

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису

Крижановський Валерій Олегович

УДК159.91:355.318.1(477)(043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

**РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБОВОГО
СКЛАДУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ЗАСОБАМИ СПОРТУ І
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

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



В. О. Крижановський

Наукові керівники:

СВИЩ Ярослав Степанович,
кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент

АНДРЕС Андрій Степанович,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

АНОТАЦІЯ

Крижановський В. О. **Розвиток професійно-важливих якостей особового складу Національної гвардії України засобами спорту і фізичної підготовки.** – Кваліфікаційна наукова робота на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії із фізичного виховання і спорту зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. – Львів, 2025.

Беручи до уваги функції та завдання, які покладено на структури сектору безпеки й оборони України в теперішніх умовах, можна відзначити актуальність формування психофізичної готовності особового складу. Проте, на жаль, рівень фізичної підготовленості більшої частини курсантів та офіцерів є низьким, динаміка показників – негативною, рівень розвитку професійно-важливих фізичних якостей – неоднорідним, морально-психологічних – часто незадовільний. Одним із важливих засобів удосконалення психофізичної підготовленості особового складу структур сектору безпеки й оборони є фізична підготовка і спорт. Встановлено зв'язок між показниками фізичної підготовленості й когнітивними та психоемоційними показниками.

Виявлено обмежені та суперечливі дані про професійно-важливі якості, які обумовлюють формування психофізичної підготовленості до ефективної військово-професійної діяльності, і про характеристики рухової активності, що сприяє формуванню цих якостей у працівників структур сектору безпеки й оборони України. Це не дає змоги укладати ефективні програми підготовки фахівців у закладах вищої освіти до продуктивної роботи за фахом. Це також не сприяє забезпеченню безпеки громадян, підтримці правопорядку всередині країни, підвищенню її обороноздатності та свідчить про важливість перегляду системи професійної підготовки офіцерів. Тому проведено дослідження, **мета** якого – удосконалити психофізичну підготовку особового складу Національної гвардії України.

Завдання дослідження:

1. Виявити характеристики психофізичної підготовки, яка сприяє формуванню провідних професійно-важливих якостей особового складу структур сектора безпеки й оборони України.

2. З'ясувати професійно-важливі якості та чинники, які обумовлюють формування психофізичної підготовленості особового складу Національної гвардії України для здійснення ними ефективної військово-професійної діяльності.

3. Визначити рівні сформованості професійно важливих психофізичних якостей особового складу Національної гвардії України.

4. Обґрунтувати зміст і структуру технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки.

5. Оцінити прогностичну ефективність технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України.

Наукова новизна. Уперше обґрунтовано технологію розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки, яка відрізняється від сучасних теоретичним та емпіричним обґрунтуванням її структури і змісту. Уперше обґрунтовано характеристики курсантів за типами поведінки, що відрізняються за комплексом професійно-важливих психофізичних якостей, що дозволяє індивідуалізувати процес фізичної підготовки і спорту. Уперше встановлено факт недооцінювання молодшими офіцерами значення розвитку спритності (відчуття ритму, утримання динамічної рівноваги) та швидкості (часу простої реакції на зоровий подразник), когнітивних показників (довготривалої пам'яті, зосередженості уваги та логічного мислення) для успішного виконання ними службових обов'язків за призначенням.

Удосконалено дані про професійно важливі для особового складу Національної гвардії України якості, які обумовлюють формування

психофізичної підготовленості до ефективної професійної діяльності. Удосконалено дані про зв'язки спритності з когнітивними показниками, показниками фізичної та психофізичної підготовленості, морально-психологічними якостями особистості на контингенті курсантів. Отримали подальший розвиток дані про показники психофізичної підготовленості курсантів в умовах війни і вплив на них занять спортом.

Практична значимість отриманих результатів полягає у розробленні технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки. Запропоновану технологію можуть застосувати у закладах вищої освіти для покращення психофізичної підготовленості курсантів та працівників структур сектору безпеки й оборони України. Використання запропонованої технології дозволить скорегувати відповідні форми й методи підготовки майбутніх спеціалістів системи Міністерства внутрішніх справ.

Підготовлено теоретико-методичні матеріали до курсу лекцій у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського та інституті Національної гвардії України. Результати роботи впроваджено в навчальний процес Національної академії Національної гвардії України, Київського інституту Національної гвардії України.

Для з'ясування проблем у формуванні психофізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти Міністерства внутрішніх справ, значущості фізичних, психофізичних показників підготовленості, морально-психологічних якостей військових проведено опитування (анкетування $n=168$) особового складу Національної гвардії України. З'ясовано, що важливим та актуальним у теперішніх умовах є вдосконалення професійно-важливих якостей військовослужбовців і пошук ефективних засобів, методів, технологій їх розвитку. Удосконалення професійно-важливих якостей офіцерів сприятиме збереженню їхнього психічного та соматичного здоров'я (51,2 %), покращенню якості життя (50 %), зростанню престижу військової служби та підвищенню іміджу військовослужбовців в державі, що призведе до поліпшення

обороздатності країни (44,6 %), збільшення репутації України на міжнародному рівні (42,3 %).

Думки курсантів і офіцерів молодшого офіцерського складу ($n=137$) ми порівняли з думками представників старшого офіцерського складу ($n=31$). З'ясовані нами достовірні розбіжності в оцінці значущості якостей для досягнення професійного успіху свідчать про те, що курсанти та молодші офіцери недооцінюють значення розвитку в них спритності (відчуття ритму, утримання динамічної рівноваги) та швидкості (часу простої реакції на зоровий подразник); довготривалої пам'яті, зосередженості уваги та логічного мислення для успішного виконання ними службових обов'язків за призначенням. Отож для підвищення рівня професійної компетентності курсантів Національної гвардії України важливо сприяти усвідомленню ними реальної значущості цих професійно важливих якостей під час їхньої підготовки.

Підтверджено, що спритність пов'язана ($p<0,05$) з цілою низкою психічних процесів та морально-психологічних якостей: стійкість уваги ($r=0,640$) та вміння її сконцентрувати ($r=0,691$), обсяг ($r=0,610$) і переключення уваги ($r=0,612$), логічне мислення ($r=0,650$), вміння управляти персоналом, здатність засвоювати нові знання й вміння, лідерські якості, здатність брати ініціативу на себе, навички планування щоденної діяльності, впевненість у своїх силах, наполегливість, вміння працювати в групі, вміння слухати й спілкуватися, комунікативні навички, вміння приймати необхідні рішення тощо. Відносно найбільше значення спритності для професійної підготовленості військовослужбовців та їх зв'язок з психологічними показниками підтверджують доцільність залучення засобів удосконалення координованості рухів до програм підготовки особового складу Національної гвардії України.

З'ясовано професійно-важливі якості та чинники, які обумовлюють формування психофізичної підготовленості особового складу Національної

гвардії України для здійснення ними ефективної військово-професійної діяльності.

Для визначення рівнів сформованості професійно важливих психофізичних якостей особового складу Національної гвардії України проведено тестування ($n=266$). У курсантів виявлено високий рівень розвитку більшості фізичних якостей за винятком спритності: результати долаття смуги перешкод 200 м ($127,42 \pm 87,49$ с) та човникового бігу 10x10 м ($36,20 \pm 12,43$ с) свідчили про поганий і задовільний рівень її розвитку навіть серед тих, які продовжували займатися спортом. Курсанти знаходилися під впливом стресу, про що свідчив високий рівень тривожності ($57,10 \pm 10,32$ та $58,84 \pm 10,67$ бала – відповідно ситуативна та особистісна тривожність) і відчували реальні суттєві труднощі в регулюванні її рівня, про що засвідчував наблизений до низького показник контролю тривожності ($13,61 \pm 4,07$ бала).

Для порівняння рівня сформованості психологічної готовності курсантів курсантів-спортсменів і неспортсменів нами проведено психодіагностику ($n=282$). З'ясовано, що регулярні заняття спортом не покращують здатності курсантів до контролю емоцій, бо серед тих, які займалися спортом, не виявлено високого рівня контролю тривожності, агресії та депресії, як це можна було б очікувати від спортсменів. До того ж рівень контролю депресії ($13,59 \pm 4,74$ бала та $15,53 \pm 4,95$ бала відповідно) і тривожності ($13,07 \pm 4,13$ бала та $14,43 \pm 3,84$ бала відповідно) у курсантів, що займалися спортом, достовірно нижчий ($p \leq 0,01$), ніж в осіб, які не тренуються. Це можна пояснити великим розкидом показників контролю емоцій у вибірках. Заняття спортом не впливають на формування копінгів, позаяк у курсантів-спортсменів і неспортсменів показники були подібні: більшість із них – адаптивного рівня. Водночас критично низькі копінги відповідальності у вирішенні проблеми в курсантів обидвох груп ($4,44 \pm 2,90$ бала та $4,86 \pm 2,50$ бала відповідно) свідчили про важливість розвитку цієї стратегії боротьби зі стресом. Недостатньо сформованими (нижня межа норми) в курсантів обидвох когорт також виявилися копінги дистанціювання ($6,26 \pm 3,83$ бала та $6,92 \pm 3,86$ бала

відповідно) та конфронтаційний копінг ($6,95 \pm 3,92$ бала та $7,14 \pm 3,80$ бала відповідно).

Показники задоволеності життям ($22,28 \pm 7,45$ бала) курсантів близькі до притаманних для невиліковно хворих осіб. Для підвищення ступеня задоволеності життям можемо рекомендувати регулярні відвідування спортивних секцій, бо в тих курсантів, що займалися спортом ($22,51 \pm 7,67$ бала), рівень задоволеності життям достовірно ($p < 0,001$) вищий, ніж у тих, що припинили тренувальні заняття ($21,92 \pm 7,13$ бала).

Для кращого розуміння цільової аудиторії курсантів і розробки для неї ефективнішої стратегії підготовки проведено кластерний аналіз. Доведено, що контингент курсантів поділяється на 5 груп зі схожими характеристиками психофізичних показників усередині групи й істотними відмінностями від інших груп. Зроблено «психологічні портрети» кожної з них, застосування яких дозволить спрогнозувати їхні характеристики, індивідуалізувати процес фізичної підготовки і спорту, пропонувати варіант програми підготовки з метою корегування «слабких» сторін психофізичної підготовленості.

Із застосуванням методу експертних оцінок (*Delphi Method*) укладено структуру і зміст технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки. Складниками технології були цільовий, організаційно-змістовний і результативно-контрольний блоки, а також блок аналізу вимог до майбутніх офіцерів. Висока оцінка експертами ($8,41 \pm 0,13$ бала з 9 можливих) технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки свідчить про її прогностичну ефективність.

Ключові слова: фізична підготовка, спорт, психофізична підготовка, професійно-важливі якості, офіцери, курсанти, когнітивні якості, морально-психологічні якості, копінг, контроль емоцій, задоволеність життям, технологія.

Список публікацій,

в яких опубліковано основні наукові результати дисертації:

1. Bodnar I, Andres A, Kryzhanovskyi V, Shvets V. The influence of sports on emotional control in cadets of the National Guard of Ukraine at the beginning of the war. *Health Prob Civil.* 17(3):269-276. <https://doi.org/10.5114/hpc.2023.128805> (Web of Science) *Особистий внесок здобувача полягає в постановці проблеми, обробці отриманих даних, безпосередньому проведенні дослідження, формулюванні загальних висновків, оформленні публікації.*
2. Andres A, Bodnar I, Kryzhanovskyj V. Effectiveness of the technology for developing professionally important qualities of cadets of higher education institutions of the National guard of Ukraine through sports and physical training. *Health Prob Civil.* <https://doi.org/10.5114/hpc.2024.139342> (Web of Science) *Особистий внесок здобувача полягає в постановці проблеми, обробці отриманих даних, безпосередньому проведенні дослідження, формулюванні загальних висновків, оформленні публікації.*
3. Andres A., Kryzhanovskyj V., Krasovska I., et al. The influence of agility indicators on formation of vocational readiness in law enforcement officers. *International Scientific Conference «SOCIETY, INTEGRATION, EDUCATION – SIE 2023» Proceedings of the International Scientific Conference. Volume I, May 26-th, 2023. P. 165–179* <http://journals.rta.lv/index.php/SIE/article/view/7105/6068> (Web of Science). *Здобувачеві належить визначення основних етапів проведення дослідження, аналіз та узагальнення отриманих результатів, оформлення публікації*
4. Андрес А., Крижановський В., Римар О. Соціально-особистісні аспекти психофізичної підготовки особового складу Національної гвардії України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2021. С. 3–11. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-03-11> (наукове фахове видання категорії Б). *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, їхньому опрацюванні та написанні висновків.*

5. Крижановський В. О., Андрес А. С., Дух Т. І. Вагомість та взаємозв'язок психофізичних показників особового складу Національної гвардії України. *Запорізький національний вісник. Фізичне виховання і спорт*. 2021. № 4. С. 32–39. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-4-04> **(наукове фахове видання категорії Б)**. *Здобувачеві належить розроблення плану дослідження, систематизація його результатів, формулювання висновків та оформлення публікації.*
6. Павлова Ю. О., Андрес А. С., Дух Т. І., Крижановський В. О., Швець В. Л. Сучасний стан організації фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти органів внутрішніх справ. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 3 (133). С. 95–101. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3(133).19 **(наукове фахове видання категорії Б)**. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці проблеми, аналізі даних, формулюванні загальних висновків, оформленні публікації*
7. Андрес А., Крижановський В., Павлова Ю., Дух Т. Факторна структура професійно важливих психофізичних якостей особового складу Національної гвардії України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 3–12 **(наукове фахове видання України категорії Б)**. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці проблеми, безпосередньому проведенні дослідження, аналізі даних, формулюванні загальних висновків, оформленні публікації*
8. Андрес А., Слімаковський О., Крижановський В., Красовська І. Вплив показників спритності на морально-психологічні якості особистості офіцерів Національної гвардії України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 3(59). С. 22–31. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-03-22-31> **(наукове фахове видання України категорії Б)**. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці проблеми, проведенні дослідження, обробці отриманих даних, формулюванні загальних висновків, оформленні публікації;*

які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

9. Павлова Ю., Швець В., Крижановський В. Спеціальна фізична підготовка працівників правоохоронних органів України. *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи*: матеріали 3-ої Міжнар. наук.-практ. конференції (8–9 квітня 2021 р., м. Чернівці) / за ред. Я. Б. Зорія. Чернівці: Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. С. 121–123. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці проблеми, участі у формулюванні висновків, оформленні публікації*
10. Крижановський В. О. Професійно-важливі якості особового складу Національної гвардії України. *The 8-th International scientific and practical conference «International scientific innovations in human life»* (February 16–18, 2022). Cognum Publishing House, Manchester, United Kingdom. 2022. P. 262–264.
11. Андрес А., Крижановський В. Порівняння думок експертів та початківців про ступінь важливості професійно важливих фізичних та психічних якостей офіцерів Національної гвардії України. *Фізична активність і якість життя людини*: зб. тез доп. VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (23 черв. 2022 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. С. 33–34. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці проблеми, обробці отриманих даних, безпосередньому проведенні дослідження, аналізі та узагальненні даних, формулюванні загальних висновків, оформленні публікації*
12. Андрес А., Крижановський В. Координація, як професійно-важлива якість особового складу національної гвардії України. *Молода спортивна наука України*. 2022. №2. С. 30–31. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці проблеми, аналізі даних, формулюванні загальних висновків*
13. Павлова Ю., Боднар І., Крижановський В., Швець В. Психофізичний стан курсантів майбутніх військовослужбовців-правоохоронців в умовах війни. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 13 квітня 2023

р.). Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2023. С. 54–7. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці проблеми, проведенні дослідження, інтерпретації отриманих даних, формулюванні загальних висновків, оформленні публікації*

14. Крижановський В.О. Технологія розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VII Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 24 листопада 2023 р.)* Національний університет оборони України. Київ: НУОУ, 2023. 354-7

додатково відображають наукові результати дисертаційної роботи:

15. Андрес А.С., Крижановський В.О. (автори-розробники). Технологія розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту і фізичної підготовки. Авторське свідоцтво України N 121020. 2023 Серп. 2. *Здобувачем проведено аналіз даних, на підставі яких сформовано зміст блоку «Аналіз вимог до майбутніх офіцерів»; проведено дослідження і його аналіз і узагальнено його результати; сформульовано зміст організаційно-змістовного блоку технології*

SUMMARY

Kryzhanovskyi V.O. Development of Professionally Important Qualities of Personnel of the National Guard of Ukraine through Sports and Physical Training. – Qualification Scientific Work in Manuscript Form.

Dissertation for the Degree of Doctor of Philosophy in Physical Education and Sports, Specialty 017 Physical Education and Sports / Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky. – Lviv, 2025.

Taking into account the functions and tasks assigned to the structures of Ukraine's security and defense sector under current conditions, the relevance of developing the psychophysical readiness of personnel can be noted. However, unfortunately, the physical fitness level of most cadets and officers is low, the dynamics of indicators are negative, the level of development of professionally important physical qualities is uneven, and the moral-psychological state is often unsatisfactory. One of the important means of improving the psychophysical preparedness of personnel in the security and defense sector is physical training and sports. A connection between physical fitness indicators and cognitive and psycho-emotional indicators has been established.

Limited and contradictory data have been identified regarding the professionally important qualities that determine the formation of psychophysical readiness for effective military-professional activity, and the characteristics of physical activity that contribute to the development of these qualities among employees in Ukraine's security and defense sector. This prevents the development of effective training programs for specialists in higher education institutions for productive professional work. It also does not contribute to ensuring the safety of citizens, maintaining law and order within the country, enhancing its defense capabilities, and indicates the importance of reviewing the officer training system. Therefore, a study was conducted with the aim of improving the psychophysical training of personnel of the National Guard of Ukraine.

Research Objectives: Identify the characteristics of physical activity that contribute to the development of leading professionally important qualities among personnel in the security and defense sector of Ukraine.

Determine the professionally important qualities and factors that shape the psychophysical readiness of personnel in the National Guard of Ukraine for effective military-professional activity.

Assess the levels of development of professionally important psychophysical qualities of personnel in the National Guard of Ukraine and evaluate the impact of sports participation on their psychophysical preparedness.

Justify the content and structure of the technology for developing professionally important qualities of cadets in higher education institutions of the National Guard of Ukraine through sports and physical training.

Evaluate the prognostic effectiveness of the technology for developing professionally important qualities of cadets in higher education institutions of the National Guard of Ukraine.

Scientific novelty. For the first time, the technology for developing professionally important qualities of cadets in higher education institutions of the National Guard of Ukraine through sports and physical training has been substantiated. This technology differs from existing ones in its theoretical and empirical foundation regarding its structure and content. The "Analysis of Requirements for Future Officers" block consists of two components: professional requirements and needs in the context of service in the National Guard of Ukraine, and the key qualities that are professionally necessary for cadets (cognitive and leadership, moral-volitional and physical qualities, emotional intelligence). The "Organization and Individualization of the Training Process" component of the organizational-content block is distinguished by a well-founded division of cadets into behavior types based on a set of psychophysical indicators.

For the first time, the professionally important qualities for personnel in the National Guard of Ukraine have been substantiated, which shape their psychophysical readiness for effective military-professional activity: 1) cognitive (attention (stability, concentration, ability to switch, distribute and volume), thinking (strategic and logical)) and leadership qualities (ability to manage personnel and achieve common goals); 2) bravery (fearlessness, self-confidence, persistence) and emotional intelligence (ability to understand the feelings of others and influence them, ability to work in a group); 3) physical qualities (agility: dynamic balance maintenance, spatial movement differentiation, rhythm perception; strength: maximum and speed strength);

For the first time, cadet characteristics have been substantiated according to behavior types, which differ in their set of professionally important psychophysical

qualities, allowing for the individualization of the physical training and sports process. This ensures a high predictive effectiveness of the technology for developing professionally important qualities of cadets in higher education institutions of the National Guard of Ukraine through sports and physical training.

Improved data on the relationships between agility and cognitive indicators, physical and psychophysical preparedness, and moral-psychological qualities of personality within the cadet contingent have been obtained.

It has been established for the first time that junior officers underestimate the importance of developing agility (rhythm perception, dynamic balance maintenance) and speed (reaction time to visual stimuli), cognitive indicators (long-term memory, attention concentration, and logical thinking) for successfully performing their official duties.

Further developments have been made in the understanding of the psychophysical preparedness of cadets under wartime conditions and the impact of sports participation on them.

Practical significance. The practical value of the results lies in the development of the technology for improving professionally important qualities of cadets in higher education institutions of the National Guard of Ukraine through sports and physical training. This technology can be applied in higher education institutions to improve the psychophysical preparedness of cadets and employees of Ukraine's security and defense sector. The implementation of this technology will allow for the adjustment of relevant forms and methods of training future specialists within the Ministry of Internal Affairs system.

Theoretical and methodological materials have been prepared for the lecture course at the Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky and the National Guard of Ukraine Institute. The results have been implemented into the educational process of the National Academy of the National Guard of Ukraine and the Kyiv Institute of the National Guard of Ukraine.

A survey (n=168) among personnel of the National Guard of Ukraine was conducted to identify problems in shaping the psychophysical preparedness of cadets

in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs, the significance of physical and psychophysical preparedness indicators, and the moral-psychological qualities of military personnel. It was found that enhancing the professionally important qualities of military personnel and searching for effective means, methods, and technologies for their development are crucial and relevant under current conditions. Improving these qualities will contribute to maintaining their mental and somatic health (51.2%), improving life quality (50%), increasing the prestige of military service, and raising the image of military personnel in the country, leading to the improvement of the country's defense capabilities (44.6%), and increasing Ukraine's international reputation (42.3%).

The opinions of cadets and junior officers ($n=137$) were compared with those of senior officers ($n=31$). The significant discrepancies in their assessment of the importance of qualities for professional success suggest that cadets and junior officers underestimate the significance of developing agility (rhythm perception, dynamic balance maintenance) and speed (reaction time to visual stimuli); long-term memory, attention concentration, and logical thinking for successfully performing their official duties. Therefore, it is crucial to enhance the cadets' awareness of the real significance of these professionally important qualities during their training to improve their professional competence.

Agility was confirmed to be associated ($p<0.05$) with various mental processes and moral-psychological qualities: attention stability ($r=0.640$) and concentration ($r=0.691$), attention volume ($r=0.610$) and switching ($r=0.612$), logical thinking ($r=0.650$), personnel management skills, ability to acquire new knowledge and skills, leadership qualities, initiative-taking, planning daily activities, self-confidence, persistence, teamwork, listening, communication skills, decision-making abilities, etc. These findings confirm the relevance of incorporating coordination improvement activities into the training programs for personnel of the National Guard of Ukraine.

The study identifies the professionally important qualities and factors that shape the psychophysical readiness of personnel in the National Guard of Ukraine for effective military-professional activity.

To assess the levels of formation of professionally important psychophysical qualities of personnel, testing was conducted (n=266). It was found that cadets have a high level of development in most physical qualities except for agility: results of obstacle course and shuttle run tests indicated poor and satisfactory levels of agility even among those who continued to train in sports. Cadets were under stress, as evidenced by high anxiety levels and difficulties in regulating anxiety levels.

A psychodiagnostic assessment (n=282) was conducted to compare the psychological readiness levels between cadet-athletes and non-athletes. Regular sports participation did not improve cadets' emotional control, and no high levels of anxiety, aggression, or depression control were observed in athletes. Additionally, the emotional control scores for depression and anxiety were significantly lower ($p < 0.01$) among athletes compared to non-athletes. This finding can be explained by the wide variability of emotional control in the samples.

Sports participation did not affect the formation of coping strategies, as both athletes and non-athletes showed similar coping indicators. However, there were critical deficiencies in coping strategies related to responsibility in problem-solving and distancing coping in both groups.

Life satisfaction levels for cadets (22.28 ± 7.45) were comparable to those of terminally ill individuals. To increase life satisfaction, regular participation in sports is recommended, as those who participated had a significantly higher satisfaction level than those who ceased training.

A cluster analysis identified five groups of cadets with similar psychophysical characteristics within each group and significant differences between groups. Psychological profiles for each group were created to facilitate individualized physical training and sports programs to address "weak" areas in psychophysical preparedness.

Using the Delphi Method, the structure and content of the technology for developing professionally important qualities of cadets in higher education institutions of the National Guard of Ukraine through sports and physical training were established. The technology includes a target, organizational-content, and

result-control blocks, as well as an analysis block for the requirements for future officers. The high rating by experts (8.41 ± 0.13 points out of 9 possible) of the technology for developing professionally important qualities of cadets in higher education institutions of the National Guard of Ukraine through sports and physical training indicates its predictive effectiveness.

Keywords: physical training, sports, psychophysical training, professionally important qualities, officers, cadets, cognitive qualities, moral-psychological qualities, coping, emotional control, life satisfaction, technology.

ЗМІСТ

ВСТУП	20
РОЗДІЛ 1 ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ СТРУКТУР СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ Й ОБОРОНИ УКРАЇНИ	26
1.1 Фізична підготовленість працівників структур сектору безпеки й оборони України	27
1.2 Морально-психологічні якості, психоемоційний стан як складові ефективної підготовки працівників структур сектору безпеки й оборони України	29
1.3 Взаємозв'язки між фізичною підготовкою та когнітивними і морально-психологічними якостями	38
1.4 Форми та засоби психофізичної підготовки працівників структур сектору безпеки й оборони України	44
Висновки до розділу 1	50
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	51
2.1 Методи дослідження	51
2.2. Організація дослідження	62
РОЗДІЛ 3 ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВІ ПСИХОФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ	68
3.1 Соціально-особистісні аспекти психофізичної підготовки особового складу Національної гвардії України	68
3.2 Значущість фізичних, психофізичних та когнітивних показників особового складу Національної гвардії України.	72
3.3 Взаємозв'язок показників фізичної підготовленості особового складу Національної гвардії України з психофізичними та морально-психологічними показниками.	85
3.4 Чинники, які обумовлюють формування психофізичної підготовленості особового складу Національної гвардії України ...	92
3.5 Обґрунтування професійно-важливих якостей особового складу Національної гвардії України	95

Висновки до розділу 3	98
РОЗДІЛ 4 РІВЕНЬ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ДО ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	101
4.1 Фізична підготовленість курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України	101
4.2 Психофізична підготовленість курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України	104
4.3 Характеристика моделей поведінки курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України	113
4.4 Обґрунтування технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки	125
4.5 Перевірка ефективності технології розвитку професійно- важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки	141
Висновки до розділу 4	143
РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ ТА ПОРІВНЯННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	146
ВИСНОВКИ	172
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	176
ДОДАТКИ	203

ВСТУП

Актуальність теми обґрунтовується недостатньою підготовленістю особового складу структур сектору безпеки й оборони під час несіння служби в екстремальних і психологічно напружених ситуаціях [46; 59; 60; 64; 69; 79]. У наш час – час військової агресії на теренах України – назріла гостра необхідність суттєвих змін професійної підготовки працівників Національної гвардії України як підрозділу у складі Міністерства внутрішніх справ.

Актуальність теми дисертації зумовлено реформами системи освіти, що тривають. Одним із можливих варіантів удосконалення процесу навчання і виховання в закладах вищої освіти Міністерства внутрішніх справ може бути акцентування розвитку якостей та формування професійних навичок, характерних для структур сектору безпеки й оборони [78; 175]. Встановлено зв'язок між фізичною підготовленістю і психоемоційними показниками [111; 155; 153; 168]. Ефективність багаторічної професійної діяльності людини, що здійснюється в стресових умовах, значною мірою визначається її психофізичною підготовленістю [57; 135; 141; 158]. Суттєвий потенціал у формуванні основ професіоналізму майбутнього фахівця мають фізична підготовка та спорт [19; 22; 76; 87].

У спеціальній літературі [46; 59; 69; 90] ми виявили розрізнені дані про характеристики рухової активності, яка сприяє формуванню провідних професійно-важливих якостей у особового складу Національної гвардії чи працівників галузі Міністерства внутрішніх справ назагал. Які професійно-важливі якості корелюють із показниками психофізичної підготовленості працівників Національної гвардії України – не встановлено. Присутні в спеціальній літературі поодинокі несистематизовані суперечливі дані не дають змоги, укладати ефективні програми підготовки фахівців Національної гвардії України у закладах вищої освіти до продуктивної роботи за фахом, визначати рівень компетентності випускників закладів вищої освіти Міністерства внутрішніх справ, добирати претендентів на посаду, протистояти їхньому

професійному вигоранню. Це не сприяє забезпеченню безпеки громадян, підтримці правопорядку всередині країни та підвищенню її обороноздатності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: дисертаційне дослідження виконувалося згідно з темою НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського на 2017–2020 рр. «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» (протокол засідання вченої ради ЛДУФК № 4 від 17.11.2016). Внесок здобувача полягав у обґрунтуванні та розробленні структури і змісту технології розвитку професійно-важливих якостей особового складу Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки.

Мета роботи – удосконалити психофізичну підготовку особового складу Національної гвардії України

Завдання дослідження:

1. Виявити характеристики психофізичної підготовки, яка сприяє формуванню провідних професійно-важливих якостей особового складу структур сектора безпеки й оборони України.

2. З'ясувати професійно-важливі якості та чинники, які обумовлюють формування психофізичної підготовленості особового складу Національної гвардії України для здійснення ними ефективної військово-професійної діяльності.

3. Визначити рівні сформованості професійно важливих психофізичних якостей особового складу Національної гвардії України.

4. Обґрунтувати зміст і структуру технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки.

5. Оцінити прогностичну ефективність технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України.

Об'єкт дослідження – психофізична підготовка працівників структур сектору безпеки й оборони України.

Предмет дослідження – засоби та методи психофізичної підготовки особового складу Національної гвардії України.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз, узагальнення, порівняння й систематизація даних наукової та методичної літератури, інформаційних ресурсів інтернету, які дозволяють оцінити стан проблеми, обґрунтувати актуальність теми дослідження, сформулювати завдання та окреслити методи та організацію дослідження;

- метод опитування (анкетування), що застосовано для з'ясування проблем у формуванні психофізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти Міністерства внутрішніх справ; значущості фізичних, психофізичних показників підготовленості, морально-психологічних якостей військових;

- психодіагностичні методи дослідження (для отримання точних кількісних і якісних характеристик психологічних властивостей особистості, їх оцінювання, виявлення ступеня психологічної готовності, індивідуальних особливостей і перспектив її розвитку);

- метод тестування (для з'ясування рівня фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти Міністерства внутрішніх справ);

- методи математичної статистики (середнє значення, медіану, моду, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації, мінімальне та максимальне значення змінної, тест Шапіро–Вілкі, коефіцієнт кореляції, однофакторний дисперсійний аналіз) – використано для підтвердження нормальності розподілу показників, аналізу експериментально отриманих даних і перевірки їх достовірності; факторний аналіз – для комплексного та системного вивчення та вимірювання впливу рівня розвитку професійно-важливих психофізичних якостей на психофізичну підготовленість особового складу Національної гвардії України; кластерний аналіз – для поділу курсантів на підмножини так, щоб кожна з них складалася зі схожих об'єктів, а об'єкти різних кластерів

істотно відрізнялися; метод експертних оцінок (*Delphi Method*) – для укладання структури і змісту технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки;

- експертне оцінювання – для оцінювання ступеня прогностичної ефективності технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України.

Наукова новизна. *Уперше* обґрунтовано технологію розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки, яка відрізняється від сучасних теоретичним та емпіричним обґрунтуванням її структури і змісту.

Уперше обґрунтовано характеристики курсантів за типами поведінки, що відрізняються за комплексом професійно-важливих психофізичних якостей, що дозволяє індивідуалізувати процес фізичної підготовки і спорту.

Уперше встановлено факт недооцінювання молодшими офіцерами значення розвитку спритності (відчуття ритму, утримання динамічної рівноваги) та швидкості (часу простої реакції на зоровий подразник), когнітивних показників (довготривалої пам'яті, зосередженості уваги та логічного мислення) для успішного виконання ними службових обов'язків за призначенням.

Удосконалено дані про професійно важливі для особового складу Національної гвардії України якості, які обумовлюють формування психофізичної підготовленості до ефективної професійної діяльності.

Удосконалено дані про зв'язки спритності з когнітивними показниками, показниками фізичної та психофізичної підготовленості, морально-психологічними якостями особистості на контингенті курсантів.

Отримали подальший розвиток дані про показники психофізичної підготовленості курсантів в умовах війни і вплив на них занять спортом.

Практична значимість отриманих результатів полягає у розробленні технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої

освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки. Запропоновану технологію можна застосовувати у закладах вищої освіти для покращення психофізичної підготовленості курсантів та працівників структур сектору безпеки й оборони України. Використання запропонованої технології дозволить скорегувати відповідні форми і методи підготовки майбутніх спеціалістів системи Міністерства внутрішніх справ.

Підготовлено теоретико-методичні матеріали до курсу лекцій у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського, Київського інституту Національної гвардії України, Національної академії Національної гвардії України (додатки В1, В2, В3).

Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні проблеми, аналізі та узагальненні теоретичного матеріалу, проведенні емпіричних досліджень, аналізі й узагальненні отриманих результатів, формулюванні висновків та оформленні тексту дисертації, обґрунтуванні структури і змісту технології. У наукових працях, опублікованих у співавторстві, авторові належать проведення аналізу, узагальнення й інтерпретація отриманих результатів та формулювання висновків. Внесок співавторів полягає в консультативній допомозі в організації досліджень, участі в розробці (змісту анкетувань), в обробці матеріалів дослідження, участі в обговоренні даних.

Апробація результатів. Основні положення і результати дисертаційної роботи перевірено на практиці та оприлюднено на наукових конференціях різного рівня: 3-ої Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» (Чернівці, 2021), 8-ї Міжнародної наукової і практичної конференції “International scientific innovations in human life” (Manchester, United Kingdom, 2022), VI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Фізична активність і якість життя людини» (Луцьк, 2022), XXVI Міжнародної науково-практичної конференції «Молода спортивна наука України», (Львів, 2022), Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди» (Дніпро, 2023) (Додаток Б).

Публікації. За темою дисертації опубліковано 15 праць, які містять основні наукові результати дослідження, серед яких 2 внесено до міжнародної наукометричної бази Web of Science, 6 – наукових фахових видань категорії Б, 6 – засвідчують апробацію матеріалів дисертації, 1 – додатково відображає наукові результати дисертаційної роботи (Додаток А).

Структура дисертації та її обсяг. Робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків та списку використаної літератури. Загальний текст дисертації викладено на 224 сторінках друкованого тексту, із них – 196 сторінок основного тексту. Дисертаційну роботу ілюстровано 7 рисунками, масиви даних згруповані в 52 таблицях. У роботі використано 199 літературних джерел, із яких 103 – латинницею.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ СТРУКТУР СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ Й ОБОРОНИ УКРАЇНИ

На сьогодні відбуваються значні зміни в громадському житті нашої країни, що відображається на економічних, політичних і правових стосунках. За таких обставин підвищуються вимоги до рівня професійної підготовленості працівників Міністерства внутрішніх справ.

Наукові праці авторів [7; 17; 36; 50] дозволяють розширити уявлення про психофізичну готовність військовослужбовців, вважаючи її складовими фізичну підготовленість, когнітивні функції, адаптаційні можливості та психологічну стійкість. Взаємодія цих компонентів забезпечує підтримання оптимальної працездатності фахівця та високоефективне здійснення ним професійної діяльності [70; 166].

Службова діяльність в екстремальних умовах пов'язана зі стресовим навантаженням. Власне під впливом стресових чинників на емоційному рівні реакції пригнічуються, на когнітивному – відбувається зниження здатності до об'єктивної оцінки ситуацій, які виникають під час виконання службових завдань, а на поведінковому рівні діяльність не сприятиме досягненню мети [32]. Отже, від особистісних реакцій, здатності до об'єктивної оцінки ситуації та прийняття рішень залежить рівень професійної компетентності військовослужбовців.

Правоохоронна діяльність характеризується нетривіальністю вирішуваних завдань, раптовістю настання кризових ситуацій, напруженістю, силовим змістом тощо. Недостатній рівень фізичної і психологічної підготовленості військового контингенту істотно ускладнює процес оволодіння професійно-службовими навичками, знижує ефективність формування психофізіологічних механізмів, що забезпечують успішну адаптацію до чинників зовнішнього середовища і службово-професійних умов [18; 45; 70]. Тож необхідно приділяти особливу увагу вивченню особливостей та чинників,

що впливають на формування психофізичної готовності військовослужбовців до виконання ними професійних обов'язків.

1.1 Фізична підготовленість працівників структур сектору безпеки й оборони України

Бойові дії на території України потребують високого ступеня професійної підготовленості працівників Національної гвардії України. Прикладні компетентності працівників оборонних структур є важливою характеристикою, від якої залежить рівень фізичної підготовленості особового складу, що, безсумнівно, забезпечує також їхню готовність до виконання завдань за призначенням у різних умовах службово-оперативної діяльності [15; 67; 85].

Особливості професійної компетентності військових фахівців зумовлено екстремальними завданнями військово-професійної діяльності, зокрема поліфункціональністю, що складається з боєготовності підрозділів, морально-психічного стану особового складу та відповідністю професійно важливих якостей військовослужбовця [29; 60]. Враховуючи особливості функцій та завдань, які покладено на силові структури України, можна прослідкувати актуальність формування психофізичної готовності особового складу, що свідчить про важливість перегляду системи професійної підготовки офіцерів [10; 52].

Основною складовою високої професійної підготовленості представників Національної гвардії України є рівень розвитку основних фізичних та психофізичних якостей [5; 34]. Ефективність психофізичної підготовленості військовослужбовців визначається ступенем мобілізації та інтеграції психічних і рухових компонентів в структурі психофізичної підготовленості до військово-професійної діяльності [24]. Остання визначається володінням сукупності знань, умінь, навичок, способів дії та виражається в готовності їх актуалізації в екстремальних ситуаціях, унаслідок чого найважливішу роль у підготовці майбутніх військових фахівців відіграє розвиток саме психофізичного потенціалу [35].

Удосконалення фахової підготовки військовослужбовців викликає все більш глибокий розподіл видів їхньої професійної діяльності, породжує нові спеціальності, що сприяє виникненню нових видів психофізичних навантажень [13; 65; 143]. Вивчення компонентів психофізичного розвитку курсантів закладів військової освіти розкрито в роботах [16; 47; 57]. Проблемі розвитку психомоторного, кондиційного та координаційного компонентів у структурі психофізичної готовності військових присвячено роботи [10; 191].

Результати наукових досліджень [16; 77; 18; 37; 60; 68; 69; 46; 64; 59; 90; 77; 79] свідчать про неоднорідність розвитку основних фізичних якостей і значну питому вагу низьких результатів формування в курсантів військово-прикладних фізичних та психофізичних якостей, низький рівень психофізичної підготовленості курсантів-першокурсників, негативну динаміку психофізичної підготовленості курсантів з роками навчання у закладах вищої військової освіти. Це зумовлено різними чинниками (віковим контингентом, регіональною специфікою, екологічним та економічним станом галузі, в якій проведено дослідження).

У вишах військового спрямування фізична підготовленість у понад 40 % абітурієнтів є незадовільною, і з роками відслідковується негативна динаміка, лише 47 % курсантів відвідують секції у позаурочний час [34; 65; 135]. Досвід правоохоронної діяльності свідчить про те, що недооцінювання важливості фізичної готовності особового складу нерідко призводить до травмувань, поранень та загибелі правоохоронців під час виконання службових завдань. Тому питання досягнення і підтримання необхідного рівня фізичної підготовленості є актуальним.

Результати загального рівня фізичної підготовленості майбутніх офіцерів Національної гвардії України є взаємозалежними з результатом подолання смуги перешкод (природних перешкод). Наприклад, виконання вправи 24. Біг із подоланням смуги перешкод у складі підрозділу (1100 м) має суттєвий вплив та достовірний зв'язок із більшістю нормативів бойової підготовки військовослужбовців структур сектору безпеки й оборони України [21].

Фізкультурна діяльність військової освіти має на меті формування професійно-важливих військово-прикладних рухових навичок, а саме: рукопашного бою, прикладного плавання, подолання перешкод та поводження зі зброєю. У наукових працях [22; 87] розкриваються особливості формування професійних компетентностей у майбутніх офіцерів різних структур сектору безпеки й оборони України.

1.2 Морально-психологічні якості, психоемоційний стан як складові ефективної підготовки працівників структур сектору безпеки й оборони України

У структурі психофізичної підготовленості офіцерів Національної гвардії України вагоме місце займають, окрім фізичних здібностей, особистісні якості, психологічні та фізіологічні властивості людини. Офіцерам важливо мати вміння оцінювати та використовувати отриману інформацію, а також високу чутливість аналізаторів, розвинений вестибулярний апарат та добре орієнтуватися у просторі та часі [21]. За даними [21] до переліку основних професійних вимог особового складу структур сектору безпеки й оборони України належить вміння встановлювати правильні взаємовідносини в колективі, вчасно реагувати в ситуації протиправної поведінки. Тому окремі праці присвячено вивченню емоційного інтелекту [24; 139] військовослужбовців, якості життя, здоров'я [158], психічної стійкості майбутніх офіцерів [149]. Незважаючи на широкий спектр досліджуваної проблематики, питання удосконалення психофізичної готовності до виконання завдань за призначенням особового складу Національної гвардії України вивчено недостатньо, тож потребує подальших наукових досліджень для формування остаточних суджень щодо цієї важливої для науки та практики, спеціальної військової підготовки.

У розробленій [72] психограмі для військовослужбовців за контрактом НГУ управлінського складу від командира відділення до головного старшини батальйону детально описані індивідуально-психологічні особливості та

професійно важливі якості, які необхідно мати військовослужбовцю на цій посаді. Основними з них є: вміння ефективно спілкуватися, гнучкість у поведінці в конфліктних ситуаціях, уважність, керівництво підлеглими, стійкість до стресу, здатність до швидкого прийняття рішень у складних умовах, відповідальність за дії підлеглих, наявність патріотичних мотивів та відсутність корисливої мотивації.

Встановлено [89], що складовими професійної підготовки викладачів фізичної підготовки і спорту військових закладів є комунікативна, методична, організаційно-управлінська та лідерська компетентності. Ключовими питаннями професійної компетентності викладачів фізичного виховання і спорту є організаторські та управлінські здібності. Організаційно-управлінська компетентність передбачає формування інформаційно-аналітичних, організаційних, контрольо-діагностичних умінь. Важливими функціями керівників підрозділів, інструкторів фізичного виховання і спорту є планування, визначення цілей, координація і логічна організація професійної діяльності підлеглих.

Фізичну агресію у військовослужбовців – учасників бойових дій, представлено [92] на високому рівні у 52 % респондентів. Під час стресових, конфліктних ситуацій вони схильні до вирішення проблеми шляхом застосування фізичної сили, не можуть стриматись і контролювати власні емоції, відчувають лють і роздратування. Під час тривалого перебування в обмеженому просторі (в окопах і бліндажах) починають ще більше виявляти агресивні пориви через фізичні прояви, чим нерідко спричиняють конфлікти у підрозділі. За умови вираженої фізичної агресії військовослужбовці схильні обирати непродуктивні копінги, зокрема конфронтацію, що часто призводить до виникнення конфліктів та посилення негативних відчуттів. У цьому разі стратегія боротьби зі стресом є неефективною, ще більше виснажує внутрішні ресурси та збільшує вплив травматичних спогадів [92; 93].

Опосередковану агресію виражено на високому рівні у 44 % військовослужбовців–учасників бойових дій. Вони намагаються виразити її

шляхом направлення на інший об'єкт, що не є причиною виникнення зазначеного почуття та емоції. У 40 % показники на середньому рівні, у 16 % – на низькому. За вираженої опосередкованої агресії військовослужбовці обирають неефективні копінг-стратегії, як-от дистанціювання та втеча, рідше – конфронтація [92].

