрямованість, доводить доцільність їх впровадження в освітній процес ВВНЗ з метою підвищення рівня психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою.

Результати впровадження в освітній процес матеріалів дисертаційного дослідження Первачука О.І. обговорені і затверджені на засіданні кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (протокол № 10 від 03.04.2024.).

Представники установи впровадження:

Голова комісії: підполковник  Віталій ЗОЛОЧЕВСЬКИЙ
Члени комісії: підполковник  Андрій ПОЛТАВЕЦЬ
працівник ЗСУ  Надія КОЛОМІЄЦЬ

Заступник начальника Харківського національного університету
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба з наукової роботи
полковник  Костянтин ВАСЮТА



ДОДАТОК Б.5

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник начальника Військового інституту танкових військ Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут" з навчальної та наукової роботи
полковник

Володимир МАРУЩЕНКО

" " 202 р.

АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження

ПЕРВАЧУКА Олега Ігоровича

Комісія у складі: голови – начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту кандидата педагогічних наук, доцента, полковника Станіслава ЮР'ЄВА членів комісії: заступника начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту підполковника Олександра ЗОНОВА, старшого викладача кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту підполковника Олександра БОЛЬШАКОВА, встановила, що матеріали та результати дисертаційного дослідження ПЕРВАЧУКА Олега Ігоровича на тему "Удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності засобами рукопашного бою", яка подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії впровадженні в освітній процес з фізичної підготовки Військового інституту танкових військ Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут" та сприяють підвищенню рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовців під час занять з рукопашного бою та у процесі виконання нормативів з бойової підготовки з використанням засобів рукопашного бою. За результатами впровадження авторської програми психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності на основі використання засобів рукопашного бою покращено результати виконання вправ військово-прикладного характеру. Запропонований зміст вправ за авторською програмою має ряд позитивних моментів, який забезпечує достатній рівень фізичної та психологічної підготовленості військовослужбовців з метою подальшого виконання бойових завдань сучасного бою відповідно до займаних посад у військах.

Голова комісії: полковник

С. ЮР'ЄВ

Члени комісії: підполковник

О. ЗОНОВ

підполковник

О. БОЛЬШАКОВ

ДОДАТОК Б.6

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Національної академії сухопутних
військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
доктор історичних наук, професор
генерал-лейтенант Павло ТКАЧУК



АКТ

впровадження матеріалів науково-дослідної роботи "Удосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ (НЦ) з урахуванням особливостей сучасних бойових дій", шифр "Спеціалізована-ФП" (номер державної реєстрації 0124U002547)

Комісія у складі: голова комісії – заступник начальника академії з навчальної роботи полковник КРАСЮК О.П. та членів комісії: старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту підполковник КУЗНЕЦОВ М.В., доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту підполковник АРАБСЬКИЙ А.П. розглянула матеріали науково-дослідної роботи "Удосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ (НЦ) з урахуванням особливостей сучасних бойових дій", шифр "Спеціалізована-ФП" (номер державної реєстрації 0124U002547), яка відпрацьована кафедрою фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (виконавець НДР – Первачук Олег Ігорович). Науково-дослідна робота відпрацьована на підставі організаційних вказівок з планування наукової і науково-технічної діяльності у Збройних Силах України та технічного завдання на НДР, яке затверджене начальником Національної академії сухопутних військ.

За результатами розгляду матеріалу комісією встановлено, що науково-дослідна робота "Удосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ (НЦ) з урахуванням особливостей сучасних

бойових дій”, шифр “Спеціалізована-ФП” відпрацьована у відповідності до вимог технічного завдання на науково-дослідну роботу, яке затверджене начальником Національної академії сухопутних військ. Розроблена авторська програма дозволяє визначити форми та засоби фізичної підготовки з використанням рукопашного бою, які впливають на розвиток професійно важливих фізичних якостей військовослужбовців з урахуванням особливостей сучасних бойових дій, визначити динаміку фізичної підготовленості та функціонального стану військовослужбовців ВВНЗ в процесі навчання різних військових спеціальностей.

Результати науково-дослідної роботи “Удосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ (НЦ) з урахуванням особливостей сучасних бойових дій”, шифр “Спеціалізована-ФП” вважати впровадженими в освітній процес Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного.