За умови низького рівня роздратування (постійна готовність до прояву негативних почуттів за найменшого імпульсу: істеричні прояви, реакції злості, висока сенситивність до зовнішніх впливів) військовослужбовці обирають стратегію пошуку соціальної підтримки та позитивної переоцінки, що є продуктивними стратегіями боротьби зі стресом. Високий рівень негативізму (вороже ставлення до всього, що викликає невдоволення) переважно пов'язаний із вибором копінгів, як-от конфронтація, втеча, дистанціювання. Рідше схильні до пошуку соціальної підтримки, що є продуктивною стратегією і допомагає впоратись із накопиченими емоціями [93].

55 % досліджуваних військовослужбовців – учасників бойових дій, мають низький рівень образи. Вони не відчують злості до оточення. До бездіяльності оточення намагаються ставитись прагматично, без зайвих емоцій. Низький рівень образи забезпечує вибір ефективних копінгів позитивної переоцінки та планування рішення. З наростанням показників за вказаною шкалою вибір непродуктивних стратегій збільшується. Переважає конфронтація, яка підсилюється накопиченим гнівом [92].

Підозрілість має високі показники у 67 % учасників бойових дій. Високий рівень підозрілості детермінує вибір стратегії дистанціювання, самоконтролю, що використовуються як стратегії захисту від всього і всіх. Стрессова ситуація значно посилює недовіру до оточення, тому самоконтроль набуває ненормативного рівня, унаслідок чого впливає на комунікацію з оточенням, блокує розслаблення і не дозволяє опрацювати пережитий стрес [92; 93].

Тривожність є одним з чинників які впливають на успішність у професійній діяльності [20], навчанні [82] та виступах на змаганнях [120]. Так, у студентів Національного університету цивільного захисту України між

високою успішністю та особистісною тривожністю зафіксовано слабкий позитивний (0,39) взаємозв'язок ($P \leq 0,05$). Між високою успішністю учбової діяльності та середнім рівнем тривожності – позитивний зв'язок 0,47 із вірогідністю $P \leq 0,025$ [82].

З'ясовано, що у військовослужбовців ($N=60$, віком 20–38 років), які готувалися до відправлення до зони проведення бойових дій, тривожність була середнього рівня. Переважну частину вибірки становили військовослужбовці, які належали до середнього рівня ситуативної тривожності – 73,4 %. Для 13,3 % досліджуваних характерним був високий рівень ситуативної тривожності. Військовослужбовці, яким притаманний низький рівень ситуативної тривожності, становили 13,3 % вибірки [9].

Рівень тривожності військовослужбовця до початку участі у бойових діях проявляв тісний кореляційний зв'язок зі шкалами вегетативна неврівноваженість, схильність до залежності, інтерес, здивування, презирство, регресія. Це свідчило, що чим вищий зазначений показник, тим вищий рівень ситуативної тривожності [9]. Показники, як-от: ейфорична реакція (позитивний стимул), показник невротизації, рефрактерна реакція (позитивний стимул), дисфорична реакція (позитивний стимул) та позитивна переоцінка, мали зворотну кореляцію. Тобто зі зниженням тривожності ці показники зростають. Не мали взаємозв'язку з рівнем ситуативної тривожності показники радість, провина, витіснення, заміщення, заперечення, загальна напруга захисних механізмів, конфронтація, пошук соціальної підтримки, втеча-уникнення, особистісна тривожність. Показник ейфорична реакція (позитивний стимул), мав зворотну кореляцію. Це свідчить про здатність емоцій перетворюватись у такі стани та вчинки, що мають спрямованість на активне виконання діяльності. Позитивна переоцінка також має зворотну кореляцію, що свідчить про переосмислення подій, які відбуваються в житті військовослужбовця, як і подій, що надалі будуть корисними та позитивно впливатимуть на нього [9].

За даними [92] можна відзначити, що 30 % військовослужбовців – учасників бойових дій, мають високий рівень **особистісної тривожності**. Для

них стресова ситуація має дуже великий вплив на всі сфери діяльності та викликає виражену тривожність. Вони схильні сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. За тривалої дії подразника можливе виникнення невротичного конфлікту, що супроводжується емоційною нестабільністю, зривами і психосоматизацією переживань, унаслідок чого відбувається погіршення фізичного здоров'я та загострення хронічних хвороб. Відчуття тривожності виникає за наявності найменших імпульсів. Під час наростання тривожності виникають гіперестезичні реакції, які її змінюють або підкріплюють. Високий рівень тривожності детермінує вибір стратегії уникнення, дистанціювання [14; 92].

Кожен третій (28 %) учасник бойових дій має високу реактивну тривожність. Тривожність неусвідомлювана, виникає нечутливість до реальності чи повне заперечення. Однак вони схильні до самоконтролю і швидкого оволодіння власними переживаннями, тож можуть виконувати будь-які завдання складних психологічних умовах [92].

Встановлено, що рівнем тривожності детермінується конфронтація. Чим нижчий рівень тривожності у військовослужбовця, тим вірогіднішим є вибір цієї стратегії. Конфронтація дає змогу протистояти труднощам, особливо в умовах виконання бойового завдання. Вони стають енергійними та винахідливими у вирішенні проблемних ситуацій. Оскільки тривожність є низькою, конфронтація дає змогу відстоювати власні інтереси, активно протистояти негативним та стресогенним впливам [92; 53].

Стрес – це нормальна реакція організму на зміни, що призводять до фізичних, емоційних та інтелектуальних реакцій. Стрес передбачає психологічну та фізіологічну реакцію на загрозу або виклик. Сприятливий вплив стресу сприяє збереженню гомеостазу і тривалому виживанню. За умови, коли ситуація сприймається як загрозлива або складна, мозок ініціює каскадну реакцію ендокринної системи, включно з гіпоталамо-гіпофізарно-наднирниковою віссю. Це призводить до вироблення гормонів, зокрема кортизолу, який називають «гормоном стресу». Хронічний стрес може

викликати тривале виснаження організму, оскільки вегетативна нервова система продовжує стимулювати посилені фізичні реакції. Проблемою стає не тільки вплив хронічного стресу на нервову систему, але і його вплив на інші системи організму. Це наголошує на важливості розвитку психологічної витримки та стресостійкості у військових ситуаціях, оскільки стрес може мати значний вплив на фізичне та емоційне здоров'я. Необхідним аспектом діяльності військовослужбовців є психологічна витримка стресових станів, в яких вони перебувають протягом тривалого часу [14; 25; 53].

Інтерпретація даних вказує на те, що особи з високим рівнем розвитку морально-психологічних якостей обирають конструктивні способи поведінки в стресових ситуаціях. Тобто їм більшою мірою властиві самоконтроль, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми. Для осіб із низьким рівнем розвитку моральних якостей більш характерним є використання неконструктивних поведінкових стратегій в цих ситуаціях – конфронтація, дистанціювання, уникнення дійсності [54; 55; 56].

Здатність людини до управління власними та оточуючими її емоціями охоплює емоційний інтелект. Високий рівень уміння контролювати емоційну сферу вважається ознакою розвиненої особистості. Успішна реалізація емоційного інтелекту проявляється у здатності ефективно взаємодіяти з людьми та адекватно реагувати на різноманітні життєві ситуації. Це сприяє досягненню успіху в усіх сферах суспільного життя. Людина з розвиненим емоційним інтелектом виражає лише необхідну частину своїх думок залежно від конкретної ситуації. Це сприяє психічному та емоційному здоров'ю, розвитку лідерських якостей, підвищенню мудрості та успішній реалізації поставлених завдань.

Найзначущішим завданням збройних сил будь-якої держави є забезпечення оборони країни та захист її суверенітету. Під час виконання своїх обов'язків, які покладаються на Збройні сили, військовослужбовці зазнають виснажливого стресового навантаження. Такий стрес не є чинником успіху, не стимулює до реалізації нових ідей та досягнення поставленої мети. Окрім того,

він може призвести до негативних наслідків. У таких умовах військовослужбовцям особливо необхідні навички, які забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій [117; 132].

Дослідники, що вивчали вплив емоційного інтелекту (ЕІ) на загальну організаційну продуктивність ветеранів, а також вплив на навички військового лідерства, навели низку аргументів на підтримку використання концепцій, пов'язаних із емоційним інтелектом, у військовій сфері [132]. Розуміння механізмів ЕІ допоможе вирішити низку проблем в армії, а саме: 1) підвищити загальну організаційну продуктивність; 2) поліпшити загальний добробут військовослужбовців у плані здоров'я, продуктивності, особистого задоволення та зростання; 3) розвинути навички етичної поведінки; 4) підвищити рівень негласного знання, яким ділиться співтовариство людей, що збільшує його соціальний капітал; 5) сприяти розгортанню та скоординованому переміщенню військ. На спроможність військовослужбовців розпізнавати свої емоції впливають такі чинники: 1) невід'ємною частиною та ключовим нормативним компонентом військової субкультури є придушення емоцій та уникнення переживань; 2) існує небезпека повсякденного бойового та військово-професійного стресу, що пов'язано зі специфікою військової діяльності; 3) ймовірність виникнення в умовах бойового та військово-професійного стресу особливого психологічного стану алекситимії; 4) ризик розвитку в умовах бойового та військово-професійного стресу психологічного стану емоційної бурі або емоційного стану моральної втоми, пригніченості та байдужості до того, що відбувається. Тож вивчення ЕІ військовослужбовців потребує розробки спеціального інструментарію. Між емоціями, що переживають військовослужбовці під час бойового та військово-професійного стресу і вибором стратегій подолання стресу, існує значуща кореляція [132; 146].

Участь у бойових діях є однією з найскладніших травматичних подій для людини. Для повного відновлення психологічного здоров'я та нормального функціонування особистості необхідно вміти пом'якшувати травматичний

вплив соціальних і психологічних чинників у надзвичайних ситуаціях під час бойових дій. Це сприятиме попередженню загострення психологічних проблем та розладів у населення. Резильєнс (психологічна пружність), визначений Всесвітньою організацією охорони здоров'я, вказує на здатність ефективно впоратися зі складними ситуаціями та на особистий ресурс. За визначенням Американської психологічної асоціації, психологічна пружність є процесом адаптації людини до виснаження, травми, трагедій та постійного стресу [14; 130].

Копінг-стратегії – це усвідомлені прийоми та способи дій, які людина застосовує, щоб справитися зі складними, часом травматичними життєвими обставинами. Це – діяльність особистості, спрямована на підтримку або збереження балансу між вимогами середовища й ресурсами, що відповідають цим вимогам. При такому розумінні копінги важливі для соціальної адаптації здорових людей. Його стилі та стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється із життєвими труднощами [93; 161].

Копінг-стратегії – складні механізми психологічного захисту, що забезпечують можливість протистояти негативним психологічним чинникам та умовам зовнішнього та внутрішнього середовища. Перебування в бойових умовах тягне за собою психологічне навантаження, яке посилюється різноманітними стресовими тригерами. Прояви агресії в такій ситуації є нормальним явищем, однак провокують нервову нестабільність, конфлікти в підрозділі, зниження боєздатності як окремого військовослужбовця, так і підрозділу загалом. Підвищена тривожність, спричинена зовнішніми чинниками, посилюється за рахунок емоційної напруги, постійного страху за власне життя. У комплексі агресія та тривожність становлять підґрунтя для вибору копінг-стратегії боротьби зі стресом [31; 92; 188].

Військовослужбовці, котрі виконують на Сході України свій обов'язок, переживають суттєві внутрішні навантаження, що перевищують можливості людини, руйнують звичне сприйняття і поведінку, часто призводять до

небезпечних наслідків, спричиняють розлади адаптації. Останні характеризуються складними психофізіологічними, поведінковими, мотиваційними змінами, погіршенням самопочуття, трансформацією картини світу, когнітивних стратегій, що відповідно впливає на стосунки, на можливість виконувати поставлені завдання, погіршує боєздатність особового складу [26; 91; 163].

Кожен військовослужбовець, за рахунок особистісних рис та характеристик, створює стратегією вирішення стресогенної ситуації, намагається зберегти та захистити власні, суб'єктивно унікальні копінг-ресурси. Подолання ситуації, пов'язаної з бойовими умовами, передбачає інтенсивне застосування різних видів копінг-стратегій. Якщо відбувається «виснаження» або недоступність в актуальному часі одного з копінгів, військові можуть, без суттєвих втрат, вдало компенсувати його відсутність іншими, продуктивними копінг-стратегіями, задля позитивного додання стресу. Копінг-стратегії дають змогу військовослужбовцям виконувати бойові завдання в різних професійних ситуаціях. Кінцевою метою та критерієм ефективності кожного копіngu можна вважати рівень зниження стресогенного тиску ситуації, тобто перехід на нормальний рівень функціонування. Важливо зазначити, що для військовослужбовців є важливою частота застосування та різноманітність стратегій [91; 130].

Запропонована програма активізує особистісні риси військовослужбовців, які виступають ресурсом для вибору копінг-стратегій. Завдяки виявленню особистісних детермінант вибору копінг-стратегій, військовослужбовці можуть частіше використовувати копінгви більш ефективні у боротьбі зі стресом, водночас рідше – копінгви пасивного пристосування до стресу [91].

1.3 Взаємозв'язки між фізичною підготовкою та когнітивними і морально-психологічними якостями

Заняття фізичною активністю та спортом можуть бути корисними засобами для ефективного управління стресом та підтримки психічного здоров'я. Фізична активність сприяє зниженню рівня тривожності, поліпшує психічне самопочуття і сприяє загальному покращенню стану здоров'я [94; 95; 107; 133; 157; 192].

Так, аналіз результатів дослідження показав, що студенти відділення фізичної культури показали кращі показники стресостійкості, ніж їхні опоненти з відділень фітнесу та волейболу [182].

Зв'язок між фізичними вправами та депресією і тривожністю не зовсім зрозумілий науковцям, але відомо, що тренування та інші види фізичної активності безперечно можуть полегшити симптоми негативних емоцій та покращити самопочуття. Фізичні вправи також можуть допомогти запобігти поверненню депресії та тривожності [26; 31].

Тренування допомагають на рівні гормонів під час фізичної активності збільшувати вироблення нейромедіаторів гарного настрою, як-от дофамін, серотонін та ендорфін, та зменшувати вміст гормону стресу – кортизолу. Це сприяє швидшому розслабленню та транквілізуючому ефекту, що підвищує настрій та самооцінку. Будь-який вид спорту знижує рівень стресу. Виконання 30 хв або більше вправ на день протягом трьох-п'яти днів на тиждень може значно полегшити симптоми депресії або тривожності. Але навіть невелика кількість фізичної активності – всього 10–15 хв за раз – може покращити настрій, якщо займатися інтенсивними видами діяльності, наприклад бігом або їздою на велосипеді. Анаеробне або аеробне навантаження протягом 30 хв знижує рівень гормону стресу кортизолу та дозволяє розслабити нервову систему на 90–120 хв, забезпечуючи спокійніше самопочуття на кілька годин після тренування. «Насолоду бігуна» – ефект від викиду ендорфінів, викликаний фізичною активністю, можна отримати не тільки від самого бігу, а й від гри в теніс.

Часто стресовий стан викликає напруження м'язів, хоча багато людей не відчують його. Помірне фізичне навантаження сприяє розслабленню м'язів. Проте, якщо людина постійно перебуває у стресі, то тренування можуть бути неефективними. Спочатку необхідно усунути чинник стресу або зменшити його вплив. Поки рівень стресу зберігається високим, краще застосовувати менш інтенсивні заняття, наприклад, стретчинг, дихальну гімнастику, хайкінг, прогулянки, аутогенну релаксацію, самонавіювання, йогу, шахи, стрільбу, медитацію, музикотерапію, гру на музичних інструментах, спів, анімалотерапію, самомасаж тощо.

Немає одного універсального виду спорту, який був би ефективнішим за інші. Вибір спорту має залежати від емоційного стану людини. Наприклад, для тих, хто відчуває смуток, рекомендується займатися командними видами спорту, які стимулюють спортивний азарт та бажання перемогти. Деякі види спорту допомагають «випустити пару», що може бути корисним для розрядки агресії. Однак такі «агресивні» види спорту не підходять для людей, які надмірно проявляють агресію. Для вираження гніву можна обрати спорт, який допоможе висловити цю емоцію, наприклад, стрільбу або єдиноборства. Спорт є також ефективним для роботи зі страхом, якщо вибрати вид спорту, який допоможе розширити межі можливого, наприклад, верхову їзду, альпінізм, яхтинг. Висококоординовані види спорту, як-от скелелазіння, допомагають забути про зовнішні подразники та сконцентруватися на правильному виконанні рухів та досягненні кінцевої мети.

Наприклад, психологи пов'язують спритність зі швидкістю і точністю складних рухових реакцій, а також зі здатністю до логічного мислення. Встановлено, що навіть короткотривалі фізичні навантаження можуть підвищити когнітивні функції. Виявлено зв'язок рухової активності (як короткотривалий біг упродовж 10 хв) на зорову увагу [148]. Одне десятихвилинне бігове втручання може допомогти відновити увагу після тривалого періоду навчання сидячи. Воно ефективніше, порівняно зі звичайною сидячою поведінкою під час перерв між академічними заняттями.

Фахівці [145; 192] виявили, що частіша та інтенсивніша рухова активність пов'язана з кращими показниками когнітивного здоров'я. Водночас лише 1–2 заняття на тиждень тривалістю щонайменше 10 хв фізичної активності середньої та високої інтенсивності (MVPA – Moderate-to Vigorous-Intensity Physical Activity) асоціювалися з різними перевагами, особливо пов'язаними зі здатністю справлятися зі складними ситуаціями [145].

Фізична підготовленість дітей (n=269) була обернено пов'язана з тривожністю. Здатність утримувати рівновагу (стійкість) частково опосередковувала цей зв'язок, а спритність сповільнювала зв'язок між фізичною підготовленістю та стійкістю. Фізична підготовленість мала більший вплив на стійкість у дітей з вищим рівнем спритності. Тож доведено, що включення засобів розвитку спритності (та стійкості) може сприяти кращим результатам фізичної підготовки за програмами, розробленими для запобігання або полегшення симптомів тривожності у дітей [195].

Результати наукових досліджень присвячено оцінюванню переваг інноваційного методу тренування спеціальних фізичних якостей за допомогою індивідуалізованих спортивних занять, що склалися з плавання, бодібілдингу, карате та занять загальної фізичної підготовки на підвищення показників стресостійкості в екстремальних умовах, дозволили рекомендувати застосування індивідуально корисних видів спорту для розвитку професійно важливих фізичних якостей для мінімізації дії стресових чинників, характерних для роботи в екстремальних ситуаціях [181].

У працях [113; 156; 170; 177] припускається, що фізична активність може зменшити тривожність. Відомо також, що краще на фізичну активність реагує гостра тривожність, аніж хронічна [156]. Ймовірність підвищених симптомів тривожності та будь-якого тривожного розладу та генералізованого тривожного розладу були значно нижчими після впливу фізичної активності [156]. Фізична активність знижувала депресію у середньому ступені і тривожність в невеликому ступені [170]. Ці дані свідчать про те, що регулярні фізичні вправи захищають від тривожних симптомів та розладів, можуть

знизити ризик ситуативної тривожності, симптомів тривожності та панічного розладу, демонструють позитивний ефект, подібний до впливу медитації або релаксації [107; 177; 113]. Фахівці [163; 176] виявили, що зі зменшенням тривожності пов'язані аеробні вправи, і запропонували теорію, відповідно до якої аеробні тренування захищають від шкідливих наслідків стресу, маючи антидепресивну й анксиолітичну дію.

Більшість досліджень, спрямованих на вивчення впливу фізичної активності на психічне здоров'я, зосереджено на з'ясуванні ролі аеробних вправ середньої та високої інтенсивності. Виявлено, що ці вправи мають значний вплив на симптоми психічного здоров'я та подолання тривожності незалежно від статі, віку та стану фізичного здоров'я. Аеробні вправи тривалістю понад 21 хв пов'язані з помітним зменшенням тривожності після 10 тижнів регулярного тренування. Хоча суб'єктивні зміни переважали над об'єктивними психофізіологічними змінами, аеробні вправи продовжують вважати ефективними для полегшення різних тривожних станів та розладів, пов'язаних зі стресом. Регулярні аеробні вправи середньої або навіть низької інтенсивності в дорослому віці (середньої та високої інтенсивності в підлітковому віці) виявилися особливо ефективними для зменшення симптомів депресії в неклінічних груп населення [121; 125; 144; 163; 170; 178; 186]. Проте щодо профілактики депресії, необхідно продовжити вивчати додаткові аспекти, як-от оптимальна частота, тривалість та інтенсивність аеробних вправ.

Дані [42] свідчать про ефективність використання бігу з метою зниження рівня бойового стресу. Так, на початковому етапі у 77 % учасників бойових дій, які мали наслідки бойового стресу, рівень стресу високий, а в 13 % – середній; після використання адаптивної фізичної культури, побудованій на застосуванні занять бігом протягом одного року, рівень стресу знижено (50 % осіб мали середній рівень, 50 % – низький рівень).

Встановлено [165] особливості впливу окремих засобів фізичного виховання на формування психофізичних характеристик у студентів: заняття легкою атлетикою сприяють формуванню у студентів емоційної стійкості,

усвідомленого дотримання норм і правил поведінки, наполегливості в досягненні мети, точності, відповідальності, ділової спрямованості, розвитку уяви і творчого потенціалу особистості; заняття важкою атлетикою сприяють формуванню впевненості у собі, незалежності в судженнях і поведінці, відкритості, товариськості, уважності, активності в усуненні конфліктів; заняття спортивними іграми сприяють розвитку в студентів характеристик уваги.

Визначено [136], що застосування бодіфлексу і пілатесу сприяє підвищенню рівнів психофізіологічних можливостей, рухливості й сили нервових процесів. Дібрані фахівцями [58] професійно-прикладні вправи для розвитку швидкості реакції, моторики, точності й координації рухів, вправи для розвитку різних видів пам'яті, комплекси релаксаційної гімнастики, які містили вправи на дихання, статичне напруження і розслаблення м'язів (тобто спрямовані на розвиток спритності) позитивно вплинули на розвиток когнітивних показників студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей: латентний час реакції вибору та простої зорово-моторної реакції, складної сенсомоторної реакції; рівень, швидкість та силу збудження головних нервових процесів; концентрацію і стійкість уваги; витривалість і швидкість пальців рук.

Дані спеціальної літератури свідчать про те, що існує [123] позитивна лінійна залежність між рівнями виконання спеціальних вправ та рівнем емоційної стійкості у курсантів [155]. Встановлено, що вправи на смузі перешкод та повороти в гімнастичному колесі є основними змінними, які дозволяють класифікувати осіб за рівнем емоційної стійкості. Фахівці [168] встановили, що вправи з гирьового спорту покращують емоційний стан у курсантів.

Фахівці [138] виявили, що тренування з абстрактних бойових мистецтв та бойових видів спорту традиційних бойових мистецтв можуть знизити рівень люті та агресії, особливо у дорослих та молодих осіб із насильницькими або поведінковими проблемами. Результати дослідження [198] дозволяють

припустити, що всупереч результатам попередніх досліджень, тренування дзюдо можуть не мати жодного впливу на контроль агресії, тоді як тренування карате можуть бути корисними.

У дослідженнях припускають, що різні види спорту та фізичні навантаження можуть загладжувати депресію в курсантів. Дослідники [111] виявили, що спорт і фізична активність можуть підвищити суб'єктивне і психологічне благополуччя в учасників бойових дій, зокрема з посттравматичним стресовим розладом. Вони також характеризують види спорту та фізичних навантажень, що використовують для сприяння психологічного добробуту. Науковці [199] виявили, що спортивне скелелазіння може позитивно впливати на зниження рівня депресії та тривожності за рахунок навчання контролю почуття страху і тривожності під час практики скелелазіння.

Загалом проаналізовані дані наводять на думку, що спорт і фізична активність можуть сприяти розвитку та покращенню ЕІ. Встановлено [48], що заняття боротьбою самбо сприяють поліпшенню розумових процесів у курсантів, що дозволяє поліпшити їхню майбутню професійну діяльність. Виявлено [187], що бокс та бойові види спорту можуть сприяти розвитку ЕІ. Висловлено припущення [169], що спортивна діяльність під час навчання в школі впливає на ЕІ дітей. Відзначено [128] позитивну кореляцію між заняттями спортивною орієнтацією та ЕІ серед студентів-чоловіків.

Наукові результати свідчать про те, що курсанти використовують цілу низку копінг-стратегій. Загалом автори наукових статей припускають, що вид спорту може бути пов'язаний зі стилями копінгу, але необхідні додаткові дослідження, щоб визначити, які саме види спорту конкретно покращують певні копінг-стратегії. У наукових публікаціях наводяться неоднозначні висновки про те, які види спорту покращують конфронтаційний копінг. Виявлено [103], що серед баскетболістів ситуативні чинники були кращими предикторами підходу та уникнення подолання, ніж особисті. Встановлено

[164], що важкоатлети мали нижчий середній бал щодо копінгу уникнення, ніж бігуни, плавці та триатлоністи.

1.4 Форми та засоби психофізичної підготовки працівників структур сектору безпеки й оборони України

Служба у Національній гвардії України є надзвичайно специфічним та відповідальним різновидом професійної діяльності, що визначає її особливе значення та підвищені вимоги до фізичної підготовки особового складу. Типові умови професійної діяльності правоохоронців вимагають високої професійної стійкості, особливої психофізичної підготовленості [20; 44].

Стабільне зростання готовності майбутніх офіцерів до виконання ними оперативно-службових завдань можливе за умов покращення показників фізичної та психофізичної підготовленості. Науковці постійно шукають шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів [20].

Аналіз сучасних досліджень у галузі фізичної підготовки курсантів військових закладів освіти доводить, що формування психофізичної готовності офіцерів до майбутньої військово-професійної діяльності має вирішуватися за допомогою низки навчальних дисциплін професійно-орієнтованої підготовки, однією з яких є спеціальна фізична підготовка [5]. Питанню удосконалення спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів різних структур сектору безпеки й оборони України приділяли увагу науковці [11; 15; 29; 175].

Для ефективної професійної підготовки фахівців військових спеціальностей велике значення має спеціальна фізична підготовка, яка враховує особливості оволодіння військовослужбовцями конкретними руховими навичками [20]. Аналіз змісту фізичної підготовки [11] армій провідних країн світу (США, Німеччина, Велика Британія) та стрімко прогресуючих країн НАТО (Румунія, Польща, Литва, Латвія) доводить необхідність використання засобів військово-прикладних видів спорту (кросфіт, бойовий хортинг, багатоборства тощо) в системі військової освіти.

Доведено [79] ефективність проведення занять з фізичної підготовки у засобах індивідуального захисту у польових умовах. Порівняльний аналіз результатів військовослужбовців експериментальної (ЕГ) та контрольної груп (КГ) після експерименту довів позитивний вплив авторського змісту занять на показники фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості. Якщо на початку експерименту результати військовослужбовців КГ не достовірно були кращі, ніж у військовослужбовців ЕГ, то по завершенню всі показники, що оцінюють функціональний стан (на 2,6–4,4 %) та фізичну підготовленість (на 1,3–7,6 %), не достовірно кращі у військовослужбовців ЕГ ($p > 0,05$) [79].

Теоретично й експериментально обґрунтовано [90] зміст та організацію спеціальної фізичної підготовки курсантів закладів вищої військової освіти Міністерства внутрішніх справ України на підставі занять рукопашним боєм. З'ясовано значення занять рукопашним боєм у формуванні професійно-важливих якостей курсантів. Визначено ступінь впливу рухово-координаційних фізичних і психофізіологічних якостей курсантів на рівень їхньої спеціальної фізичної підготовки. Обґрунтовано диференційований підхід до побудови процесу та методики навчання рукопашного бою за умов масового навчання, використання засобів загальної фізичної підготовки. Виявлено чинники, що впливають на успішність навчання спортсменів-початківців рукопашного бою.

Аргументовано [59] структуру та зміст програми спеціальної фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти з використанням засобів військово-спортивних багатоборств. Експериментально доведено позитивний вплив засобів військово-спортивних багатоборств на фізичний стан, рівень психічних властивостей, лідерських якостей та військово-прикладних навичок курсантів закладів вищої освіти, що сприяло покращенню військово-професійної підготовки майбутніх офіцерів.

Обґрунтовано [46] структуру та зміст програми фізичної підготовки курсантів на базі військового п'ятиборства, що адаптовано до специфіки

навчально-виховного процесу у військових закладах вищої освіти Збройних сил України. Використання авторської програми підготовки під час проведення спеціальної фізичної підготовки сприяло підвищенню рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів, ступеня сформованості в них військово-прикладних рухових навичок, якості засвоєння навчальної програми.

Умотивовано [69] програму фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти на етапі первинного навчання із застосуванням засобів кросфіту, що містить комплекси вправ із кросфіту для формування індивідуальних (перший рік навчання) та колективних дій у складі екіпажу, розрахунку, відділення (другий рік навчання), які застосовуються під час навчальних занять (тривалістю 20–25 хв від загального часу) та спортивно-масової роботи (тривалістю 35–40 хв від загального часу).

Обґрунтовано [78] програму спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських, що забезпечуватиме передумови успішного оволодіння професійною діяльністю.

Пропонується [27] використовувати в програмі спеціальної фізичної підготовки військово-прикладний хортинг, що містить медичний курс підготовки, а також психологічну і тактико-спеціальну підготовку. Основними завданнями військово-прикладного хортингу є навчання різним методам самозахисту та забезпечення гармонійного фізичного розвитку особистості. Важливу роль приділено силовій нейтралізації противника в екстремальних умовах війни та в мирний час.

Визначено [77] необхідність формування базової фізичної підготовки курсантів на етапі первинного навчання на основі переважного розвитку сили та витривалості. Наведено програму вдосконалення фізичної підготовки курсантів засобами гирьового спорту на етапі первинного навчання, суть якої полягає у застосуванні вправ з гирями (під час спортивно-масової роботи), спрямованих на розвиток сили, загальної та силової витривалості, формування м'язового «корсету», підвищення розумової та фізичної працездатності, формування «фундаменту» для розвитку професійно важливих якостей

курсантів. Завдяки впровадженню запропонованої програми одержано покращення показників фізичної підготовки, фізичного розвитку, функціонального стану та здоров'я курсантів, а також їхніх професійно важливих психофізіологічних якостей та успішності навчання.

Обґрунтовано [64] засоби оцінювання програмних результатів навчання в закладах вищої військової освіти, які забезпечують необхідну точність визначення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості курсантів, прогнозування ступеня їхньої навчально-бойової готовності; укладено програму комплексного іспиту курсантів закладів вищої військової освіти, які сприяють виконанню навчально-бойової діяльності. Визначено очікувані результати навчання в афективній, когнітивній та психомоторній сферах. Оцінювання в психомоторній сфері має відбуватися через виконання вправ Army Combat Fitness Test, що модифіковано автором [64] до умов навчання у закладах вищої військової освіти.

Встановлено [15; 23; 84] високу ефективність вправ на кардіотренажерах (велотренажері «*Assault AirBike*» та веслувальному тренажері «*Concept*»-2), що сприяло підвищенню показників фізичної підготовленості курсантів. Використання кардіотренажерів сприяло зростанню аеробної підготовленості. Вона є однією з основних у формуванні загальної фізичної витривалості та фізичної підготовленості, що забезпечуватиме високий рівень професійних компетентностей майбутніх офіцерів Національної поліції України під час виконання ними завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності. Розробниками напрацьовано педагогічні умови розвитку та вдосконалення фізичних якостей (прикладних компетентностей) майбутніх офіцерів у системі фізичної підготовки з використанням сучасних кардіотренажерів.

Для детального вивчення та пошуку ефективних шляхів оптимізації психофізичної підготовки військовослужбовців нами обрану зазначену тему. Фахівцями [21] сконструйовано та апробовано змістово-функціональну модель формування психофізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної

гвардії України до виконання завдань за призначенням. Її відмінністю є акцентоване використання засобів спеціальної фізичної підготовки із урахуванням змісту бойової підготовки. У системі спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України практичні заняття з подолання перешкод поєднали з фізичними вправами (прийомами рукопашного бою) та іншими розділами фізичної підготовки. Вони відбувалися з моделюванням екстремальних умов, характерних для умов службово-бойової діяльності. Запровадження цієї моделі дозволило істотно покращити рівень спеціальної фізичної підготовленості курсантів Національної гвардії України, позитивно вплинути на їхню психофізичну готовність. Рівень особистісної тривожності знизився на 13,9 ум. од. ($p \leq 0,001$), а реактивної – на 19,1 ум. од. ($p \leq 0,001$) відповідно, що засвідчує значне покращення рівня нервово-психічної стійкості курсантів і практично забезпечує зменшення ризиків зривів виконання ними завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності [21]. Тому зазначена педагогічна модель може використовуватися в системі професійної освіти офіцерів інших структур сектору безпеки й оборони України.

Представлені [51] структурно-змістові моделі спеціалістів екстремального, операторсько-інженерного та загальновійськового профілю, що враховує ступінь, посаду, тип, клас, відділ і групу професії, а також умови рухової діяльності та професійно важливі якості. Розроблені моделі дозволяють аналізувати структуру і зміст психологічної та рухової систем діяльності фахівців військового профілю, а також визначати вимоги до професійно важливих якостей. Пропоновані моделі спеціалістів екстремального, операторсько-інженерного та загальновійськового профілю надають наукові засади для вирішення проблем у профорієнтаційній та профконсультаційній діяльності, при спеціалізованому професійному відборі та комплектуванні контингенту, що найбільше відповідає вимогам самовизначення особи до певних видів військово-професійної діяльності на початковому етапі професійного становлення. Проте необхідні детальні поглиблені дослідження

для впровадження даних структурно-змістовних моделей у систему професійно-орієнтаційної підготовки молоді на початковому етапі спеціалізованої професійно-прикладної фізичної підготовки в освітніх установах військового профілю.

Запропоновано [183] спеціальну методiku тренування фізичних якостей, необхідних для підтримки фізичної працездатності тих, хто займається в стресових умовах. Методiku розроблено на підставі аналізу змісту прикладної професійної фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти пожежно-технічного напрямку, військових льотчиків, льотчиків авіаліній, курсантів вищих військових навчальних закладів та обстеження навчально-тренувальної діяльності спортсменів, які займаються стрільбою з лука, єдиноборством, ігровими видами спорту, настільним тенісом тощо. Для дослідницького експерименту було визначено 7 навчальних груп за спеціалізацією, включно з баскетболом, волейболом, футболом, плаванням, карате, бодібілдингом та кондиційною підготовкою. У контрольних групах тренувальний процес здійснювався за загальноприйнятими програмами. Крім загальноприйнятого компоненту, заняття експериментальних груп проводились за розробленою методикою. У роботі наведено результати тестування вихідних рівнів фізичної підготовленості та фізичної працездатності досліджуваних експерименту, які загалом відображають певні закономірності розвитку спеціальних фізичних якостей, характерних для конкретного виду фізкультурно-спортивної діяльності. Наразі пошуковий експеримент триває, і остаточний вибір виду фізкультурно-спортивної діяльності, який більше відповідає вимогам до фізичної підготовленості суб'єктів, чия професійна діяльність пов'язана зі стресовими ситуаціями, буде зроблено лише після повторного дослідження [183].

Отож науковцями створено велику кількість напрацювань щодо покращення організації фізичної підготовки правоохоронців. Проте завдання психофізичної підготовки майбутніх правоохоронців вирішуються не повною мірою. Запропонована фахівцями [21] змістовно-функціональна модель

формування психофізичної готовності офіцерів Національної гвардії України до виконання завдань за призначенням із акцентованим використанням засобів спеціальної фізичної підготовки не передбачає (і не вказує шляхів) індивідуалізації процесу підготовки курсантів. Тоді як це одна із основних вимог сучасного підходу у формуванні програм навчання курсантів [181].

Висновки до розділу 1

Високий рівень розвитку психофізичних якостей особи сприяє успіху в її професійній діяльності, в екстремальних умовах забезпечує збереження працездатності і здоров'я. Доведено доцільність підвищення рівня розвитку психофізичної підготовленості студентів представників відносно мирних професій і майбутніх фахівців екстремальних спеціальностей. Рівень фізичної підготовленості великої частки курсантів є низьким, рівень розвитку професійно-важливих фізичних якостей – неоднорідним; морально-психологічних показників учасників бойових дій – часто незадовільний. Отож, незважаючи на велику кількість наукових досліджень, присвячених пошуку напрямів удосконалення професійно-важливих якостей, психофізична підготовка працівників структур сектору безпеки й оборони України потребує удосконалення.

Одним із можливих шляхів формування провідних професійно-важливих якостей особового складу структур сектору безпеки й оборони України може бути застосування засобів спорту та фізичної підготовки. Встановлено зв'язок між фізичною підготовкою і психоемоційними показниками. Виявлено поодинокі й суперечливі дані про характеристики фізичної підготовки, що сприяє формуванню провідних професійно-важливих якостей працівників структур сектору безпеки й оборони України. Технологій розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту і фізичної підготовки, які відповідали б сучасним вимогам не встановлено.

Дані цього розділу висвітлено в публікаціях автора [5; 40; 60; 62].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Застосовано такі методи дослідження:

- аналіз, синтез, узагальнення, порівняння;
- тестування фізичної підготовленості;
- опитування (анкетування);
- психодіагностичні методи дослідження;
- експертне оцінювання (*Delphi Method*);
- статистичний аналіз.

Аналіз, синтез, узагальнення, порівняння даних наукової літератури провели для того, щоб осмислити та структурувати інформацію. На першому етапі їх застосовували для розгляду структури психофізичної підготовки особового складу структур сектору безпеки й оборони України, визначення основних її елементів, формування загальної картини та встановлення взаємозв'язків для формулювання теоретичних положень її удосконалення. Застосування цих методів на подальших етапах дозволило робити висновки, класифікувати об'єкти, визначати їхні характеристики, оцінювати ефективність рішень.

Тестування фізичної підготовленості курсантів проведено з метою визначення її рівня, рівня розвитку професійно важливих фізичних якостей. Застосовано 8 тестових вправ (№№2, 4, 8, 14, 22а, 29, 31, 33) [73]. Їх добирали так, щоб отримати інформацію про рівень розвитку основних груп м'язів.

Тестування проводилося упродовж одного дня. Послідовність виконання фізичних вправ: вправи на швидкість, силові вправи, подолання перешкод, вправи на витривалість. Виконання вправи на витривалість могли бути перенесені на інший день за наявності об'єктивних причин, пов'язаних із погодними умовами.

Для виконання фізичних вправ надавалася одна спроба. У разі падіння зі снаряду за рішенням особи, яка перевіряла, могло надаватися право ще однієї спроби для повторного виконання вправи.

Зміст та вимоги до вправ [73].

Вправа № 2. Підтягування на перекладині. Зміст та вимоги до вправи: Вис хватом зверху; згинаючи руки, підтягнутися (при підтягуванні підборіддя вище перекладини), розгинаючи руки, опуститися у вис (руки прямі), положення вису фіксується 1–2 с, виконання рухів махом і ривком, згинання і розведення ніг не дозволяється. Форма одягу № 3.

Вправа № 4. Підйом переворотом на перекладині. Вихідне положення: вис хватом зверху на прямих руках, ноги разом. Підтягуючись без ривків і махових рухів, одночасно підняти ноги до перекладини і, перевертаючись навколо неї, вийти в упор на прямі руки, тіло пряме, голова прямо, ноги разом,. Положення упору на руках фіксується до оголошення рахунку. Опуститися у вихідне положення перекидом вперед на прямі руки. Заборонено чіплятися підборіддям за перекладину. Дозволено згинати ноги у колінах.

Вправа № 8. Стрільба з пістолета (кількість влучань). Ціль – ростова фігура (мішень № 8) із нанесеною горизонтальною лінією на рівні 50 см від нижнього краю, що встановлюється на рівні землі, нерухома. Дальність – 10–15 м, час на стрільбу – 8 с, положення для стрільби – стоячи. За кожен постріл, що був виконаний після встановленого часу, від результату знімається одне влучення.

Вправа № 14. Комплексна силова вправа (кількість разів). Вправа складається з двох частин: перша – згинання та розгинання тулуба, друга – згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вправа виконується на будь-якій рівній поверхні упродовж 2 хв без перерви. Перша частина – 1 хв. Вихідне положення: лежачи на спині, долоні – на потилиці, ноги разом, прямі. Підняти тулуб, дістати пальцями рук пальці ніг, опуститися у вихідне положення до торкання лопатками поверхні. Під час торкання носків ніг, п'яти притиснути до поверхні, ноги випрямлені. Рахунок оголошується після торкання носків ніг і є

дозволом на продовження виконання вправи. Дозволено робити зупинку для відпочинку у вихідному положенні. Друга частина – 1 хв. Вихідне положення: упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги разом, спираючись на пальці. Згинаючи руки, опустити пряме тіло до положення прямого кута між плечами та передпліччями; розгинаючи руки, вийти у вихідне положення. Дозволено розпочинати другу частину вправи після виконання необхідного мінімуму зарахованих повторень. Заборонено: згинати та прогинати тіло, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги. При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами вправа припиняється. Рахунок оголошується після фіксації вихідного положення і є дозволом на продовження виконання вправи. Зараховується загальна сума повторень двох частин за умови виконання мінімуму: у першій частині – 15 повторень, у другій – 5.

Вправа 22а. Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод (200 м), хв, с. Виконується без зброї, дистанція – 200 м Початкове положення: лежачи перел лінією початку смуги перешкод, метнути гранату масою 600 г з положення лежачи на 20 м по рву (зараховується пряме влучення); за невлучення гранати до загального часу додається 5 с; схопитися на ноги, пробігти 20 м та перестрибнути рів завширшки 2,5 м; пробігти по проходах лабіринту; перелізти через паркан, залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого мосту; пробігти по балках, перестрибнувши через розриви, і зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини з обов'язковим торканням двома ногами землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; пролізти в пролом стінки; зіскочити в траншею, пройти по ходу сполучення до колодязя; взяти 2 гранати масою 600 г і метнути їх одна за одною з колодязя по майданчику 2,6×3 м за стінкою або по 1-му з проломів стінки (за невлучення гранати до загального часу додається 5 с); вискочити з колодязя; стрибком подолати стінку; вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини; вилізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого мосту,

пробігти по балках, перестрибуючи через розриви, і збігти по нахиленій дошці; перестрибнути рів завширшки 2 м; пробігти 20 м і перетнути лінії фінішу. Форма одягу № 4.

Вправа № 29. Човниковий біг 10×10 (м, с) проводиться на рівному майданчику розміченими лініями старту й повороту через 10 м. За командою «Руш» з високого старту пробігти 10 м, перетнути лінію повороту усією стопою, повернутися кругом, пробігти в такий спосіб ще дев'ять відрізків.

Вправа № 31. Біг на 3000 м. Проводиться на будь-якій місцевості із загального, або роздільного старту. Старт та фініш обладнуються в одному місці. Форма одягу № 3. Оцінювання виконання вправи здійснюється відповідно до додатку 19 Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України [73] і передбачає набір здобувачем вищої освіти необхідної кількості балів.

Вправа № 33. Метання гранати Ф-1 на дальність. Вага гранати – 600 г. Метання виконується з автоматом у руці в коридорі завширшки 10 м від лінії метання, завдовжки 2 м. Коридор розмічається через 5 м паралельними білими лініями. Час на метання – 1 хв, залік – за кращою спробою. Надається три спроби. Форма одягу № 4. Оцінювання результативності виконання курсантами тестових вправ проведено за табл. 2.1.

Опитування № 1. Анкету розроблено групою авторів (проф. Іванна Боднар, проф. Юлія Павлова, доц. Андрій Андрес, здобувач PhD, викладач Київського інституту Національної гвардії України Валерій Крижановський). Вона складалася з 3-х частин, вміщала запитання щодо актуальних проблем у військових структурах, сучасний стан психофізичної підготовленості військових; значущість фізичних, психофізичних показників підготовленості, морально-психологічних якостей військових; соціально-демографічні дані респондентів (вік, стаж військової служби, тривалість занять спортом тощо) (додаток Д1). Респонденти оцінювали ступінь значущості професійно важливих фізичних якостей, психофізичних показників морально-психологічних якостей за 5-бальною шкалою.

Таблиця 2.1

Оцінювання фізичної підготовленості курсантів

№	Тестова вправа	Оцінка		
		5	4	3
2	Підтягування на перекладині, разів	15	13	10
4	Підйом переворотом на перекладині, разів	6	5	3
8	Стрільба (з пістолета) з місця у визначений габарит цілі (по ногах) в обмежений час удень, влучань	3	2	1
14	Комплексна силова вправа, разів	52	48	44
22а	Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод (200 м), хв с / с	1.40	1.50	2.10
		100	110	130
29	Човниковий біг 10х10 м, с	28,0	28,5	29,5
31	Біг на 3000 м, хв с / с	12.30	12.45	13.20
		750	765	800
33	Метання гранати Ф-1 (600 г) на дальність, м	36	32	26

Внутрішню узгодженість анкети оцінювали за допомогою альфа Кронбаха. Результат вважали задовільним, якщо його значення становило $\geq 0,7$ [24]. Значення альфа Кронбаха анкети було 0,980, зокрема частини, що стосувалася фізичної підготовленості – 0,952, частини анкети, що стосувалася професійно важливих психофізичних якостей, соціальних та особистісних аспектів – 0,973. Коефіцієнт альфа кожної шкали був на допустимому рівні та суттєво не поліпшувався за умови виключення окремих запитань.

Для того, щоб з'ясувати пріоритетність розвитку професійно-важливих якостей, отримані результати розділено на дві групи залежно від досвіду роботи за фахом респондентів: до групи досвідчених фахівців увійшли представники старшого офіцерського складу: офіцери з військовим званням майор, підполковник, полковник, до групи початківців – солдати, лейтенанти, старші солдати, старші лейтенанти.

Опитування № 2. Анкету розроблено групою авторів, що складалася зі здобувачів наукового ступеня PhD – викладача Київського інституту Національної гвардії України Валерія Крижановського та командира батальйону Навчального центру Національної гвардії України імені Василя Вишиваного Вадима Швеця, їхніх наукових керівників – доктора наук з фізичного виховання і спорту, професора Юлії Павлової, кандидата наук з фізичного виховання і спорту доцента Андрія Андруса, завідувача кафедри, на якій виконували наукове дослідження, – доктора наук з фізичного виховання і спорту, професора Іванни Боднар.

Анкета містила кілька стандартних опитувальників для психодіагностичних досліджень: ступеня тривожності, рівня контролю емоцій, копінг-стратегій і задоволеності життям, а також – соціологічний розділ (додаток Д2).

Психодіагностичні методи дослідження застосовували для отримання точних кількісних і якісних характеристик психологічних властивостей особистості, їх оцінювання, виявлення індивідуальних особливостей і перспектив її розвитку.

Для дослідження особистісної та ситуативної тривожності військовослужбовців застосовували інструмент «*Опис тривожності за ознаками стану*» (*STAI*) [179]. *STAI* є надійним інструментом для оцінки діагнозу та ступеня тривожності серед багатьох груп людей різного віку, статі, професій тощо. Методику рекомендовано Верховною Радою України для діагностичних обстежень та психологічної корекції військовослужбовців, які брали безпосередню участь в антитерористичній операції. Існують відмінності між ступенем тривожності як функцією індивідуальних відмінностей людей і ступенем тривожності як функцією схильності до розвитку стресу як особистісної риси. Що стосується екстремальних екологічних і соціальних умов, як-от війна та збройні конфлікти, ці два типи тривожності повинні бути підвищені одночасно.

STAI містить 40 пунктів, із яких по 20 пунктів віднесено до 2-х субшкал: S-тривожності та T-тривожності. Субшкала S-тривожності оцінює поточний стан тривожності, вимірюючи суб'єктивні відчуття страху, напруженості, занепокоєння та активації вегетативної нервової системи. Відповіді на пункти шкали S-тривожності були такими: 1) зовсім ні, 2) дещо, 3) помірно, 4) дуже сильно. Субшкала T-тривожності пов'язана зі схильностями, особистісними рисами і уявною тривожністю. Відповіді на пункти шкали T-тривожності були такими: 1) майже ніколи, 2) іноді, 3) часто, 4) майже завжди [184].

Загальний підсумковий показник по кожній з підшкал може знаходитися в діапазоні від 20 до 80 балів. До того ж чим вищий підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності. При інтерпретації показників використовували такі орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів – низька, 31–44 бали – помірна; 45 і більше – висока.

Емоційний інтелект – це поняття, пов'язане з регуляцією емоцій, і його можна виміряти за допомогою різних шкал. Ми застосували *шкалу емоційного контролю Кортлауда*, модифіковану М. Уотсоном і С. Гріром, (*Cortlaud Emotional Control Scale, modified M. Watson, S. Greer*). Вона призначена для вимірювання здатності людини керувати емоційними переживаннями й реагувати на них. Регуляція емоцій передбачає здатність визначати, розуміти та змінювати інтенсивність своїх емоцій, що має важливе значення для розвитку адаптивних реакцій, особливо на негативні емоції. Контроль емоцій (їхнє придушення) – це важливий психологічний чинник, який передбачає гіршу психосоціальну адаптацію людей.

Шкала, застосована нами, складалася з 21 твердження та вимірювала індивідуальний рівень придушення гніву / роздратування, депресивного / поганого настрою / суму та страху / тривожності. Відповіді даються за 4-бальною шкалою Лікерта. Загальний показник (сума за трьома шкалами) коливається від 21 до 84 бала. Вищий бал за кожною окремою шкалою відповідає більшому емоційному придушенню.

Для окремих шкал пропонують такі категорії: 6–12 – низький рівень емоційного придушення; 13–18 – середній; 19–24 – високий.

Чим вищий показник, тим більше використання цієї конкретної стратегії регулювання емоцій, навпаки, нижчі показники означають менш часте використання. Низький рівень контролю, придушення емоцій може свідчити про труднощі в регуляції емоцій.

Копінг-стратегії вивчали за допомогою опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса [43]. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом 1988 р., адаптована Т. Крюковою, Е. Куфтяк, М. Замишляєвою 2004 р. і призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності.

Інструмент містить такі субшкали:

- конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля щодо зміни ситуації. Передбачає певний ступінь ворожості / агресії та готовності до ризику;
- дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації та зменшити її значущість;
- самоконтроль. Зусилля щодо регулювання своїх почуттів та дій;
- пошук соціальної підтримки. Зусилля у пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки;
- ухвалення відповідальності. Визнання своєї ролі у проблемі із супутньою темою спроб її вирішення;
- втеча-уникнення. Уявне прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблеми;
- планування розв'язання проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми;
- позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості, що передбачає також релігійний вимір.

Рівень напруженості визначався за сумарним балом: 0–6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копінгу; 7–12 – середній, адаптаційний потенціал особи у прикордонному стані; 13–18 – висока напруженість копінгу, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Шкала *задоволеності життям (SWLS)* [118]. SWLS – це методика, розроблена для вимірювання глобальних когнітивних суджень щодо задоволеності своїм життям (шкала суб'єктивного благополуччя). Українська версія апробована в межах проєкту [172]. Стаття, що містила апробацію української версії [173]. Респонденти відповідали за шкалою Лайкерта. Опитування вимагало лише близько 1 хв. Питання відкриті для інтерпретації, що робить цю шкалу придатною для дорослих із різним досвідом. Найбільш підходить для використання в неклінічних популяціях.

Методика обґрунтована і надійна. Суб'єктивне благополуччя концептуалізується як таке, що складається з двох основних компонентів: емоційного або афективного компонента та компонента судження або когнітивного компонента. SWLS розроблено *Diener, Emmons, Larsen and Griffith* (1985), які провели низку перевірочних досліджень і довели, що SWLS має єдиний чинник, високу внутрішню узгодженість, надійність і вміст, що підходить для широкого кола груп. Конвергентну валідність встановлено через високу кореляцію з іншими показниками добробуту, включно зі шкалою Фордайса та шкалою Гіунна. Крім того, SWLS має низьку кореляцію (0,09) із показниками інтенсивності афекту, показуючи, що він, ймовірно, буде надійним щодо афективних станів.

Оцінка та інтерпретація. Оцінки складаються з необроблених балів (від 5 до 35). Вищі бали означають вищу задоволеність життям. Респондентів можна розподілити за шістьма категоріями добробуту, і для кожної з них надається пояснювальний текст [160; 162]: 30–35 – дуже задоволений; 25–29 – задоволений; 20–24 – дещо задоволений; 15–19 – трохи незадоволений; 10–14 – незадоволений; 5–9 – вкрай незадоволений.

Методи математичної статистики. З метою кількісного опису емпіричних даних застосовано метод описової статистики, як-от розрахунок статистичних показників. Емпіричні дані описано через основні статистичні показники: середнє значення, медіану, моду, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації, мінімальне та максимальне значення змінної.

Із метою виявлення ступеня істотності залежності між рівнем розвитку фізичної, психофізичної підготовленості, морально-психологічних якостей особового складу Національної гвардії України проведено **кореляційний аналіз**. Обчислено коефіцієнт кореляції рангу Спірмена.

Для порівняння того, чи значно розрізнялися середні значення результатів психодіагностики двох вибірок, проведено **однофакторний дисперсійний аналіз (One-Way ANOVA)**. Для перевірки нульової гіпотези про те, що вибірка походить від нормально розподіленої сукупності, проведено тест Шапіро–Вілкі (*Shapiro-Wilk Test*, табл.2.2).

Таблиця 2.2

Результат проведення тесту на нормальність даних

Показники	statistic	p
Задоволеність життям	0,978	< .001
Ситуативна тривожність	0,958	< .001
Особистісна тривожність	0,970	< .001
Контроль агресії	0.981	< .001
Контроль тривожності	0.966	< .001
Контроль депресії	0.966	< .001
Конфронтаційний копінг	0.978	< .001
Дистанціювання	0.977	< .001
Самоконтроль	0.981	< .001
Пошук підтримки	0.979	< .001
Прийняття відповідальності	0.975	< .001
Втеча уникнення	0.981	< .001

Для комплексного й системного вивчення та вимірювання впливу рівня розвитку професійно-важливих психофізичних якостей на психофізичну підготовленість особового складу Національної гвардії України проведено **факторний аналіз** [185]. Для виділення чинників застосовано метод основних

осей та промакс обертання. Для встановлення кількості чинників використано критерії Кайзера та кам'яного насипу. Відповідність сукупності даних для дослідницького факторного аналізу перевірено за допомогою критерію Кайзера–Мейєра–Олкіна та тесту сферичності Бартлетта.

Для статистичного аналізу даних анкет використано програму *IBM SPSS Statistics V. 23 (SPSS Inc., Chicago, Illinois, USA)*.

Кластерний аналіз проведено з метою виявити групи курсантів, які мають схожі характеристики, потреби або поведінку, поділити їх на групи, що дозволить краще зрозуміти цільову аудиторію курсантів і розробити для неї ефективніші стратегії підготовки. Його провели на основі показників фізичної підготовленості у середовищі R. Для візуалізації кластеризації побудовано двомірні ординаційні діаграми за допомогою методу PCA (рис.2.1).

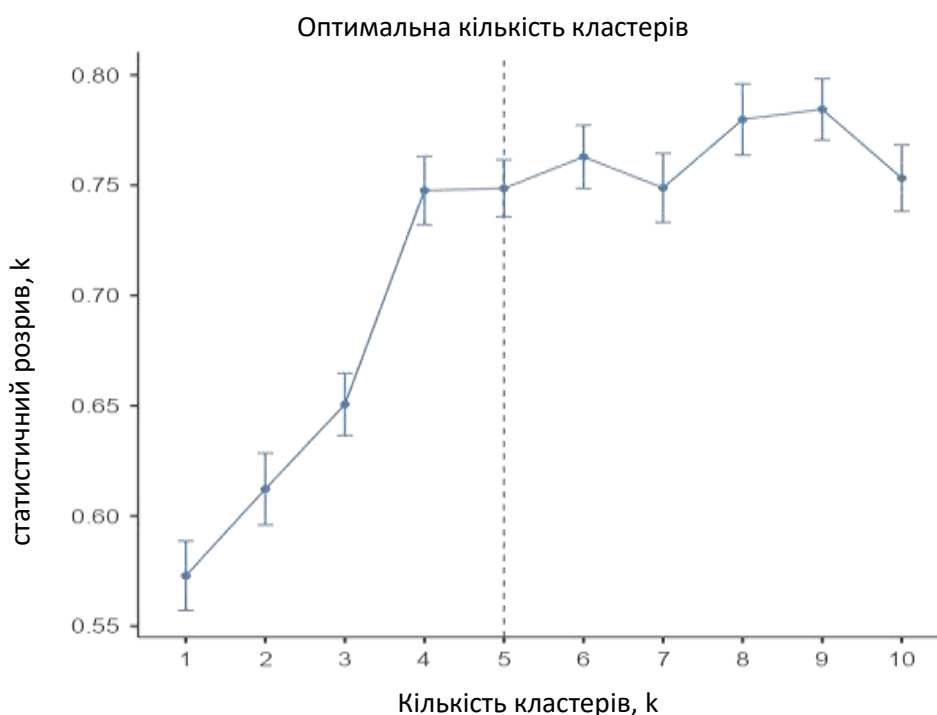


Рис. 2.1. Оптимальна кількість кластерів

У роботі використано алгоритм К-середніх, який є одним з найпоширеніших методів кластеризації, що передбачає розподіл набору даних на k кластерів. Метою є мінімізація суми квадратів відстаней між точками в кожному кластері та центроїдом цього кластеру. Алгоритм був таким: вибір

початкових центроїдів: спочатку випадковим чином обираються k точки як початкові центроїди кластерів; призначення точок до кластерів: кожна точка даних призначається до найближчого центроїду, формуючи таким чином k кластерів; оновлення центроїдів: обчислюється новий центроїд кожного кластеру як середнє значення всіх точок, що до нього належать; повторення процесу: кроки повторюються до тих пір, поки центроїди не перестануть змінюватися або зміни стануть незначними.

Метод експертного оцінювання (Delphi Method) використали для оцінювання структури і змісту технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки. Експерти, дібрані нами (додаток Д3), оцінювали за 9-бальною шкалою Лікерта важливість складників технології (додаток Д4) і висловлювали свої пропозиції щодо зміни чи доповнення її складників. До участі в експертному оцінюванні залучили 15 осіб. Критеріями обрання експертів були такі: науковий ступінь (кандидата наук/PhD, доктора наук), та/або вчене звання (доцента, професора); військове звання (офіцерський склад); публікації в галузі знань; досвід практичної роботи у військах і структурах сектору безпеки й оборони України з фізичної підготовки і спорту не менше 7 років; критеріями усунення слугували конфлікт інтересів з організаторами та небажання брати участь в опитуванні. Середній вік експертів – $43,80 \pm 14,34$ років, стаж – $21,92 \pm 16,65$ років, серед них – 1 доктор наук, 3 професори, 14 кандидатів наук / докторів філософії, 10 доцентів, 1 полковник, 9 підполковників.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проведено в кілька етапів, зокрема на першому (жовтень 2020 р. – травень 2021 р.) здійснено теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та експериментальних досліджень науковців.

На другому етапі (червень 2021 р. – травень 2022 р.) з'ясовано професійно важливі якості особового складу Національної гвардії України. Впродовж

листопада-грудня 2021 р. проведено опитування (анкетування) особового складу Національної гвардії України із застосуванням анкети, розробленої нами (додаток Д1).

До опитування було залучено 168 осіб – особовий склад Національної гвардії України. Учасників ознайомлено з метою та завданнями дослідження. Кожен учасник надав інформовану згоду на участь у дослідженні. Під час опитувань ми дотримувалися етичних принципів Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації. Було вжито заходів для забезпечення анонімності учасників. Серед курсантів і викладачів вищих закладів освіти Національної гвардії України ми поширили анкету через *GoogleForms* (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSctWlhNhsvwWAQXMEcC9zh1DLZ0raj8O_mIkEciu6UZChEJZA/viewform). Анкети, в яких були пропущені відповіді на питання, не враховувалися під час аналізу.

Спочатку ми аналізували думки усіх респондентів (без поділу на групи) для того, щоб отримати більш повне розуміння і бачення зазначеної проблеми і різноманітність перспектив. Потім для підвищення об'єктивності даних респондентів розділили на дві групи: досвідчених фахівців і фахівців-початківців. Офіцерів старшого складу вважали носіями певних знань і досвіду професійного спрямування. Однак молоді офіцери можуть підходити до цієї теми з іншого кута зору, привносячи нові ідеї та перспективи. Порівняння думок початківців з думками досвідчених фахівців мало допомогти оцінити ступінь важливості фізичних і психофізичних якостей у професійній сфері і визначити, які якості мають бути пріоритетними для особового складу Національної гвардії України. Це мало бути корисним в наповненні змісту технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки для прийняття подальших рішень у питаннях, пов'язаних з професійно-прикладною фізичною підготовкою особового складу Національної гвардії України.

Досвідченими фахівцями ми вважали представників старшого офіцерського складу ($n=31$), офіцерів же молодшого офіцерського складу ($n=137$) названо початківцями. Представники вищого офіцерського складу були віком від 24 до 52 років ($35,87 \pm 7,68$ року), представники молодшого офіцерського складу – віком від 19 до 46 років ($26,05 \pm 5,98$ року). Серед респондентів зафіксовано 40,5 % лейтенанта, 13,7 % капітана, 10,7 % майорів, 1,2 % полковника, 14,3 % солдата, 10,7 % старшого лейтенанта, 1,2 % старшого солдата, 0,6 % сержанта, 0,6 % старшого сержанта і 0,6% старшого прапорщика. Представників чоловічої статі – 88,7 % та 11,3 % – жіночої. Середній вік опитаних – 27 років. Фаховий стаж – 8 років.

Згідно з результатами нашого дослідження, 75 % респондентів продовжували займатися спортом, колись займалися 11,9 % респондента та 11,3 % – не займалися. Середній стаж занять спортом в опитаних становив 8,4 року, 3,6 % мали третій розряд, 4,8 % – другий розряд, 10,7 % військових мали рівень спортивних досягнень на рівні першого дорослого розряду, 11,3 % були кандидатами в майстри спорту, 1,8 % мали звання майстра спорту України, 0,6 % були майстрами спорту міжнародного класу.

Необхідний розмір вибірки ми визначали за допомогою програмного забезпечення *G*Power (Faul F, 2007)* із альфа-рівнем $p = 0,05$, потужністю 0,95 та середнім розміром ефекту $d = 0,50$. Аналіз потужності для t-критерію (різниця між двома незалежними середніми значеннями) припускає, що нам знадобиться розмір вибірки $n = 176-246$ учасників (коефіцієнт розподілу 1–0,5).

Проведений нами кореляційний і факторний аналіз даних був для того, щоб встановити найбільш професійно важливі якості, з переліку запропонованого особовим складом Національної гвардії України.

На третьому етапі (червень 2022 р. – травень 2023 р.) визначено рівень психофізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України до військово-професійної діяльності. Для цього в березні 2022 р. провели опитування курсантів ($n=282$) Київського інституту Національної гвардії України (табл. 2.3). Анкету поширено через *GoogleForms*

https://docs.google.com/forms/d/13BJpl7GtfBjTcUpb6Pg_BLQk31NXUb-JU130VHFmTag/edit#responses. Анкета містила питання стандартних методик для з'ясування рівня тривожності (*STAI*), контролю емоцій (*Cortlaud Emotional Control Scale*), задоволеності життям (*SWLS, Diener, Emmons, Larsen and Griffith*), копінг-стратегій (Р. Лазаруса та С. Фолкмана). Проведено тестування рівня фізичної підготовленості курсантів (додаток Д2).

Таблиця 2.3

Характеристика контингенту

Показники	Mean	SE	SD	Median	Shapiro-Wilk	
					W	p
Стаж занять спортом	3.65	0.3042	4.90	2.00	0.755	<.001
Тривалість військової служби	3.81	0.1967	3.27	3.50	0.614	<.001

Залежно від того, чи респонденти продовжували регулярно займатися спортом, чи припинили інтенсивні тренування в обраному виді спорту, їхні дані розділено на дві групи (n=171 та n=111 відповідно). Це зробили для того, щоб дослідити як заняття спортом впливають на розвиток професійно-важливих якостей особового складу Національної гвардії України.

Із метою знаходження груп схожих об'єктів у вибірці і розбиття курсантів на підмножини так, щоб кожна з них складалася зі схожих об'єктів, а об'єкти різних кластерів істотно відрізнялися, проведено **кластерний аналіз**.

На підставі отриманих на попередніх етапах результатів обґрунтовано зміст і структуру технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки.

Для укладання технології й оцінювання прогностичної ефективності технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України застосовано метод дельфі (*Delphi Method*). Робоча група (що складалася зі здобувачів наукових ступенів, їхніх наукових керівників і завідувача кафедри, на якій виконували наукове дослідження) уклала перший варіант технології. Складники технології були систематизовані у блоки, які відображали вимоги до курсантів закладів вищої освіти

Національної гвардії України – майбутніх офіцерів, цілі, змісту та організації фізичної підготовки, а також результатів цього процесу.

В якості експертів було обрано офіцерів, які мають досвід практичної роботи у військах і структурах сектору безпеки й оборони України з фізичної підготовки і спорту, а також науковий ступінь та/або вчене звання та публікації (з ключовими словами подібними до теми дисертаційного дослідження). Вони дали згоду на участь в дослідженні (додаток Д3). Експертам потрібно було за 9-бальною шкалою Лікерта оцінити ступінь важливості кожного елемента сформованої нами технології (додаток Д4). Також пропонувалося висловити свої пропозиції щодо зміни чи доповнення складників технології. У результаті всі запропоновані блоки експерти визнали важливими та необхідними. Лише один складник другого блоку – завдання щодо формування військової дисципліни і відповідальності, загальної культури, етики – експерти оцінили невеликою кількістю балів.

На підставі інформації, отриманої від експертів, робоча група склала другий покращений варіант технології з урахуванням усіх аспектів питань, які запропонували експерти. Перерва між двома окремими анкетуваннями тривала менше місяця. Повторне опитування показало, що за показником середнього квадратичного відхилення і коефіцієнту варіації середнє значення змінювалося не суттєво, що слугувало критерієм закінчення експертного опитування.

На наступному етапі робоча група зібала всі пропозиції, коментарі та рекомендації в єдиний документ, який направила всім експертам для остаточного затвердження. Отже, укладено остаточний варіант технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки.

Експертне оцінювання провели для отримання обґрунтованих висновків та прийняття рішень на основі думок компетентних фахівців. Основною ціллю було оцінювання якості та ефективності технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки для визначення рівня

відповідності об'єктів певним критеріям, з'ясування перспектив її застосування, прийняття рішень щодо нововведень, виявлення недоліків і внесення покращень. Критеріями оцінювання обрали такі (додаток Д5): актуальність розробки, новизна, оригінальність розробки, відповідність змісту назві розробки, лаконічність, чіткість і зрозумілість, наукова значущість, практична значущість.

Для цього просили офіцерів (n=15), які мають науковий ступінь та/або вчене звання; публікації близькі зза тематикою, і досвід практичної роботи у структурах сектору безпеки й оборони України з фізичної підготовки і спорту, дати оцінку Технології розвитку професійно важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту і фізичної підготовки за 9-бальною шкалою Лікерта.

Четвертий етап (червень 2023 р. – вересень 2023 р.) присвячено оформленню рукопису дисертації, актів впровадження.

РОЗДІЛ 3

ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВІ ПСИХОФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Реформування системи Національної поліції України вимагає новітніх підходів до підвищення і збереження необхідного рівня професійно-прикладної підготовленості. Виникає необхідність пошуку раціональних науково-методичних підходів для здійснення і реалізації ефективної службової підготовленості, яка буде сприяти розвитку психологічної стійкості та удосконаленню професійних і фізичних навичок.

В розділі представлено результати опитування офіцерів Національної гвардії України, проведеного для вирішення 2 завдання дисертаційного дослідження – з'ясувати професійно-важливі якості та чинники, які обумовлюють формування психофізичної підготовленості особового складу Національної гвардії України для здійснення ними ефективної військово-професійної діяльності.

3.1 Соціально-особистісні аспекти психофізичної підготовки особового складу Національної гвардії України

Актуальні питання в структурі сектору безпеки й оборони України. Аналіз результатів опитування свідчить, що першочергового вирішення в структурі сектору безпеки й оборони України потребує проблема пошуку шляхів мирного врегулювання воєнного конфлікту на сході країни. Саме таку відповідь обрала майже половина респондентів, а саме – 49,4 % фахівців. Безумовно, зараз не лише в Україні, але й за кордоном на всіх рівнях порушується питання припинення воєнного конфлікту, повернення окупованих територій та забезпечення миру (рис. 3.1).

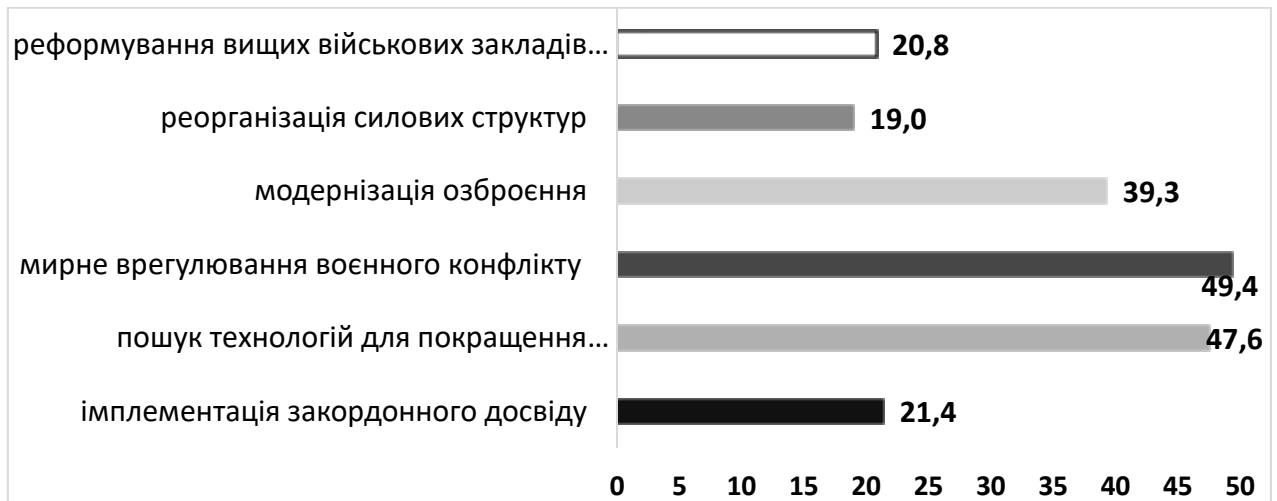


Рис. 3.1. Питання, які потребують першочергового вирішення в структурі сектору безпеки й оборони України (на думку фахівців n=168, у %)

Наступним за значущістю на думку фахівців (47,6 % респондентів) є питання пошуку ефективних засобів, методів, технологій для покращення фізичної підготовленості військовослужбовців / офіцерів. Виконання завдань за призначенням на високому професійному рівні вимагає цілого комплексу необхідних професійно важливих фізичних якостей та високого рівня фізичної підготовленості.

Вагомим чинником для покращення роботи у сфері структури сектору безпеки й оборони України 39,3 % фахівців вважають модернізацію озброєння, 21,4 % опитаних вбачають покращення існуючої системи в імплементації закордонного досвіду. Тим паче, з огляду на євроінтеграцію та сучасні тенденції ведення політично-економічних та інформаційних війн, наша система безпеки й оборони потребує оновлення. Майже однаково розподілились відповіді респондентів щодо питань реорганізації структур сектору безпеки й оборони України та реформування вищих військових закладів освіти – 19,0 % та 20,8 % відповідно. Відповіді фахівців розподілилися рівномірно, оскільки всі вказані питання є необхідною умовою для поліпшення ефективності виконання завдань за призначенням на всіх ланках роботи в структурах сектору безпеки й оборони України.

Майже одноголосно (92,3 % фахівців) було зазначено актуальними наукові дослідження, присвячені пошуку шляхів удосконалення психофізичних

професійно-важливих якостей офіцерів Національної Гвардії України в теперішніх умовах. У зв'язку із соціально-економічними та політичними змінами у суспільстві повинна відбуватися реорганізація всіх структурних ланок, зміна векторів та розширення засобів і методів підготовки фахівців.

Аналізуючи відповіді респондентів щодо ступеня важливості удосконалення професійно-важливих якостей військовослужбовців / офіцерів, можна зробити такі висновки: третя частина респондентів (33,9 % фахівців) зазначила досить високий ступінь важливості – оцінка «4» за п'ятибальною шкалою, 28 % відзначили середній ступінь важливості, обравши оцінку «3». І п'ята частина респондентів (22 %) вказала, що розвиток професійно-важливих якостей є надзвичайно важливим (оцінка «5»). Не суттєво важливим вважають питання удосконалення професійно-важливих якостей 8,9 % фахівця (рейтинг значущості «2») та 7,1 % фахівців відзначили найнижчий рейтинг (рейтинг «1») важливості удосконалення професійних якостей. Така оцінка фахівців пояснюється низкою глобальних питань, які потребують нагального вирішення, тому і важко виокремити пріоритетність. Оскільки, для забезпечення ефективної професійно-прикладної психофізичної підготовки військовослужбовців необхідними є низка чинників. Водночас значна частина фахівців засвідчили, що першочерговим є розвиток необхідних професійних психофізичних якостей.

На думку 44,6 % фахівця покращення професійно-прикладної психофізичної підготовки офіцерів / військовослужбовців сприятиме поліпшенню обороноздатності країни. Другим за рангом значущості (у 42,3 % фахівця) є зростання престижу військової служби та підвищення іміджу військовослужбовців / офіцерів. Звісно, це важливий чинник, який впливає на професійне зростання та ставлення офіцерів до своїх професійних обов'язків, формує їхній патріотичний дух та ціннісні орієнтири.

Значна частина (32,7 %) фахівців вказала, що з підвищенням професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців зросте імідж України на міжнародному рівні, що в результаті сприятиме економічній стабільності. На

сьогоднішній день Україна на міжнародному рівні асоціюється лише з воєнним конфліктом із Росією та нестабільним соціально-економічним становищем. Третина респондентів (30,4 %) вважає, що покращення професійно-прикладної психофізичної підготовки сприятиме удосконаленню фізичної підготовленості призовників і приблизно стільки ж 27,4 % фахівця вказали на чинник збільшення конкурсного відбору абітурієнтів до закладів вищої військової освіти Національної гвардії України. Ці аспекти є взаємообумовлені, оскільки для професійного становлення, здобуття необхідного теоретичного та практичного досвіду ведення службових операцій військовослужбовець повинен володіти високим рівнем фізичної підготовленості для набуття професійно-прикладних вмінь та навичок. Із зростанням престижу та іміджу своєю чергою зростатиме конкурсний відбір.

Значна частина респондентів (26,8 %) відзначила, що підвищення професійно-прикладної психофізичної підготовки сприятиме покращенню економічного простору країни. На наступний чинник у структурі соціального аспекту встановлення миру в усьому світі вказали 25,6 % фахівців, а 22,0 % вважають, що покращення професійно-прикладної психофізичної підготовки офіцерів / військовослужбовців сприятиме підвищенню популярності військово-прикладних видів спорту в країні. Варіант же формування культу здорового громадянина обрали 17,3 % респондента.

Аналізуючи відповіді респондентів щодо впливу професійно-прикладної психофізичної підготовки на особистісні аспекти військовослужбовців, нами виявлено таку картину (див. рис. 3.2): половина фахівців (51,2 %) вважає, що професійно-прикладна психофізична підготовка сприятиме збереженню психічного здоров'я військовослужбовців. Приблизно стільки ж (50 % фахівців) відзначили, що з підвищенням психофізичної підготовки покращиться якість життя. Значна частина досвідчених офіцерів 34,5 % вказали на те, що психофізична підготовка сприятиме збереженню соматичного здоров'я.

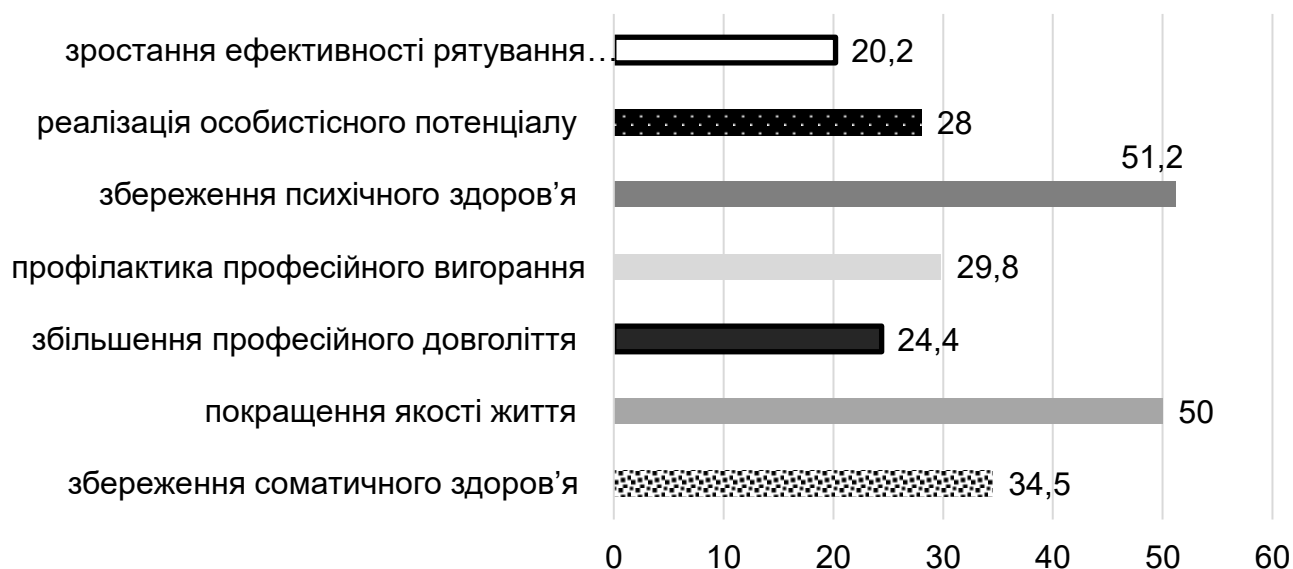


Рис. 3.2. Відсоткове співвідношення відповідей фахівців (n=168) щодо їхнього очікування від покращення професійно-прикладної психофізичної підготовки офіцерів

Решта думок фахівців розподілилась майже рівномірно. Так, 29,8 % досвідчених офіцерів психофізичну підготовку оцінюють як профілактику професійного вигорання, 28 % – вважають, що психофізична підготовка дозволить досягти максимальної реалізації особистісного потенціалу. Обрали чинник збільшення професійного довголіття 24,4 %, та п'ята частина досвідчених офіцерів (20,2 %) вважає, що удосконалення психофізичної підготовки сприятиме зростанню ефективності рятування мирного населення.

Отже, нами встановлено, що стабільне зростання професійної готовності особового складу Національної гвардії України до виконання оперативно-службових завдань можливе за умов оптимальної психофізичної підготовки курсантів.

3.2. Значущість фізичних, психофізичних та когнітивних показників особового складу Національної гвардії України

Широкомасштабна війна в Україні актуалізує необхідність високого рівня фізичної, психофізичної та когнітивної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України для ефективного виконання службових завдань.

Однак питання визначення найбільш значущих професійно важливих якостей курсантів і офіцерів залишається відкритим. Відсутність чіткої системи оцінювання цих показників ускладнює розроблення ефективних програм фізичної підготовки, спрямованих на формування конкурентоспроможних військовослужбовців, що, своєю чергою, може впливати на обороноздатність країни [5; 38; 60].

Аналіз відповідей офіцерів Національної гвардії України показав, що серед фізичних якостей у структурі професійно-прикладної психофізичної підготовки військовослужбовців 49,4 % респондентів надали найвищий ранг спритності, швидкість обрали 47,6 %, швидкісну силу – 45,8 % опитаних нами, а 44 % респондентів надали найбільшого значення силовій витривалості.

Порівнюючи відсоткове співвідношення вагомості фізичних якостей у структурі професійно-прикладної підготовки військовослужбовців, нами виявлено, що найвищий ранг фахівці присвоїли спритності, а саме 50 % респондентів. Найвищий рівень значущості в загальній структурі психофізичної професійно-прикладної підготовки офіцерів Національної гвардії України надано швидкості (47,6 % учасників дослідження), швидкісній силі – 45,8 %. Відносно найменша кількість – 44 % опитаних – надають найбільшого значення силовій витривалості (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Відсоткове співвідношення значущості фізичних якостей
військовослужбовців Національної гвардії України (n=168)**

№	Аеробна витривалість	Силова витривалість	Швидкісна витривалість	Швидкість	Максимальна сила	Швидкісна сила	Спритність
1	26,8	44,0	43,5	47,6	39,9	45,8	50,0
2	44,0	40,5	32,7	35,7	41,7	39,3	34,5
3	26,2	14,3	19,0	13,1	18,5	13,7	15,5
4	1,8	0,6	3,6	3,6	0	0,6	0
5	1,2	0,6	1,2	0,0	0	0,6	0

Загалом відповіді респондентів розподілилися практично рівномірно стосовно оцінки вагомості фізичних якостей, що говорить про важливість кожної з них. Аеробну витривалість військовослужбовці оцінюють як достатньо важливу, але не найважливішу якість. Таку думку розділяє майже половина респондентів, а саме 44 % опитаних.

Нейродинамічні показники відіграють провідну роль під час екстремальних ситуацій, які вимагають швидкого прийняття рішень. Вивчаючи відповіді курсантів щодо вагомості професійних психофізичних якостей, ми виявили, що майже половина з них найвищу оцінку важливості поставили показникам часу простої реакції на зоровий подразник (47,6 %), а також слуховий (41,7%) подразник. На думку військовослужбовців (табл. 3.2), найбільш вагомими професійно-важливими психофізичними показниками є час простої реакції насамперед на зоровий, а потім і на слуховий подразник. На другому за значущістю місці – час складної реакції та реакції з вибором. На велику вагу реакції з вибором в загальній структурі професійно важливої психофізичної підготовленості вказало дві п'ятих опитаних (41,7 %). Першочергове значення часу складної реакції для офіцерів Національної гвардії України надала третя частина респондентів (36,9 %).

Таблиця 3.2

Рейтинг найбільш значущих психофізичних показників для професійно-прикладної діяльності Національної гвардії України (%) (n=168)

Ранг	Час простої реакції на слуховий подразник	Час простої реакції на зоровий подразник	Час складної реакції	Час реакції з вибором	Швидкість одиночного руху	Частота рухів
1	41,7	47,6	36,9	41,7	39,9	38,7
2	36,3	32,7	33,9	35,7	42,9	41,7
3	17,3	14,9	25,0	18,5	14,9	17,9
4	4,2	3,0	3,6	3,6	1,2	1,2
5	0,6	1,8	0,6	0,6	1,2	0,6

Швидкості одиночного руху (42,9 %) та частоті рухів (41,7 %) опитані нами військовослужбовці присвоїли не найвищий, але теж високий (2-й) ранг. Тоді як кожен третій респондент (39,9 % та 38,7 % відповідно) вважав значення розвитку цих якостей в структурі професійно важливих психофізичних якостей першочерговим.

Практично усі когнітивні показники фахівці оцінили як достатньо важливі і потрібні у професійній діяльності офіцера. Значущість практично кожної з них отримала більшу кількість балів, ніж усі фізичні якості. Серед усіх когнітивних якостей, за оцінкою опитаних нами фахівців, до найбільш важливих відносять показники уваги. Так, значущість стійкості уваги ($4,37 \pm 0,82$ бала) та вміння сконцентруватися ($4,37 \pm 0,83$ бала) для військовослужбовців Національної гвардії України оцінювалася у 4,4 бали; показник обсягу уваги – $4,29 \pm 0,81$ бала – був наближений до їхніх величин. На чільному за значущістю місці також логічне мислення ($4,39 \pm 0,85$ бала) та довготривала пам'ять ($4,34 \pm 0,82$ бала). Тоді як короткочасна пам'ять суттєво відставала від усіх інших показників (оцінювалася на $3,73 \pm 1,23$ бала). Інші психофізичні показники мали середню значущість. Відтак серед когнітивних показників професійно найважливішими для офіцерів Національної гвардії України вважають увагу (зосередженість та стійкість, розподіл та обсяг) та логічне мислення.

Значущість окремих фізичних якостей та психофізичних показників для професійної підготовки особового складу Національної гвардії України була високою, позаяк за 5-бальною шкалою оцінювалася респондентами на 4 бали і вище. Хоча усі вісім якостей фахівці оцінили, як важливі і ступені їхньої значущості приблизно знаходилися на одному рівні; проте аналіз результатів опитування (рис. 3.3) щодо вагомості фізичних якостей у структурі професійно-прикладної підготовки Національної гвардії України показав, що найвищі рейтинги (з оцінкою 4,3 бала) у показників спритності, швидкісної сили, швидкості та силової витривалості. Дещо нижчий ранг гвардійці присвоїли

якостям, як-от гнучкість та аеробна витривалість (3,9 бала). Як бачимо, спритність суттєво випереджає решту фізичних якостей за значенням.

Таблиця 3.3

Значущість психофізичних та когнітивних якостей важливих для професійної підготовки особового складу Національної гвардії України (n=168)

Якості	Показники	Значущість, балів (за 5-бальною шкалою)
Спритність	Координованість рухів (спритність)	4,35±0,73
	Відчуття ритму	4,26±0,81
	Здатність до диференціації рухів у просторі	4,23±0,78
	Здатність утримання динамічної рівноваги	4,23±0,84
	Здатність утримання статичної рівноваги	4,18±0,86
	Здатність до диференціації зусиль	4,14±0,78
	Здатність до диференціації часових проміжків	4,09±0,82
Сила	Швидкісна сила	4,29±0,77
	Максимальна сила	4,21±0,73
Витривалість	Силова витривалість	4,27±0,77
	Аеробна витривалість	3,93±0,84
Швидкість	Швидкість	4,27±0,82
	Час простої реакції на зоровий подразник	4,21±0,89
	Швидкість одиночного руху	4,19±0,82
	Частота рухів	4,17±0,80
	Час простої реакції на слуховий подразник	4,14±0,93
	Час реакції з вибором	4,14±0,88
	Час складної реакції	4,03±0,91
Гнучкість	Гнучкість	3,92±1,04
Когнітивні	Логічне мислення	4,39±0,85
	Стійкість уваги	4,37±0,82
	Зосередженість уваги	4,37±0,83
	Довготривала пам'ять	4,34±0,82
	Обсяг уваги	4,29±0,81
	Розподіл уваги	4,15±0,88
	Переключення уваги	4,11±0,93
	Уява	4,10±0,97
	Короткочасна пам'ять	3,73±1,23

Серед різновидів спритності відносно найвищі рейтингові бали отримали прояви, як-от координованість рухів ($4,35 \pm 0,73$ бала), відчуття ритму ($4,26 \pm 0,81$ бала). Несуттєво меншою кількістю балів респонденти оцінили важливість здатності до диференціації зусиль та рухів у просторі ($4,23 \pm 0,78$ бала), а також здатність утримання статичної ($4,18 \pm 0,86$ бала) та динамічної ($4,23 \pm 0,84$ бала) рівноваги (див. табл. 3.3).