Голова комісії: полковник

Члени комісії: підполковник

підполковник

Олексій КРАСЮК

Андрій АРАБСЬКИЙ

Максим КУЗНЕЦОВ

Додаток В.1

ОПИТУВАЛЬНИК

Опитувальник призначений для вивчення суб'єктивної думки військовослужбовців та тренерів (спортсменів) щодо значущості фізичної підготовки та засобів рукопашного бою у процесі військово-професійного навчання, ефективності чинної системи фізичної підготовки та можливих шляхів її вдосконалення для підтримання високого рівня фізичного і психічного стану, соматичного здоров'я та ефективності військово-професійної діяльності військовослужбовців Збройних Сил України під час виконання службових обов'язків. Під час заповнення опитувальника, будь-ласка, підкресліть один (або кілька) із запропонованих варіантів, як це повинно бути на Ваш погляд, або дайте власні відповіді на запитання.

(дата та рік народження)

№ з/п	Питання	Відповідь
1.	Вкажіть Вашу стать та вік	<input type="checkbox"/> чол., <input type="checkbox"/> жін., _____ років
2.	Вкажіть Вашу вагу та зріст	_____ кг, _____ см
3.	Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?	<input type="checkbox"/> високий, <input type="checkbox"/> вище середнього, <input type="checkbox"/> середній, <input type="checkbox"/> нижче середнього <input type="checkbox"/> низький
4.	Чи дотримуєтесь Ви здорового способу життя?	<input type="checkbox"/> так, <input type="checkbox"/> ні
5.	Які способи організації фізичної підготовки на Вашу думку переважають у процесі навчання у ВВНЗ?	<input type="checkbox"/> груповий, <input type="checkbox"/> коловий <input type="checkbox"/> фронтальний, <input type="checkbox"/> індивідуальний <input type="checkbox"/> інше
6.	На Вашу думку чи створюють установку на необхідність занять фізичною підготовкою та спортом в інтересах ефективного вирішення навчально-бойових завдань приклади професійної діяльності?	<input type="checkbox"/> так, <input type="checkbox"/> ні
7.	Вкажіть причини, що заважають Вам займатися фізичним удосконаленням	<input type="checkbox"/> нехватка часу <input type="checkbox"/> відсутність спортивної бази <input type="checkbox"/> небажання займатися <input type="checkbox"/> знаходжуся на лікуванні <input type="checkbox"/> інше
8.	Як Ви оцінюєте свою фізичну підготовленість?	<input type="checkbox"/> відмінно, <input type="checkbox"/> добре, <input type="checkbox"/> задовільно, <input type="checkbox"/> незадовільно
9.	Чи перебувають інтереси рухового вдосконалення у полі активності суб'єкта протягом усього процесу навчання?	<input type="checkbox"/> так, <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> інше _____
10.	Чи є опосередкованим, супутнім завданням фізичної підготовки формування психічних якостей?	<input type="checkbox"/> так, <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> інше _____
11.	На Вашу думку провідне місце у структурі професійно значущих якостей займають військово-прикладні навички та фізичні	<input type="checkbox"/> так, <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> інше _____

	якості?	
12.	На Вашу думку чи займає провідне місце засоби рукопашного бою у структурі військово-професійної діяльності?	<input type="checkbox"/> так, <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> інше _____
13.	Чи надають видимий позитивний вплив на успішність оволодіння іншими предметами навчання заняття фізичною підготовкою та рукопашним боєм в цілому?	<input type="checkbox"/> так, <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> інше _____
14.	Чи відповідають призначенню і створюють приклад для подальшого використання в діяльності випускників адміністративно-командні способи управління діяльністю курсантів у процесі занять фізичною підготовкою?	<input type="checkbox"/> так, <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> інше _____
15.	Чи має визначальне місце значний перелік завдань фізичної підготовки з формування спеціальних якостей для забезпечення високої продуктивності професійної діяльності?	<input type="checkbox"/> так, <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> інше _____
16.	На Вашу думку чи дозволяє побудова фізичної підготовки на базі ідеї спеціальної спрямованості отримати максимальний освітній ефект, якщо є механізм прямого перенесення фізичних якостей, рухових умінь і навичок на майбутню професійну діяльність	_____ <input type="checkbox"/> так, <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> інше _____
17.	Чи носить фізична підготовка і спорт виражений військово-прикладний характер?	<input type="checkbox"/> так, <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> інше _____

(підпис)

Дякуємо за відповіді!

Додаток В.2

ОПИТУВАЛЬНИК

Опитувальник призначений для вивчення суб'єктивної думки військовослужбовців щодо визначення важливості основних бойових завдань під час перебування в зоні ведення бойових (АТО, ООС, період збройної агресії з боку РФ), визначенні ефективності військово-професійної діяльності військовослужбовців Збройних Сил України та важливості використання засобів рукопашного бою. Під час заповнення опитувальника, будь-ласка, виділіть один (або кілька) із запропонованих варіантів, як це повинно бути на Ваш погляд, або дайте власні відповіді на запитання.