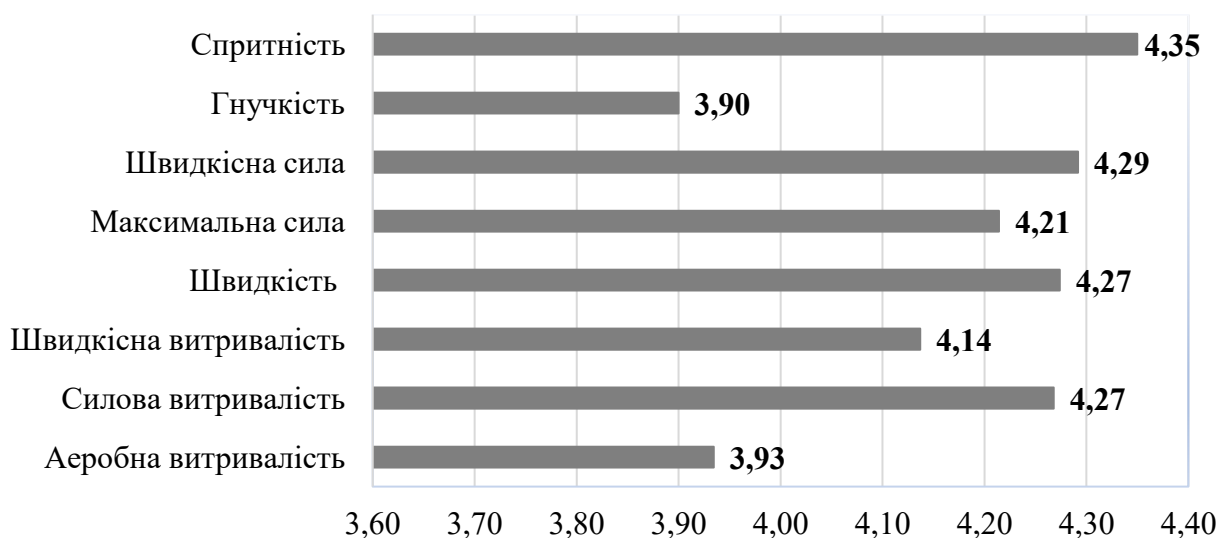


Рис. 3.3. Значущість фізичних якостей для професійної діяльності військовослужбовців Національної гвардії України (у балах за 5-бальною шкалою) (n=168)

Отож, під час дослідження нами встановлено, що найбільш значущими фізичними якостями для військовослужбовців Національної гвардії України офіцери вважають спритність, а також швидкість, швидкісну силу та силову витривалість. Серед когнітивних показників до найвищого рангу важливості у структурі психофізичної підготовки фахівці віднесли показники уваги, а саме на здатності сконцентруватися і її стійкості (оцінюється у 4,4 бала) та її обсягу – 4,3 бала. Високий рейтинг значущості займає логічне мислення з оцінкою 4,4 бала.

Порівняння думок досвідчених фахівців та початківців про ступінь важливості професійно важливих фізичних та психічних якостей офіцерів Національної гвардії України.

Аналіз величин коефіцієнтів варіації показав, що відповіді респондентів не були узгодженими. Так, величина збігу думок опитаних нами фахівців про вагу фізичних якостей становила 19 %, психофізичних – 19,6 %. Для того, щоб отримати більш однорідні та інформативні результати і порівняти думки курсантів та офіцерів, ми прийняли рішення розмежувати їхні результати. Думки старшого офіцерського складу вважали думкою досвідчених фахівців, думки курсантів і молодших офіцерів та курсантів – думкою початківців.

Усі фізичні, психофізичні та морально-психологічні якості, зазначені нами в переліку, високо оцінили всі респонденти, що свідчить про важливість гармонійного психофізичного розвитку офіцера Національної гвардії України для успішних дій ним за призначенням (рис. 3.4).

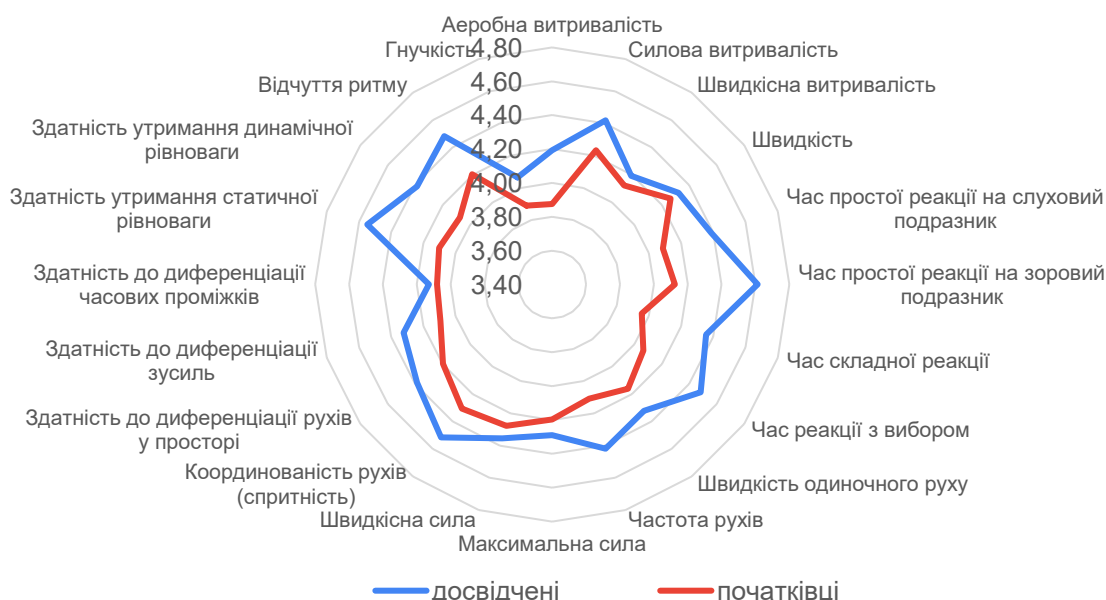


Рис. 3.4. Значущість (балів за 5-бальною шкалою) фізичних якостей для успішного виконання офіцерами Національної гвардії України своїх професійних обов'язків з точки зору досвідчених фахівців (n=31) та початківців (n=137)

Достовірні розбіжності думок груп респондентів (p=): аеробна витривалість- 0,0580, час простої реакції на зоровий подразник – 0,008, час складної реакції - 0,026, час реакції з вибором – 0,017, частота рухів – 0,052, здатність утримання статичної рівноваги- 0,009, здатність утримання динамічної рівноваги – 0,059

Проте беручи до уваги думку досвідчених офіцерів, професійно важливими фізичними якостями варто вважати лише такі фізичні якості: швидкість простої реакції на зоровий подразник ($4,61 \pm 0,62$ бала),

координованість рухів (спритність $4,52 \pm 0,63$ бала), здатність утримання статичної рівноваги ($4,55 \pm 0,62$ бала). Ці якості оцінювалися досвідченими офіцерами на високу оцінку (вищу від 4,5 бала), яка суттєво відрізнялася від оцінок інших якостей. Тобто оцінки інших фізичних якостей суттєво від них відставали. Спостерігали (табл. 3.4) достовірні розбіжності між оцінками старшого і молодшого офіцерського складу.

Таблиця 3.4

Значущість фізичних якостей для успішного виконання професійних обов'язків офіцерів Національної гвардії України

Показники	Досвідчені (n=31)			Початківці (n=137)			p
	мо	X	σ	мо	X	σ	
Аеробна витривалість	4	4,19	0,75	4	3,88	0,85	0,058
Силова витривалість	5	4,42	0,85	4	4,23	0,75	0,226
Швидкісна витривалість	5	4,19	0,83	5	4,12	0,95	0,708
Швидкість	5	4,32	0,79	5	4,26	0,83	0,716
Час простої реакції на слуховий подразник	5	4,39	0,84	4	4,09	0,90	0,091
Час простої реакції на зоровий подразник	5	4,61	0,62	5	4,12	0,97	0,008
Час складної реакції	5	4,35	0,75	4	3,96	0,92	0,026
Час реакції з вибором	5	4,48	0,68	5	4,07	0,91	0,017
Швидкість одиночного руху	4	4,32	0,75	4	4,16	0,83	0,321
Частота рухів	5	4,42	0,76	4	4,11	0,80	0,052
Максимальна сила	5	4,29	0,74	4	4,20	0,74	0,525
Швидкісна сила	5	4,35	0,71	5	4,28	0,78	0,614
Координованість рухів (спритність)	5	4,52	0,63	5	4,31	0,75	0,152
Здатність до диференціації рухів у просторі	5	4,39	0,67	5	4,20	0,80	0,222
Здатність до диференціації зусиль	4	4,32	0,60	4	4,09	0,81	0,143
Здатність до диференціації часових проміжків	5	4,13	0,88	4	4,08	0,80	0,765
Здатність утримання статичної рівноваги	5	4,55	0,62	5	4,10	0,89	0,009
Здатність утримання динамічної рівноваги	5	4,39	0,76	4	4,07	0,85	0,059
Відчуття ритму	5	4,48	0,72	5	4,20	0,82	0,083
Гнучкість	5	4,06	1,00	5	3,89	1,05	0,404

На думку представників молодшого офіцерського складу до важливих показників насамперед відносяться швидкість ($4,26 \pm 0,83$ бала) та швидкісна

сила ($4,28 \pm 0,78$ бала). Втім досвідчені офіцери надавали достовірно більшого ($p \leq 0,05-0,01$) значення фізичним якостям, як-от: швидкість простої реакції на зоровий подразник, швидкість складної реакції, швидкість реакції з вибором, частота рухів, здатність утримання статичної рівноваги; ще за двома показниками (аеробна витривалість, здатність утримання динамічної рівноваги) достовірність розбіжностей цих показників наближалися до достовірних. Це свідчить про те, що молодші офіцери недооцінюють значення розвитку в них швидкості простої реакції на зоровий подразник та статичної рівноваги для досягнення професійного успіху

Зауважмо, що координованість рухів вважалася важливою якістю обома вибірками респондентів.

Серед когнітивних показників також багато таких, які відрізняли уявлення про їхню важливість в офіцерів старшого і молодшого офіцерського складу (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Розбіжності у значущості когнітивних показників для успішного виконання професійних обов'язків офіцерів Національної гвардії України

Показники	Досвідчені офіцери (n=31)				Початківці (n=137)				p
	P-№	mo	X	σ	P-№	mo	X	σ	
Короткочасна пам'ять	9	5	4,16	1,13	9	5	3,63	1,24	0,029
Довготривала пам'ять	2	5	4,68	0,60	4	5	4,26	0,84	0,010
Зосередженість уваги	3	5	4,65	0,71	2	5	4,31	0,85	0,040
Стійкість уваги	4,5	5	4,61	0,67	2	5	4,31	0,85	0,068
Обсяг уваги	6	5	4,52	0,63	5	5	4,24	0,84	0,086
Розподіл уваги	7	4	4,39	0,62	6	5	4,10	0,92	0,102
Переключення уваги	4,5	5	4,61	0,72	8	4	3,99	0,94	0,001
Уява	8	5	4,23	1,06	7	5	4,07	0,95	0,407
Логічне мислення	1	5	4,71	0,59	2	5	4,31	0,89	0,019

Так, представники молодшого офіцерського складу називали важливими когнітивними якостями зосередженість та стійкість уваги (по $4,31 \pm 0,85$ бала), а також логічне мислення ($4,31 \pm 0,89$ бала). Довготривалу ж пам'ять ($4,26 \pm 0,84$ бала) розмістили аж на четвертому місці за значущістю. Натомість досвідчені офіцери стверджували, що для професійного успіху гвардійців найважливішим є логічне мислення ($4,71 \pm 0,59$ бала). За своїм значенням довготривала пам'ять посідає лише друге місце ($4,68 \pm 0,60$ бала) в їхньому рейтингу. Також важливою якістю досвідчені фахівці вважають зосередженість уваги ($4,65 \pm 0,71$ бала). Стійкості уваги ($4,61 \pm 0,67$ бала) та переключенню уваги ($4,61 \pm 0,72$ бала) досвідчені офіцери надали четверте-п'яте рейтингове місце. Натомість курсанти не наділяли переключення уваги вагомою кількістю балів ($3,99 \pm 0,94$ бала) і поставили на восьме рейтингове місце.

Отже, ми можемо стверджувати, що офіцери молодшого складу недооцінювали значення низки когнітивних показників (див. рис. 3.5).



Рис. 3.5. Значущість (балів за 5-бальною шкалою) когнітивних показників для успішного виконання професійних обов'язків офіцерів Національної гвардії України з точки зору досвідчених офіцерів ($n=31$) та початківців ($n=137$)

Достовірні розбіжності думок груп респондентів ($p=$): короткочасна пам'ять – 0,029, довготривала пам'ять – 0,010, зосередженість уваги – 0,040, логічне мислення – 0,019, переключення уваги – 0,001

Насамперед це стосується показників довготривалої пам'яті та переключення уваги, рейтинг яких суттєво відрізнявся від думок досвідчених офіцерів. Також курсанти недооцінюють значущості короткочасної пам'яті, зосередженості уваги та логічного мислення для успішного виконання ними службових обов'язків за призначенням. Отож для підвищення рівня професійної компетентності курсантів Національної гвардії України важливо довести до них інформацію про значення показників довготривалої пам'яті, зосередженості уваги, переключення уваги, логічного мислення.

Серед морально-психологічних якостей (табл. 3.6), для успішного виконання професійних обов'язків офіцерів Національної гвардії України найбільш значущими досвідчені офіцери вважають здатність переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження ($4,55 \pm 0,68$ бала), уміння будувати й підтримувати робочі взаємовідносини ($4,61 \pm 0,67$ бала), мотивація ($4,74 \pm 0,51$ бала), розумові здібності ($4,61 \pm 0,67$ бала), здатність засвоювати нові знання й уміння ($4,71 \pm 0,53$ бала), самоконтроль ($4,65 \pm 0,66$ бала), комунікативні навички ($4,61 \pm 0,56$ бала), здатність брати ініціативу на себе ($4,58 \pm 0,62$ бала), уміння приймати необхідні рішення ($4,65 \pm 0,61$ бала), лідерські якості ($4,58 \pm 0,56$ бала), вміння управляти персоналом ($4,68 \pm 0,6$ бала), уміння піклуватися про професійне зростання підлеглих ($4,61 \pm 0,56$ бала), елементи стратегічного мислення ($4,65 \pm 0,61$ бала), уміння працювати у групі ($4,65 \pm 0,61$ бала), впевненість у власних силах ($4,68 \pm 0,6$ бала), уміння слухати й спілкуватися ($4,65 \pm 0,61$ бала), а також наполегливість ($4,68 \pm 0,54$ бала). Усім цим якостям досвідчені офіцери надали високу кількість балів за їхню значущість – вище 4,6 бала за 5-бальною шкалою.

Початківці вважають найбільш важливими з-посеред усіх морально-психологічних якостей для офіцера Національної гвардії України мотивацію ($4,40 \pm 0,73$ бала). Ця якість явно лідує серед усі інших у рейтингу. Також важливими називають здатність до самоконтролю ($4,36 \pm 0,85$ бала) і здатність засвоювати нові знання й уміння ($4,34 \pm 0,77$ бала).

Таблиця 3.6

Значущість морально-психологічних якостей для успішного виконання професійних обов'язків офіцерів Національної гвардії України

Показники	Досвідчені (n=31)			Початківці (n=137)			p
	мо	X	σ	мо	X	σ	
Здатність переносити навантаження	5	4,55	0,68	5	4,31	0,77	0,121
Уміння будувати й підтримувати робочі взаємовідносини	5	4,61	0,67	5	4,30	0,83	0,050
Знання етичних стандартів	5	4,45	0,72	5	4,23	0,87	0,196
Мотивація	5	4,74	0,51	5	4,40	0,73	0,015
Розумові здібності	5	4,61	0,67	5	4,28	0,84	0,044
Здатність засвоювати нові знання й уміння	5	4,71	0,53	5	4,34	0,77	0,013
Самоконтроль	5	4,65	0,66	5	4,36	0,85	0,078
Комунікативні навички	5	4,61	0,56	5	4,31	0,80	0,045
Здатність брати ініціативу на себе	5	4,58	0,62	5	4,25	0,76	0,024
Уміння приймати необхідні рішення	5	4,65	0,61	5	4,29	0,82	0,026
Творчий підхід	5	4,29	0,90	5	4,04	0,97	0,183
Сприйнятливість до інновацій	5	4,48	0,77	4	4,15	0,79	0,032
Лідерські якості	5	4,58	0,56	5	4,12	0,84	0,005
Вміння управляти персоналом	5	4,68	0,60	5	4,24	0,84	0,007
Уміння піклуватися про професійне зростання підлеглих	5	4,61	0,56	5	4,20	0,79	0,006
Навички планування	5	4,58	0,62	5	4,10	0,89	0,005
Елементи стратегічного мислення	5	4,65	0,61	5	4,26	0,76	0,008
Толерантність до впровадження гендерної та етнічно-збалансованої кадрової політики	5	4,23	0,96	5	3,99	1,02	0,233
Здатність розуміти почуття інших і вміння впливати на них	5	4,35	0,80	5	4,09	0,97	0,167
Уміння працювати у групі	5	4,65	0,61	5	4,28	0,81	0,019
Обачність	5	4,58	0,62	5	4,17	0,86	0,013
Знання власних переваг і недоліків	5	4,52	0,63	5	4,16	0,93	0,045
Впевненість у власних силах	5	4,68	0,60	5	4,24	0,82	0,006
Уміння слухати й спілкуватися	5	4,65	0,61	5	4,28	0,82	0,020
Уміння підтримувати оптимістичний настрій колег	5	4,58	0,62	5	4,31	0,76	0,072
Безстрашність	5	4,16	1,00	4	4,07	0,85	0,586
Наполегливість	5	4,68	0,54	5	4,26	0,82	0,008

Оцінки курсантів і офіцерів молодшого складу суттєво ($p < 0,05$) відставали від оцінок досвідчених офіцерів за низкою показників (рис. 3.6). Серед якостей, відзначених досвідченими фахівцями як найважливіші (що в середньому становило більш ніж 4,6 бала), особливо низько цінять курсанти значення здатності брати ініціативу на себе і лідерські якості. Про це свідчать поставлені ними оцінки – ($4,25 \pm 0,76$ бала та $4,12 \pm 0,84$ бала).



Рис. 3.6. Значущість (балів за 5-бальною шкалою) морально-психологічних якостей для успішного виконання професійних обов'язків офіцерів Національної гвардії України (початківців $n=137$, досвідчених фахівців $n=31$)

Узгодженість оцінювання професійно важливих якостей офіцера Національної гвардії України в досвідчених фахівців була вищою, ніж у курсантів за усіма трьома групами показників і становила: фізичних якостей – 17,2 % (супроти 20,7 %), психофізичних 16,7 % (супроти 22,5 %), морально-психологічних 14,6 % (супроти 19,8 % відповідно). Це свідчить про те, що після відокремлення відповідей на дві когорти – досвідчених офіцерів і офіцерів-

початківців, ми отримали більш узгоджені думки в одній із них. Думки досвідчених офіцерів близькі до однорідних (15 %).

Отримані нами дані свідчать про те, що думки старшого і молодшого офіцерського складу Національної гвардії України про ступінь важливості частини фізичних, психічних та морально-психологічних якостей для успішності професійної діяльності суттєво відрізняється. Під час розробки стандартів освіти важливо брати до уваги думки досвідчених колег із суттєвим стажем роботи за фахом, вважаючи її думкою досвідчених фахівців.

Отже, показники спритності мають відносно провідне (стосовно інших фізичних якостей) значення у професійній підготовці курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України. Курсанти й офіцери молодшого складу недооцінюють значення для успішного виконання ними службових обов'язків за призначенням проявів спритності, як-от відчуття ритму, утримання динамічної рівноваги, і такого різновиду швидкості, як час простої реакції на зоровий подразник. Курсанти недостатньо усвідомлюють значення низки морально-психологічних якостей (особливо здатність брати ініціативу на себе та лідерські якості) та когнітивних показників (насамперед довготривала пам'ять), а також зосередженості уваги та логічного мислення.

3.3. Взаємозв'язок показників фізичної підготовленості особового складу Національної гвардії України з психофізичними та морально-психологічними показниками

Кореляційний аналіз психофізичних показників дав підстави нам виокремити найбільш важливі показники для професійно-прикладної психофізичної підготовки військовослужбовців.

Зауважмо, що всі показники спритності проявляли достовірні коефіцієнти кореляції помітної щільності з іншими її проявами (табл. 3.7). Тоді як з іншими фізичними якостями показники спритності корелювали не так часто. Найчастіше (5 разів) із показниками фізичної підготовленості офіцерів

Національної гвардії України помітно та щільно корелював прояв спритності, як-от координованість рухів.

Ще рідше траплялися помітні коефіцієнти кореляції показників фізичної підготовленості між собою (табл. 1, додаток Е). Лише показники швидкості – час простої реакції на слуховий, зоровий подразник, час складної реакції та реакції з вибором, швидкість одиночного руху та частота рухів, помітно корелювали з іншими (окрім спритності) фізичними якостями наближено часто до спритності.

Таблиця 3.7

Кореляційний взаємозв'язок спритності військовослужбовців із іншими показниками фізичної підготовленості

Фізичні якості	Координованість рухів	Диференціація рухів у	Диференціація зусиль	Диференціація часових проміжків	Статична рівновага	Динамічна рівновага	Відчуття ритму
Аеробна витривалість	563	512	572	450	547	551	427
Силова витривалість	451	472	389	387	523	472	426
Швидкість	586	439	499	428	566	500	485
ЧПР на слуховий подразник	509	447	396	473	399	442	327
ЧПР на зоровий подразник	558	587	517	567	546	582	499
Час складної реакції	623	613	597	564	595	619	524
Час реакції з вибором	695	561	510	527	592	590	537
Швидкість одиночного руху	573	654	563	576	568	610	551
Частота рухів	662	647	574	522	661	704	545
Максимальна сила	635	503	522	535	644	537	516
Швидкісна сила	607	685	578	442	437	514	420
Координованість рухів	1,00	712	645	673	707	663	587
Диференціація рухів у просторі	712	1,00	715	697	691	697	624
Диференціація зусиль	645	715	1	696	712	704	641
Диференціація часових проміжків	673	697	696	1,00	667	661	665
Статична рівновага	707	691	712	667	1	744	778
Динамічна рівновага	663	697	704	661	744	1	623
Відчуття ритму	587	624	641	665	778	623	1
Гнучкість	457	500	571	495	541	577	503

Примітки: 1. Напівжирним шрифтом позначено помітні коефіцієнти кореляції; курсивом – тісні коефіцієнти кореляції. 2. Нуль і кому опущено

Із показниками психофізичної підготовки фізичні якості помітно корелювали не так часто, як з показниками фізичної підготовки. Проте показники спритності проявляли відчутні взаємозв'язки значно частіше, аніж інші фізичні якості. Найбільшу кількість помітних взаємозв'язків з психічними показниками проявляв різновид спритності, як-от координованість рухів з 5-ма з 9-ти психічних якостей (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

**Кореляційний взаємозв'язок показників фізичної підготовленості
та когнітивними показниками військовослужбовців**

Показники	Короткотривала пам'ять	Довготривала пам'ять	Концентрація уваги	Стійкість уваги	Обсяг уваги	Уява	Розподіл уваги	Переключення уваги	Логічне мислення
Аеробна витривалість	325	482	477	442	517	417	506	488	414
Силова витривалість	199	454	440	478	410	329	392	299	375
Гнучкість	353	509	493	484	526	571	521	480	460
Максимальна сила	194	324	485	549	477	439	458	422	447
Швидкісна сила	205	605	592	522	598	272	451	340	349
Швидкість									
Швидкість	217	440	459	527	448	493	452	387	523
ЧПР на слуховий подразник	202	407	445	469	452	384	431	351	382
ЧПР на зоровий подразник	351	560	572	444	573	511	587	577	416
Час складної реакції	430	459	527	461	495	350	508	579	437
Час реакції з вибором	415	549	566	616	535	472	646	591	625
Швидкість одиночного руху	374	570	608	535	544	379	493	352	504
Частота рухів	329	538	632	528	549	460	571	462	523
Спритність									
Координованість рухів	393	549	691	640	610	475	580	612	650
Диференціація рухів у просторі	416	520	635	528	489	455	520	481	488
Диференціація зусиль	445	539	624	547	604	506	515	542	574
Диференціація часових проміжків	44	438	570	538	580	491	532	543	544
Статична рівновага	377	506	653	549	536	518	563	532	615
Динамічна рівновага	501	531	645	597	530	525	552	631	520
Відчуття ритму	344	475	590	513	546	523	477	438	569

Примітки: 1. Напівжирним шрифтом позначено помітні коефіцієнти кореляції. 2. Нуль і кому опущено.

Із табл. 3.9 видно, що низка психофізичних показників мала кореляційний взаємозв'язок із показниками уваги. Серед усієї матриці кореляційних взаємозв'язків саме показники уваги мають зв'язок із різними психофізичними показниками. Це вказує на значущість уваги у професії військовослужбовців Національної гвардії України.

Проведений нами аналіз показує, що найбільшу кількість взаємозв'язків мають показники час простої реакції на зоровий подразник та спритність. Тобто ці показники є важливим серед усіх професійних психофізичних якостей офіцерів Національної гвардії України.

Найбільшу тісноту за середньої сили ($r=0,58-0,69$) взаємозв'язків виявлено у показника координованості рухів із показниками уваги (табл. 3.9). Це свідчить про інформативність і важливість координованості рухів для професійної діяльності гвардійців. Час простої реакції на зоровий подразник має кореляційний взаємозв'язок з показниками розподілу уваги ($r=0,58$) та приблизно ж такий взаємозв'язок ($r=0,57$) з концентрацією, обсягом та переключенням уваги.

За результатами нашого дослідження нами виявлено, що показник часу реакції з вибором має вище від середнього ступінь взаємозв'язку з показниками стійкості ($r=0,61$) та переключенням уваги ($r=0,59$), дещо вищий ступінь взаємозв'язку є з показником розподілу уваги ($r=0,64$). Складність реакції вибору обумовлюється різноманітністю можливої зміни обставин, тому має важливе значення у службовій діяльності військовослужбовців Національної гвардії України.

Показник динамічної рівноваги – найвищий рівень кореляційного взаємозв'язку, має з концентрацією ($r=0,64$) та переключенням уваги ($r=0,63$), дещо слабший ступінь взаємозв'язку зі стійкістю уваги ($r=0,59$).

Здатність зберігати стійкість пози в тих чи тих положеннях тіла має життєво важливе значення, оскільки для виконання навіть відносно простих рухів потрібно достатньо високий рівень розвитку рівноваги. Збереження рівноваги – одна із найважливіших умов активної взаємодії людини із

зовнішнім середовищем, яка визначає успіх у професійній діяльності, особливо під час військово-службових операцій. Власне, нами встановлено, що вище від середнього ступінь взаємозв'язку статична рівновага має з концентрацією уваги ($r=0,65$). Логічним є вказаний результат, оскільки статична рівновага вимагає зосередженості та концентрації зусиль. Показники диференціації зусиль та часових проміжків, відчуття часу мають посередній рівень взаємозв'язку з концентрацією та обсягом уваги.

Отже, кореляційний аналіз дає підстави нам стверджувати про найбільшу тісноту взаємозв'язків ($r=0,58-0,69$) показника координованості рухів з показниками уваги. Встановлено, що показник часу реакції з вибором має вище від середнього ступінь взаємозв'язку з показниками стійкості ($r=0,61$) та переключенню уваги ($r=0,59$), дещо вищий ступінь взаємозв'язку є з показником розподілу уваги ($r=0,64$). Показник динамічної рівноваги має найвищий рівень кореляційного взаємозв'язку з концентрацією ($r=0,64$) та переключенням уваги ($r=0,63$).

Отже, результати кореляційного аналізу підтвердили важливість високого рівня розвитку спритності для успішного виконання дій за призначенням. Встановлено, що найчастіше одні показники спритності помітно корелювали з іншими її проявами, що пояснюється позитивним «переносом» одних видів спритності на інші. З іншими показниками фізичної підготовленості офіцерів найчастіше помітно корелював прояв спритності, як-от координованість рухів. Іще координованість рухів помітно корелювала з 5-ма проявами спритності (усіма за винятком відчуття ритму) та проявила найбільшу кількість помітних взаємозв'язків із психічними показниками (з 5-ма з 9-ти психічних якостей) (рис. 3.3). Отже координованість рухів – професійно-важлива фізична якість, покращення якої сприятиме формуванню цілої низки компетентностей захисників інтересів країни.

Отримані нами дані свідчать про важливість залучення широкого кола засобів для цілеспрямованого розвитку спритності, а особливо координованості рухів до програм професійної підготовки особового складу Національної

гвардії України, а також про високу інформативну значущість результатів тестів на спритність в батареї для визначення професійно-важливих якостей.

Із огляду на отримані результати (рис. 3.7), заняття фізичною підготовкою та спортом сприяють розвитку морально-психологічних показників, як-от: уміння працювати в групі, уміння приймати рішення, самоконтроль і здатність засвоювати нові знання, здатність переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження.

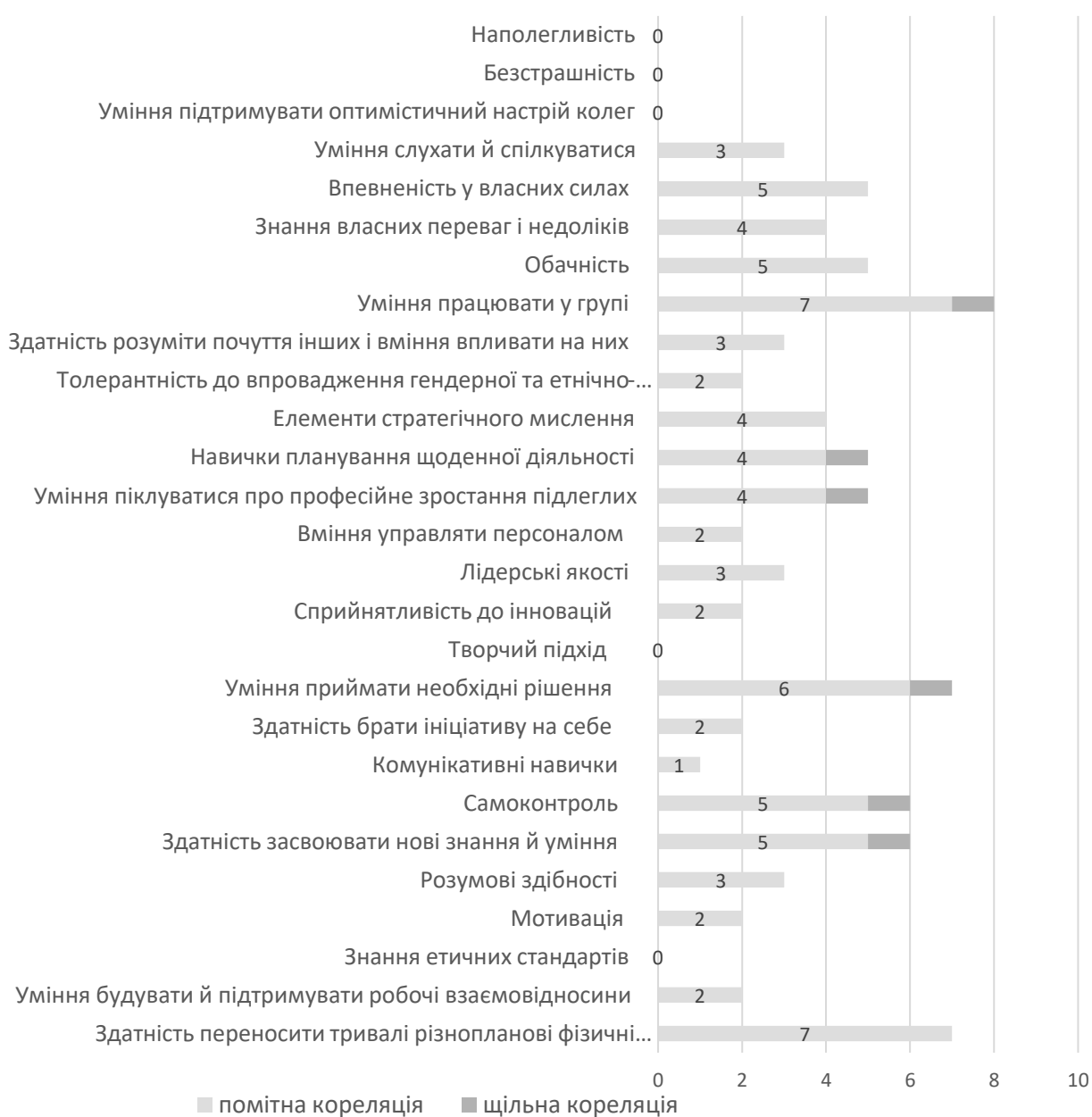


Рис. 3.7. Кількість помітних і щільних коефіцієнтів кореляції проявів спритності з морально-психологічними показниками

Також суттєвий вплив фізичної підготовки помічено на показники впевненості у власних силах, формування навички планування щоденної діяльності, уміння піклуватися про професійне зростання підлеглих. Отож регулярні тренування, окрім розвитку фізичних якостей, сприяють формуванню ЕІ, і фізичну підготовку можна вважати професійно-спрямованою підготовкою військових.

Аналіз, отриманих нами даних (табл. 2, додаток Е), засвідчив, що час простої реакції на зоровий подразник проявляв достовірні взаємозв'язки середньої щільності з трьома морально-психологічними показниками: здатністю переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження ($r=0,682$), умінням приймати необхідні рішення ($r=0,644$), умінням будувати й підтримувати робочі взаємовідносини ($r=0,624$). Час складної реакції – з двома першими з них ($r=0,628$ та $r=0,638$ відповідно) і з обачністю ($r=0,606$). Частота рухів достовірно корелює з трьома морально-психологічними показниками: самоконтролем ($r=0,611$), здатністю переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження ($r=0,644$) та умінням приймати необхідні рішення ($r=0,606$).

Максимальна сила проявляла достовірні кореляції з 9-ма показниками: з умінням піклуватися про професійне зростання підлеглих – щільні ($r=0,719$). Швидкісна сила – з 7-ма, водночас із умінням ухвалювати необхідні рішення та умінням працювати у групі – доволі щільні ($r=0,714$ та $r=0,738$ відповідно).

Координованість рухів корелювала з 15-ма показниками, два з них щільні ($r=0,7$) – зі здатністю засвоювати нові знання й уміння ($r=0,706$) та умінням приймати необхідні рішення ($r=0,713$). Показник точності рухів посередньо взаємодіяв з фізичною підготовкою – диференціація рухів у просторі – 5-ма, диференціація зусиль – 6-ма, диференціація часових проміжків – з 1. Статична рівновага взаємопов'язана з 15-ма показниками морально-психологічних якостей, до того ж із навичками планування щоденної діяльності коефіцієнт вище середньої щільності ($r=0,776$); динамічна рівновага – з 14-ма показниками. Відчуття ритму та гнучкість взаємодіють з 1 показником:

толерантністю до впровадження гендерної та етнічно-збалансованої кадрової політики (рис. 3.8).

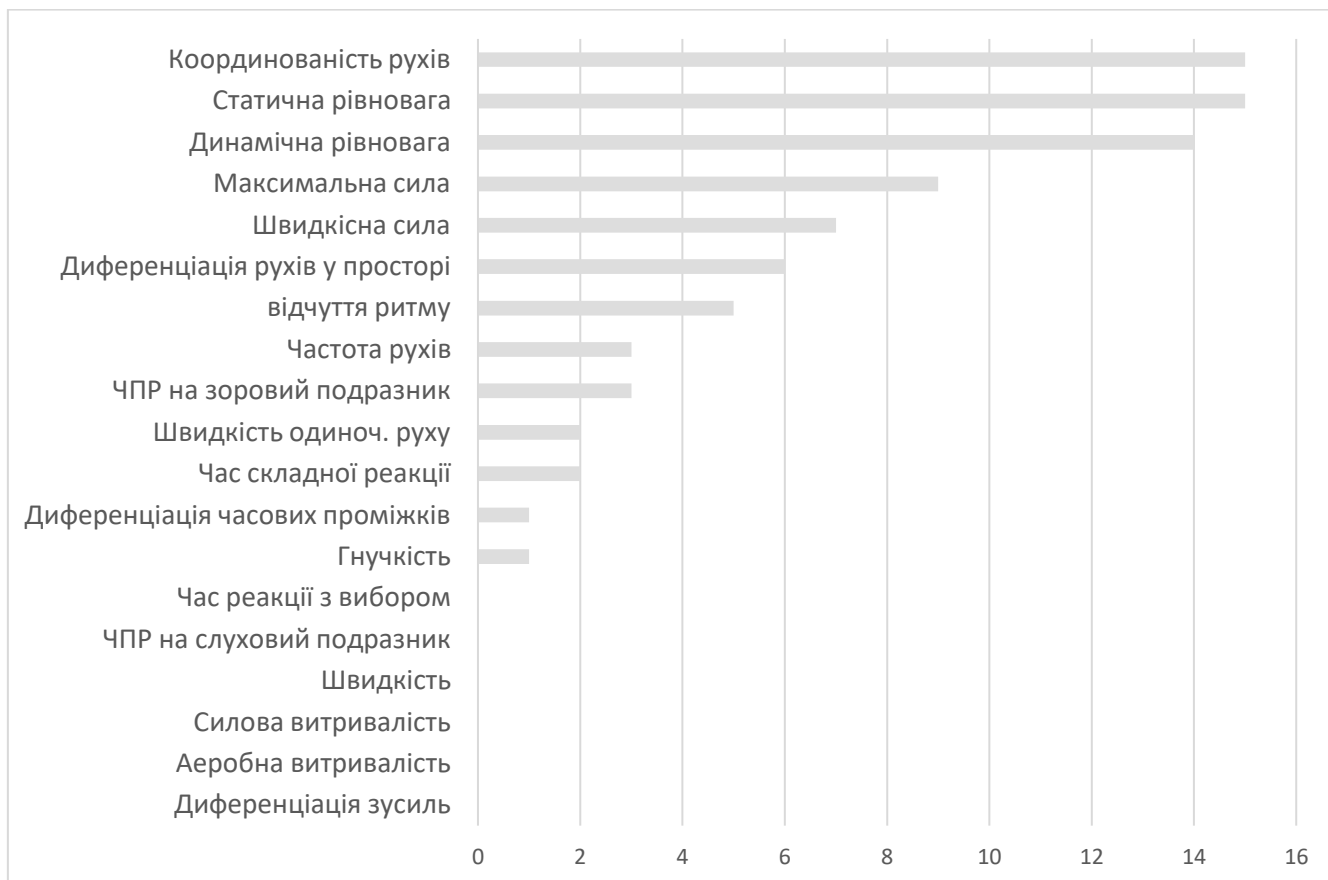


Рис. 3.8. Кількість помітних коефіцієнтів кореляції показників морально-психологічних якостей особистості з показниками фізичної підготовленості

Отже, визначено, що серед усіх фізичних якостей найчастіше корелюють (і проявляють достовірні взаємозв'язки середньої щільності) з морально-психологічними якостями такі: координованість рухів, статична і динамічна рівновага (відповідно 15, 15 і 14 з 27-ми). Максимальна сила достовірно корелювала з 9-ма морально-психологічними якостями.

3.4 Чинники, які обумовлюють формування психофізичної підготовленості особового складу Національної гвардії України

Проаналізувавши рейтинги чотирьох груп якостей, важливих для професійної підготовки офіцерів Національної гвардії України: фізичних, психофізичних, когнітивних і морально-психологічних якостей, а також дані

кореляційного аналізу цих показників між собою, ми отримали велику кількість суперечливої інформації щодо їх значущості в загальній структурі професійно-прикладної фізичної підготовки. Для скорочення кількості показників, виявлення основних із них (які пояснюють найбільшу частину дисперсії вихідних даних і найбільше впливають на зміни професійно-прикладної підготовки, що досліджуються), проведено факторний аналіз.

Здійснено аналіз відповідей респондентів щодо важливості морально-психологічних, когнітивних, психофізичних та фізичних показників. У структурі даних виокремлено чотири чинники, які загалом пояснювали 62,26 % від загальної дисперсії, що є достатнім для подальшого розгляду [62]. Перший чинник пояснював 51,003 % від загальної дисперсії, другий – 4,481 %, третій – 3,652 %, четвертий – 3,128 %. Виділено чотири провідні чинники, які найбільшою мірою обумовлюють формування професійно-прикладної психофізичної готовності військовослужбовців Національної гвардії України.

Перший чинник відповідав когнітивним і лідерським якостям, другий – об'єднав якості важливі для ЕІ і сміливості; у третій чинник увійшли фізичні якості; в четвертий чинник виокремилися показникам сили (табл. 1 додаток К, рис. 3.9).

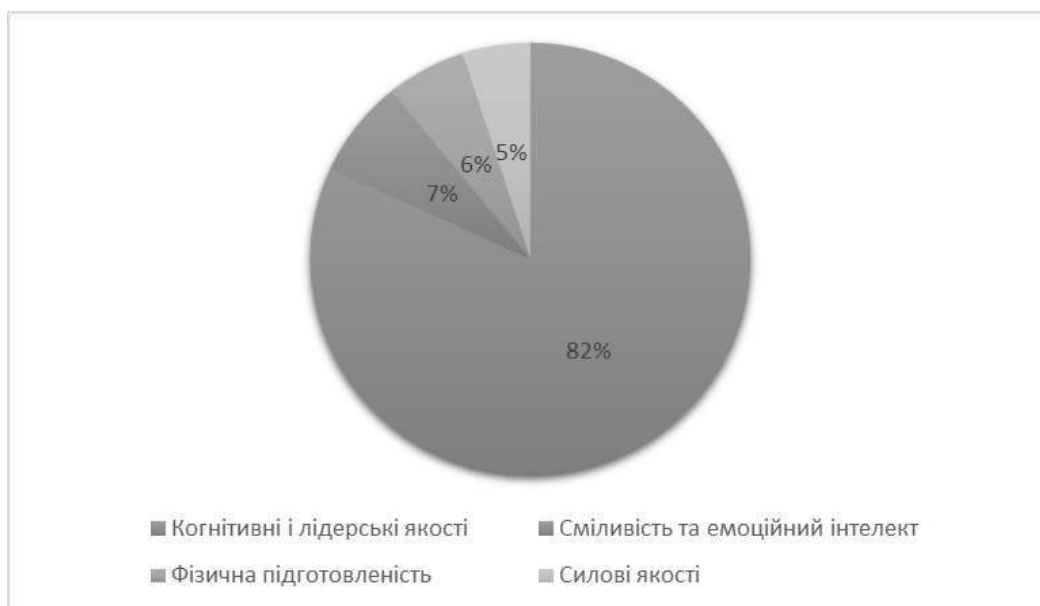


Рис. 3.9. Факторна структура професійно-важливих якостей, що визначають психофізичну підготовку особового складу Національної гвардії України

Перший чинник (лідерські та когнітивні показники) пояснював найбільшу частину від загального результату (51 % від дисперсії). Він охоплював когнітивні показники: показники логічного мислення (0,799), елементи стратегічного мислення (0,753), переключення уваги (0,701), здатності засвоювати нові знання й уміння (0,746), стійкість уваги (0,683), розподіл уваги (0,604) та уяви (0,488); швидкості та різновиди спритності: власне спритність (0,680), час реакції за вибором (0,649), здатність до диференціації часових проміжків (0,612), відчуття ритму (0,543) та здатність утримувати статичну рівновагу (0,520); час простої реакції на слуховий подразник (0,461) та інші показники, як-от уміння управляти персоналом (0,790), мотивація (0,685) тощо.

Внесок другого чинника від загальної дисперсії становив 4,48 %. Йому присвоїли назву «Морально-вольові якості та ЕІ». Домінуючими змінними для нього були соціально-особистісні якості та комунікативні навички. Найтісніше пов'язаними (0,784–0,705) з другим чинником були показники, як-от: здатність розуміти почуття інших та вміння впливати на них, творчий підхід, уміння працювати в групі, знання власних переваг і недоліків, толерантність до впровадження гендерної та етнічно-збалансованої кадрової політики та уміння слухати й спілкуватися. З показників фізичної підготовленості до цього чинника увійшли аеробна (0,441) та силова витривалість (0,514).

Особливості професійної діяльності особового складу Національної Гвардії України та високий внесок чинника «Емоційний інтелект» підтверджує його важливість у структурі професійно-прикладної психофізичної підготовки офіцерів.

Інтерпретація чинників показала, що вклад третього чинника в загальну дисперсію вибірки становив 3,65 %. Третій чинник об'єднав показники фізичної підготовленості. Найбільше факторне навантаження було характерне для здатності утримувати динамічну рівновагу (0,562), часу складної реакції (0,507) та швидкісної витривалості (0,506). Деяко менше факторне навантаження було характерне для частоти рухів (0,497), короткочасної пам'яті

(0,494), швидкості одиночного руху (0,494), здатності диференціювати зусилля (0,483) та диференціація рухів у просторі (0,461). Чинник, який ми інтерпретували як «Силові показники», пояснював 3,13 % від загальної дисперсії вибірки. Він охоплював максимальну (-0,542) і швидкісну сили (-0,480).

Отож з'ясовано, що в основі структури психофізичної підготовки Національної гвардії України лежать чинники, як-от: лідерські якості та когнітивні показники, морально-вольові та фізичні якості, ЕІ (3,13 %). Найбільший вплив, про що свідчать вагові коефіцієнти, належать показникам логічного мислення (0,799), вмінню управляти персоналом (0,790), елементам стратегічного мислення (0,753), здатності засвоювати нові знання й уміння (0,746) та переключення уваги (0,701). Серед усіх фізичних якостей найбільше значення має насамперед спритність, яка увійшла в 1 чинник (із ваговим коефіцієнтом 0,680). Оскільки внески 2-4 чинників до загальної дисперсії були не такими суттєвими (4,48 %, 3,65 %; та 3,13 % відповідно), як першого, то очевидно, що спритність відноситься до надважливих професійних якостей для особового складу Національної гвардії України, від розвитку якої залежатиме розвиток інших професійно-значущих якостей. У третьому чиннику «Фізичні якості» вагомий вклад виявлено для якостей, як-от здатність утримання динамічної рівноваги (0,562), що також є проявом спритності. Четвертий чинник охоплює силові показники, зокрема максимальну та швидкісну силу, тобто ці фізичні якості ми також вважатимемо важливими. Домінуючими змінними другого чинника «Морально – вольові якості та ЕІ» були соціально-особистісні якості та комунікативні навички.

3.5 Обґрунтування професійно-важливих якостей особового складу Національної гвардії України

У спеціальній літературі ми не виявили даних про характеристики підготовки, яка сприяє формуванню провідних професійно-важливих якостей у особового складу Національної гвардії чи працівників галузі Міністерства

внутрішніх справ назагал. Які професійно-важливі якості корелюють з показниками психофізичної підготовленості працівників міністерства – не встановлено. Це не сприяє забезпеченню безпеки громадян, підтримці правопорядку всередині країни та підвищенню її обороноздатності.

Аналіз результатів опитування офіцерів Національної гвардії України (табл. 3.9) показав, що всі фізичні якості є однаково важливими: оцінюються на 4 бали і більше (за 5-бальною шкалою).

Таблиця 3.9

**Значущість фізичних якостей, важливих для професійної підготовки
особового складу Національної гвардії України (n=168)**

Фізичні якості	Прояви фізичних якостей	Значущість, балів (за 5-бальною шкалою)
Спритність	Координованість рухів	4,35
	Здатність до диференціації рухів у просторі	4,23
	Здатність утримання статичної рівноваги	4,18
	Здатність утримання динамічної рівноваги	4,23
Сила	Швидкісна сила	4,29
	Максимальна сила	4,21
Витривалість	Силова витривалість	4,27
	Швидкісна витривалість	4,14
	Аеробна витривалість	3,93
Швидкість	Швидкість	4,27
	Час простої реакції на зоровий подразник	4,21
	Швидкість одиночного руху	4,19
	Частота рухів	4,17
Гнучкість	Гнучкість	3,92

Водночас відносно найвищі рейтингові бали отримали прояви координованості (координованість рухів, здатність до диференціації зусиль та рухів у просторі, а також здатність утримання статичної та динамічної рівноваги). Це свідчить про те, що показники спритності мають відносно найбільше значення у професійній підготовці курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України.

Результати факторного аналізу також підтвердили, що координованість є важливою професійною якістю для особового складу Національної гвардії України. До першого чинника увійшли прояви спритності, як-от: координованість рухів, час реакції з вибором, здатність до диференціації часових проміжків, відчуття ритму, здатність утримання статичної рівноваги та час простої реакції на слуховий подразник.

Важливість різних проявів спритності для особового складу Національної гвардії України також підтвердив кореляційний аналіз (рис. 3.10).

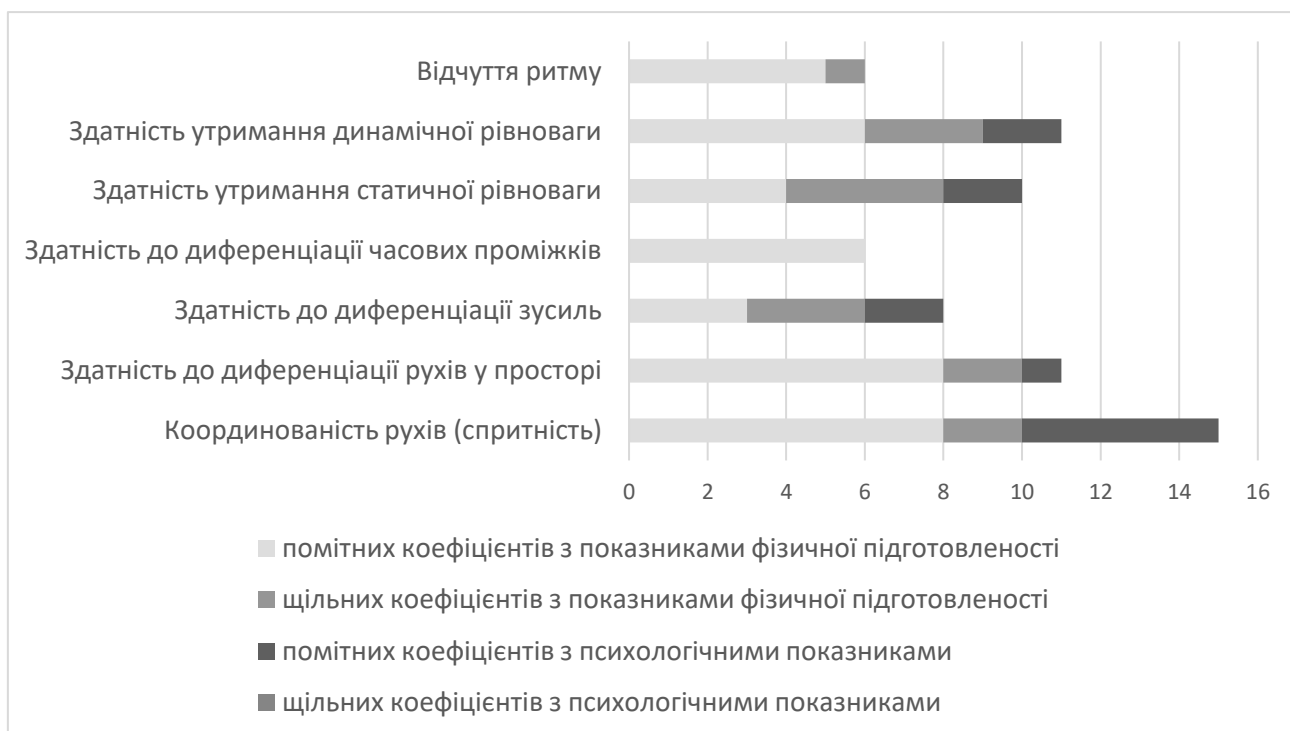


Рис. 3.10. Кількість помітних ($r=0,60-0,70$) і щільних ($r=0,71-0,90$) коефіцієнтів кореляції проявів спритності з показниками фізичної підготовленості

Так, з'ясовано, що зі зростанням величини показників різних проявів спритності зростає величина показників фізичної підготовленості курсантів, що підтвердила суттєва кількість достовірних коефіцієнтів кореляції ($n=6-9$). Помітною вважали тісноту взаємозв'язків, коли коефіцієнти кореляції коливалися в межах $r=0,60-0,70$ і щільною, коли коефіцієнти кореляції перебували в межах $r=0,71-0,90$. Хочемо звернути увагу на суттєву кількість достовірних коефіцієнтів кореляції проявів спритності, як-от координованість

рухів та здатність утримання статичної і динамічної рівноваги з показниками психологічної підготовленості ($n=15$ та $n=14$ відповідно). Натомість показники інших фізичних якостей достовірно корелювали не так часто, як показники спритності ($n \leq 4$ разів). Показники спритності здебільшого проявляли достовірні коефіцієнти кореляції з іншими її проявами. Це свідчить про позитивний перенос одних видів спритності на інші.

Отримані нами дані свідчать про важливість залучення тестів на спритність до батареї на визначення професійно-важливих якостей особового складу Національної гвардії України.

Результати опитування офіцерів Національної гвардії України показало (див. табл. 3.9), що всі когнітивні якості є важливими для успішної роботи за фахом офіцерів Національної гвардії України (4,4-4,3 балів за 5-бальною шкалою). Серед психологічних показників найвищі бали отримали морально – вольові якості та ЕІ (що проявляється через самоконтроль, уміння підтримувати оптимістичний настрій колег, уміння будувати й підтримувати робочі взаємовідносини, комунікативні навички, уміння приймати необхідні рішення, уміння працювати у групі, уміння слухати й спілкуватися, здатність розуміти почуття інших і вміння впливати на них).

Отже, розвиток спритності, імовірно, сприятиме розвитку професійно-значущих фізичних, психічних якостей особового складу Національної гвардії України.

Для визначення ступеня психічної складової ступеня готовності особового складу Національної гвардії України до професійної діяльності варто проводити тестування когнітивних та лідерських якостей, а також сміливості, емоційного інтелекту.

Висновки до розділу 3

1. Питання покращення професійно-важливих якостей особового складу Національної гвардії України та пошуку ефективних засобів, методів, технологій розвитку їхніх професійно-важливих якостей є важливими й

актуальними в теперішніх умовах. Удосконалення професійно-важливих якостей офіцерів Національної гвардії України сприятиме збереженню їхнього психічного та соматичного здоров'я (51,2 %), покращенню якості їхнього життя (50 %), зростанню престижу військової служби та підвищенню іміджу військовослужбовців в державі, що сприятиме поліпшенню обороноздатності країни (44,6 %) та зростанню іміджу України на міжнародному рівні (42,3 %).

2. Спритність (насамперед такі її прояви, як координованість рухів, відчуття ритму, здатність до диференціації зусиль та рухів у просторі, здатність утримання статичної та динамічної рівноваги), а також швидкісна сила та швидкість є важливими професійно-важливими фізичними якостями для особового складу Національної гвардії України. Покращення спритності супроводжується зростанням рівня розвитку цілої низки компетентностей захисників інтересів країни. З показниками спритності достовірно ($p < 0,05$) корелюють когнітивні показники, як-от: стійкість уваги ($r = 0,640$) та вміння її сконцентрувати ($r = 0,691$); обсяг ($r = 0,610$) і переключення уваги ($r = 0,612$); логічне мислення ($r = 0,650$), а також морально-психологічні якості ($p < 0,05$), як-от: вміння управляти персоналом, елементи стратегічного мислення, здатність засвоювати нові знання й вміння, переключення уваги, мотивація, лідерські якості, обачність, сприйнятливність до інновацій, здатність брати ініціативу на себе, навички планування щоденної діяльності, впевненість у своїх силах, наполегливість, вміння працювати в групі, знання власних переваг і недоліків, вміння слухати й спілкуватися, розумові здібності, вміння піклуватися про професійне зростання підлеглих, комунікативні навички, вміння приймати необхідні рішення тощо.

3. Чинниками, які обумовлюють формування психофізичної підготовленості особового складу Національної гвардії України, вважаємо такі: 1) когнітивні якості: увага (стійкість, зосередженість, здатність до переключення, розподіл і обсяг), мислення (стратегічне і логічне); лідерські якості: вміння управляти персоналом та досягати спільних цілей; 2) морально – вольові якості (безстрашність, впевненість у своїх силах, наполегливість) та ЕІ

(здатність розуміти почуття інших та вміння впливати на них, уміння працювати в групі); 3) фізичні якості (спритність: здатність утримання динамічної рівноваги, здатність до диференціації рухів у просторі, відчуття ритму), сила: максимальна сила, швидкісна сила.

Наукові результати, висвітлені в цьому розділі, оприлюднено в публікаціях здобувача [2; 4; 6; 38; 39; 40; 62; 101].

РОЗДІЛ 4

РІВЕНЬ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ДО ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

В розділі представлено результати тестування та опитування курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України, проведеного в рамках розв'язання 3 завдання дисертаційного дослідження яке спрямоване на визначення рівня сформованості професійно важливих якостей особового складу Національної гвардії України. Узагальнення даних проведених досліджень дозволило обґрунтувати зміст технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки.

4.1 Фізична підготовленість курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України

Аналіз середніх значень результатів виконання курсантами нормативів фізичної підготовленості свідчить про високий рівень більшості показників (табл. 4.1). Так, середнє значення результатів складання тестової вправи «Метання гранати» Ф-1 на дальність ($36,67 \pm 8,59$ м) оцінювали на «відмінно». Результати частини нормативів фізичної підготовленості курсантів – бігу на 3000 м, підтягування на перекладині, комплексної силової вправи, стрільби з пістолета, в середньому оцінювалися на «добре», проте вони знаходилися дуже близько до оцінки «відмінно». Аналіз отриманих результатів засвідчив, що загальна витривалість, силова витривалість рук, тулуба, точність рухів та швидкісно-силова витривалість рук розвинуті на високому рівні. Високий рівень середніх значень фізичної підготовленості пов'язаний з тим, що курсанти зобов'язані регулярно складати нормативи фізичної підготовленості. При складанні тесту на незадовільну оцінку вони мають право перескласти норматив у місячний термін, інакше їх відраховують з числа курсантів.

Таблиця 4.1

Фізична підготовленість курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України

Показники	95% Confidence Interval										Shapiro-Wilk	
	N	Missing	Mean, оцінка	SE	Lower	Upper	Median	SD	Min	Max	W	p
Біг 3000 м, с	258	24	763.28 «4»	2.8875	757.62	768.93	760.00	46.381	638	920	0.975	< .001
Підйом переворотом, разів	262	20	7.71 «5»	0.3118	7.09	8.32	6.00	5.047	0	35	0.830	< .001
Підтягування на перекладині, разів	266	16	14.71 «4»	0.2726	14.17	15.24	14.00	4.446	4	30	0.964	< .001
Метання гранати, м	241	41	36.67 «5»	0.5533	35.59	37.76	35	8.590	13	80	0.909	< .001
Комплексна силова вправа, разів	243	39	51.10 «4»	0.4958	50.13	52.07	50	7.728	10	85	0.902	< .001
Стрільба з пістолета, очок	250	32	2.72 «4»	0.0294	2.67	2.78	3.00	0.466	1	3	0.573	< .001
Смуга перешкод, с	240	42	127.42 «3»	5.6478	116.36	138.49	120.00	87.495	80	1430	0.189	< .001
Човниковий біг 10x10 м, с	249	33	36.20 «2»	0.7880	34.66	37.75	30	12.434	20	72	0.866	< .001

Лише за результатами виконання двох тестових вправ, пов'язаних зі спритністю – додання смуги перешкод (200 м $127,42 \pm 87,49$ с) та човникового бігу 10x10 м, курсанти мали низький і нижчий від середнього рівні фізичної підготовленості.

Результат човникового бігу 10x10 м ($36,20 \pm 12,43$ с) оцінювався на «задовільно», смуги перешкод – на «задовільно». Пояснити такі низькі значення результатів можна великим розкидом даних довкола середнього. Це значить, що поруч із високими результатами окремих курсантів були низькі. Медіани (120 і 30), вищі від середніх арифметичних, говорять про скіс результатів унаслідок порушення закону нормального розподілу. Аналіз отриманих результатів дозволив стверджувати, що швидкісна витривалість і спритність (координованість рухів) відрізнялися недостатньо високим рівнем розвитку значної частини курсантів.

Фізична підготовленість курсантів із урахуванням стажу занять спортом. Мета порівняння рівня фізичної підготовленості курсантів, які тренуються і які більше не тренуються, полягала не в констатації очевидних відмінностей, а в глибшому розумінні впливу тренувального процесу на фізичну підготовленість курсантів (оцінці ефективності тренувального процесу, виявленні динаміки фізичних показників, обґрунтуванні необхідності постійних занять спотом) та розробці ефективних стратегій фізичної підготовки.

Як бачимо (табл. 4.2), за більшістю показників фізичної підготовленості існують достовірні розбіжності між показниками двох груп курсантів. Зауважмо, що суттєво відрізнялися і середні значення показників фізичної підготовленості, і інші статистичні показники.

Виняток становили результати двох тестових вправ: човникового бігу 10x10м і додання смуги перешкод. Між результатами курсантів, які продовжували тренуватися, і тих, які припинили займатися спортом, не спостерігали достовірних розбіжностей.

Таблиця 4.2

**Фізична підготовленість курсантів закладів вищої освіти Міністерства
внутрішніх справ України, які займаються та
не займаються спортом**

Показники	З./с.**	95% Confidence Interval							One-Way ANOVA	
		N	Mean	SE	Lower	Upper	Median	SD	χ^2	p
Біг 3000 м, с	0	105	777.87	3,97	770.07	785,67	770	40.77	21,0994	< ,001
	1	153	753,26*	3,83	745,74	760,78	752	47,45		
Підйом переворотом, раз	0	101	5.38	0.24	35,95	40,45	38	11,53	39,6591	< ,001
	1	148	9.29	0.45	4.91	5.85	5.00	2.47		
Підтягування на перекладині, разів	0	106	12.90	0.32	8.39	10.18	9.00	5.70	28,3980	< ,001
	1	156	15.92	0.37	12.26	13.53	13	3.35		
Метання гранати, м	0	107	34.83	0.72	15.20	16.65	15	4.68	6,4668	0,011
	1	159	37.87	0.76	33.41	36.25	35	7.05		
Комплексна силова вправа, разів	0	95	49.38	0.60	36.36	39.38	36.00	9.28	16,9393	< ,001
	1	146	52.32	0.71	48.18	50.57	49	6.10		
Стрільба з пістолета, очок	0	101	2.67	0.04	50.92	53.72	52.00	8.50	2,0558	0,152
	1	142	2.76	0.03	2.58	2.77	3	0.49		
Смуга перешкод, с	0	101	124.93	2.30	2.69	2.83	3	0.44	2,2756	0,131
	1	149	129.30	9.75	120.41	129.45	123	2.47		
Човниковий біг 10x10 м, с	0	103	38,20	1,14	35,95	40,45	38	11,53	12,7402	< ,001
	1	137	34,84	1,05	32,77	36,92	28.5	12,87		

Примітки: 1. * - достовірність розбіжностей;

2. З./с.** – заняття спортом: 0 – не займаються, 1 – займаються спортом

4.2. Психофізична підготовленість курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України

Аналіз отриманих нами показників засвідчив високий рівень *реактивної тривожності* (57,10+0,62) більшості курсантів (див. рис. 4.1).

Високий рівень даних реактивної (ситуативної) тривожності засвідчив те, що на час дослідження курсанти перебували під впливом стресу; емоційна реакція курсантів на стресову ситуацію була інтенсивною. Позаяк дослідження проведено в час гострої фази війни, можемо припустити, що стрес-чинником могли слугувати власне ці обставини. Сучасна війна є надскладним і

багатоаспектним стресором; призводить до травматизації психічного здоров'я і цивільного населення, і військових. Високий рівень особистісної та реактивної тривожності за умови конструктивного використання власних реакцій забезпечує активне дослідження ситуації, пошук і конкретизацію небезпеки. За деструктивного варіанту військовослужбовці стають агресивними, песимістичними, невпевненими в собі.

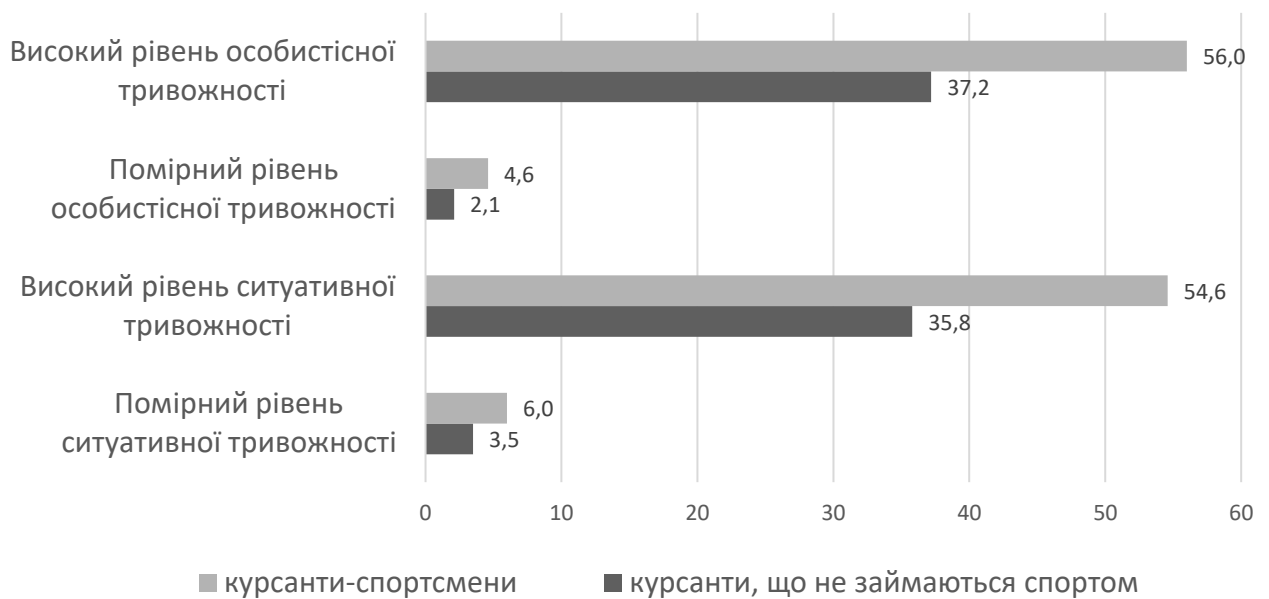


Рис. 4.1. Кількість (%) курсантів із різними рівнями тривожності

Отримані нами дані (табл. 4.3) *особистісної тривожності* ($58,84 \pm 10,67$ бала) засвідчили, що курсанти, ймовірно, належали до категорії високотривожних осіб. Високі особистісні показники тривожності спостережено в обидвох групах курсантів (табл. 4.4): і спортсменів, і тих курсантів, які припинили регулярні тренування; і не відрізнялися статистично (особистісна $58,94 \pm 11,31$ бала проти $58,70 \pm 9,64$ бала, ситуативна $57,43 \pm 10,77$ бала проти $56,58 \pm 9,62$ бала). Високі показники особистої тривожності можуть пояснюватися гарячою фазою російсько-української війни, що тривала у час проведення дослідження. Тобто заняття спортом хоча й вважають сильним антистресором, проте й вони не зменшили емоційної реакції курсантів закладів вищої освіти Міністерства внутрішніх справ на такий стрес-чинник, як війна.

Таблиця 4.3

Показники тривожності, контролю емоцій та копінгів курсантів (n=282)

Показники	Mean	SD	SE	рівень	Median	Shapiro-Wilk	
						W	p
Ситуативна тривожність	57,10	10,32	0,61	B	54,00	0,957	<,001
Особистісна тривожність	58,84	10,67	0,63	B	58,00	0,969	<,001
Контроль агресії	15,66	4,55	0,27	C	15,00	0,976	<,001
Контроль депресії	14,35	4,91	0,29	C	14,00	0,953	<,001
Контроль тривожності	13,61	4,07	0,24	C-H	14,00	0,945	<,001
Задоволеність життям	22,28	7,45	0,44	HC	23,00	0,976	<,001
Конфронтаційний копінг	7,03	3,87	0,23	C	6,00	0,975	<,001
Дистанціювання	6,52	3,85	0,22	H	6,00	0,966	<,001
Самоконтроль	8,56	4,56	0,27	C	8,00	0,976	<,001
Пошук підтримки	7,39	3,91	0,23	C	7,00	0,976	<,001
Прийняття відповідальності	4,61	2,75	0,16	H	4,00	0,967	<,001
Втеча-уникнення	7,95	4,70	0,27	C	8,00	0,975	<,001
Планування вирішення проблеми	9,38	4,85	0,28	C	9,50	0,968	<,001
Позитивна переоцінка	8,98	4,68	0,27	C	9,00	0,979	<,001

Тривожні особи схильні сприймати досить широкий спектр ситуацій, які загрозливі їхній самооцінці, самоповазі, престижу та життєдіяльності. Особливо високими є ці показники тоді, коли обставини стосуються компетенції цих осіб. Вважаємо, що війна безпосередньо стосується сфери компетенції курсантів закладів вищої освіти структур сектору безпеки й оборони України. Це не могло не вплинути на показники їхньої тривожності.

Аналіз показників *контролю емоцій* засвідчив середній рівень їхнього придушення за всіма шкалами: а) агресії/гніву/люті/роздратування, б) депресивного/поганого настрою/суму, в) страху/тривожності. Показник контролю тривожності (13,61±4,07 бала), розміщений близько до низького рівня контролю емоцій, свідчив про те, що, обстежені нами, курсанти відчують реальні суттєві труднощі в регулюванні її рівня.

Таблиця 4.4

Показники тривожності, керування емоціями та задоволеності життям курсантів закладів вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України, які займаються (1) та не займаються (0) спортом

Показники	З./с.*	95% Confidence Interval						One-Way ANOVA		
		N	Mean	SE	Lower	Upper	Median	SD	χ^2	p
Ситуативна тривожність	0	111	56,58	0,913	54,79	58,37	53	9,62	0,1947	0,659
	1	171	57,43	0,823	55,82	59,05	55	10,77		
Особистісна тривожність	0	111	58,70	0,915	56,91	60,50	58	9,64	0,0301	0,862
	1	171	58,94	0,865	57,24	60,63	58	11,31		
Контроль агресії	0	111	15,98	0,423	15,15	16,81	16	4,45	0,6102	0,435
	1	171	15,46	0,353	14,76	16,15	15	4,61		
Контроль депресії	0	111	15,53	0,470	14,61	16,45	14	4,95	9,2285	0,002
	1	171	13,59*	0,363	12,88	14,30	14	4,74		
Контроль тривожності	0	111	14,43	0,364	13,72	15,15	14	3,84	6,3984	0,011
	1	171	13,07*	0,316	12,45	13,69	14	4,13		
Задоволеність життям	0	111	21,92	0,677	20,59	23,24	23	7,13	0,3303	0,565
	1	171	22,51	0,586	21,37	23,66	23	7,67		

Примітки: 1 .З./с.* 0 – припинили займатися спортом, 1 – займаються спортом.

2. * – достовірність розбіжностей $p < 0,05$

Водночас досліджено, що величини показників *агресії* в тих курсантів, які займаються спортом ($15,46 \pm 4,61$ бала), схожі до тих, які припинили регулярно займатися спортом ($15,98 \pm 4,45$ бала) (табл. 4.4). Також спостережено достовірні розбіжності ($p < 0,01$) між показниками осіб, які тренуються і не займаються спортом за показниками *депресії* ($13,59 \pm 4,74$ бала та $15,53 \pm 4,95$ бала відповідно) і *тривожності* ($13,07 \pm 4,132$ бала та $14,43 \pm 3,84$ бала відповідно).

Аналіз даних рис. 4.2 підтвердив суттєві розбіжності в кількості курсантів з низьким рівнем контролю тривожності тих, які тренувалися, і тих, які

припинили заняття, а також кількості курсантів із середнім і низьким рівнями контролю депресії; високим і середнім рівнями контролю гніву.

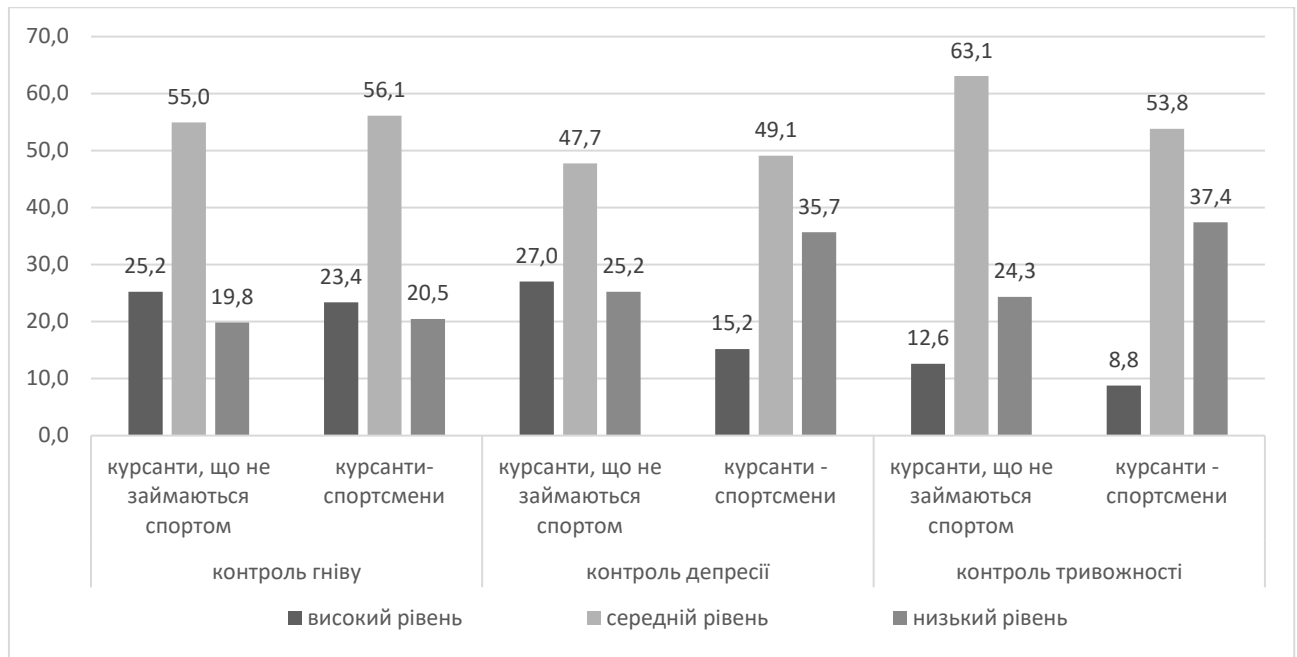


Рис. 4.2. Кількість (%) курсантів з різними рівнями контролю емоцій

Серед усіх груп курсантів найбільшу кількість становили ті, що відрізнялися середнім рівнем розвитку здатності контролювати емоції. Це свідчило про адаптивний рівень розвитку емоційного контролю у більшості осіб. Проте співвідношення осіб з низьким і високим рівнями тамування емоцій були різними. Ці комбінації і пояснювали середні величини показників, притаманних для тої чи тої групи курсантів. За показниками контролю гніву частки курсантів з різними рівнями розвитку рівнів контролю емоцій були подібними.

Зафіксовано розбіжності у кількості курсантів, здатних до контролю депресії. Так, якщо серед курсантів, які не займаються спортом, кожен четвертий (27 %) мав високий показник контролю депресії, і 25,2 % – низький, то серед курсантів, що регулярно тренуються, приблизно 15,2 % становили представники високого рівня депресії, а 35,7% – низький рівень.

Серед курсантів, що не займалися спортом, частіше зустрічалися особи з високим (12,6 %) рівнем сформованості здатності до контролю тривожності, аніж серед курсантів-спортсменів. Осіб з низьким (24,3 %) рівнем контролю

депресії відповідно було менше (24,3 %), аніж серед курсантів-спортсменів (37,4 %).

Наші дані свідчать про те, що курсанти-спортсмени частіше (35,7 % проти 25,2 %) не мають сформованих навичок контролю депресії, тривожності (37,4 % проти 24,3%), ніж неспортсмени; й однаково часто – контролю гніву. Тобто регулярні заняття спортом не впливають на здатність курсантів до контролю цих емоцій. Це не відповідає даним спеціальної літератури. Розбіжності наших даних із літературними можуть пояснюватися наявністю війни, тобто сильного стресора під час опитування.

Задоволеність життям курсантів з урахуванням досвіду занять спортом. Порівняння даних довело, що курсантам, які займаються спортом ($22,51 \pm 7,67$ бала) притаманні достовірно ($p < 0,001$) кращі показники задоволеності життям від показників тих, що припинили тренувальні заняття ($21,92 \pm 7,13$ бала).

Наші дані (табл. 4.5) були нижчими (гіршими) від показників, притаманних для студентів коледжів і виміряних уродовж 1985–1993 рр. ($23-25,2$), а також військових медсестер ($25+6,8$). Водночас наші показники були вищими (кращими) від даних студентів Шотландського університету ($16,3 \pm 4,9$ бала), китайських студентів ($16,1 \pm 4,4$ бала), корейських студентів ($19,77 \pm 5,84$ бала) [159].

Показники курсантів наближалися до нейтральної точки (20 балів) – однаково задоволених і незадоволених життям. Кількість балів ($22,28 \pm 7,45$ бала) характеризувала загалом контингент обстежених як «дещо задоволених» життям. Це тривожний факт, оскільки цей рівень подібний до рівня задоволеності життям неповносправних студентів ($20,8 \pm 8,4$ бала та $24,3 \pm 7,4$ бала). І війна, що відбувалася в Україні в час опитування, могла вплинути на ці показники лише мінімально. Тому розробники застерігають, що методика оцінювання незалежна від афектів і оцінює не миттєвий стан, а глибокі екзистенційні переконання, побудовані на досвіді.

Копінг-стратегії. Копінг-поведінку розглядають як результат взаємодії копінг-стратегій (на основі наявного особистісного досвіду) і копінг-ресурсів (особистісних ресурсів) у процесі подолання стресу. Аналіз середніх значень показників копінгів (табл. 4.5) свідчив про середній рівень більшості з них.

Показник ($7,03 \pm 3,85$) говорить нам про помірне застосування курсантами *конфронтаційного копінгу* в критичних ситуаціях.

Таблиця 4.5

Копінги курсантів закладів вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України, які займаються (1) та не займаються (0) спортом

Показники	З./с.*	95% Confidence Interval							One-Way ANOVA	
		N	Mean	SE	Lower	Upper	Median	SD	χ^2	p
Конфронтаційний копінг	0	111	7,14	0,360	6,44	7,85	6	3,80	0,0558	0,813
	1	171	6,95	0,300	6,37	7,54	6	3,92		
Дистанціювання	0	111	6,92	0,367	6,20	7,64	6	3,86	1,3458	0,246
	1	171	6,26	0,293	5,69	6,84	6	3,83		
Самоконтроль	0	111	9,07	0,431	8,23	9,92	8	4,54	1,4417	0,230
	1	171	8,23	0,349	7,55	8,92	8	4,56		
Пошук підтримки	0	111	7,28	0,351	6,59	7,97	7	3,70	0,2966	0,586
	1	171	7,47	0,309	6,86	8,07	7	4,04		
Прийняття відповідальності	0	111	4,86	0,238	4,40	5,33	5	2,50	1,4013	0,237
	1	171	4,44	0,222	4,01	4,88	4	2,90		
Втеча уникнення	0	111	8,59	0,447	7,71	9,46	8	4,71	2,6786	0,102
	1	171	7,54	0,356	6,85	8,24	8	4,66		
Планування вирішення проблеми	0	111	9,48	0,437	8,62	10,33	10	4,61	0,0643	0,800
	1	171	9,32	0,383	8,56	10,07	9	5,01		
Позитивна переоцінка	0	111	8,96	0,438	8,11	9,82	8	4,61	0,0278	0,868
	1	171	8,98	0,362	8,27	9,69	9	4,73		

Примітка. З./с.* 0 – не займаються, 1 – займаються спортом.

Аналіз даних показав, що для курсантів, які займаються спортом, притаманні низькі рівні напруженості за шкалою конфронтаційний копінг

(6,95±3,92 бала). Це свідчить про несформований адаптивний варіант цього копінгу у фізично підготованих осіб. На відміну від цього у решти осіб, які не займаються спортом, показник (7,14±3,80 бала) свідчив про середній рівень напруженості конфронтаційного копінгу. Проте достовірність розбіжностей показників обох груп не підтвердилася статистично, бо ці показники знаходилися в приграничній зоні по обидва боки порогу.

Показник *дистанціювання* в представників обидвох груп був на низькому рівні (6,92±3,86 бала та 6,26±3,83 бала), тобто когнітивні зусилля відокремитися від ситуації, щоб зменшити її значущість, знаходилися на межі з недостатнім рівнем. Проте дещо вищими – на границі із середнім рівнем – були показники осіб, які не займаються спортом, утім різниця не підтвердилася статистично. Середні значення показника дистанціювання (6,52±3,82 бала) оцінювалися як низького рівня, що свідчить про недостатньо адаптивний копінг.

Показники *самоконтролю* (8,56±4,55 бала) свідчили про середній рівень напруженості копінг стратегій курсантів. Тобто адаптаційний потенціал осіб перебував в адаптивному стані. Показники самоконтролю в представників обох груп (8,23±4,56 бала – які займалися спортом, і 9,07±4,54 бала – які не займалися спортом) подібні між собою.

Аналіз даних засвідчив, що показники копінг-стратегій щодо *пошуку соціальної підтримки* знаходилися на середньому рівні в обидвох групах курсантів (7,47±4,04 бала – що займаються спортом, і 7,28±3,70 бала – які не займаються спортом). Середнє для двох груп значення показника (7,39±3,33 бала) свідчило про пошуки можливостей використання зовнішніх ресурсів на вирішення проблемної ситуації.

На дуже низькому рівні напруженості знаходилися показники копінгу *прийняття відповідальності* у представників двох груп курсантів (4,86±2,50 бала в осіб, що не займаються спортом, та 4,44±2,90 бала в тих, що займаються спортом). Середнє значення показника (4,61±0,16 бала) свідчило про ненапрацьовану курсантами стратегію адекватного оцінювання своєї ролі у проблемі.

Аналіз показників усіх курсантів: тих, що не тренуються ($8,59 \pm 4,71$ бала), та тих, що продовжують заняття спортом ($7,54 \pm 4,66$ бала), засвідчив про помірне застосування копінгу *втеча-уникнення*. Адаптаційний потенціал був більшим у тих курсантів, які не займаються спортом; спостережено близькі до достовірних розбіжності ($p=0,069$) між середніми значеннями двох груп. Проте обидва значення знаходилися в межах оптимального рівня – помірковано збудженого. Показник ($7,95 \pm 4,66$ бала) свідчив про середній рівень напруженості адаптаційного потенціалу у застосуванні стратегії *втеча-уникнення* для підтримки психологічної рівноваги в проблемній ситуації.

Показники *планування вирішення проблеми* курсантів (які не тренуються – $9,48 \pm 4,61$ бала, та тих, що продовжують заняття спортом – $9,32 \pm 5,01$ бала, що в середньому становило $9,38 \pm 4,61$ бала) були відносно найвищими з-посеред усіх показників копінгу, і оцінено стан осіб як адаптивний.

Показники *позитивної переоцінки* також знаходилися на помірковано розвиненому рівні в обидвох досліджуваних групах (тих, що не займаються спортом – $8,96 \pm 4,61$ бала, і тих, що займаються спортом – $8,98 \pm 0,36$ бала). Як «середній» оцінювався показник середнього значення ($8,98 \pm 4,73$ бала) обидвох груп курсантів.

Відтак більшість показників копінгів курсантів знаходилися в межах середніх показників, що свідчить про оптимальний рівень їхнього розвитку. Переважаючими копінг-стратегіями для боротьби досліджуваних зі стресом (понад 8 балів) виступали самоконтроль, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Військовослужбовці використовують продуктивні копінг-стратегії, що свідчить про оптимальне психічне здоров'я. Лише показник прийняття відповідальності ($4,61 \pm 0,16$ бала) свідчив про ненапрацьовану курсантами стратегію адекватного оцінювання своєї ролі у проблемі.

Поділ курсантів на групи (тих, що продовжували тренуватися, і тих, які припинили регулярні заняття спортом) виявив, що показники конфронтаційного копінгу в курсантів-спортсменів і решти курсантів ($6,95 \pm 3,92$ та $7,14 \pm 3,80$ відповідно) і копінгу дистанціювання в обох групах ($6,92 \pm 3,86$ та $6,26 \pm 3,83$) були

подібними і наближалися до низького рівня. Це свідчить про те, що в курсантів слабо розвинені ці стратегії боротьби зі стресом.

У курсантів обох груп ($4,86 \pm 2,50$ та $4,44 \pm 2,90$) критично низьким був рівень розвитку копінгу прийняття відповідальності. Потрібно формувати ці копінг-стратегії з огляду на їхню важливість для обраної курсантами професії.

Відсутність різниці між показниками курсантів двох груп свідчить про те, що заняття спортом не вплинули на вибір стратегії подолання стресу курсантами.

4.3 Характеристика моделей поведінки курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України

Для розроблення індивідуально-спрямованих програм занять для розвитку професійно-важливих якостей із урахуванням притаманних для них показників фізичної підготовленості, когнітивних якостей та морально-психологічних особливостей курсантів поділили на кластери (рис. 4.3). Кожен із кластерів відповідав за певну модель поведінки курсантів.

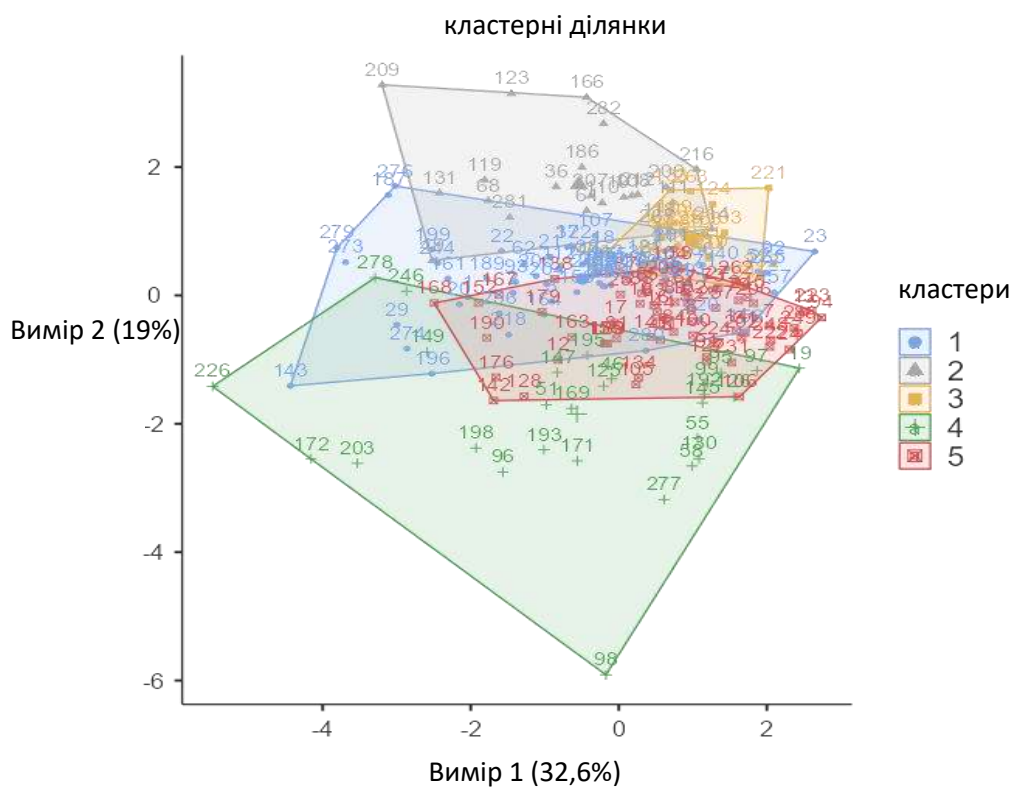


Рис. 4.3. Тривимірний графік кластеризації курсантів

Аналіз показників (табл. 4.6) засвідчив, що нормальний розподіл здебільшого не спостережено.