(дата та рік народження)

№ з/п	Питання	Відповідь
1.	Вкажіть Вашу стать та вік	<input type="checkbox"/> чол., <input type="checkbox"/> жін., _____ років
2.	Чи приймали Ви безпосередню участь в зоні ведення бойових (АТО, ООС, період збройної агресії з боку РФ)?	<input type="checkbox"/> так, <input type="checkbox"/> ні
3.	Чи доводилося Вам застосовувати зброю в період перебування в зоні ведення бойових (АТО, ООС, період збройної агресії з боку РФ)?	<input type="checkbox"/> так, <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> інше _____
4.	Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?	<input type="checkbox"/> високий, <input type="checkbox"/> вище середнього, <input type="checkbox"/> середній, <input type="checkbox"/> нижче середнього <input type="checkbox"/> низький
5.	Вкажіть причини, що заважають Вам займатися фізичним удосконаленням	<input type="checkbox"/> нехватка часу <input type="checkbox"/> відсутність спортивної бази <input type="checkbox"/> небажання займатися <input type="checkbox"/> знаходжуся на лікуванні <input type="checkbox"/> інше _____
6.	Чи є у Вас шкідливі звички?	<input type="checkbox"/> так, <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> інше _____
7.	Вкажіть, на Вашу думку, яке місце повинна займати фізична підготовка в збройних силах	<input type="checkbox"/> основне <input type="checkbox"/> одна з основних видів підготовки <input type="checkbox"/> другорядне місце <input type="checkbox"/> взагалі не потрібна
8.	Вкажіть, на Вашу думку, яке місце повинні займати засоби рукопашного бою в збройних силах	<input type="checkbox"/> основне <input type="checkbox"/> одна з основних видів підготовки <input type="checkbox"/> другорядне місце <input type="checkbox"/> взагалі не потрібні
9.	Вкажіть, на Вашу думку, які зміни необхідно зробити в системі фізичної підготовки	_____
10.	На вашу думку які основні види бойових завдань (дій) займають місце у важливості застосування військ (сил)?	<input type="checkbox"/> наступ <input type="checkbox"/> засідка <input type="checkbox"/> оборона <input type="checkbox"/> марш

		<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> чергування на блокпостах та охорона таборів, об'єктів<input type="checkbox"/> ведення розвідки, пошук, спостереження тощо<input type="checkbox"/> вихід з оточення<input type="checkbox"/> забезпечення бойових дій, розвантаження боєприпасів, ремонт техніки, інженерне обладнання місць розташування тощо<input type="checkbox"/> інше _____
--	--	--

(підпис)

Дякуємо за відповіді!

Додаток В.3

ОПИТУВАЛЬНИК

Опитувальник призначений для вивчення суб'єктивної думки військовослужбовців щодо важливості використання військово-прикладних навичок під час ведення різних видів бойових дій (завдань) під час перебування в зоні ведення бойових дій, визначенні ефективності військово-професійної діяльності військовослужбовців Збройних Сил України. Під час заповнення опитувальника, будь-ласка, виділіть один (або кілька) із запропонованих варіантів, як це повинно бути на Ваш погляд, або дайте власні відповіді на запитання.

(дата та рік народження)

№ з/п	Питання	Відповідь
1.	Вкажіть Вашу стать та вік	<input type="checkbox"/> чол., <input type="checkbox"/> жін., _____ років
2.	Чи приймали Ви безпосередню участь в зоні проведення бойових дій?	<input type="checkbox"/> так, <input type="checkbox"/> ні
3.	Чи доводилося Вам застосовувати зброю в період перебування в зоні ведення бойових дій?	<input type="checkbox"/> так, <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> інше _____
4.	На Вашу думку, яка найважливіша військово-прикладна навичка потрібна військовослужбовцям під час наступу на противника?	<input type="checkbox"/> рукопашний бій <input type="checkbox"/> подолання водних перешкод <input type="checkbox"/> марш-кидки у пішому порядку <input type="checkbox"/> подолання перешкод, загороджень, завалів тощо <input type="checkbox"/> пересування на техніці <input type="checkbox"/> інше _____
5.	На Вашу думку, яка найважливіша військово-прикладна навичка потрібна військовослужбовцям в засідці?	<input type="checkbox"/> рукопашний бій, <input type="checkbox"/> подолання водних перешкод <input type="checkbox"/> марш-кидки у пішому порядку <input type="checkbox"/> подолання перешкод, загороджень, завалів тощо <input type="checkbox"/> пересування на техніці <input type="checkbox"/> інше _____
6.	На Вашу думку, яка найважливіша військово-прикладна навичка потрібна військовослужбовцям під час забезпечення бойових дій?	<input type="checkbox"/> сила, <input type="checkbox"/> витривалість <input type="checkbox"/> бистрота, <input type="checkbox"/> спритність <input type="checkbox"/> гнучкість <input type="checkbox"/> інше _____
7.	На Вашу думку, яка найважливіша військово-прикладна навичка потрібна військовослужбовцям під час оборони?	<input type="checkbox"/> рукопашний бій, <input type="checkbox"/> подолання водних перешкод <input type="checkbox"/> марш-кидки у пішому порядку <input type="checkbox"/> подолання перешкод, загороджень, завалів тощо <input type="checkbox"/> пересування на техніці

		<input type="checkbox"/> інше
8.	На Вашу думку, яка найважливіша військово-прикладна навичка потрібна військовослужбовцям під час здійснення маршу?	<input type="checkbox"/> рукопашний бій, <input type="checkbox"/> подолання водних перешкод <input type="checkbox"/> марш-кидки у пішому порядку <input type="checkbox"/> подолання перешкод, загороджень, завалів тощо <input type="checkbox"/> пересування на техніці <input type="checkbox"/> інше _____
9.	На Вашу думку, яка найважливіша військово-прикладна навичка потрібна військовослужбовцям під час чергування на блок постах, охорони об'єктів тощо?	<input type="checkbox"/> рукопашний бій, <input type="checkbox"/> подолання водних перешкод <input type="checkbox"/> марш-кидки у пішому порядку <input type="checkbox"/> подолання перешкод, загороджень, завалів тощо <input type="checkbox"/> пересування на техніці <input type="checkbox"/> інше _____
10.	На Вашу думку, яка найважливіша військово-прикладна навичка потрібна військовослужбовцям під час виходу з оточення?	<input type="checkbox"/> рукопашний бій, <input type="checkbox"/> подолання водних перешкод <input type="checkbox"/> марш-кидки у пішому порядку <input type="checkbox"/> подолання перешкод, загороджень, завалів тощо <input type="checkbox"/> пересування на техніці <input type="checkbox"/> інше _____
11.	На Вашу думку, яка найважливіша військово-прикладна навичка потрібна військовослужбовцям під час ведення розвідки?	<input type="checkbox"/> рукопашний бій, <input type="checkbox"/> подолання водних перешкод <input type="checkbox"/> марш-кидки у пішому порядку <input type="checkbox"/> подолання перешкод, загороджень, завалів тощо <input type="checkbox"/> пересування на техніці <input type="checkbox"/> інше _____

(нідпис)

Дякуємо за відповіді!

Додаток В.4

ОПИТУВАЛЬНИК

Опитувальник призначений для вивчення суб'єктивної думки військовослужбовців щодо ефективності організації психологічної підготовки та занять з рукопашного бою з військовослужбовцями та визначення впливу занять з рукопашного бою на формування психологічної підготовки до виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах.

(дата та рік народження)

№ з/п	Питання	Відповідь
1.	Вкажіть Вашу стать та вік	<input type="checkbox"/> чол., <input type="checkbox"/> жін., _____ років
2.	Чи відчуваєте Ви страх перед виконанням навчально-бойових завдань?	<input type="checkbox"/> так <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> не можу визначитися
3.	Чи відчуваєте Ви страх перед виконанням прийомів рукопашного бою?	<input type="checkbox"/> так <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> тільки під час бойових сутичок <input type="checkbox"/> інше _____
4.	Яким чином Ви здійснювали свої перші прийоми з рукопашного бою?	<input type="checkbox"/> самостійно <input type="checkbox"/> за повторною командою викладача <input type="checkbox"/> за допомогою інструктора <input type="checkbox"/> не пам'ятаю <input type="checkbox"/> інше _____
5.	Як психологічно Вас готували до занять з рукопашного бою та виконання прийомів?	<input type="checkbox"/> на тренажерних комплексах <input type="checkbox"/> у години виховної роботи <input type="checkbox"/> з розповідей старших товаришів <input type="checkbox"/> на заняттях з фізичної підготовки <input type="checkbox"/> самостійно <input type="checkbox"/> взагалі не готувалися <input type="checkbox"/> інше _____
6.	Коли застосовувалися спеціальні вправи для формування готовності до виконання прийомів з рукопашного бою ?	<input type="checkbox"/> на заняттях з фізичної підготовки <input type="checkbox"/> у години виховної роботи <input type="checkbox"/> самостійно <input type="checkbox"/> під час польових виходів <input type="checkbox"/> інше _____
7.	Чи проводилися з Вами заняття з рукопашного бою?	<input type="checkbox"/> так <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> інше _____
8.	Яким чином були організовані заняття з рукопашного бою?	<input type="checkbox"/> із застосуванням імітаційних засобів <input type="checkbox"/> у спорядженні та зі зброєю <input type="checkbox"/> у поєднанні з іншими вправами фізичної підготовки