Таблиця 4.6

Показники фізичної підготовленості курсантів кластерів

Показники	Клас-тер	M	SD	SE	оц	Median	Variance	Shapiro-Wilk	
								W	p
Біг 3000 м, с	1	741,65	43,38	9,0466	5	750,00	1882,328	0,941	0,187
	2	782,64	70,28	13,2834	3	780,00	4940,534	0,967	0,496
	3	773,44	33,32	4,1991	3	780,00	1110,832	0,909	<,001
	4	751,11	32,92	3,8275	4-5	750,00	1084,098	0,964	0,033
	5	767,83	38,22	7,8030	3-4	765,00	1461,275	0,898	0,020
Човниковий біг 10x10 м, с	1	54,22	7,61	1,5867	2	53,00	57,905	0,949	0,283
	2	28,54	5,90	1,1156	4	27,00	34,851	0,842	<,001
	3	31,86	5,96	0,7450	2	29,00	35,520	0,874	<,001
	4	30,43	5,37	0,6247	2	28,00	28,879	0,851	<,001
	5	55,50	7,54	1,5405	2	54,00	56,957	0,936	0,134
Підйом переворотом, разів	1	7,65	3,47	0,7240	5	6,00	12,055	0,850	0,003
	2	10,75	7,91	1,4957	5	10,00	62,639	0,910	0,020
	3	6,14	3,80	0,4750	5	5,00	14,440	0,811	<,001
	4	8,57	5,03	0,5855	5	6,00	25,372	0,751	<,001
	5	5,25	2,27	0,4633	4	4,50	5,152	0,832	0,001
Підтягування на перекладині, разів	1	16,17	4,07	0,8497	5	15,00	16,605	0,927	0,096
	2	16,96	6,05	1,1449	5	17,50	36,702	0,975	0,726
	3	12,81	3,06	0,3831	3	13,00	9,393	0,974	0,202
	4	15,49	4,35	0,5063	5	15,00	18,966	0,953	0,008
	5	12,67	2,03	0,4156	3	13,00	4,145	0,951	0,278
Метання гранати, м	1	40,78	6,09	1,2698	5	38,00	37,087	0,881	0,011
	2	35,68	12,50	2,3632	4	35,00	156,374	0,937	0,093
	3	34,17	6,45	0,8069	4	34,50	41,668	0,936	0,003
	4	38,09	8,78	1,0209	5	36,00	77,128	0,745	<,001
	5	34,17	6,09	1,2448	4	34,00	37,188	0,968	0,608
Комплексна силова вправа, разів	1	56,61	9,14	1,9077	5	55,00	83,704	0,795	<,001
	2	50,57	12,90	2,4389	4	52,00	166,550	0,894	0,008
	3	48,84	5,28	0,6600	4	48,50	27,880	0,940	0,004
	4	51,97	5,80	0,6743	5	52,00	33,643	0,930	<,001
	5	48,58	3,61	0,7370	4	49,50	13,036	0,885	0,011
Стрільба з пістолета, влучань	1	2,83	0,38	0,0808	4	3,00	0,150	0,463	<,001
	2	2,82	0,39	0,0737	4	3,00	0,152	0,468	<,001
	3	2,59	0,52	0,0658	4	3,00	0,277	0,660	<,001
	4	2,74	0,47	0,0546	4	3,00	0,221	0,558	<,001
	5	2,79	0,41	0,0847	4	3,00	0,172	0,503	<,001
Смуга перешкод, с	1	101,74	8,75	1,8245	4-5	102,00	76,565	0,964	0,543
	2	163,39	11,80	2,2309	2	162,00	139,358	0,934	0,080
	3	126,97	6,37	0,7974	3	129,00	40,697	0,943	0,005
	4	103,14	7,65	0,8904	4	104,00	58,666	0,909	<,001
	5	122,17	8,95	1,8274	3	121,00	80,145	0,957	0,386

Курсанти першого кластера характеризувалися відносно високими показниками рівня фізичної підготовленості. Результати в бігу на 3000 м ($741,65 \pm 43,38$ с), комплексній силовій вправі ($56,61 \pm 9,14$ с) оцінювалися на «відмінно». У двох інших тестових вправах – підйомі переворотом ($7,65 \pm 3,47$ раз), підтягуванні на перекладині ($16,17 \pm 4,07$ раз) курсанти цього кластера показали не найвищі результати стосовно інших кластерів, хоча також отримали оцінку «відмінно». Натомість результат додання смуги перешкод ($101,74 \pm 8,75$ с) хоча й оцінювався не максимальною кількістю балів, а тільки наближався до нього, втім це був один із відносно найсильніших результатів порівняно з іншими кластерами. Тобто спортсмени першого кластера відрізнялися відносно найкраще розвинутими витривалістю, силовою витривалістю і спеціальною витривалістю. Результати курсантів цього кластера у човниковому бігу 10×10 м ($54,22 \pm 7,61$ с) свідчили про низький рівень розвитку у них спеціальної (швидкісної) витривалості.

Другий кластер курсантів характеризувався відносно найсильнішими результатами чотирьох тестових вправ, проте об'єктивно найсильнішими результатами у представників цього кластера були показники кількості піднімання тулуба переворотом ($10,75 \pm 7,91$ раз) та підтягування на перекладині ($16,96 \pm 6,05$ раз), які оцінювалися найбільшою кількістю балів. Це свідчить про відносно найвищий рівень розвитку сили та силової витривалості рук і тулуба курсантів цього кластера. Одним із відносно найвищих також був результат стрільби з пістолета ($2,82 \pm 0,39$ влучань). Результат додання смуги перешкод ($163,39 \pm 11,80$ с) перевищив вимоги до оцінки «задовільно». Це свідчить про низький рівень розвитку спеціальної витривалості і спритності в курсантів цієї групи.

Третій кластер характеризувався **середніми результатами** практично в усіх тестових вправах, хоча об'єктивні оцінки за виконання тестових вправ були різні. Так, наприклад, результати човникового бігу 10×10 м ($31,86 \pm 5,96$ с) оцінювалися на «незадовільно», результати підйому переворотом ($6,14 \pm 3,80$ раз) оцінювалися на «відмінно». Це свідчить про об'єктивно невисокий рівень

розвитку спеціальної витривалості і високий – силової витривалості рук і тулуба курсантів. Ще дві тестові вправи відносно середнього рівня оцінювалися на «добре» – це метання гранати ($34,17 \pm 6,45$ м) і стрільба з пістолета ($2,59 \pm 0,52$ влучень). Дві тестові вправи оцінювалися на «задовільно»: біг на 3000 м ($773,44 \pm 33,32$ с) та додання смуги перешкод ($126,97 \pm 6,37$ с).

Четвертий кластер відрізнявся відносно найвищим рівнем фізичної підготовленості. Курсанти також характеризувалися відносно середніми результатами семи тестових вправ і відносно найкращим – у метанні гранати ($38,09 \pm 8,78$ м), що свідчить про відносно найвищий рівень розвитку **швидкісної сили** цих курсантів. Порівняно з показниками курсантів попереднього кластера, рівні результатів більшості тестових вправ з фізичної підготовленості в цьому кластері були вищими. Так, наприклад, вищими були результати бігу на 3000 м ($751,11 \pm 32,92$ с), – оцінка «добре», що наближалася до «відмінно». Вищим був результат у підтягуванні на перекладині ($15,49 \pm 4,35$ разів) – оцінка «відмінно». Результат у комплексній силовій вправі також був вищим ($51,97 \pm 5,80$ разів), оцінка «відмінно». Вищим був результат додання смуги перешкод ($103,14 \pm 7,65$ с). Низьким рівнем (2 бали) відзначено лише результат човникового бігу, проте це відносно не найгірший результат ($30,43 \pm 5,37$ с).

П'ятий кластер курсантів навпаки характеризувався найслабшим рівнем фізичної підготовленості. Результати п'яти тестових вправ суттєво відставали у курсантів цього кластера від результатів інших кластерів. Результати трьох із них – «підйому переворотом» ($5,25 \pm 2,27$ разів), «метання гранати» ($34,17 \pm 6,09$ разів) та комплексної силової вправи ($48,58 \pm 3,61$ разів) – навіть оцінювалися на «добре». Проте рівень розвитку точності був найгіршим у курсантів цієї кластерної групи, про що свідчив результат стрільби з пістолета ($2,79 \pm 0,41$ влучань). Отож фізичну підготовленість цих курсантів можна оцінити як відносно найгіршу.

Як бачимо (табл. 4.6), низьким були результати лише однієї тестової вправи – човникового бігу 10x10 м, – про що свідчать низькі оцінки курсантів чотирьох кластерів. Узагальнення даних підтвердило, що в усіх кластерів

курсантів був високий рівень розвитку фізичних якостей. Те, що відносно низький рівень не завжди супроводжувався низькими оцінками, також свідчить про високий рівень фізичної підготовленості курсантів за більшістю тестів.

Соціологічні показники (табл. 4.7). Курсанти з найменшим стажем занять спортом ($1,55 \pm 2,76$ року), тобто спортсмени-початківці, увійшли до першого кластера. Проте тривалість військової служби ($4,67 \pm 5,02$ року) у них виявилася найбільшою. Курсанти другого кластера не відрізнялися від решти курсантів показниками стажу тренувальних занять ($3,38 \pm 4,51$ року) і військової служби ($4,11 \pm 3,53$ року). Третій кластер утворили курсанти з відносно найменшою тривалістю військової служби ($3,70 \pm 2,30$ року). Курсанти з найбільшим стажем занять спортом (досвідчені спортсмени зі стажем занять $4,37 \pm 5,71$ року) уклали четвертий кластер. П'ятий кластер утворили курсанти із середніми величинами тривалості військової служби і стажем занять спортом ($3,20 \pm 4,31$ року).

Психодіагностичні показники. Показники задоволеності життям ($23,61 \pm 6,68$ бала) характеризували учасників два кластери як дещо задоволених життям, тобто їхній рівень оцінювався як вищий від середнього, тоді як в третьому кластері величина цього показника ($20,68 \pm 7,54$ бала) знаходилася найближче до середнього рівня (20 балів). П'ятий кластер отримав умовну назву «середнячки», тому що жоден з досліджених показників не оцінювався як крайній (максимальний чи мінімальний стосовно інших кластерів). Другий і третій кластери утворили найбільш і найменш задоволені життям курсанти.

Найвищими показниками тривожності і реактивної ($59,42 \pm 10,83$ бала), і особистісної ($60,08 \pm 10,75$ бала) відрізнялися курсанти, скеровані до першого кластера. Тоді як для курсантів – досвідчених спортсменів (четвертий кластер), притаманні відносно нижчі показники тривожності ($54,87 \pm 9,50$ бала та $57,43 \pm 8,31$ бала відповідно).

Рівень контролю емоцій був середнім в усіх кластерах. Проте водночас контроль (придушення) тривожності і депресії у курсантів першого кластера відносно найнижчий ($13,67 \pm 4,45$ бала та $13,67 \pm 3,56$ бала відповідно).

Таблиця 4.7

Соціологічні та психодіагностичні показники курсантів-представників кластерів

Показники	Загальні дані		Кластер 1		Кластер 2		Кластер 3		Кластер 4		Кластер 5	
	Mean	SE	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
Соціологічні показники, років												
Стаж занять спортом	3,65	0,3042	1,55	2,76	3,38	4,51	4,15	4,66	4,37	5,71	3,20	4,31
Тривалість військової служби	3,81	0,1967	4,67	5,02	4,11	3,53	3,70	2,30	4,01	3,66	4,13	3,64
Психодіагностичні показники, балів												
Задоволеність життям	22,28	0,4438	22,63	7,85	23,61	6,68	20,68	7,54	21,61	8,84	22,70	7,18
Ситуативна тривожність	57,10	0,6145	59,42	10,83	58,00	10,41	56,25	9,59	54,87	9,50	57,87	10,27
Особистісна тривожність	58,84	0,6354	60,08	10,75	59,58	10,57	57,21	12,27	57,43	8,31	59,11	10,99
Контроль агресії	15,66	0,2709	15,92	4,59	16,45	3,98	15,50	4,89	15,04	4,38	16,11	4,32
Контроль депресії	14,35	0,2924	13,67	4,45	14,95	4,60	14,07	5,62	13,70	5,09	14,47	4,82
Контроль тривожності	13,61	0,2423	13,67	3,56	14,31	3,24	14,11	5,61	13,74	3,80	14,13	3,97
Конфронтаційний копінг	7,03	0,2302	6,54	3,45	6,89	3,52	7,71	4,46	6,04	3,78	7,02	3,74
Дистанціювання	6,52	0,2291	5,79	3,01	7,00	3,32	7,32	4,55	6,09	3,82	6,83	3,61
Самоконтроль	8,56	0,2717	8,13	3,95	9,02	4,44	9,21	5,51	7,83	4,51	8,88	4,60
Пошук підтримки	7,39	0,2327	6,58	3,26	7,78	3,55	8,36	5,04	6,30	3,97	7,67	3,92
Прийняття відповідальності	4,61	0,1639	4,50	2,47	4,86	2,38	4,82	3,33	4,26	3,05	4,78	2,63
Втеча уникнення	7,95	0,2796	7,46	3,81	7,88	4,36	9,39	5,88	6,96	3,84	8,16	4,69
Планування вирішення проблеми	9,38	0,2889	8,83	4,68	9,77	4,81	9,54	5,19	8,26	4,50	9,52	4,85
Позитивна переоцінка	8,98	0,2784	7,71	3,56	9,13	4,50	10,57	5,32	7,48	4,47	9,18	4,60

У курсантів другого кластера спостережено найвищі показники контролю емоцій, що свідчить про відносно найвищий рівень їх придушення (агресії – $16,45 \pm 3,98$ бала, депресії – $14,95 \pm 4,60$ бала, тривожності – $14,31 \pm 3,24$ бала). Злість курсантів четвертого кластера була відносно найнижчою – $15,04 \pm 0,914$ бала.

Конфронтаційний копінг був найнижчим у курсантів четвертого кластера і оцінювався нижчим рівнем від загальних даних ($6,04 \pm 4,38$ бала) – як низький рівень. У діапазоні низьких величин були показники конфронтаційного копіngu курсантів першого кластера ($6,54 \pm 3,45$ бала). Найвищі показники конфронтаційного копіngu були в курсантів третього кластера ($7,71 \pm 4,46$ бала).

У показниках *дистанціювання* спостерігалася схожа ситуація – найнижчий показник притаманний для курсантів першого кластера, що оцінювалися нижчим рівнем від загальних даних ($5,79 \pm 3,01$ бала) – як низький рівень. У діапазоні низьких величин були показники курсантів четвертого кластера ($6,09 \pm 3,82$ бала). Найвищі показники були в курсантів третього кластера ($7,32 \pm 4,55$ бала).

У копіngu *пошук підтримки* була схожа ситуація – він був найнижчим у курсантів четвертого кластера і оцінювався нижчим рівнем від загальних даних ($6,30 \pm 3,97$ бала) – як низький рівень. У діапазоні низьких величин були показники курсантів першого кластера ($6,58 \pm 3,26$ бала). Найвищі показники були в курсантів третього кластера ($8,36 \pm 5,04$ бала).

Самоконтроль – схожа ситуація, за винятком того, що в курсантів першого кластера не низькі, а середні показники ($8,13 \pm 3,95$ бала). Проте курсанти третього кластера мали найвищі показники ($9,21 \pm 5,51$ бала), як і за попередніми субшкалами; курсанти четвертого кластера – відносно інших кластерів найнижчі ($7,83 \pm 4,51$ бала), проте не низькі, як за попередніми субшкалами, а середні.

За субшкалою *втеча-уникнення* курсанти третього кластера мали ще трохи вищі показники ($9,39 \pm 5,58$ бала), ніж за попередніми субшкалами; курсанти четвертого кластера – відносно інших кластерів найнижчі ($6,96 \pm 3,84$ бала), які оцінювалися як низькі за величиною.

Позитивна переоцінка курсанти третього кластера мали найвищі показники ($10,57 \pm 5,32$ бала) порівняно з попередніми субшкалами, оцінка – середній рівень; курсанти четвертого кластера – відносно інших кластерів – найнижчі ($7,48 \pm 4,47$ бала), які також оцінювалися як середнього рівня.

Прийняття відповідальності – показники в усіх кластерах оцінювалися як низький рівень. Утім відносно найнижчими були показники четвертого кластера ($4,26 \pm 3,05$ бала); відносно найвищими – показники не третього, а другого кластера ($4,86 \pm 0,297$ бала).

Така ж тенденція зберігалася і для копіювання *планування вирішення проблеми*: відносно найнижчими були показники четвертого кластера ($8,26 \pm 4,50$ бала). Відносно найвищими були показники другого кластера ($9,77 \pm 4,81$ бала); єдине, що відрізняло, так це те, що оцінювалися ці показники як середній рівень.

Психофізичні «портрети» типів поведінки курсантів. Узагальнення даних кластерного аналізу, представлене у вигляді інфографіки (табл. 4.8), дозволило отримати повну інформацію про рівні показників і їхні оцінки у представників кожного кластера. Користуючись цими даними, ми уклали психофізичні «портрети» кожного типу поведінки курсантів.

Модель поведінки типу А. Ці курсанти мали найменший стаж занять спортом – 1–2 роки. До того ж вони мали найдовший термін військової служби (5 років). Їхня сильна ланка фізичної підготовленості – це найвищі рівні розвитку силової витривалості (комплексна силова вправа $56,61 \pm 9,14$ разу) та аеробної витривалості (біг 3000 м $741,65 \pm 43,38$ с). Як і в усіх курсантів, низькими були показники спеціальної витривалості (у човниковому бігу 10x10 м $54,22 \pm 7,61$ с). Курсантів цього кластера відрізняла дуже сильна афективна реакція на ситуацію (війну) і найнижчий рівень опірності стресу, про що говорять особистісна і ситуативна тривожність ($59,42 \pm 10,83$ бала та $60,08 \pm 10,75$ бала) та найменші показники контролю депресії ($13,67 \pm 4,45$ бала) і тривожності ($13,67 \pm 3,56$ бала).

Таблиця 4.8

**Рівні і оцінки фізичних і психодіагностичних показників
кластерів курсантів**

Показники	Загальні дані	Модель поведінки типу А, 18%	Модель поведінки типу Б, 33%	Модель поведінки типу В, 13 %	Модель поведінки типу Г, 30 %	Модель поведінки типу Д, 6 %
Стаж занять спортом, років	3,65	1,55	3,38	4,15	4,37	3,20
Тривалість військової служби, років	3,81	4,67	4,11	3,70	4,01	4,13
Біг 3000 м, с	763.28	5	3	3	4-5	3-4
Човниковий біг 10x10 м, с	36.20	2	4	2	2	2
Підйом переворотом, разів	7.71	5	5	5	5	4
Підтягування на перекладині, разів	14.71	5	5	3	5	3
Метання гранати, м	36.67	3	4	4	5	4
Комплексна силова вправа, разів	51.10	5	4	4	5	4
Стрільба з пістолета, очок	2.72	4	4	4	4	4
Смуга перешкод, с	127.42	4-5	2	3	4	3
Ситуативна тривожність	В	В	В	В	В	В
Особистісна тривожність	В	В	В	В	В	В
Агресія	С	С	С	С	С	С
Депресія	С	С	С	С	С-Н	С
Тривожність	С-Н	С	С	С	С-Н	С
Задоволеність життям	С	С	С-ВС	С-НС	С	С
Конфронтаційний копінг	С-Н	Н	Н-С	С-Н	Н	С-Н
Дистанціювання	Н	Н	С-Н	С	Н	Н-С
Самоконтроль	С	С	С	С	С-Н	С
Пошук підтримки	С	Н	С-Н	С	Н-С	С-Н
Прийняття відповідальності	Н	Н	Н	Н	Н	Н
Втеча уникнення	С-Н	С-Н	С-Н	С	Н	С
Планування вирішення проблеми	С	С	С	С	С	С
Позитивна переоцінка	С	С-Н	С	С	С-Н	С

Примітки: 1. - найнижчі - середні - найвищі показники стосовно інших кластерів.

2. В – високий, ВС – вищий середнього, С – середній, НС – нижчий середнього, Н – низький рівень показників

Вони найгостріше сприймали ситуацію як небезпечну для своєї самооцінки, життєдіяльності та авторитету. Для них притаманні нерозвинуті копінги конфронтації (6,54±3,45 бала) та дистанціювання (5,79±3,01 бала), а також пошуку підтримки (6,58±3,26 бала) і критично низький – прийняття відповідальності (4,50±2,47 бала). Ці курсанти є пасивними, не в змозі подолати труднощі та захистити свої власні інтереси, не мають сили волі та бажання ризикувати. Вони не вміють використовувати тактики зниження значення проблеми, щоб подолати негативні емоції. Ці курсанти не вміють шукати дієву фізичну, інформаційну чи емоційну підтримку від суспільства. Вони не сформували стереотип для прийняття рішень у стресових ситуаціях, не схильні аналізувати свою поведінку та не бажають шукати причини проблем у своїх власних недоліках.

Модель поведінки типу Б. Другий кластер міг би бути названим «Найбільш задоволені життям», позаяк індекс суб'єктивного благополуччя (23,61±6,68 бала) – вищий середнього рівня. Рівень фізичної підготовленості у курсантів був задовільним, а результат додання смуги перешкод – незадовільним. Сильні сторони фізичної підготовленості курсантів цієї групи утворювали сила та силова витривалість рук і тулуба. Критично потребували покращення спеціальна витривалість і спритність (для покращення відносно і об'єктивно низьких результатів додання смуги перешкод). Контроль злості (16,45±3,98 бала), депресії (14,95±4,60 бала) і тривожності (14,31±3,24 бала) – відносно найбільші, проте рівень – середній, що характеризує цих осіб як стресостійких. У них (як і в загалу) недостатньо розвинуте вміння брати відповідальність на себе; проте стосовно інших кластерів, визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її вирішення є відносно найкраще розвинуті. Проблемно-орієнтовані копінги дозволяють сприймати стресову ситуацію як виклик. Такі копінги пов'язані з позитивними результатами для здоров'я. Це характеризує їх як здатних справлятися з тривожністю, виказувати активність і заповзятливість, опиратися труднощам, ризикувати, відстоювати власні інтереси.

Модель поведінки типу В. Показник суб'єктивного благополуччя ($20,68 \pm 7,54$ бала), розташований близько до середнього рівня, характеризував групу курсантів третього кластера як «найменш задоволених життям». Фізична підготовленість у них нижча середньої, особливо низькими були об'єктивний результат човникового бігу і відносний – у комплексній силовій вправі. Тобто слабкі ланки їхнього психофізичного «портрету» утворювали низькі спеціальна витривалість і силова витривалість. Сюди потрапили особи з найменшим терміном військової служби. Високий, проте відносно решти учасників найнижчий рівень особистісної тривожності, сигналізує про відносно найнижчий рівень сприйняття загрози ситуації (війни) їхній гідності та життєдіяльності. Найбільша, відносно інших кластерів, кількість балів за конфронтаційний копінг ($7,71 \pm 4,46$ бала) характеризує їх як відносно найбільш здатних докладати агресивні зусилля, щоб впоратися з обставинами. Через це виникає найменша раціональність поведінки у зв'язку із проблемами з плануванням процесів та прогнозуванням їхнього результату.

Водночас курсанти цього кластера найсильніше спроможні знижувати негативні переживання за рахунок суб'єктивного зменшення їхньої значущості за рахунок дистанціювання ($7,32 \pm 4,55$ бала), і особливо уникнення ($9,39 \pm 5,88$ бала).

Під час вибору стратегій дій курсанти третього кластера уміють знайти можливості використання інформаційної, емоційної та фізичної підтримки і потужно стримують емоції (самоконтроль – $9,21 \pm 5,51$ бала, пошук підтримки – $8,36 \pm 5,04$ бала) і проявляють надконтроль поведінки через надмірну вимогливість до себе. Показник позитивної переоцінки проблеми ($10,57 \pm 5,32$ бала) дуже високий, тобто вони великою мірою розглядають кожну ситуацію як стимул для саморозвитку й особистісного зростання, що свідчить про їхню високу резильєнтність.

Модель поведінки типу Г. Четвертий кластер мав найбільший стаж занять спортом – 4–6 років. Тривалий стаж занять спортом забезпечив їм об'єктивно високий рівень фізичної підготовленості. Рівень їхньої фізичної підготовленості

оцінювався найбільшою кількістю балів. Хоча водночас три з чотирьох найвищих за кількістю балів показники відносно середнього рівня. Сильна сторона фізичної підготовленості – це рівень розвитку швидкісної сили, про що засвідчив результат у метанні гранати Ф-1.

Для курсантів названої групи характерні найнижча ситуативна тривожність, найнижча злість, відносно найнижчі копінги. Частина з копінг-показників є низького рівня: конфронтаційний копінг ($6,04 \pm 3,78$ бала), прийняття відповідальності ($4,26 \pm 3,05$ бала), пошук підтримки ($6,30 \pm 3,97$ бала), дистанціювання ($6,09 \pm 3,82$ бала), втеча уникнення (середній на грані з низьким $6,96 \pm 3,84$ бала), що свідчить про недостатню розвиненість активного протистояння, розмите розуміння особистої ролі, залежну позицію та/або надмірні очікування від оточення, недооціювання значущості та можливостей дійового подолання труднощів, відволікання (занурення у фантазії, переїдання, вживання алкоголю тощо) або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності та дій. Недостатньо розвинені копінги дистанціювання та уникнення можуть загрожувати емоційному та психологічному благополуччю і можуть призвести до постійного відчуття напруги та дратівливості через відсутність навичок уникнення токсичних ситуацій або людей; перевтоми через нездатність встановлювати кордони. Частина копінг-стратегій є середнього рівня: самоконтроль ($7,83 \pm 4,51$ бала), планування вирішення проблеми ($8,26 \pm 4,50$ бала), позитивна переоцінка ($7,48 \pm 4,47$ бала), що свідчить про ефективний контроль емоцій та поведінки, можливість цілеспрямованого та планомірного вирішення проблемної ситуації, прагнення до особистісного розвитку.

Модель поведінки типу Д. Практично всі показники фізичної підготовленості курсантів цього кластера є відносно найнижчі. Об'єктивна оцінка також найгірша з усіх груп. Тобто варто рекомендувати підвищити рівень розвитку всіх фізичних якостей. Курсанти цього кластера – це «середнячки» за усіма соціологічними та практично за всіма психодіагностичними показниками. Виняток становлять показники тривожності. Тобто низький рівень фізичної

підготовленості курсантів цієї групи супроводжувався адаптивним рівнем психологічної підготовленості.

Застосування, розроблених нами, «психологічних портретів» курсантів під час фізичної підготовки дозволило нам дібрати доцільні засоби фізичного виховання для курсантів – представників кожної з груп (табл.4.9).

Таблиця 4.9

Рекомендовані засоби рухової активності для курсантів різних моделей поведінки

Засоби фізичної підготовки і спорту	Моделі поведінки				
	А	Б	В	Г	Д
Командні види спорту	*		*	*	*
Аеробні навантаження: кросфіт, спортивне орієнтування, теніс, плавання тощо		*	*		
Біп-тест, човниковий біг 10х10 м	*		*	*	*
Військово-прикладні вправи, види спорту і багатоборства			*	*	*
Бойові мистецтва, одноборства (самбо, бойовий хортинг, рукопаш)	*	*	*		*
Завдання, в яких проявляється роль лідера (керівника групи)	*		*	*	*
Стрільба, вправи на точність, високоординовані види спорту			*	*	*
Альпінізм, спортивне скелелазіння	*		*		*
Їзда верхи, йога, медитація	*	*			*
Військово-прикладні смуги перешкод		*	*		*

4.4. Обґрунтування технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки

Зміст технології. Ми трактували технологію (від грецької *techne* – мистецтво, майстерність і *logos* – учіння) відповідно до усталеної думки [83] як сукупність знань та прийомів досягнення запланованих результатів навчання і водночас як систему функціонування всіх компонентів педагогічного процесу, яка побудована на науковій освіті, запрограмована в часі і в просторі, і приводить до належних результатів [71], тобто як організаційно-методичний інструментарій педагогічного процесу.

Технологія відповідно до цих трактувань є системою чотирьох необхідних компонентів для досягнення запланованого результату: блоку аналізу вимог до

майбутніх офіцерів, цільового, організаційно-змістовного і результативно-контрольного блоків. Побудована на науковій основі, вона містила знання, отримані на попередніх етапах дослідження; опис засобів, форм та прийомів розвитку професійно-важливих психофізичних якостей курсантів вищих закладів освіти Національної гвардії України; розроблені авторами підходи до поділу на групи курсантів з метою індивідуалізації процесу фізичної підготовки. Технологія націлена на підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки особового складу Національної гвардії України. Її застосування сприятиме покращенню якості життя офіцерів і зростанню обороноздатності України.

Структуру технології було створено та наповнено самим здобувачем. Важливість блоків 1-4 підтверджено результатами експертного опитування, проведеного ним шляхом агрегації думок експертів. Отримані дані узгоджуються з поглядами фахівців, відображеними у спеціальній літературі [22], які виокремлюють цільовий, організаційно-змістовний і результативно-контрольний блоки. Разом із тим Блок 1 Аналіз вимог до майбутніх офіцерів (рис. 4.4) було вперше виокремлено здобувачем. Водночас зауважмо, що наповнення складників може варіювати залежно від конкретних потреб і особливостей закладів вищої освіти Національної гвардії України.

Технологія розвитку професійно-важливих якостей курсантів як процес на своєму початку передбачає аналіз вимог і потреб в контексті служби в Національній гвардії України та основних вимог і потреб щодо спортивних фізичних та морально-психологічних якостей майбутніх офіцерів. Аналіз, проведений нами [3; 60] (див. розділ 3.1), показав, що фахівці вважають питання врегулювання воєнного конфлікту на Сході України (49,4 %) таким, що потребує нагального вирішення. Актуальними є наукові дослідження, присвячені пошуку шляхів удосконалення психофізичних професійно-важливих якостей офіцерів Національної гвардії України в теперішніх умовах (92,3 %). Це обґрунтовує важливість включення до 1 блоку такої потреби в контексті служби в Національній гвардії України.

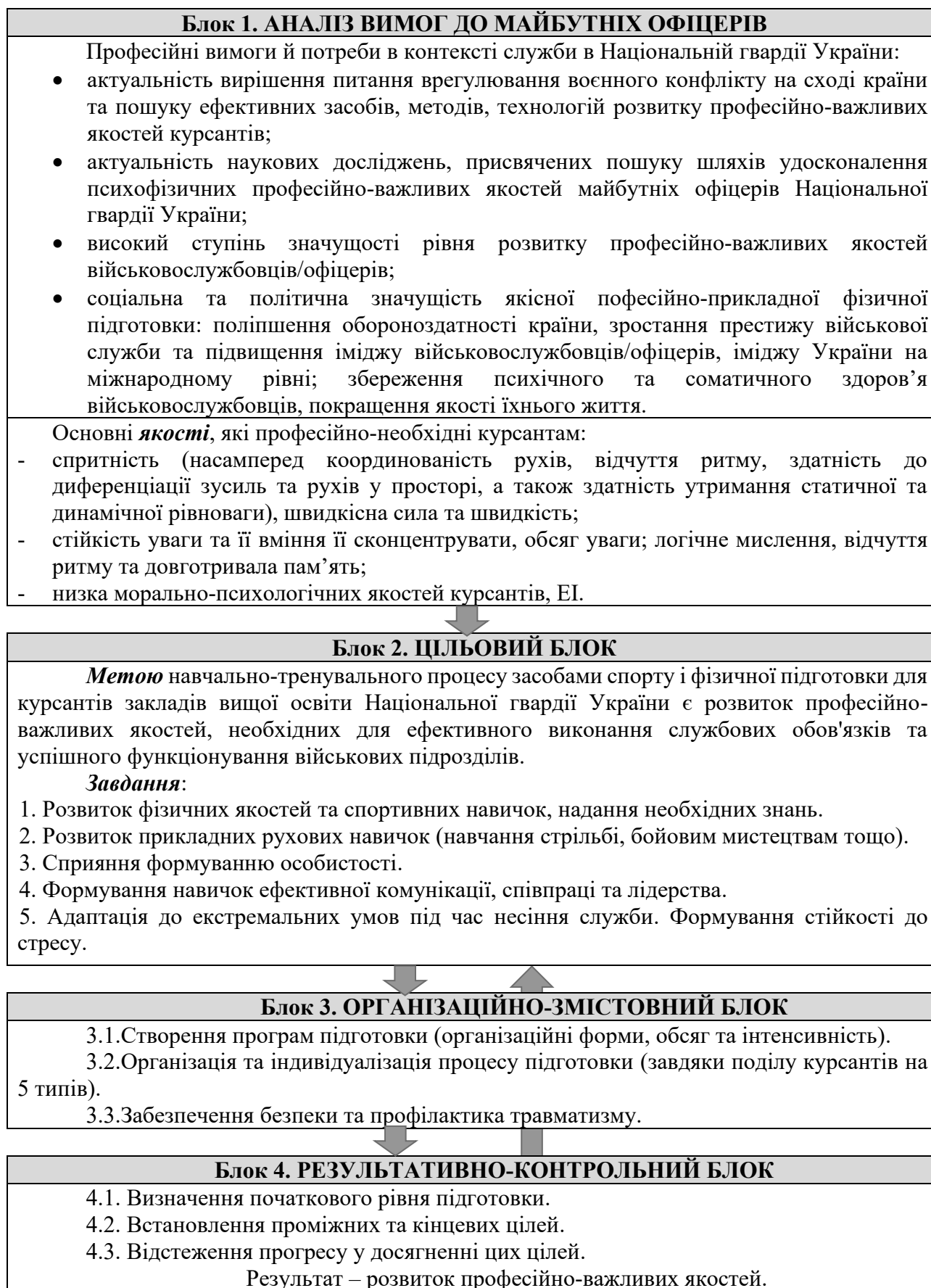


Рис. 4.4. Схема технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту і фізичної підготовки

Нами встановлено (розділ 3.1), що гостро актуальним є питання пошуку ефективних засобів, методів та технологій для покращення фізичної підготовленості військовослужбовців і офіцерів (47,6 %). Високий рівень розвитку професійно-важливих якостей військовослужбовців та офіцерів сприятиме покращенню обороноздатності країни, зростанню престижу військової служби та підвищенню іміджу військовослужбовців/офіцерів, іміджу України на міжнародному рівні, збереженню психічного та соматичного здоров'я військовослужбовців, покращенню якості їхнього життя. Це обґрунтовує необхідність включення п.2. до технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів.

Ми встановили [3; 6; 38] (див. розділ 3.2), що основними професійно-важливими фізичними якостями, які необхідні курсантам, є спритність (насамперед координованість рухів, відчуття ритму, здатність до диференціації зусиль та рухів у просторі, здатність утримання статичної та динамічної рівноваги), а також швидкісна сила, швидкість, силова витривалість, швидкісна витривалість, максимальна сила, аеробна витривалість.

Для розвитку спритності можуть бути корисними такі методичні прийоми: зміна просторових границь вправи (зменшення ігрового майданчика в спортивних іграх), зміна способу виконання вправи (стрибки уперед, убік, назад), незвичні вихідні положення для виконання вправ (стрибки в довжину, у глибину з положення стоячи спиною до напрямку стрибка); дзеркальне виконання вправ (метання гранати слабшою рукою); ускладнення вправ за допомогою додаткових рухів (виконання опорного стрибка через гімнастичні снаряди з додатковим поворотом перед приземленням), зміна швидкості або темпу рухів (виконання комбінації вправ у прискореному темпі), застосування нової техніки в поєднанні з раніше вивченими прийомами, створення незвичайних умов виконання вправ (біг дуже пересіченою місцевістю, по різному покриттю: бетон, трава, гар тощо, застосування предметів різної ваги).

Найбільш вагомими психофізичними показниками є час простої реакції на слуховий та зоровий подразник, час складної реакції та реакції з вибором.

Важливість стійкої уваги та її вміння сконцентруватися для військовослужбовців Національної гвардії України оцінюється у 4,4 бала (за 5-бальною шкалою), обсяг уваги – 4,3 бала. На чільному за значущістю місці також логічне мислення 4,4 бала, відчуття ритму (4,3 бала) та довготривала пам'ять (4,3 бала). Наші дані показали, що курсанти й молодші офіцери недооцінюють значення розвитку в них швидкості простої реакції на зоровий подразник та статичної рівноваги для досягнення професійного успіху. Офіцери молодшого складу також не надають належного значення показникам короткочасної пам'яті, довготривалої пам'яті, зосередженості уваги, переключення уваги та логічного мислення для успішного виконання ними службових обов'язків за призначенням.

Встановлено, що професійно-важливою є низка психофізичних і когнітивних, морально-психологічних якостей і ЕІ курсантів [6] (див. розділ 3.4). Варто зауважити, що курсанти недооцінюють значущості великої частини з цих якостей [38] (уміння управляти персоналом, елементи стратегічного мислення, здатність засвоювати нові знання й уміння, переключення уваги, мотивація, лідерські якості, обачність, сприйнятливості до інновацій, здатність брати ініціативу на себе, навички планування щоденної діяльності, впевненість у своїх силах, наполегливість, уміння працювати в групі, знання власних переваг і недоліків, уміння слухати й спілкуватися, розумові здібності, уміння піклуватися про професійне зростання підлеглих, комунікативні навички, уміння приймати необхідні рішення), що потребує акцентуації їхнього розвитку. Таким чином ми обґрунтували важливість наповнення 1 блоку технології.

Другий і основний змістовний блок технології – цільовий. Він передбачає формулювання мети і завдань, а також змісту навчально-тренувального процесу засобами спорту і фізичної підготовки, які сприятимуть розвитку професійно-важливих якостей курсантів, які впливають із суспільного запиту – вимог до майбутніх офіцерів.

Мета навчально-тренувального процесу засобами спорту та фізичної підготовки полягає в розвитку професійно-важливих якостей курсантів, що

допоможуть їм стати успішними у своїй професії. Цього можна досягти вирішивши низку наступних завдань.

Шляхом покрокового оцінювання консенсусу експертних думок ми уточнили попередньо сформульовані визначення окремих завдань і уніфікували зміст технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту й фізичної підготовки в частині цільового блоку.

Виконання *першого завдання* – розвиток фізичних якостей та формування рухових навичок, надання необхідних знань (про фізичну підготовку, правила безпеки, принципи тренувань, загартування, правильне харчування та режим дня тощо) – передбачає покращення загальної фізичної підготовки, збільшення спритності, швидкості, а також витривалості, сили, гнучкості; вдосконалення техніки, тактики та стратегії в видах спорту, які допоможуть курсантам стати більш компетентними у своїй професійній діяльності.

Фізична підготовка і спорт можуть розвивати широкий спектр прикладних навичок, які можуть бути корисними у військовому контексті. Спортивні тренування допоможуть підвищити загальну фізичну силу, силову та загальну витривалість, що дозволить більш ефективно виконувати військові завдання, наприклад, перенесення вантажів, пересування на довгі дистанції. Високий рівень координації рухів і гнучкості, досягнутий завдяки заняттям з фізичної підготовки і спортом, можуть бути корисними у військових операціях, де знадобляться точні рухи та здатність адаптуватися до різних ситуацій. Заняття спортом, окрім регулярних тренувань, вимагають самодисципліни і докладання вольових зусиль, щоб досягти поставлених цілей. Ці навички є важливими у військовому контексті, де дисципліна і воля можуть допомогти долати труднощі, працювати, виконувати накази в умовах тиску. Багато видів рухової активності і спорту передбачають командну взаємодію, розвиток навичок лідерства, здатність приймати рішення, корисних у військовому середовищі навичок для досягнення мети. Спортивні змагання можуть розвивати здатність реагувати на

стрес та залишатися спокійними і зосередженими навіть у надзвичайних ситуаціях, що є важливими у військових операціях.

Зважаючи на ці чинники, спорт може бути корисним для розвитку навичок, необхідних для виконання військових завдань. Важливо пам'ятати, що військова підготовка також має свої особливості і, крім спорту, додаткова спеціалізована підготовка може бути необхідною для успішного виконання військових завдань. Із метою покращення психофізичного стану рекомендуємо у фізичній підготовці курсантів застосовувати щоденні тренувальні заняття тривалістю 10–15 хв, які складаються з видів рухової активності високої і середньої інтенсивності або протягом 30 хв – середньої інтенсивності. В умовах тривалого або високого рівня стресу (в умовах війни) рекомендуємо перейти до проведення низькоінтенсивних занять із застосуванням засобів фізичної підготовки, як-от: стретчинг, дихальна гімнастика, хайкінг, йога тощо. З метою зниження гострого і хронічного стресу можна рекомендувати курсантам прогулянки, релаксацію, самонавіювання, медитацію, музикотерапію, гру на музичних інструментах, спів, анімалотерапію, масаж тощо.

Виконання *другого завдання* передбачає розвиток навичок, необхідних для виконання військових завдань: навчання стрільбі, бойовим мистецтвам тощо. Особовий склад повинен навчитися ефективно використовувати бойову техніку та зброю, зокрема вогнепальну зброю, бойовий ніж, а також брати участь у тактичних тренуваннях, які моделюють ситуації в бойовому полі. До основних військово-прикладних рухових навичок і вмінь належать: пересування пересіченою місцевістю у пішому порядку і на лижах, подолання природних і штучних перешкод, метання гранат, військово-прикладне плавання, веслування та рукопашний бій. Для військових існує кілька видів спорту, які вважаються особливо важливими через їхню спроможність розвивати професійно-прикладні навички, необхідні для військової служби (стрільба, одноборства, військово-прикладні вправи і види спорту, військово-спортивні багатоборства; крос, спортивне орієнтування, кросфіт). Здатність до точності стрільби з пістолета, карабіна, гвинтівки тощо та контролю зброї є однією з найважливіших навичок

для військових. У ближньому бою для військових стають важливими навички рукопашного бою та самозахисту. Бій без зброї має містити техніки боротьби, низки єдиноборств та бойових мистецтв. Військово-прикладні вправи і види спорту, заняття військово-спортивними багатоборствами позитивно впливають на фізичний стан, рівень психічних властивостей, лідерських якостей та військово-прикладних навичок курсантів закладів вищої військової освіти, що сприяє покращенню військово-професійної підготовленості майбутніх офіцерів [27; 21; 46; 59; 64; 68; 69; 77; 79; 90; 183] (див. розділ 1.4).

Військові часто мають потребу в багатокілометрових пересуваннях (у т.ч. бігу в засобах індивідуального захисту в польових умовах). Актуальним є залучення кросфіту до офіційної підготовки військовослужбовців різних спеціальностей, позаяк у його програмі комбінуються біг (спринтерські забіги), веслування (на спеціальних тренажерах), стрибки (зі скакалкою або на перешкоди), лазіння по канатах, робота з обтяженнями (гантелі, гирі, штанга), перенесення вантажів (медбол), вправи на кільцях, перевертання шин та ін. Навички орієнтування та навігації на незнайомій місцевості є важливими для військових. Це передбачає вміння читати карти, використовувати компаси, а також вміння працювати із супутниковою навігацією. Деякі командні спортивні ігри, як-от: футбол, баскетбол, волейбол, регбі тощо, допомагають розвивати навички співпраці, стратегічного мислення, прийняття рішень та комунікації, що є важливими у військовому середовищі. Загалом важливо розуміти, що фізична підготовка і спорт не тільки розвивають фізичну підготовленість, але й культивують лідерські якості та військовий дух, витримку, що робить їх важливими для військових.

Третє завдання – сприяння формуванню особистості, яке передбачає стимулювання саморозвитку та самовдосконалення курсантів – майбутніх офіцерів через спортивну діяльність; розвиток якостей, як-от: воля до перемоги, наступність, витримка та дисципліна; сприяння інтелектуальному розвитку; пропагування навичок аналітичного мислення, прийняття рішень, стратегічного планування та інтелектуального аналізу ситуацій на полі бою.

Вирішення *четвертого завдання* – формування навичок ефективної комунікації, співпраці та лідерства – відбувається через тренування у командних видах спорту. Спільні зусилля та досягнення спільних цілей, пропагування спільної роботи, комунікації та взаємодії між курсантами під час тренувань та спортивних змагань сприяє формуванню командного духу, покращує колективну ефективність, координацію дій та планування операцій, включно з управління людськими ресурсами. Важливим аспектом є здатність ефективно спілкуватися з командою, передавати й отримувати важливу інформацію, а також вести переговори та спілкуватися з місцевим населенням, тобто розвиток комунікативних навичок.

Важливими складниками цього завдання є формування військової дисципліни та відповідальності, загальної культури й етики. Завдання передбачає виховання високих моральних цінностей, дотримання закону, етичних норм та військової дисципліни; заклик до відданості державі, службі народу та захисту основних цінностей; розвиток культурних знань і умінь поводитися в різних ситуаціях, повага до прав людини, етичність і здатність до співробітництва з різними групами людей.

П'яте завдання – адаптація до екстремальних умов, формування стійкості до стресу. Виконання його, окрім забезпечення психологічної підтримки, передбачає тренування курсантів для зміцнення стійкості до стресових ситуацій, розвитку ментальної витривалості, самодисципліни та здатності до прийняття рішень у стресових ситуаціях, які можуть виникати під час воєнних дій. Психологічна підготовка передбачає розвиток міцного психологічного стану, психологічної стійкості, дисципліни та волі до перемоги. Передбачає також тренування з управління стресом та підтримку психологічного здоров'я особового складу. В умовах війни психологічна стійкість є критично важливою. Особовий склад повинен вчитися контролювати свої емоції, зберігати холонокров'я під час стресових ситуацій і вирішувати в умовах невизначеності. Адаптація до екстремальних умов передбачає підготовку до роботи та виконання

завдань в екстремальних кліматичних, територіальних та інших умовах, що характерні для воєнних конфліктів.

Узагальнені нами дані (див. розділ 1.4), згруповані в табл. 4.9, дозволяють рекомендувати застосовувати такі засоби рухової активності у процесі фізичної підготовки і спорту військовослужбовців: аеробні та анаеробні вправи середньої інтенсивності (для подолання бойового стресу, тамування тривожності, боротьби з депресією), командні види спорту (для подолання суму), висококоординовані види спорту (для відволікання від стресорів, полегшення симптомів тривожності); стрільбу та одноборства (для вивільнення гніву чи агресії), бокс та бойові види спорту, спортивне орієнтування (для сприяння розвитку ЕІ), верхову їзду, альпінізм тощо (для пропрацювання страху), спортивне скелелазіння (для зниження рівня депресії та тривожності), бодіфлексу і пілатесу (для підвищення рівня сили нервових процесів), спеціальні військові вправи (долаття смуги перешкод та повороти в гімнастичному колесі тощо (для підвищення рівня емоційної стійкості).

Як бачимо, більшість засобів фізичної підготовки і спорту комплексно виконують завдання технології. Так, наприклад, аеробні та анаеробні вправи середньої інтенсивності здатні не лише сприяти подоланню бойового стресу, тамуванню тривожності, боротьбі з депресією, але й визнані потужним засобом відновлення уваги. Командні види спорту – ефективні для покращення уваги. Висококоординовані види спорту ефективно сприяють тренуванню когнітивних функцій. Боротьба самбо сприяє поліпшенню розумових процесів.

Третій обов'язковий блок технології – організаційно-змістовний. Він складався з трьох складників.

3.1. Створення програми тренувань – це розробка систематичного та збалансованого плану тренувань, який охоплює різні аспекти фізичної підготовки та спортивних навичок.

Завдання щодо створення програм підготовки покладено на керівників фізичної підготовки. Загальні основи фізичної підготовки детально прописані в нормативних документах військових структур [73].

Організаційні форми. Технологія передбачає застосування засобів фізичної підготовки та спорту під час різних організаційних форм. Аналіз нормативних документів, що регламентують організацію і проведення фізичної підготовки з курсантами [73; 74; 75], показав, що заняття з фізичної підготовки тривають 90 хв і проводяться 2 рази на тиждень.

Для ранкової зарядки відводять щодня 30–50 хв, окрім вихідних, неробочих та святкових днів. У вільний від занять час щодня проводять спортивно-масову роботу тривалістю 3–5 год. У навчальні дні не менше ніж два рази на тиждень по 1 год відводять на самостійну роботу курсантів з фізичної підготовки.

Періодичність заходів фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності планується і визначається наказом командира (начальника). Так, супутнє фізичне тренування, фізичні вправи в умовах чергування (перед заступанням на чергування та після його закінчення проводяться як комплекс фізичних вправ тривалістю 10–15 хв, у процесі чергування – через кожні 2 год тривалістю 5–10 хв). Фізичні вправи під час пересування військ транспортними засобами передбачено що 2–3 год на місцях, у випадках тривалого руху - щоразу під час зупинок як комплекс фізичних вправ тривалістю 15–20 хв.

Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців планується в години, що передбачено для навчальних занять, інших форм фізичної підготовки та в час, відведений для цього розпорядком дня. Індивідуальне (самостійне) фізичне тренування військовослужбовців планується у вільний від занять службовий час, у години самостійної роботи (підготовки) чи спортивних заходів. Його тривалість і періодичність визначаються з урахуванням пропозицій фахівців фізичної підготовки та спорту. Під час проведення контролю перевіряються, аналізуються й оцінюються: рівень фізичної готовності (підготовленості) військовослужбовців, повнота та якість засвоєння програм (ефективність процесу фізичної підготовки), якість управління фізичною підготовкою.

Індивідуалізацію процесу підготовки, передбачену авторською технологією, можна реалізовувати під час навчальних занять, самостійної роботи курсантів з фізичної підготовки, супутнього фізичного тренування, фізичних вправ в умовах чергування, під час пересування військ транспортними засобами, занять із фізкультурно-спортивної реабілітації, індивідуальних (самостійних) фізичних тренувань курсантів.

На підставі аналізу наукових результатів, отриманих нами на попередніх етапах теоретичного й емпіричного дослідження, ми рекомендуємо для вирішення завдань авторської технології застосовувати такі засоби фізичної підготовки і спорту (табл. 4.10).

Обсяг та інтенсивність занять визначаються командирами з урахуванням завдань та етапу навчання, рівня підготовленості, статі, категорії та віку особового складу. Авторська технологія передбачає врахування індивідуальних та групових особливостей контингенту курсантів. Для цього рекомендуємо застосовувати, розроблені нами, рекомендації для п'яти типів поведінки курсантів.

Таблиця 4.10

**Рекомендовані засоби рухової активності
для вирішення завдань технології**

Засоби фізичної підготовки і спорту	Завдання			
	1	2	3–4	5
Військово-прикладні вправи, види спорту і багатоборства	*	*	*	*
Одноборства (самбо, бойовий хортинг, рукопаш) бойові мистецтва)	*	*	*	*
Командні види спорту	*	*		*
Аеробні та анаеробні вправи середньої інтенсивності, кросфіт, спортивне орієнтування	*	*	*	*
Високоординовані види спорту, стрільба	*	*	*	*
Альпінізм, спортивне скелелазіння	*			*
Бодіфлекс, пілатес, їзда верхи, йога	*		*	*

Складник 3.2. *Організація та індивідуалізація процесу підготовки* передбачає визначення регулярності та інтенсивності тренувань; розподіл

курсантів за рівнем фізичної підготовленості та індивідуальними психодіагностичними особливостями; проведення занять з різних видів спорту, фізичних вправ, військово-прикладних елементів і тактичних вправ.

Розробляючи технологію, ми враховували особливості організації фізичної підготовки курсантів і офіцерів. Фізичну підготовку поділяють на загальну та спеціальну [75]. Завданнями загальної фізичної підготовки є: розвиток та вдосконалення фізичних якостей; покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я; залучення особового складу до регулярних занять фізичною підготовкою та спортом. До завдань цієї підготовки також відносять виховання сміливості, рішучості, ініціативи, наполегливості, самостійності, впевненості у своїх силах, психічної стійкості тощо [30; 80].

Завданнями спеціальної фізичної підготовки є такі: формування та удосконалення техніки спеціальних вправ (зокрема після значних фізичних навантажень, в умовах максимально наближених до реальних); розвиток орієнтації на місцевості; виховання винахідливості та наполегливості в досягненні мети [75; 78].

Доведено [90], що низький рівень загальної фізичної підготовленості особового складу негативно позначається на стані соматичного та психічного здоров'я та результативності процесу навчання курсантів. Відомо, що неможливо удосконалювати спеціальні якості без високого рівня загальної фізичної підготовленості. Тому підвищення рівня загальної фізичної підготовленості вважають [28] основним завданням фізичної підготовки курсантів і офіцерів.

На підставі отриманих нами наукових результатів [61] (див. розділ 4.2) рекомендуємо розподіляти курсантів на групи за рівнем фізичної підготовленості та низки інших індивідуальних психофізичних особливостей.

Курсантам моделі поведінки типу А можна рекомендувати посилений розвиток спеціальної (швидкісної) витривалості та рівномірний розвиток інших фізичних якостей з метою підтримання досягнутого рівня; застосування засобів фізичної підготовки і спорту, які сприяють зниженню тривожності та

підвищенню стресостійкості. Для цього можна застосувати ігрові види спорту (особливо гандбол) [86]. Із метою запобігання інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію варто формувати копінги дистанціювання та конфронтації. Хоча стратегія конфронтації часто сприймається як неадаптивна, проте у разі помірного використання вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і підприємливість під час вирішення проблемних ситуацій, уміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривожністю в стресогенних умовах [105; 124; 129]. Курсантам цього кластера варто рекомендувати застосовувати засоби й техніки для формування навичок прийняття відповідальності; залучати їх самих до надання підтримки.

Курсантам моделі поведінки типу Б варто рекомендувати кондиційне тренування для підтримання досягнутого рівня фізичної підготовленості. Особливу увагу варто звернути на розвиток у них аеробної витривалості, спеціальної витривалості та спритності. Можна рекомендувати заняття легкоатлетичним кросом, орієнтуванням, веслуванням, на кардіо-тренажері тощо. Також корисними можуть бути вправи на єдиній смузі перешкод, військово-спортивним багатоборством, складно-координованими видами спорту (одноборствами). Варто також залучати до навчання інших курсантів застосовувати засоби й техніки для формування навичок прийняття відповідальності.

Курсанти моделі поведінки типу В повинні приділити особливу увагу фізичній підготовці, особливо – розвитку силової витривалості м'язів рук і тулуба. У роботі з ними потрібно застосовувати види рухової активності для вироблення вміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривожністю в стресогенних умовах (копінгу конфронтації).

Курсантам моделі поведінки типу Г варто рекомендувати кондиційне тренування для підтримання на досягнутому рівня розвитку усіх фізичних якостей.

Курсанти моделі поведінки типу Д. Пропонуємо їм посилені заняття з фізичної підготовки для підвищення загального рівня фізичної підготовленості.

Для удосконалення найбільш відстаючих фізичних якостей можна їм порадити додаткові заняття ігровими видами спорту, видами спорту зі складною координацією (одноборствами) та військовими багатоборствами для покращення результату човникового бігу 10x10 м та підтягування на перекладині. Додатково рекомендуємо виконувати загальну вправу на єдиній смузі перешкод або зайнятися військово-спортивним багатоборством (див. табл.4.9).

3.3. Забезпечення безпеки та профілактика травм. Забезпечення належного контролю за безпекою під час фізичних тренувань та спортивних змагань. Впровадження заходів щодо травмопрофілактики, надання першої медичної допомоги та захисту здоров'я курсантів.

Четвертий блок технології – результативно-контрольний – містить використання методів постійного контролю, оцінки і корекції результатів; постійний моніторинг за розвитком курсантів, збір та аналіз даних про їхні спортивні досягнення, оцінка прогресу, виявлення слабких місць і вдосконалення програми тренувань.

Результат застосування технології полягає у досягненні її мети: розвиток професійно-важливих якостей, необхідних для ефективного виконання службових обов'язків та успішного функціонування військових підрозділів. Його визначають за результатами складання тестів фізичної підготовленості.

Оцінювання рівня розвитку компетентностей курсантів рекомендовано [64] проводити із застосуванням батареї тестів *Army Combat Fitness Test*. Фахівцями обґрунтовано ефективність тестів як надійного та валідного інструментарію оцінювання програмних результатів навчання за показниками, які забезпечують необхідну точність визначення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості та прогнозування ступеня навчально-бойової готовності курсантів.

Отримані нами дані свідчать про важливість залучення низки тестових вправ до батареї на визначення рівня розвитку професійно-важливих для особового складу Національної гвардії України якостей: «Планка» – для

визначення рівня розвитку силової витривалості, біг «змійкою» 30 м – координованості рухів (спритності), «Фламінго» – здатності утримання статичної рівноваги, ходьба по лінії 4,5 м – здатності утримання динамічної рівноваги, біг 30 м – швидкості (табл. 4.11).

Важливим є визначення часу простої реакції. Згідно з результатами проведеного нами опитування офіцерів (розділ 3.1), час реакції на подразник є більш професійно-важливішим показником, ніж швидкість одиночного руху та частота рухів. Але він більшою мірою генетично детермінований, аніж швидкість одиночного руху та частота рухів. Уже під час вступу до закладів вищої військової освіти треба добирати осіб ыз мінімальним часом реакції. Тобто до батареї тестів на визначення рівня фізичної підготовленості курсантів варто додати батарею тестів на визначення рівня загальної фізичної підготовленості.

Таблиця 4.11

**Тестові вправи для визначення рівня розвитку фізичних якостей,
важливих для професійної підготовки особового складу
Національної гвардії України**

Фізичні якості	Прояви фізичних якостей	Тестові вправи
Спритність	Координованість рухів (спритність)	Біг «змійкою» 30 м між 5-ма конусами (що 5 м), с
	Здатність до диференціації рухів у просторі	Стрільба на влучність Метання на точність
	Здатність утримання статичної рівноваги	Фламінго
	Здатність утримання динамічної рівноваги	Ходьба по лінії 4,5м (приставляючи п'ятку до пальців), с
Сила	Швидкісна сила	Стрибок у довжину з місця, см Метання гранати на дальність, м
	Максимальна сила	Підтягування у висі на перекладині, разів
Витривалість	Силова витривалість	Планка, с
	Швидкісна витривалість	Біг 100 м, с
	Аеробна витривалість	Біг 3000 м, хв, с
Швидкість	Швидкість	Біг 30 м, с
	Час простої реакції на зоровий подразник	Час простої реакції, мс
	Швидкість одиночного руху	
	Частота рухів	
Гнучкість	Гнучкість	Нахил вперед, см

Для визначення ступеня психічної готовності особового складу Національної гвардії України потрібно провести вимірювання професійно-важливих морально-психологічних якостей, як-от: морально-вольові та лідерські якості, ЕІ.

Тож особливостями фізичної підготовки згідно з авторською технологією були такі:

- чітка відповідність змісту занять з фізичної підготовки та спорту професійним вимогам і потребам в контексті служби в Національній гвардії України;

- спрямованість змісту занять із фізичної підготовки та спорту на формування когнітивних, психофізичних і морально-психологічних якостей, які професійно-необхідні курсантам;

- проведення занять з фізичної підготовки з переважною спрямованістю на розвиток загальної фізичної підготовленості;

- збільшення питомої ваги вправ на розвиток спритності, швидкості та сили у змісті занять з фізичної підготовки при збереженні обсягу занять, що відповідає нормативним документам;

- раціональне дозування навантаження залежно від типу поведінки курсантів;

- рекомендації участі в тренувальних заняттях з видів спорту, рекомендованих технологією з урахуванням типів поведінки;

- додавання батареї тестів для визначення рівня загальної фізичної підготовленості: «Планка», біг 30 м «змійкою», «Фламінго», ходьба по лінії 4,5 м, біг 30 м, час простої реакції на сигнал.

4.5. Перевірка ефективності технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки

Після першого туру експертного оцінювання розробленої нами технології середній бал ефективності становив $7,73 \pm 0,34$ бала з 9-ти можливих. Згідно з

рекомендаціями експертів, ми уточнили формулювання першого-третього завдань технології, додали формулювання кінцевого її результату.

Після врахування їхніх побажань, у другому оцінюванні середній бал ефективності технології становив $8,11 \pm 0,14$ бала. Зміни оцінок підтвердилися статистично ($p < 0,001$).

Коефіцієнт варіації думок експертів між ітераціями знизився з 14,19 % до 9,57 % (від середнього до низького ступеня варіативності), що свідчило про підвищення однорідності їхніх оцінок. Розроблений нами кінцевий варіант технології експерти високо оцінили (табл. 4.12).

Середнє значення оцінок критеріїв становило $8,41 \pm 0,13$ бала (за 9-бальною шкалою). Найвищими балами експерти оцінили практичну значущість технології ($8,60 \pm 0,74$ бала), її новизну ($8,53 \pm 0,64$ бала), а також відповідність змісту назві розробки ($8,73 \pm 0,59$ бала).

Таблиця 4.12

Результати експертного оцінювання технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки (n=15)

Критерії	X*	$\pm\sigma$
Відповідність змісту назві розробки	8,73	0,59
Практична значущість	8,60	0,74
Новизна, оригінальність розробки	8,53	0,64
Актуальність розробки	8,40	0,74
Лаконічність	8,40	0,63
Наукова значущість	8,33	0,90
Чіткість і зрозумілість	7,87	0,92
Середнє	8,41	0,13

Примітка. * за 9-бальною шкалою

Тобто розроблена нами технологія є новою, оригінальною розробкою, що відрізняється лаконічністю, високою практичною значущістю, має наукове значення для галузі, її зміст відповідає назві та поставленій меті. Застосування технології допоможе підвищити престиж військових працівників у країні,

зміцнити авторитет військової служби та підвищити обороноздатність України, сприяючи зростанню її репутації. Для офіцерів це означає, що використання технології допоможе покращити їхнє фізичне та психічне здоров'я, що позитивно вплине на якість їхнього життя.

Висновки до розділу 4

1. Рівень фізичної підготовленості курсантів за більшістю тестів був високим. Проте результати складання нормативів додання смуги перешкод ($127,42 \pm 87,49$ с) та човникового бігу 10×10 м ($36,20 \pm 12,43$ с) свідчили про поганий і задовільний рівень розвитку спритності у великої частини курсантів, навіть серед тих, які продовжували відвідувати заняття спортом.

2. На початку війни курсанти закладів вищої освіти сектору безпеки й оборони України, хоча й не перебували на передовій, мали високий рівень тривожності ($57,10 \pm 10,32$ бала – ситуативна, $58,84 \pm 10,67$ бала – особистісна), що зумовлено як індивідуальними, так і професійними особливостями контингенту. Серед курсантів, що продовжували тренуватися, спостережено достовірні переважання ($p < 0,01$) показників контролю емоцій у порівнянні з тими, які не займаються спортом – за показниками контролю депресії ($13,59 \pm 0,36$ та $15,53 \pm 0,47$ бала відповідно) і контролю тривожності ($13,07 \pm 0,32$ та $14,43 \pm 0,36$ бала відповідно).

3. Більшість копінгів у курсантів адаптивного рівня. Як з'ясувалося, заняття спортом протягом 2–4 років не впливають на формування копінгів, позаяк у курсантів, які продовжили заняття спортом, копінги такі, як копінги курсантів, які не тренуються. Про важливість розвитку копінгів визнання курсантами їхньої відповідальності у вирішенні проблем свідчили критично низькі показники в курсантів обидвох груп ($4,44 \pm 2,90$ бала та $4,86 \pm 2,50$ бала відповідно). Недостатньо сформованими в курсантів обидвох когорт виявилися копінги дистанціювання ($6,26 \pm 3,83$ бала та $6,92 \pm 3,86$ бала відповідно) та конфронтаційний копінг ($6,95 \pm 3,92$ бала та $7,14 \pm 3,80$ бала відповідно). Це свідчить про важливість формування у курсантів стратегій подолання

негативних переживань за рахунок суб'єктивного зниження значущості проблеми та підвищення їхньої готовності до ризику. Це сприяло би запобіганню інтенсивних емоційних реакцій, наприклад тривожності. Заняття спортом можуть бути ефективними у формуванні цих копінгів. Таким чином доведено позитивний вплив занять спортом на формування психофізичних якостей професійно важливих для особового складу Національної гвардії України.

4. Показники задоволеності життям ($22,28 \pm 7,45$ бала) курсантів близькі до нейтральних (20 балів), притаманних для невиліковно хворих осіб. Для підвищення ступеня задоволеності життям можемо рекомендувати регулярні відвідування спортивних секцій, позаяк у тих курсантів, що займалися спортом ($22,51 \pm 7,67$ бала), рівень задоволеності життям достовірно ($p < 0,001$) вищий, ніж у тих курсантів, що припинили тренувальні заняття ($21,92 \pm 7,13$ бала).

5. Доведено, що контингент курсантів за показниками психофізичної підготовленості поділяється на 5 однорідних груп. Застосування укладених нами психологічних портретів дозволить дібрати доцільне фізичне навантаження для курсантів-представників кожної з груп. Знання результатів фізичної підготовленості курсантів, стажу військової служби та занять спортом допоможе спрогнозувати їхні психологічні характеристики та пропонувати варіант програми підготовки з метою корегування «слабких» сторін психофізичної підготовленості.

6. Обґрунтовано структуру і зміст технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки. Складниками технології були: блок аналізу вимог до майбутніх офіцерів (складався з двох складників – професійні вимоги, потреби в контексті служби в Національній гвардії України та основні якості, які професійно-необхідні курсантам), а також цільовий, організаційно-змістовний (складався зі створення програм підготовки (організаційні форми, спрямованість, засобів, обсяг та інтенсивність), організації та індивідуалізації процесу підготовки (за рахунок поділу курсантів на п'ять кластерів) та

забезпечення безпеки та профілактика травматизму) і результативно-контрольний блоки.

7. Висока оцінка експертами ($8,41 \pm 0,13$ бала з 9-ти можливих) технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки свідчить про її прогностичну ефективність.

Наукові результати автора опубліковано [1; 41; 61; 100; 108].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА ПОРІВНЯННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Фізична підготовка є важливим чинником у покращенні бойової готовності військових, оскільки вона допомагає підвищити інтенсивність бойової підготовки та дозволяє солдатам витримувати надмірний фізичний та психологічний стрес [20; 135; 158].

Ефективність професійної діяльності правоохоронців полягає у вмінні швидко й адекватно орієнтуватися в мінливих умовах сучасного життя, адаптуватись і приймати оптимальні рішення у складних ситуаціях [57; 70; 141]. У службово-бойовій діяльності важливо протистояти великим фізичним навантаженням, фізіологічній потужності компенсаторних реакцій, психофізіологічних резервів і резистентності організму. Результатами досліджень [32; 66] доведено, що у 47,5 % працівників органів внутрішніх справ знаходяться у фазі емоційного вигорання, у 25,4 % відслідковується зниження мотивації та вияви напруженості у поведінці. Половина співробітників правоохоронних структур (56 %) мають високий рівень інтенсивності стресового навантаження та вірогідності виникнення стрес-залежних захворювань. Тому офіцерам потрібно мати добре здоров'я, високу фізичну підготовку та стійкість до стресу, також загальні та спеціалізовані знання, а також високий рівень мотивації для навчання та самовдосконалення.

Наявна система професійної підготовки офіцерів Національної гвардії України за багатьма критеріями не відповідає зростаючим потребам суспільства та загально визнаним міжнародним демократичним стандартам у цій сфері [20; 60; 69; 79]. Перспективним напрямом для України є створення умов для міжнародного співробітництва не лише в питаннях безпосередньо правоохоронної діяльності, але й навчання, стажування, обміну досвідом персоналу поліцейських служб та органів. Аналіз функціонування системи оборони розвинених країн світу говорить про значний досвід протидії

злочинності, охорони громадського порядку, де є добре налагоджена міжнародна співпраця та обмін досвідом [11; 104; 166]. Саме тому фахівці вбачають одним із шляхів вирішення вказаних проблемних питань у забезпеченні міжнародного співробітництва та підвищення іміджу військових професій в країні, популяризації військово-прикладних видів спорту, що сприятиме зрештою підвищенню професійно-прикладної підготовки.

У процесі дослідження нами встановлено, що актуальними питаннями, які потребують вирішення, є пошук шляхів мирного врегулювання воєнного конфлікту на Сході України (49,4 % респондентів), пошук ефективних засобів, методів, технологій для покращення фізичної підготовленості офіцерів (47,6 %) та модернізація озброєння (39,3 % опитаних). На думку 44,6 % фахівців покращення професійно-прикладної психофізичної підготовки офіцерів сприятиме поліпшенню обороноздатності країни. Це удосконалює дані [20; 27; 46; 90] про важливість проведення наукових пошуків шляхів покращення психофізичної підготовки курсантів.

Психофізична підготовка є необхідною складовою професійної підготовки військовослужбовців. Встановлено, що створення умов для формування психофізичної готовності сприятиме психічному та фізичному благополуччю офіцерів, що є необхідною передумовою для ефективності виконання професійних обов'язків. Практично усі (92,3 %) фахівці підтвердили необхідність пошуку шляхів удосконалення психофізичних професійно-важливих якостей офіцерів Національної гвардії України. Нами встановлено, що 51,2 % респондентів розглядають психофізичну підготовку як засіб покращення психічного здоров'я, 50 % фахівців відзначають, що психофізична підготовка сприятиме підвищенню якості життя. В соціальному аспекті підвищення психофізичної підготовки, на думку 44,6 % фахівців, сприятиме підвищенню ефективності обороноздатності країни, приблизно такий же відсоток спеціалістів (42,3 %) розглядають психофізичну підготовку як засіб підвищення престижу військової служби та підвищення іміджу України на міжнародному рівні. Отже, стабільне зростання професійної готовності особового складу Національної

гвардії України до виконання оперативно-службових завдань можливе за умов достатньої психофізичної підготовки курсантів. Це удосконалює дані [59; 68; 77] про важливість покращення психофізичної підготовки курсантів.

Високий рівень розвитку психофізичних якостей сприяє підтриманню високої працездатності у професійній діяльності, забезпечує збереження здоров'я [38; 102]. Доцільним вважають підвищення рівня психофізичної підготовленості залізничників, геодезистів, енергетиків, студентів інформаційно-логічних спеціальностей, а також і рятувальників, правоохоронців, офіцерів-зв'язківців. Водночас не виявлено даних про спрямованість рухової активності, яка сприятиме формуванню провідних професійно-важливих якостей у особового складу Національної гвардії України. Тому метою дослідження було встановити якості, які мають найбільше професійне значення для особового складу Національної гвардії України.

Психофізична підготовка військовослужбовців різних структур сектору безпеки й оборони України забезпечує їхню готовність до виконання завдань у процесі службово-бойової діяльності. Фахівці [21] доводять, що поєднання засобів психологічної та спеціальної фізичної підготовленості представників сектору забезпечує їхню психофізичну готовність до професійної діяльності й є інтегральним показником, який демонструє рівень сформованості професійно-прикладних компетентностей. У працях учених і практиків [29; 87] висвітлено актуальні питання розвитку й удосконалення основних фізичних якостей та військово-прикладних навичок (як складника психофізичної готовності) майбутніх офіцерів структур сектору безпеки й оборони України в різних умовах службово-бойової діяльності.

Фахівці [28; 67; 85] доводять, що основними фізичними якостями, які позитивно впливають на фізичний стан, здоров'я та військово-професійну діяльність є *витривалість*, високий рівень розвитку *силових* якостей та *швидкості*. Інші науковці встановили [65], що найбільш значущими психофізичними якостями офіцерів інженерних підрозділів Збройних сил України є: добре розвинутий окомір – 82 %; стійкість до гіпоксії,

перевантаження, теплового випромінювання, холодову стійкість – 74 %. Серед якостей найбільш значущими курсанти визначили загальну *витривалість* – 80 %; *координацію* рухів – 56 %, які мають бути сформовані в процесі фізичного виховання, орієнтованого на прикладний аспект професійної діяльності майбутніх спеціалістів. Проте не встановлено, які конкретні якості є найбільш важливими для професійного успіху курсантів та офіцерів Національної гвардії України. Це ускладнює розробку ефективної програми фізичної підготовки, яка би допомогла створити конкурентоспроможних бійців. Це може погіршити обороноздатність країни і загрозувати її суверенітету.

Нами було здійснено анкетування офіцерів Національної гвардії України щодо вагомості психофізичних показників для професійної діяльності. Визначено відсоткове співвідношення відповідей фахівців, проведено оцінку вагомості, якості, кореляційний та факторний аналіз психофізичних показників на основі опитування військовослужбовців. Результати опитування офіцерів Національної гвардії України показало, що всі фізичні якості є важливими: оцінюються на 4 бали і більше (за 5-бальною шкалою). Водночас відносно найвищі рейтингові бали отримали прояви спритності (координованість рухів – 4,35 бали за 5-бальною шкалою, здатність до диференціації зусиль та рухів у просторі – 4,23 бали, а також здатність утримання статичної та динамічної рівноваги – 4,23 бали). Це свідчить про те, що показники координації, як-от: координованість рухів, здатність до диференціації зусиль та рухів у просторі, здатність утримання статичної та динамічної рівноваги, мають відносно найбільше значення у професійній підготовці курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України. Це удосконалює результати даних [65] про важливість спритності у психофізичній підготовці військовослужбовців. До того ж *не збігається* з даними інших фахівців [67; 85; 28], які вважають основними фізичними якостями загальну витривалість та силу. Ці якості позитивно впливають на морфофункціональний стан, стан здоров'я та розумову працездатність офіцерів-викладачів, формуючи при цьому основу для спеціальної фізичної підготовки. Тому під час проведення занять із фізичної

підготовки з викладацьким складом закладів вищої освіти пропонують зосередити увагу на їх розвитку.

Із метою розширення розуміння зв'язків спритності з іншими показниками професійно-прикладної психофізичної підготовленості проведено кореляційний аналіз. Його результати підтвердили важливість високого рівня розвитку спритності для успішного виконання дій за призначенням курсантами і офіцерами Національної гвардії України. Встановлено, що найчастіше одні показники спритності помітно корелювали з іншими її проявами, що пояснюється позитивним «переносом» одних видів спритності на інші. З іншими показниками фізичної підготовленості офіцерів найчастіше помітно корелював прояв спритності, як-от координованість рухів. Цей показник відчутно корелював з 5-ма іншими показниками фізичної підготовленості: часом складної реакції ($r=0,653$), часом реакції з вибором ($r=0,695$), частотою рухів ($r=0,662$), швидкісною ($r=0,607$) та максимальною силою ($r=0,635$). Тобто з підвищенням координованості рухів покращуватиметься швидкість і сила офіцерів Національної гвардії України. Іще координованість рухів помітно корелювала з 5-ма проявами спритності (усіма за винятком відчуття ритму) та проявила найбільшу кількість помітних взаємозв'язків із морально-психологічними показниками (з 5-ма з 9-ти психічних якостей). Отже спритність – професійно-важлива фізична якість, покращення якої сприятиме формуванню цілої низки компетентностей захисників інтересів країни. Результати проведеного нами кореляційного аналізу підтвердили важливість високого рівня розвитку спритності для успішного виконання дій за призначенням і розширили наявні дані [65].

Найбільшу щільність ($r=0,58-0,69$) взаємозв'язків середньої сили виявлено у показника координованості рухів із низкою показників уваги. Це доповнює дані [24; 65] і припускає можливість покращення когнітивних показників засобами фізичної підготовки та спорту. Діяльність офіцерського складу проходить здебільшого в екстремальних умовах і характеризується наявністю постійної небезпеки; у такій ситуації від офіцера вимагається швидкість

когнітивної обробки [24]. Тож питання розвитку та удосконалення прикладних психофізичних якостей особового складу Національної гвардії України в умовах значного психофізичного навантаження потребують подальших наукових досліджень.

Встановлено, що показник часу реакції з вибором має вищий за середній ступінь взаємозв'язку з показниками стійкості ($r = 0,61$) та переключення уваги ($r=0,59$), дещо вищий ступінь взаємозв'язку – з показником розподілу уваги ($r = 0,64$). Показник динамічної рівноваги найвищий рівень кореляційного взаємозв'язку демонструє з концентрацією ($r = 0,64$) та переключенням уваги ($r = 0,63$). Таким чином кореляційний аналіз дав підстави нам виокремити спритність як важливий показник для професійно-прикладної психофізичної підготовки військовослужбовців.

Кореляційний аналіз також підтвердив важливість різних проявів спритності для покращення морально-психологічних якостей особового складу Національної гвардії України. Хочемо звернути увагу на суттєву кількість достовірних коефіцієнтів кореляції проявів координації, як-от координованість рухів та здатність утримання статичної і динамічної рівноваги з показниками морально-психологічних якостей ($n=15$ та $n=14$ відповідно). Показники ж інших фізичних якостей достовірно корелювали не так часто ($n<4$ разів). Це *розширює* наявні дані [24; 65] про значущість спритності для морально-психологічного вишколу військовослужбовців.

Взаємозалежність професійної і фізичної підготовки військовослужбовців різних військових спеціальностей досліджував науковець [67]. Він встановив, що спеціальна фізична підготовленість, морфофункціональний стан, стан здоров'я, професійно важливі якості та рівень професійної підготовки офіцерів-викладачів закладів вищої освіти Міністерства Внутрішніх Справ України має достовірну залежність від рівня загальної фізичної підготовленості. Факторний аналіз структури психофізичної підготовленості дозволив виділити провідні чинники, які найбільшою мірою впливають на її формування. Виявлені значущі чинники у структурі психофізичної підготовленості дозволять на науковій основі

цілеспрямовано добирати засоби та методи розвитку психофізичних якостей у процесі професійно-прикладної підготовки курсантів. За результатами проведеного нами факторного аналізу виявлено чотири чинники у структурі психофізичної підготовки: «Лідерські та когнітивні якості» із сумарним внеском 51 %, «Морально – вольові якості та ЕІ» – 4,5 %, «Фізичні якості» – 3,7 % та «Силові показники» – 3,2 %. Отже, уперше встановлено психофізичні якості, які в структурі професійно-прикладної психофізичної підготовки мають визначальне значення.

Результати факторного аналізу також підтвердили, що координованість є надважливою професійною якістю для особового складу Національної гвардії України. До першого чинника «Психофізичні та когнітивні показники» увійшли такі прояви швидкості та різновиди спритності: власне спритність (0,680), час реакції за вибором (0,649), здатність до диференціації часових проміжків (0,612), відчуття ритму (0,543) та здатність утримувати статичну рівновагу (0,520), час простої реакції на слуховий подразник (0,461), а також когнітивні показники: показники логічного мислення (0,799), елементи стратегічного мислення (0,753), переключення уваги (0,701), здатності засвоювати нові знання й уміння (0,746), стійкість уваги (0,683), розподіл уваги (0,604) увага (0,488). Другий чинник – «Морально-вольові якості та ЕІ», третій чинник об'єднав фізичні показники; четвертий чинник – «Силові показники». Їхні внески в загальну дисперсію були невеликими: 4,48 %, 3,65 %; та 3,13 %. Це свідчить про те, що координованість є надважливою професійною якістю для особового складу Національної гвардії України. Розвиток її сприятиме розвитку інших професійно-значущих якостей.

Серед професійно важливих фізичних якостей офіцера, які розвиваються в процесі фізичної підготовки, більшість дослідників особливе значення відводять витривалості, влучності та спритності [88]. Фахівці пов'язують спритність із швидкістю і точністю складних рухових реакцій, здатністю до логічного мислення та високою руховою активністю. На думку інших [12] діяльність правоохоронних органів в умовах збройних сутичок передбачає необхідність гранично можливого розвитку швидкості рухової реакції та окремих рухів,

точності рухів, витривалості, спритності, м'язової сили, високої координації рухів та просторової орієнтації.

Це розширює думку [58; 112; 136; 141; 165; 174; 180] про те, що показники спритності мають відносно найбільше значення у професійній підготовці військовослужбовців, і про доцільність залучення засобів удосконалення координованості рухів до програм підготовки: програми з пріоритетним застосуванням спортивних ігор сприяють розвитку когнітивних показників у студентів залізничників [165], спеціальних вправ спортивної підготовки – студентів закладів вищої освіти цивільної авіації [180], вправ із військового п'ятиборства – офіцерів-розвідників [174]. Власне спритність є важливою для представників низки професій в ситуаціях, небезпечних для життя та здоров'я, позаяк сприяє збільшенню обсягу уваги та скороченню часу, необхідного для когнітивної обробки інформації [141].

Отримані нами дані збігаються з існуючими про важливість розвитку спритності для різних контингентів осіб. Спритність є фундаментальною якістю для нашої взаємодії з фізичним, соціальним і культурним довкіллям. Вона забезпечує рівновагу, точність та креативність рухів людини в побуті. Спритність важлива у будь-якому віці. В дошкільному віці вона сприяє формуванню навичок читання та писання [131; 167; 179]. Координаційні вправи покращують когнітивні показники підлітків у завданнях, що потребують гнучку увагу та короткий час реакції [98; 110; 131; 197]. Вони покращують академічні успіхи в геометрії, малюванні тощо [98; 127; 137; 140]. Фізичні вправи на спритність сприяють зниженню рівня особистісної тривожності молодих людей [165]. Виконання вправ на спритність покращує пам'ять і просторове пізнання здорових дорослих [171; 122], зорову пам'ять та виконавчу функцію [106; 123]. У літніх людей тренування координації та рівноваги активують зорово-просторові зв'язки у мозку, запобігають погіршенню розумового та фізичного стану [116; 194], покращенням когнітивних та виконавчих функцій [142], знижують депресію [194].

Спритність також важлива для здоров'я, позаяк від кількості рухів, засвоєних у дитинстві, залежить величина обсягу рухової активності дорослого, а відповідний гігієнічним вимогам обсяг рухової активності забезпечує здоров'я. Тренування координації сприяють створенню запасу клітин, що впливають на здатність людини до навчання протягом усього її життя [134].

Отримані нами дані свідчили про те, що думки представників старшого і молодшого офіцерського складу Національної гвардії України про ступінь важливості частини фізичних, психічних якостей для успішності професійної діяльності суттєво відрізнялася. Що характерно, старші офіцери надавали низці важливих фізичних та психофізичних якостей достовірно більшого значення, аніж молодші. Достовірні розбіжності в оцінці значущості якостей для досягнення професійного успіху офіцерів-початківців і досвідчених офіцерів, з'ясовані нами *уперше*, свідчили про те, що молодші офіцери недооцінюють значення розвитку у них спритності (відчуття ритму, утримання динамічної рівноваги) та швидкості (часу простої реакції на зоровий подразник).

Ми встановили, що відносно найбільше значення у підготовці до виконання службових обов'язків офіцерами Національної гвардії України мають психологічні показники, як-от логічне мислення, зосередженість та стійкість уваги, довготривала пам'ять. Позаяк згідно з нашими даними, думки досвідчених офіцерів і початківців достовірно різнилися за низкою показників, то, очевидно, що курсанти й офіцери молодшого складу недооцінювали значення низки когнітивних показників: довготривалої пам'яті, зосередженості уваги та логічного мислення для успішного виконання ними службових обов'язків за призначенням. Отож для підвищення рівня професійної компетентності курсантів Національної гвардії України важливо довести до них інформацію про значення відповідних психофізичних показників для успішного виконання ними службових обов'язків за призначенням; варто сприяти усвідомленню курсантами Національної гвардії України реальної значущості цих професійно важливих якостей під час їхньої підготовки. Розвитку виокремлених досвідченими

офіцерами якосям варто приділити особливу увагу під час складання програм і в процесі підготовки курсантів Національної гвардії України.

Нами встановлено, що концентрація, стійкість, обсяг і переключення уваги пов'язані зі спритністю (див. табл. 3.7). Наші результати збігаються з даними про позитивний вплив засобів розвитку спритності на показники уваги студентів інституту інформаційних технологій [8; 99]; удосконалюють дані фахівців [165], які довели факт покращення показників вибірковості, концентрації та стійкості уваги зі зростанням загального рівня фізичної підготовленості студентів і, особливо, координаційних здібностей. Так, ними [165] виявлено статистично значущу кореляцію показників, як-от спритність (здатність до оцінки просторово-часових параметрів руху) і вибірковість уваги ($r=-0,433$, $p<0,05$), а також між загальним рівнем фізичної підготовленості та вибірковістю уваги ($r=0,538$, $p<0,05$).

Схожі результати продемонстровано в дослідженнях [165; 194; 109; 97; 81] із особами іншого віку. Так, у дітей дитячого садка вчені встановили позитивний вплив тренувань спритності різної інтенсивності на скорочення часу реакції та вищої точності відповіді [196], когнітивні здібності [167], поліпшення робочої пам'яті та уваги [97]. Вони з'ясували, що навіть короткотривалі координаційні вправи покращують академічні досягнення підлітків [119], навички розуміння ними прочитаного тексту [189], показники зорово-просторового сприйняття, уваги та оперативної пам'яті [140;109], когнітивне функціонування [194], а також сприяють розвитку вибірковості, концентрації та стійкості уваги молодих людей [165]. Використання спортивно-орієнтованої технології на основі переважного застосування волейболу позитивно впливає на показники процесів мислення, зокрема на оперативну пам'ять, швидкість розумових процесів та продуктивність розумових операцій студенток [81].

Контроль емоцій є життєво важливою навичкою для офіцерів-правоохоронців. Їхня професійна діяльність відбувається в особливих умовах, що характеризуються високим ступенем напруженості та відповідальності, активними міжособистісними взаємодіями, існуючими в межах специфічних

субординаційних норм. Це передбачає наявність в офіцерів високого рівня умінь і навичок емоційно-вольової регуляції: емпатії, емоційної стриманості, врівноваженості, комунікативної толерантності, емоційної стійкості та ін., які є складовими ЕІ [24].

Емоційний контроль особливо важливий у воєнний час через атмосферу високого стресу. Офіцери, які можуть контролювати свої емоції, можуть краще справлятися зі стресом воєнного часу та забезпечувати стабільну присутність своїх військ; незмога контролювати свої емоції загрожуватиме успіху військових операцій. Сучасна війна є надскладним і багатоаспектним стресором; призводить до травматизації психічного здоров'я і цивільного населення, і військових. Тривала дія подразника може викликати невротичний конфлікт, що супроводжується емоційною нестабільністю, зривами і психосоматизацією переживань, унаслідок чого відбувається погіршення фізичного здоров'я та загострення хронічних хвороб [92]. Тому відсутність навички контролювати свої емоції може призвести до проблем із психічним здоров'ям офіцерів. Отже, важливо, щоб майбутні офіцери мали достатній рівень розвитку цієї навички, оскільки це в кінцевому рахунку може означати різницю між успіхом і невдачею у військових операціях та забезпечувати психічне здоров'я.

Підтверджено, що ЕІ може бути важливим чинником кар'єрного успіху курсантів; так науковці [126] виявили сильну кореляцію між ЕІ та самоадаптацією ($R=0,647$ і $R^2=0,418$) курсантів Академії ВПС Індонезії. Однак це дослідження обмежено конкретною популяцією і його результати не можуть бути поширеними на інші кадетські популяції. Тому необхідні додаткові дослідження, щоб повністю зрозуміти взаємозв'язок між ЕІ та успішністю кадетів.

Наявні дані спеціальної літератури свідчать про високі показники негативних емоцій військовослужбовців, курсантів та учасників бойових дій [92; 114; 147; 155] у мирний час або на етапі реабілітації. Проте небагато наукових досліджень, присвячених висвітленню емоцій, які відчують

військовослужбовці в умовах війни. Відсутність таких даних не дозволяє побудувати ефективну програму підготовки курсантів.

Не існує універсального рішення щодо того, як краще підготуватися до екстремальних умов, проте помічено зв'язок фізичної підготовленості військовослужбовців з їхнім емоційним контролем [63; 115]; вважається, що дієвим засобом корегування емоцій можуть слугувати заняття спортом [48; 155; 165; 168; 187; 198; 199]. Проте в умовах стресу дослідження взаємовпливу не проводилися.

Згідно з нашими даними, рівень реактивної ($57,10 \pm 10,32$ бала) та особистісної тривожності ($58,84 \pm 10,67$ бала) курсантів був високим. Високий рівень цих показників свідчив про напруженість емоцій, занепокоєння, нервозність, які курсанти суб'єктивно переживали у зв'язку з реальною загрозою їхньому життю і життю їхніх близьких під час гострої фази російсько-української війни. Отримані нами дані особистісної тривожності також засвідчили, що курсанти відносилися до категорії високотривожних осіб. Тривожні особи схильні сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозові їхній самооцінці, самоповазі, престижу та життєдіяльності. Особливо високою є особистісна тривожність, коли обставини стосуються компетенції цих осіб [33]. Війна безпосередньо стосується сфери компетенції курсантів закладів вищої освіти структур сектору безпеки й оборони України. Отож високі показники особистої тривожності курсантів можуть пояснюватися гарячою фазою російсько-української війни, що тривала у час проведення дослідження.