		<input type="checkbox"/> тільки на спеціалізованому майданчику <input type="checkbox"/> тільки у спортивному залі (на стадіоні) <input type="checkbox"/> інше _____
9.	Яким чином були організовані заняття з рукопашного бою під час польових навчань?	<input type="checkbox"/> із застосуванням імітаційних засобів <input type="checkbox"/> у спорядженні та зі зброєю <input type="checkbox"/> у поєднанні з іншими вправами фізичної підготовки <input type="checkbox"/> як у військовій частині (ВВНЗ) <input type="checkbox"/> не проводилися <input type="checkbox"/> інше _____
10.	Чи проводилися заняття з рукопашного бою у складі відділень?	<input type="checkbox"/> так <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> інше _____
11.	Чи відчуваєте Ви психологічну готовність до участі у бойових діях?	<input type="checkbox"/> так <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> не визначився <input type="checkbox"/> інше _____
12.	Чи відчували психологічні навантаження під час занять з рукопашного бою?	<input type="checkbox"/> так <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> під час змагань <input type="checkbox"/> не визначився <input type="checkbox"/> інше _____
13.	Чи задоволені Ви організацією занять з рукопашного бою?	<input type="checkbox"/> так <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> інше _____
14.	Яким чином, на Вашу думку, можна покращити організацію занять з рукопашного бою?	<input type="checkbox"/> підвищити емоційність <input type="checkbox"/> збільшити кількість занять <input type="checkbox"/> проводити у складі відділень <input type="checkbox"/> не змінювати <input type="checkbox"/> проводити за професійним спрямуванням <input type="checkbox"/> інше _____

(підпис)

Дякуємо за відповіді

ДОДАТОК Г

**МЕТОДИКИ ВИЗНАЧЕННЯ ТА ТЕСТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ
ТА ВИВЧЕННЯ СТАНУ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ЗБРОЙНИХ СИЛ,
ВПЛИВУ ЗАСОБІВ РУКОПАШНОГО БОЮ НА ПСИХОЛОГІЧНУ
ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ
ЗАВДАНЬ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Додаток Г.1

ОПИТУВАЛЬНИК
Шкала оцінки особистісної тривожності
(за Спілбергером – Ханіним)

Опитувальник призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Складається із 40 запитань-суджень. На кожне запитання можливі чотири відповіді за ступенем. Під час розрахунку спочатку окремо додають результати за оберненими та прямими запитаннями, потім із суми прямих віднімають суму обернених запитань і до отриманого числа додають постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 – для шкали особистісної тривожності. Рівні реактивної та особистісної тривожності за результатами показників оцінюють таким чином: до 30 балів – низький рівень тривожності, 31–45 балів – середній, понад 45 балів – високий.

Місце обстеження _____
 Термін служби _____
 Дата _____ Час _____

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених запитань і поставте помітку навпроти тієї відповіді, яка передає ваш звичайний стан. Над відповідями довго не думайте, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

№ з/п		Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
		1	2	3	4
1.	Я почуваюся задоволеним.				
2.	Я швидко втомлююся.				
3.	Я легко можу заплакати.				
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.				
5.	Буває, що програю, через те, що не досить швидко приймаю рішення				
6.	Я почуваюся бадьорим.				
7.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний				
8.	Очікувані труднощі дуже непокоять мене				
9.	Я занадто переживаю через дрібниці.				
10.	Я буваю цілком щасливим.				
11.	Я беру все занадто близько до серця.				
12.	Мені не вистачає впевненості в собі.				
13.	Я почуваюся у безпеці.				
14.	Я намагаюся обминати критичні ситуації та труднощі.				
15.	Я часто нудьгую.				
16.	Я задоволений.				
17.	Мене відволікають та хвилюють усілякі дрібниці.				
18.	Я так переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути				
19.	Я врівноважена людина.				
20.	Я дуже хвилююся, думаючи про свої справи й турботи.				

Шкала оцінки реактивної тривожності (за Спілбергером – Ханіним)

Опитувальник призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Складається із 40 запитань-суджень. На кожне запитання можливі чотири відповіді за ступенем. Під час розрахунку спочатку окремо додають результати за оберненими та прямими запитаннями, потім із суми прямих віднімають суму обернених запитань і до отриманого числа додають постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 – для шкали особистісної тривожності. Рівні реактивної та особистісної тривожності за результатами показників оцінюють таким чином: до 30 балів – низький рівень тривожності, 31–45 балів – середній, понад 45 балів – високий.

Місце обстеження _____

Термін служби _____

Дата _____ Час _____

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених запитань і поставте помітку навпроти тієї відповіді, яка передає ваш звичайний стан. Над відповідями довго не думайте, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

№ з/п		Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
		1	2	3	4
1.	Я спокійний.				
2.	Мені нічого не загрожує.				
3.	Я напружений.				
4.	Я співчуваю.				
5.	Я почуваюся вільно.				
6.	Я прикро вражений.				
7.	Мене хвилюють можливі негаразди.				
8.	Я відчуваю, що відпочив.				
9.	Я насторожений.				
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення.				
11.	Я впевнений у собі.				
12.	Я нервую.				
13.	Я не знаходжу собі місця.				
14.	Я напружений.				
15.	Я не відчуваю напруження та скутості.				
16.	Я задоволений.				
17.	Я заклопотаний.				
18.	Я надто збуджений і мені не по собі.				
19.	Мені радісно.				
20.	Мені приємно.				

Дякуємо за відповіді!

Підпис _____

Додаток Г.2

ОПИТУВАЛЬНИК

Опитувальник призначений для вивчення організації психологічної підготовки та занять з рукопашного бою з військовослужбовцями Збройних Сил, визначенні ефективності застосування засобів рукопашного бою та впливу на психологічну готовність військовослужбовців Збройних Сил України під час виконання завдань військово-професійної діяльності. Під час заповнення опитувальника, будь ласка, виділіть один (або кілька) із запропонованих варіантів, як це повинно бути на Ваш погляд, або дайте власні відповіді на запитання.

(дата та рік народження)

№ з/п	Питання	Відповідь
1.	Вкажіть Вашу стать та вік	<input type="checkbox"/> чол. <input type="checkbox"/> жін. _____ років
2.	Чи відчуваєте Ви страх перед виконанням навчально-бойових завдань?	<input type="checkbox"/> так <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> не можу визначитися
3.	Чи відчуваєте Ви страх перед виконанням прийомів рукопашного бою?	<input type="checkbox"/> так, <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> під час виконання нових прийомів (дій)
4.	Чи доводилося Вам застосовувати прийоми (засоби) рукопашного бою до вступу у навчальний заклад?	<input type="checkbox"/> так <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> інше _____
5.	Як психологічно Вас готували до виконання прийомів рукопашного бою?	<input type="checkbox"/> на тренажерних комплексах <input type="checkbox"/> у години виховної роботи <input type="checkbox"/> з розказів старших товаришів <input type="checkbox"/> на заняттях з фізичної підготовки <input type="checkbox"/> самостійно <input type="checkbox"/> взагалі не готувалися <input type="checkbox"/> інше _____
6.	Коли застосовувалися спеціальні вправи для формування готовності до виконання прийомів РБ (сутичок?)	<input type="checkbox"/> на тренувальних заняттях <input type="checkbox"/> дізнавався самостійно з інших джерел <input type="checkbox"/> на заняттях з фізичної підготовки <input type="checkbox"/> у години виховної роботи <input type="checkbox"/> самостійно під керівництвом товаришів
7.	Чи проводилися з Вами заняття з рукопашного бою?	<input type="checkbox"/> так <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> важко назвати це заняттями з РБ <input type="checkbox"/> інше _____
8.	Яким чином були організовані заняття з рукопашного бою?	<input type="checkbox"/> із застосуванням навчальних сутичок <input type="checkbox"/> у спорядженні та зі зброєю <input type="checkbox"/> у поєднанні з іншими вправами фізичної підготовки <input type="checkbox"/> тільки на заняттях з рукопашного бою

		<input type="checkbox"/> інше
9.	Яким чином були організовані заняття з рукопашного бою під час польових навчань (польового виходу)?	<input type="checkbox"/> із застосуванням імітаційних засобів <input type="checkbox"/> у спорядженні та зі зброєю <input type="checkbox"/> у поєднанні з іншими вправами фізичної підготовки <input type="checkbox"/> як у ППД <input type="checkbox"/> не проводилися <input type="checkbox"/> інше _____
10.	Чи проводилися заняття з рукопашного бою у складі відділень?	<input type="checkbox"/> так <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> інше _____
11.	Чи відчуваєте Ви психологічну готовність до участі у бойових діях?	<input type="checkbox"/> так <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> не визначився <input type="checkbox"/> інше _____
12.	Чи відчували психологічні навантаження під час занять з рукопашного бою?	<input type="checkbox"/> так <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> тільки під час змагальної діяльності <input type="checkbox"/> не визначився <input type="checkbox"/> інше _____
13.	Чи задоволені Ви організацією занять з рукопашного бою?	<input type="checkbox"/> так <input type="checkbox"/> ні <input type="checkbox"/> потребує кращої організації занять <input type="checkbox"/> інше _____
14.	Яким чином, на Вашу думку, можна покращити організацію та проведення занять з рукопашного бою?	<input type="checkbox"/> підвищити емоційність <input type="checkbox"/> збільшити кількість занять <input type="checkbox"/> проводити у складі відділень <input type="checkbox"/> не змінювати <input type="checkbox"/> застосовувати нові підходи <input type="checkbox"/> використовувати навчальні сутички на заняттях <input type="checkbox"/> проводити з професійним спрямуванням <input type="checkbox"/> інше _____

(підпис)

Дякуємо за відповіді!

Додаток Г.3

ОПИТУВАЛЬНИК

Оцінка рівня нервово-психічної стійкості
(методика «Прогноз» за В. А. Бодровим)

Місце обстеження _____
Термін служби (курс навчання) _____
Дата _____ Час _____

Методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з прикметами нервово-психічної нестійкості.

Методика містить 84 запитання, на кожне з яких необхідно дати відповідь «так» або «ні». Результати відображаються кількісними показниками. Обстежувалося одночасно 25–30 військовослужбовців протягом 20 хв.

Інструкція. Перед вами анкета з 84 запитаннями (міркуваннями). Послідовно ознайомлюючись з нею, визначається, яка відповідь – «так» чи «ні» – точніше характеризує Вас.

У відповідній клітинці реєстраційного листка ставлять знак + (так) або – (ні). Працюйте швидко, не замислюючись, і самостійно. Не пропускайте запитань. Про результати обстеження Вас повідомлять конфіденційно.

Реєстраційний лист до анкети «Прогноз»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84						

_____ (підпис)

Дякуємо за відповіді!

Додаток Д

ЗМІСТ

основних етапів авторської програми

ПІДГОТОВЧИЙ (ФОРМУВАЛЬНИЙ) ЕТАП

Мета етапу – навчити та удосконалити техніку виконання прийомів рукопашного бою в стандартних умовах.

Тривалість – 6 тижнів.

Завдання: навчання та набуття знань і формування основного фонду рухових вмінь та навичок; засвоєння дій, за допомогою яких здійснюється діяльність в різних видах рукопашного бою; зміцнення здоров'я та розвиток загальної працездатності; виховання морально-вольових якостей, які необхідні для дій із сильним противником та впевненості в своїх силах.

Місце та часові показники за формами ФП: спортивний спеціалізований майданчик, спортивний зал, місцевість із трав'янистим покриттям, навчально-польова база (для поєднання виконання дій РБ з найпростішими вправами професійної підготовки). Навчальні заняття – 3 рази по 1 годині, СМР – 9 разів по 1 годині, РФЗ 12 разів по 30 хв.

Навантаження – низьке, до 130 уд./хв. (1–2 тиждень), середнє, 130–150 уд./хв. (3–4 тиждень), високе, 150–180 уд./хв. – 5–6 тиждень.

Методи організації: повторний, фронтальний, коловий.

Очікуваний результат – засвоєння техніки виконання прийомів РБ; розвиток психічних якостей та впевненості у виконанні спеціальних прийомів та дій, необхідних для успішного подальшого виконання бойового завдання; усвідомлення у систематичності проведення практичних занять з рукопашного бою.

ЕТАП УДОСКОНАЛЕННЯ

Мета етапу – розвиток та удосконалення набутих навичок та вмінь з виконання прийомів рукопашного бою, підтримання на належному рівні психологічної підготовленості до дій в екстремальних умовах, покращення та

закріплення техніки виконання раніше вивчених прийомів в умовах, що змінюються або ускладнюються.

Тривалість – 14 тижнів.

Завдання: сформувати впевненість у своїх діях під час виконання прийомів рукопашного бою та морально-вольові якості воїна; вміння діяти в небезпечній обстановці, яка виникає раптово; набуті навички самостійного відпрацювання планів проведення тренувань та занять фізичними вправами військово-прикладного характеру.

Місце та часові показники за формами ФП: спортивний спеціалізований майданчик, відкрита місцевість у поєднанні з іншими розділами фізичної підготовки та вправами бойової підготовки. Навчальні заняття – 4 рази по 1 годині, СМР – 12 разів по 1 годині, РФЗ – 12 разів по 30 хв.

Навантаження – високе, 150–180 уд./хв. – 1–7 тиждень, максимальне, понад 180 уд./хв. – 8–14 тиждень

Методи організації: потоком (у вигляді навчальної сутички на обумовлені або напівобумовлені дії противника), змагальний, повторний, фронтальний.

Очікуваний результат – впевнене виконання прийомів рукопашного бою у поєднанні з іншими розділами фізичної підготовки, сформоване вміння діяти в небезпечній обстановці, сформовані морально-вольові якості воїна, набуття навичок у відпрацюванні планів проведення самостійних тренувань та занять фізичними вправами (прийомами РБ) військово-прикладного характеру.

ЕТАП АВТОМАТИЗАЦІЇ

Мета етапу – набуття досвіду емоційно-вольової поведінки у ситуаціях застосування засобів рукопашного бою; формування стійкості психіки військовослужбовців до впливу небезпечних чинників військово-професійної діяльності

Тривалість – 16 тижнів.

Завдання: розвиток та удосконалення професійно важливих фізичних та морально-психологічних якостей військовослужбовців – сміливість, впевненість, рішучість, ініціативність, винахідливість; формування та розвиток стійкості психіки військовослужбовців до екстремальних дій військово-професійної діяльності; формування фізичної, військово-прикладної та психологічної підготовленості; активізація важливих особистісних, морально-вольових та психічних якостей військовослужбовців.

Місце та часові показники за формами ФП: відкрита місцевість у поєднанні (трав'янисте покриття, смуга перешкод, спеціалізований майданчик з піском тощо). Навчальні заняття – 6 разів по 1 годині, СМР – 16 разів по 1 годині, РФЗ – 14 разів по 30 хв.

Навантаження – максимальне (понад 180 уд./хв).

Методи організації: повторний, груповий, змагальний, фронтальний.

Очікуваний результат – впевненість при виконанні нормативів військово-професійної діяльності; досконале виконання прийомів рукопашного бою, спеціальних прийомів та дій у складі підрозділу; сформованість сміливості, рішучості у власних силах витримувати фізичні та нервово-психічні навантаження сучасного бою; згуртованість колективу щодо дій у групах; сформовані стійкість психіки військовослужбовців до екстремальних дій сучасного бою.

ЕТАП ГЕНЕРАЛІЗАЦІЇ (УЗАГАЛЬНЕННЯ)

Мета етапу – створення умов на заняттях, які максимально наближені до умов сучасного бою (використання імітаційних засобів, манекенів тощо).

Тривалість – 16 тижнів.

Завдання: формування фізичної, військово-прикладної та психологічної готовності військовослужбовців до дій, максимально наближених до бойових на будь-якій місцевості; формування вмінь та навичок, необхідних для застосування при небезпечній ситуації; розвиток впевненості та рішучості у

власних силах витримувати фізичні та нервово-психічні навантаження сучасного бою.

Місце та часові показники за формами ФП: будь-яка місцевість за будь-яких умов (дощ, сніг, темна пора доби) із застосуванням імітаційних засобів та запальної суміші. Навчальні заняття – 7 разів по 1 годині, СМР – 16 разів по 1 годині, РФЗ – 15 разів по 30 хвилин.

Навантаження – максимальне (понад 180 уд./хв).

Методи організації: повторний, груповий, змагальний, фронтальний.

Очікуваний результат – адаптація психологічної підготовленості військовослужбовців до бойової діяльності з урахуванням специфіки військово-професійної діяльності; високий рівень фізичної, військово-прикладної та психологічної підготовленості до дій максимально наближених до бойових на будь-якій місцевості; вміння діяти та приймати рішення в небезпечній обстановці; впевненість у власних силах витримувати фізичні та нервово-психічні навантаження сучасного бою; сформовані навички, необхідні для знищення, виведення з ладу або полонення противника; удосконалення техніки рукопашного бою, спеціальних прийомів та дій, необхідних для успішного виконання завдань військово-професійної діяльності.

Додаток Ж

Попередження травматизму на заняттях з рукопашного бою

Попередження травматизму забезпечується:

дотриманням встановленої послідовності виконання прийомів, дій і вправ;

дотриманням оптимальних інтервалів і дистанцій між військовослужбовцями, особливо під час виконання прийомів зі зброєю у русі;

застосуванням прийомів страхування та самострахування; застосуванням ножів (багнетів) з надітими на них чохлами або макетів ножів, піхотних лопат та автоматів (карабінів);

проведенням прийомів і кидків з підтримкою партнера за руку та виконанням їх від середини килима (ями з піском) до краю;

виконанням больових прийомів, душіння й обеззброєння плавно, без застосування значної сили;

за сигналом партнера голосом "Є" негайно припинити виконання прийому (під час виконання вправ з партнером удари тільки позначати);

дотриманням правил застосування імітаційних засобів.