Тобто високі показники тривожності в популяції курсантів пояснювалися професійним стресом у час війни в поєднанні з індивідуальними та особистісними особливостями. Схожі, але не такі високі, показники тривожності спостерігалися серед військовослужбовців та учасників бойових дій. Так, згідно з даними фахівців [92], 30 % військовослужбовців мали високий рівень особистісної тривожності, 28 % – високу реактивну тривожність. Відповідно до інших даних [42], у 77 % учасників бойових дій рівень стресу був високим, а в 13% – середній. Виявлено [190], що курсанти поліції в середньому мають

помірний рівень професійної тривожності, проте старші курсанти мають вищий рівень тривожності, аніж курсанти-першокурсники. Встановлено [147] високу поширеність депресивних симптомів у курсантів військової медицини. Отож згідно з нашими даними, в умовах війни інтенсивність тривожності курсантів перевищувала показники в науковій літературі, з'ясовані під час військового вишколу в мирний час. Високий рівень тривожності, притаманний для популяції курсантів, ще посилюється у час війни. У такий спосіб отримали подальший розвиток дані про посилення в умовах війни підвищеного в мирний час рівень тривожності курсантів.

У воєнний час солдати піддаються насильству, смерті та руйнуванню, що може бути емоційно важким. Через атмосферу високого стресу на війні емоційний контроль набуває в таких умовах більшої важливості. Ми з'ясували, що показник контролю тривожності курсантів ($13,61 \pm 4,07$ бала) знаходився близько до низького рівня контролю емоцій. Цей чинник передбачає гірший розвиток адаптивних реакцій курсантів через менш часте використання стратегії управління тривожністю у професійному та повсякденному житті. Якщо офіцер має низьку емоційну адаптивність, йому може бути важко впоратися зі стресом, що призведе до професійного вигорання або навіть до проблем із психічним здоров'ям. Загалом низька емоційна здатність до адаптації може мати серйозні наслідки для офіцерів, впливати на їхню здатність ефективно виконувати свою роботу (зниження емпатії, невміння справлятися зі стресом та погіршення комунікації) та потенційно піддавати себе та інших ризику. Високий рівень тривожності та невисока здатність курсантів її визначати, розуміти і змінювати її інтенсивність підтверджують необхідність корекції їхнього психоемоційного стану. Тому для офіцерів важливо розвивати та підтримувати емоційну адаптивність.

Вважається, що дієвим засобом корегування емоцій можуть слугувати заняття спортом, а саме: легкою атлетикою [165], кросфітом [69], карате [198], самбо [48], боксом [187], рукопашем [201], хортингом [27], тхеквондо [151; 152], спортивним скелелазінням [199], гирьовим спортом [168], військово-

спортивними багатоборствами [59], виконання спеціальних вправ на смузі перешкод та поворотів в гімнастичному колесі [155], занять з фізичної підготовки у засобах індивідуального захисту у польових умовах [79]. Проте, згідно з нашими даними, високі показники тривожності спостерігалися в усіх курсантів і не відрізнялися статистично (особистісна $58,94 \pm 11,31$ бала проти $58,70 \pm 9,64$ бала, ситуативна $57,43 \pm 10,77$ бала проти $56,58 \pm 9,62$ бала) відповідно у курсантів, що продовжують тренування в обраному виді спорту, і тих курсантів, які припинили регулярні тренування. Тобто тривалі, регулярні заняття спортом під час базової бойової підготовки не зменшили емоційної реакції курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України на такий потужний стрес-чинник, як війна.

До того ж, відповідно до наших даних, у тих курсантів, які регулярно займалися спортом, показники контролю депресії і тривожності ($13,59 \pm 4,74$ бала та $13,07 \pm 4,13$ бала відповідно) були суттєво нижчими ($p < 0,01$ та $p < 0,001$) порівняно з тими, хто припинив тренування ($15,53 \pm 4,95$ бала та $14,43 \pm 3,84$ бала відповідно) і наближалися до низьких величин, що характеризувало курсантів-спортсменів як емоційно менш стійких. У ситуаціях сильного стресу їм може бути важко впоратися зі складними емоціями, і вони можуть частіше реагувати імпульсивно або ірраціонально. Величини показників агресії в тих курсантів, які продовжували займатися спортом ($15,46 \pm 4,61$ бала), були подібними до показників тих, які припинили регулярні заняття спортом ($15,98 \pm 4,45$ бала). Тож наші дані свідчили про те, що регулярні заняття спортом не впливають на рівень контролю агресії курсантів в екстремальних умовах і погіршують управління депресією та тривожністю. Це не збігається з даними фахівців [115] про зв'язок між високим рівнем фізичної підготовленості з нижчими симптомами депресії, вимірними у солдатів під час базової бойової підготовки у мирний час. Так, депресивні симптоми були на 60 % нижчими в солдатів з високим рівнем фізичної підготовленості (співвідношення шансів, 0,40; 95 % довірчий інтервал, 0,19-0,84) порівняно з військовослужбовцями з низьким рівнем фізичної підготовленості. Наші дані, здавалося б, заперечують відомі факти позитивного

впливу фізичних навантажень на психоемоційний стан людини. Проте ми повинні взяти до уваги такі чинники. По-перше, наші обстеження відбувалися на початку російсько-української війни, коли всі громадяни відчували на собі гострий травмувальний вплив; ситуація високого стресу може спричинити значне емоційне виснаження. По-друге, інтенсивність величини тривожності і контролю емоцій курсантів була різною, про що свідчить великий розкид максимальних і мінімальних величин довкола середнього арифметичного. Середній стаж занять спортом курсантів, залучених нами до дослідження, був невеликим – становив 3 роки, тобто частина із них почала регулярно займатися спортом після вступу на навчання до закладу вищої освіти. Отож ці спортсмени не відносилися до класу еліти, а швидше – до початківців. Можна припустити, що, можливо, тому відповідні навички емоційного контролю, притаманні для кваліфікованих спортсменів, ще не встигли сформуватися. Також тут була присутня група курсантів, які мали великий стаж занять спортом. Варто взяти до уваги, що рухова активність усіх курсантів є великою апріорі, а курсантів-спортсменів – ще більшою. Надмірна фізична активність може призвести до перетренованості та спричинити психологічні симптоми, що наслідують депресію [156], а може слугувати одним із чинників ризику її розвитку [193]. Припускаємо, що якщо кваліфіковані курсанти-спортсмени страждали від хронічного стресу в результаті перетренованості, то їм могло бути важко емоційно адаптуватися до нових гострих травматичних подій, оскільки здатність справлятися зі складними ситуаціями була виснажена.

Встановлені нами середні значення показників контролю агресії та депресії ($15,66 \pm 4,55$ та $14,35 \pm 4,91$ бала відповідно) свідчили про середній (тобто адекватний) рівень контролю цих емоцій у курсантів. Результати наших досліджень удосконалили дані [114; 155; 147] про те, що курсанти і військові можуть відчувати депресію, тривожність та стрес; показники можуть бути суттєвими. Виявлено [147] високу поширеність депресивних симптомів у когорті курсантів військової медицини. На етапі декомпресії після участі у військових діях з'ясовано [92] високий рівень фізичної агресії в 52 % військовослужбовців;

опосередкована агресія виражена на високому рівні у 44 % військовослужбовців; у 40 % показники на середньому рівні, у 16 % – на низькому.

Отже, високий рівень тривожності курсантів, які не перебували на передовій, проте навчалися у вищому навчальному закладі структур сектору безпеки й оборони України на початку війни, пояснюється й індивідуальними, і професійними особливостями контингенту. Те, що серед курсантів, які продовжували тренуватися, не спостережено високого рівня контролю тривожності, агресії та депресії, як це можна було очікувати від спортсменів, може бути пояснено різною інтенсивністю емоцій та їх контролю, а також недостатнім стажем занять спортом серед курсантів.

Особиста ресурсність, психологічна пружність слугують маркерами міцності ментального здоров'я. Тому, аналізуючи копінг-стратегії курсантів, можна отримати інформацію про їхні стратегії адаптації до умов війни, про ступінь психічного здоров'я. Використання продуктивних копінг-стратегій свідчать про оптимальне психічне здоров'я. Ми встановили, що показники більшості копінгів курсантів знаходилися в середніх межах, що вказує на оптимальний рівень розвитку копінг-стратегій. Для подолання стресу курсанти застосовували стратегії, як-от самоконтроль, планування вирішення проблеми і позитивна переоцінка. Проте водночас показник прийняття відповідальності ($4,61 \pm 2,75$ бала) свідчив про ненапрацьовану курсантами стратегію. Це потрібно взяти до уваги з урахуванням того, що ця якість вважається професійно важливою.

Аналіз середніх значень показника *конфронтаційного копінгу* ($7,03 \pm 3,87$ бала) свідчить про помірне застосування курсантами протиборства в критичних ситуаціях. У разі помірного використання стратегії конфронтації під час вирішення проблемних ситуацій особи проявляють здатність до опору труднощам, енергійність і підприємливість, уміння відстоювати власні інтереси, навички долаання тривожності в стресогенних умовах. Вони схильні до вирішення проблеми шляхом застосування фізичної сили. Чим сильніша конфронтація, тим вищий показник фізичної й опосередкованої агресії, тому

часто такі особи не можуть стриматись і контролювати власні емоції, відчувають лють і роздратування або переживають агресивний стан, що не направлений ні на кого.

Наші дані свідчили про те, що для курсантів, які займаються спортом, притаманні низькі рівні показників за шкалою «конфронтаційний копінг» ($6,95 \pm 3,92$ бала). Це свідчить про несформований адаптивний варіант цього копінгу у фізично підготованих осіб. Для того, щоб впоратися з обставинами, вони докладають менш агресивні зусилля, проявляють недостатній ступінь готовності до ризику, певний невисокий ступінь недобррозичливості. Проте водночас у цих осіб у проблемній ситуації можуть проявлятися недостатні цілеспрямованість, раціональність та обґрунтованість поведінки, тоді як у курсантів, які не займаються спортом, показник ($7,14 \pm 3,80$ бала) свідчив про середній рівень розвиненості конфронтаційного копінгу. В їхній поведінці можуть спостерігатися імпульсивність, іноді з елементами ворожості та конфліктності; бувають проблеми з плануванням процесів та прогнозуванням їхнього результату. Однак достовірність розбіжностей показників обох груп не підтверджена статистично, бо ці показники знаходилися в приграничній зоні по обидва боки порогу.

Показник *дистанціювання* в представників обидвох груп був в границях низького рівня напруженості ($6,92 \pm 3,86$ бала та $6,26 \pm 3,83$ бала). Показники осіб, які не займаються спортом, знаходилися ближче до середніх показників. Хоча статистична достовірність міжгрупових розбіжностей не підтвердилася. Середні значення показника дистанціювання ($6,52 \pm 3,85$ бала) свідчили про низький рівень адаптивності копінгу. Недостатньо сформований варіант копінгу дистанціювання характеризує курсантів як осіб, що не завжди знають як подолати негативні переживання у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї. Характерним для них є нечасте використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, усунення, гумору, знецінення тощо. Це

свідчить про те, що для боротьби зі стресом у курсантів важливо розвивати цю стратегію.

Військовослужбовці намагаються переосмислити стресову ситуацію та знизити її значимість. Можливість зниження суб'єктивної значущості складних ситуацій і запобігання інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію в умовах сильних стресів є позитивним. Дистанціювання в умовах війни є засобом збереження психічного гомеостазу, оскільки суб'єктивне зниження емоційного включення в ситуацію забезпечує можливість раціонально оцінювати ситуацію, не піддаватися психічному тиску, зокрема з боку противника. До того ж ця стратегія часто використовується задля зниження емоційних переживань, пов'язаних зі втратами у підрозділі. У такий спосіб військовослужбовці намагаються тримати свій емоційний стан під контролем для збереження тверезої оцінки ситуації, від якої залежить життя.

Нами з'ясовано, що середні значення показників самоконтролю курсантів ($8,56 \pm 4,56$ бала) свідчили про середній рівень напруженості копінг-стратегій. Показники обумовлено бойовими діями. Курсанти вимушені докладати значні зусилля для регулювання своїх почуттів та дій у відповідь на загрозу.

Показники самоконтролю у представників обидвох груп курсантів ($8,23 \pm 4,56$ бала – які займалися спортом, і $9,07 \pm 4,54$ бала – які не займалися спортом) не відрізнялися. Військові використовують самоконтроль як адаптивну стратегію боротьби зі стресом. Вони намагаються раціонально підходити до розуміння пережитого, дати адекватну оцінку власним діям і дійти висновків, які можна використати надалі.

Аналіз даних засвідчив, що показники копінг-стратегій щодо *пошуку соціальної підтримки* знаходилися на середньому рівні в обидвох групах курсантів ($7,47 \pm 4,04$ бала і $7,28 \pm 3,70$ бала). Середнє для двох груп значення показника ($7,39 \pm 3,91$ бала) свідчило про те, що курсанти вміють застосовувати зовнішні ресурси для вирішення проблемної ситуації. Показники обумовлено стресовими ситуаціями. Такі досліджувані прив'язуються до соціального

оточення й очікують великої віддачі і зусиль від оточення. Відсутність очікуваного може стати причиною розвитку депресивних станів.

Курсанти роблять спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. У разі пошуку емоційної підтримки характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття. Потреба переважно в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, отримати емпатичну відповідь, поділити з кимось свої переживання. Пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів та знайомих, які мають із погляду респондента необхідні знання. У разі пошуку переважно фізичної підтримки провідною є потреба у допомозі конкретними діями.

У представників обидвох груп курсантів ($4,86 \pm 2,50$ бала в осіб, що не займаються спортом, та $4,44 \pm 2,90$ бала в тих, що займаються спортом) на дуже низькому рівні сформованості знаходилися показники копінгу *прийняття відповідальності*. Це свідчить про те, що заняття спортом не вплинули на застосування курсантами цієї стратегії у стресових ситуаціях. Середнє значення показника становило $4,61 \pm 2,75$ бала і свідчило про ненапрацьовану курсантами стратегію адекватного оцінювання своєї ролі у проблемі. Військові слабо визнають свою роль у ситуації та у відповідальності за її вирішення, не проявляють зайвої активності. У разі слабкого використання ця стратегія відбиває прагнення особистості до встановлення залежності між власними діями та його наслідками. Це свідчить про те, що для боротьби зі стресом у курсантів важливо розвивати цю стратегію. Ці дані узгоджуються з результатами факторного аналізу, який відділив відповідальність в окремий чинник.

Показник ($7,95 \pm 4,70$ бала) свідчив про середній рівень розвинутості копінгу *втеча-уникнення*. Аналіз показників обидвох груп курсантів (тих, що не тренуються ($8,59 \pm 4,71$ бала) та тих, що продовжують заняття спортом ($7,54 \pm 4,66$ бала)) засвідчив оптимальний рівень розвитку копінгу *втеча-уникнення*. Адаптаційний потенціал був більшим у тих курсантів, які не

займаються спортом; розбіжності ($p=0,069$) між середніми значеннями двох груп близькі до достовірних. Проте обидва значення адаптаційного потенціалу в застосуванні стратегії втеча-уникнення є важливим для підтримки психологічної рівноваги в проблемній ситуації, що пояснювалося постійним психологічним навантаженням. Військові часто використовують цей копінг задля зниження емоційної напруги у стресових ситуаціях. Подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами відбувається за рахунок заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання тощо або повного ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності та дій щодо вирішення виниклих труднощів.

Оскільки втеча-уникнення тягне за собою накопичення негативних переживань, її часто вважають неадаптивною стратегією. Проте така стратегія може виявитися корисною в окремих ситуаціях, позаяк дає можливість швидкого зниження емоційного напруження ситуації стресу. Постійне використання уникнення призводить до відчуженості, поверхневості суджень та недостатнього оцінювання ситуації. Негативні сторони полягають у неможливості вирішення проблеми, ймовірності накопичення труднощів, короткостроковому ефекті дій зі зниженням емоційного дискомфорту. Також від'ємними рисами є пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення у фантазії, переїдання, вживання алкоголю тощо з метою зниження болісного емоційного напруження.

Показники копінгу *планування вирішення проблеми у курсантів обох груп* (які не тренуються – $9,48 \pm 4,61$ бала, що продовжують заняття спортом – $9,32 \pm 5,01$ бала (в середньому – $9,38 \pm 4,85$ бала)) були відносно найвищими з-посеред усіх інших показників. Це свідчить про часте його застосування. У стані адаптації цей копінг сприяє конструктивному цілеспрямованому та планомірному вирішенню проблемної ситуації. Подолання проблеми відбувається за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій із урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів. Копінг пов'язаний із низьким рівнем образи. Такі особи не відчують

злості до оточення, до бездіяльності оточення намагаються ставитися прагматично, без зайвих емоцій.

Показник середнього значення копінгу *позитивної переоцінки* ($8,98 \pm 4,68$ бала) обидвох груп курсантів оцінювався як «середній». Показники *позитивної переоцінки* обидвох груп були схожими і знаходилися на адаптивному рівні в обидвох групах досліджуваних (тих, що не займаються спортом – $8,96 \pm 4,61$ бала, тих, що займаються спортом – $8,98 \pm 4,73$ бала). Військовослужбовці намагаються використати пережиту стресову ситуацію як ресурс у боротьбі з противником, особливо під час психологічних атак. Позитивна оцінка складного психологічного досвіду допомагає опрацювати його і впоратися з негативними аспектами.

Отже, нами з'ясовано, що переважаючими копінг-стратегіями для боротьби досліджуваних зі стресом (8 балів+) виступали самоконтроль, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Військовослужбовці використовують продуктивні копінг-стратегії, що свідчить про оптимальне психічне здоров'я військовослужбовців. Цей стан, імовірно, обумовлено психофізичною підготовленістю курсантів. Лише показник прийняття відповідальності ($4,61 \pm 2,75$ бала) свідчив про ненапрацьовану курсантами стратегію адекватного оцінювання своєї ролі у проблемі.

Психодіагностичні показники курсантів, виміряні науковцями в мирний час, доповнено даними, виміряними нами у час війни. Отож отримали подальший розвиток дані про ступінь тривожності, задоволеності життям, контролю емоцій і копінги курсантів. Так, наявну інформацію доповнили даними про критично низький рівень розвитку копінгу прийняття відповідальності в курсантів обидвох груп ($4,86 \pm 2,50$ бала та $4,44 \pm 2,90$ бала відповідно) та нижню межу оптимального рівня показників конфронтаційного копінгу курсантів, що продовжують заняття спортом і курсантів, що нприптили тренувальні заняття ($6,95 \pm 3,92$ бала та $7,14 \pm 3,80$ бала відповідно), а також копінгу дистанціювання в обох групах ($6,92 \pm 3,86$ бала та $6,26 \pm 3,83$ бала). Інші показники – у межах середніх величин.

На підставі узагальнення результатів проведених нами досліджень вдалося виокремити п'ять кластерів курсантів з відносно однорідними показниками. Ми *вперше* уклали «психологічні портрети» моделей поведінки.

Модель поведінки типу А характеризувалася найгіршими рівнями розвитку спеціальної витривалості та швидкісної сили, найвищими – аеробної та силової витривалості. Курсантів цього кластера відрізняє дуже сильна афективна реакція на ситуацію (війну) і найнижчий рівень опірності стресу, найменші показники контролю депресії і тривожності. Вони пасивні, не здатні захистити свої власні інтереси.

Модель поведінки типу Б характеризується відносно високими результатами всіх тестових вправ, проте найсильнішими показниками є підйом переворотом і підтягування на перекладині, найслабшим – смуга перешкод. Курсанти найбільш задоволені життям, стресостійкі. Мають розвинене визнання своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її вирішення.

Модель поведінки типу В характеризується середнім рівнем розвитку фізичної підготовленості, відносно слабким є результат комплексної силової вправи. Курсанти найменш задоволені життям. Найнижчий рівень особистісної тривожності. Готові докладати агресивні зусилля, щоб впоратися з обставинами. Мають проблеми з плануванням процесів та прогнозуванням їх результату. Посилено шукають підтримки. Розглядають ситуацію як стимул для саморозвитку і особистісного зростання.

Модель поведінки типу Г характеризується найвищими результатами більшості тестових вправ. Найнижча ситуативна тривожність. Найнижча злість. Копінги свідчать про недостатню розвиненість активного протистояння, розмите розуміння особистої ролі, залежну позицію та/або надмірні очікування від оточення, недооціювання значущості та можливостей дійового подолання труднощів, відволікання або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності та дій; також – про ефективний контроль емоцій та поведінки, можливість цілеспрямованого та планомірного вирішення проблемної ситуації, прагнення до особистісного розвитку.

Модель поведінки типу Д характеризується найслабшими результатами більшості тестових вправ. Лише результат двох із них – стрільба з пістолета і біг на 3000 м – знаходилися на середньому рівні. «Середнячки» за усіма психологічними показниками. Середній рівень – це адаптивний, тобто оптимальний рівень. У такий спосіб ми підтвердили, що існує зв'язок між фізичною і психологічною підготовкою.

Отже, знаючи результати фізичної підготовленості курсантів, стаж служби тощо ми можемо спрогнозувати їхні психологічні характеристики і пропонувати варіант програми втручань із метою корегування «слабких» сторін психофізичної підготовленості.

Нами обґрунтовано технологію розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту й фізичної підготовки. Її складниками є блок аналізу вимог до майбутніх офіцерів (складався з двох складників – професійні вимоги і потреби в контексті служби в Національній гвардії України та основні якості, які професійно-необхідні курсантам: фізичні, когнітивні та морально-психологічні), а також цільовий, організаційно-змістовний (складався зі створення програм підготовки (організаційні форми, спрямованість, засобів, обсяг та інтенсивність), організації та індивідуалізації процесу підготовки (за рахунок поділу курсантів на п'ять кластерів) та забезпечення безпеки, профілактики травматизму) і результативно-контрольний блоки. Перший блок у нас складався з двох складників – професійні вимоги й потреби в контексті служби в Національній гвардії України та основні якості, які професійно-необхідні курсантам.

Організаційно-змістовний блок у нас складався з трьох складників. Один із них – організація та індивідуалізація процесу підготовки. Для кожного із 5-ти типів поведінки курсантів запропоновано засоби для обов'язкових чи додаткових занять. Таким чином нами доопрацьовано змістовно-функціональну модель формування психофізичної готовності офіцерів Національної гвардії України до виконання завдань за призначенням, розроблену фахівцями [21] із акцентованим використанням засобів спеціальної фізичної підготовки.

Технологія, запропонована нами, відрізнялася тим, що на відміну від існуючих одноmodalьних програм спеціальної фізичної підготовки, розроблених фахівцями на основі рукопашного бою [90], засобів військово-спортивних багатоборств [59] військового п'ятиборства [46], кросфіту [69], хортингу [27], гирьового спорту [77], програма занять нашої технології складалася із засобів різних видів спорту.

Отже, порівняння отриманих наукових результатів з існуючими дозволило нам розділити їх на три групи за ступенем наукової новизни.

Нами *удосконалено*:

- дані [27; 46, 59; 69; 90; 77] про важливість покращення психофізичної підготовки курсантів і актуальність проведення наукових пошуків шляхів її покращення;
- дані про важливість розвитку сили, швидкості [67, 85, 28] і спритності [96; 98; 137; 110; 127; 140; 141; 197] для зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного стану та покращення військово-професійної діяльності;
- дані [8; 12; 24; 65; 88; 99; 116; 142; 165; 194] про позитивний вплив засобів для розвитку спритності на запобігання погіршенню психічного та фізичного здоров'я, покращення когнітивних та виконавчих функцій, зниження депресії, удосконалення морально-психологічного вишколу курсантів Національної гвардії України.

Отримали подальший розвиток дані про показники фізичної підготовленості, когнітивні та морально-психологічні показники курсантів, виміряні в мирний час [114; 147; 150; 153; 154; 155; 158]. Їх доповнили даними про тривожність, задоволеність життям, контроль емоцій і копінги курсантів даними, вимірними у час війни. Встановлено високий рівень тривожності і ненапрацьовану стратегію її контролю, невисоку задоволеність життям, ненапрацьовані курсантами стратегії прийняття відповідальності та дистанціювання.

Отримали подальший розвиток дані про вплив занять спортом на показники фізичної підготовленості, психодіагностичні показники курсантів.

Удосконалено дані про професійно-важливі для особового складу Національної гвардії України якості, які обумовлюють формування психофізичної підготовленості до ефективної військово-професійної діяльності (фізичні, когнітивні та морально-психологічні), і провідні чинники, які найбільшою мірою впливають на формування психофізичної готовності офіцерів: 1) когнітивні якості: увага (стійкість, зосередженість, здатність до переключення, розподіл і обсяг), мислення (стратегічне і логічне); лідерські якості: вміння управляти персоналом та досягати спільних цілей; 2) Морально-вольові якості (безстрашність, впевненість в своїх силах, наполегливість) та ЕІ (здатність розуміти почуття інших та вміння впливати на них, вміння працювати в групі); 3) фізичні якості (спритність: здатність утримання динамічної рівноваги, здатність до диференціації рухів у просторі, відчуття ритму; сила: максимальна та швидкісна).

Нами доопрацьовано змістовно-функціональну модель формування психофізичної готовності офіцерів Національної гвардії України до виконання завдань за призначенням із акцентованим використанням засобів спеціальної фізичної підготовки, розроблену фахівцями [21]. І в результаті – *уперше* обґрунтовано технологію розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки. Вона відрізнялася від сучасних теоретичним та емпіричним обґрунтуванням її структури і змісту. Так, в авторській технології, на відміну від сучасної моделі, блок аналізу вимог до майбутніх офіцерів складався з двох складників – професійні вимоги і потреби в контексті служби в Національній гвардії України та основні якості, які професійно-необхідні курсантам; організаційно-змістовний блок складався зі складників «Створення програм підготовки» та «Організація та індивідуалізації процесу підготовки» (завдяки поділу курсантів на 5 типів поведінки) та «Забезпечення безпеки та профілактика травматизму»).

Ми *вперше* уклали моделі поведінки курсантів для прогнозування вихідного рівня їхніх фізичних і психологічних характеристик та прийняття

рішення про застосування відповідних варіантів програм фізичної підготовки з метою корегування «слабких» сторін психофізичної підготовленості. *Уперше* встановлено, що молодші офіцери недооцінюють значення розвитку в них спритності (відчуття ритму, утримання динамічної рівноваги) та швидкості (часу простої реакції на зоровий подразник), когнітивних показників (довготривалої пам'яті, зосередженості уваги та логічного мислення) для успішного виконання ними службових обов'язків за призначенням.

ВИСНОВКИ

1. Психофізична підготовка працівників структур сектору безпеки й оборони України потребує удосконалення. Фахівці вбачають заняття з фізичної підготовки та спорту одним із можливих шляхів удосконалення психофізичної підготовки особового складу структур сектору безпеки й оборони України. Встановлено зв'язок між фізичною підготовленістю і психоемоційними показниками. Виявлено обмежені та суперечливі дані про характеристики психофізичної підготовки, що сприяє формуванню провідних професійно-важливих якостей працівників структур сектору безпеки й оборони України.

2. Важливим та актуальним в теперішніх умовах є удосконалення професійно-важливих якостей військовослужбовців і пошук ефективних засобів, методів, технологій розвитку професійно-важливих якостей. Удосконалення професійно-важливих якостей офіцерів сприятиме збереженню психічного та соматичного здоров'я офіцерів (51,2 %), покращенню якості їхнього життя (50 %), зростанню престижу військової служби та підвищення іміджу військовослужбовців в державі, що призведе до поліпшення обороноздатності країни (44,6 %), зростанню іміджу України на міжнародному рівні (42,3 %).

Спритність (насамперед координованість рухів, відчуття ритму, здатність до диференціації зусиль та рухів у просторі, а також здатність утримання статичної та динамічної рівноваги), швидкісна сила та швидкість є важливими професійно-важливими фізичними якостями для особового складу Національної гвардії України. Підтверджено, що спритність пов'язана ($p < 0,05$) із цілою низкою когнітивних та морально-психологічних якостей: стійкість уваги ($r = 0,640$) та вміння її сконцентрувати ($r = 0,691$), обсяг ($r = 0,610$) і переключення уваги ($r = 0,612$), логічне мислення ($r = 0,650$), вміння управляти персоналом, елементи стратегічного мислення, здатність засвоювати нові знання й уміння, переключення уваги, мотивація, лідерські якості, обачність, сприйнятливність до інновацій, здатність брати ініціативу на себе, навички планування щоденної діяльності, впевненість у своїх силах, наполегливість, вміння працювати в групі, знання власних переваг і недоліків, вміння слухати й спілкуватися, розумові

здібності, уміння піклуватися про професійне зростання підлеглих, комунікативні навички, уміння приймати необхідні рішення тощо. Відносно найбільше значення показників спритності у професійній підготовці військовослужбовців та їхній зв'язок із психологічними показниками підтверджують доцільність залучення засобів удосконалення координованості рухів до програм підготовки особового складу Національної гвардії України.

З'ясовано психофізичні якості, значення яких курсанти недооцінюють для успішного виконання ними службових обов'язків за призначенням: спритності (відчуття ритму, утримання динамічної рівноваги) та швидкості (часу простої реакції на зоровий подразник), довготривалої пам'яті, зосередженості уваги та логічного мислення.

Професійно-важливими якостями, які обумовлюють формування психофізичної підготовленості для особового складу Національної гвардії України, є такі: 1) когнітивні якості: увага (стійкість, зосередженість, здатність до переключення, розподіл і обсяг), мислення (стратегічне і логічне); лідерські якості: вміння управляти персоналом та досягати спільних цілей; 2) морально-вольові якості (безстрашність, впевненість в своїх силах, наполегливість) та EI (здатність розуміти почуття інших та вміння впливати на них, уміння працювати в групі); 3) фізичні якості (спритність: здатність утримання динамічної рівноваги, здатність до диференціації рухів у просторі, відчуття ритму; сила: максимальна та швидкісна).

3. У курсантів спостережено високий рівень розвитку більшості фізичних якостей за винятком спритності: результати долаання смуги перешкод 200 м ($127,42 \pm 87,49$ с) та човникового бігу 10x10 м ($36,20 \pm 12,43$ с) свідчили про поганий і задовільний рівень її розвитку навіть серед тих, які продовжували займатися спортом.

У контексті початку повномасштабного вторгнення Росії на територію України курсанти знаходилися під впливом стресу, про що свідчив високий рівень тривожності ($57,10 \pm 10,32$ та $58,84 \pm 10,67$ бала – відповідно ситуативна та особистісна тривожність) і відчували реальні суттєві труднощі у регулюванні її

рівня, бо виявлено наближений до низького показник контролю тривожності ($13,61 \pm 4,07$ бала).

Високий рівень контролю тривожності, агресії та депресії, який можна було б очікувати від курсантів, не був виявлений. Це може пояснюватися початком повномасштабної війни, а також професійними та індивідуальними особливостями курсантів, зокрема значною варіативністю показників контролю емоцій у вибірках. Регулярні заняття спортом сприяють покращенню здатності курсантів контролювати депресію та тривожність. Виявлено статистично значущі розбіжності у показниках контролю емоцій ($p < 0,01$) між курсантами, які займаються спортом, і тими, хто не тренується. Зокрема, рівень депресії у курсантів, що продовжують тренуватися склав $13,59 \pm 0,36$ бала, тоді як у тих, хто не займається спортом — $15,53 \pm 0,47$ бала. Аналогічно, рівень тривожності був нижчим у тренуваних курсантів ($13,07 \pm 0,32$ бала проти $14,43 \pm 0,36$ бала у нетренуваних).

Більшість копінгів у курсантів є адаптивного рівня; заняття спортом (протягом 2–4 років) не вплинули на копінги, в курсантів обох груп копінги залишилися схожими. Про важливість розвитку відповідальності у вирішенні проблеми для боротьби зі стресом курсантами свідчили критично низькі копінги в курсантів обох груп ($4,44 \pm 2,90$ та $4,86 \pm 2,50$ відповідно). Недостатньо сформованими в курсантів обидвох когорт виявилися копінг-дистанціювання ($6,26 \pm 3,83$ та $6,92 \pm 3,86$ бала відповідно) та конфронтаційний копінг ($6,95 \pm 3,92$ та $7,14 \pm 3,80$ бала відповідно). Це свідчить про важливість формування у курсантів стратегій подолання негативних переживань за рахунок суб'єктивного зниження значущості проблеми та готовності до ризику.

Показники задоволеності життям у курсантів досить близькі до нейтральних значень, які характерні для невиліковно хворих осіб ($22,28 \pm 0,44$ бала). Щоб підвищити рівень задоволеності життям, рекомендується курсантам регулярно відвідувати спортивні секції. Такі курсанти, які займалися спортом, мають вищий ($p < 0,001$) рівень задоволеності життям ($22,51 \pm 0,59$ бала) порівняно з тими, хто припинив тренувальні заняття ($21,92 \pm 0,67$ бала).

Для групування курсантів у кластери (групи) на основі їхньої схожості обґрунтовано доцільність поділу контингенту курсантів на 5 однорідних груп за показниками психофізичної підготовленості. Застосування укладених нами «психологічних портретів» типів поведінки дозволить дібрати доцільне фізичне навантаження для курсантів – представників кожної з груп на підставі показників фізичної підготовленості курсантів, стажу служби, інших об'єктивних даних. Можемо спрогнозувати їхні психологічні характеристики і пропонувати варіант програми підготовки з метою корегування «слабких» сторін психофізичної підготовленості.

4. Уперше обґрунтовано технологію розвитку професійно важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту і фізичної підготовки. Вона відрізнялася від сучасних теоретичним та емпіричним обґрунтуванням її структури і змісту. Складниками технології були блок аналізу вимог до майбутніх офіцерів та блоки: цільовий, організаційно-змістовний і результативно-контрольний. Блок «Аналіз вимог до майбутніх офіцерів» утворено двома складниками: професійні вимоги й потреби в контексті служби в Національній гвардії України та основні якості, які професійно необхідні курсантам (когнітивні й лідерські, морально-вольові та фізичні якості, емоційний інтелект).

5. Висока оцінка експертами ($8,41 \pm 0,13$ бала з 9-ти можливих) технології розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки свідчила про її прогностичну ефективність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1 Андрес А.С., Крижановський В.О. (автори-розробники). Технологія розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту і фізичної підготовки. Авторське свідоцтво України N 121020. 2023 Серп. 2.
- 2 Андрес А, Крижановський В. Координація, як професійно-важлива якість особового складу національної гвардії України. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. тез доп. Львів; 2022;2:30–1.
- 3 Андрес А, Крижановський В, Павлова Ю, Дух Т. Факторна структура професійно важливих психофізичних якостей особового складу Національної гвардії України. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022;2:3–12.
- 4 Андрес А, Крижановський В. Порівняння думок експертів та початківців про ступінь важливості професійно важливих фізичних та психічних якостей офіцерів Національної гвардії України. В: Цьось АВ, Індика СЯ, укладачі. Фізична активність і якість життя людини. Зб. тез доп. VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.; 23 черв. 2022 р. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки; 2022:33–4.
- 5 Андрес А, Крижановський В, Римар О. Соціально-особистісні аспекти психофізичної підготовки особового складу Національної гвардії України. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2021:3–11. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-03-11>
- 6 Андрес А, Слімаковський О, Крижановський В, Красовська І. Вплив показників спритності на морально-психологічні якості особистості офіцерів національної гвардії України. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2022;3(59):22–31. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-03-22-31>
- 7 Андрес А, Федак О, Максим'як Я. Професійно важливі якості фахівців галузі інформаційних технологій та їх формування засобами фізичного

- виховання. Спортивна наука України [Інтернет]. 2019 [цитовано 2020 Вер. 27];1(89):3–11. Доступно: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/868>
- 8 Андрес А. Особливості та показники уваги студентів до інституту інформаційних технологій. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2019;1(45):55–61. doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-55-61
- 9 Беліченко Л. Тривожність у військовослужбовців перед їхнім висуванням до зони бойових дій: психологічний аспект. Психологічні травелогі. 2023;1. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-3>
- 10 Бєлай СВ, Капелюшний СА. Аналіз стану кадрового забезпечення розвитку професійного сержантського і старшинського складу частин та підрозділів Національної гвардії України. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Державне управління [Інтернет]. 2019 [цитовано 2021 Січ. 10];2. Доступно :<http://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/governance/article/view/114/59>
- 11 Бондаренко ВВ, Дідковський ВА, Худякова НЮ, та ін. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів: аналіт. огляд. Київ: Нац. акад. внутр. справ; 2020. 64 с.
- 12 Бондаренко ВВ. Формування рухових умінь та навичок курсантів вищих навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ України у процесі занять зі спеціальної фізичної підготовки [дисертація]. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; 2012. 219 с.
- 13 Бондаренко ВВ. Ефективність застосування методики формування психофізичної готовності майбутніх правоохоронців до діяльності в умовах ризику. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2011;10:10–3.

- 14 Борисова З.О, Дубровіна ЕА, Дубровіна ОВ. Вплив військових дій на психологічний стан українців та профілактика можливих ускладнень. In: Eurasian scientific discussions. The 3 rd International scientific and practical conference. Barcelona; 2022, p. 180–5.
- 15 Боровик МО, Константинов ДВ. Сучасні напрями вдосконалення системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної поліції України. В: Підготовка поліцейських в умовах реформування системи Міністерства внутрішніх справ України. Зб. наук. пр. конф.; 28 трав. 2021 р. Харків: ХНУВС; 2021, с. 89–92.
- 16 Бородин ЮА. Фізична підготовка у системі психофізіологічної підготовки курсантів військово-навчальних закладів. В: Фізична підготовка військовослужбовців. Матеріали наук.-метод. конф. Київ; 2003, с. 75–8.
- 17 Борознюк ОВ. Формування спеціальних знань і навичок майбутніх офіцерів-зв'язківців у процесі фізичної підготовки [автореферат]. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова; 2012. 20 с.
- 18 Вербовий ВП, Кулакова АО. Проблеми та шляхи вирішення психофізичної підготовки майбутніх поліцейських. Зб. пр. звітної конф. Київ; 2020, с. 41–4.
- 19 Вереньга ЮВ. Удосконалення фізичної підготовки працівників Міністерства внутрішніх справ України на етапі професійного становлення [автореферат]. Львів; 2015. 19 с.
- 20 Височіна Н, Білошицький В, Малахова О. Фізична підготовка і спорт у збройних силах України: проблеми та перспективи. Військова освіта. 2021;1(43):43–56.
- 21 Височіна Н, Гуніна Л, Хацаюк О, Котляренко Л, Головащенко Р, Івченко А. Модель психофізичної готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням. Військова освіта. 2021;1(43):24–43.

- 22 Височіна Н, Гуніна Л, Хацаюк О, Томашевський В, Титович А. Вдосконалення професійних компетентностей офіцерів-фахівців фізичної підготовки і спорту у напрямі використання сучасних інтерактивних технологій. *Військова освіта*. 2020;2(42):76–88.
- 23 Височіна НЛ, Іванченко ОМ, Карасевич СА, Леоненко АВ, Кравченко ОС. Перспективи впровадження в систему фізичної підготовки майбутніх офіцерів інституцій сектора безпеки і оборони України сучасних тренажерних засобів. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи. Зб. наук. пр. Київ;2021:80;1'2021, с. 46–51. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.80.1.09>
- 24 Гаврилова АВ, Селюкова ТВ. Особливості емоційного інтелекту у курсантів військового вузу як елемент психологічної культури майбутнього офіцера. В: Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання. Зб. наук. пр. Харків; 2017, с. 161–3.
- 25 Гачак-Величко ЛА. Психологічні особливості стресостійкості у курсантів під час навчання у вищому військовому навчальному закладі. *Габітус*. 2022;41:73–7. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.
- 26 Дубчак ГМ. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського держаного університету*. Серія: Психологічні науки. 2016;1;2:283–4.
- 27 Єрмоменко ЕА, Полтарацький СС. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців. В: Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення. Матеріали міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.; 28–29 травня 2020 р. Київ; 2020, с. 527–33.

- 28 Жевага СІ, Пронтенко КВ, Безпалый СМ, та ін. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України: навч.-метод. посіб. Житомир: ЖВІ НАУ; 2013. 232 с.
- 29 Забродський СС, Хацаюк ОВ, Нестеров ОС, Власко СВ, Большаков ОО. Впровадження сучасних форм фізичної підготовки у систему професійної освіти майбутніх офіцерів Національної гвардії України. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020;72;2:47–53.
- 30 Заярін ГО, Матехін СО, Несін ОМ. Загальна та спеціальна фізична підготовка працівників міліції. Донецьк: ДІВС; 2002. 304 с.
- 31 Ігумнова ОБ. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляція студентів-психологів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019;2;2:57–65. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2019-2-8
- 32 Кодлубовская ТБ. Механізми психофізіологічних методів регулювання функціональних станів у співробітників поліції. Психологічний часопис. 2018;4(14):105–20.
- 33 Козляковський ПА. Загальна психологія: в 2 т. 2-ге вид., доп. і переробл. Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили; 2004. 240 с.
- 34 Колесніков ВВ, Калюжний МГ, Гуніна ЛМ, Височіна НЛ. Психофізична готовність майбутніх офіцерів Національної поліції України до виконання завдань за призначенням. В: Підготовка поліцейських в умовах реформування системи Міністерства внутрішніх справ України. Зб. наук. пр.; 28 трав. 2021 р. Харків: ХНУВС; 2021, с. 220–6.
- 35 Концепція розвитку професійного сержантського та старшинського складу Національної гвардії України: наказ командувача Національної гвардії України від 24.07.2017 р. № 465.
- 36 Корчагін М, Курбакова С, Ольховий О. Залежність успішності професійної діяльності військовослужбовців-операторів від рівня

- психофізіологічних якостей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;3:65–8. http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp_2017_3_14.pdf
- 37 Красота ВМ. Залежність фізичного стану та психофізіологічних показників спеціалістів операторського профілю від рівня професійної підготовленості. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків: ХДАДМ; 2006;12, с. 80–4.
- 38 Крижановський ВО, Андрес АС, Дух ТІ. Вагомість та взаємозв'язок психофізичних показників особового складу Національної гвардії України. Фізичне виховання та спорт. 2021;4:32–9. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-4-04>
- 39 Крижановський ВО, Андрес АС, Павлова ЮО, Дух ТІ. Факторна структура професійно важливих психофізичних якостей особового складу Національної гвардії України. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022;2:3–12.
- 40 Крижановський ВО. Професійно-важливі якості особового складу Національної гвардії України. In: International scientific innovations in human life. The 8th International scientific and practical conference; February 16–18, 2022. Manchester; 2022, p. 262–4.
- 41 Крижановський В.О. Технологія розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки 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» 24 листопада 2023 року Київ
- 42 Крушинська Н, Когут І. Вплив занять бігом на рівень стресу в учасників бойових дій. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;4:37–41.

- 43 Крюкова ТЛ, Куфтяк ОВ. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ). Журнал практичного психолога. 2007;3:93–112.
- 44 Кудар КВ. Психологічні особливості професійного здоров'я правоохоронців після несення служби в нетипових умовах [дисертація]. Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ; 2018.
- 45 Лигун НВ. Професійно-психологічна підготовка працівників внутрішніх справ: основи та шляхи оптимізації. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2003;2:1–11.
- 46 Лотоцький ІР. Структура та зміст фізичної підготовки спортсменів у військовому п'ятиборстві [дисертація]. Львів: Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського; 2021. 245 с.
- 47 Луцзяк АР. Оптимізація психофізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти Міністерства внутрішніх справ України [автореферат]. Львів: Львів. держ. ін-т фіз. культури; 2001. 20 с.
- 48 Мазур ІМ, Бикова ГВ, Козенко СМ, Корнійчук ЮМ, та ін. Динаміка розумових процесів у курсантів під впливом занять фізичною підготовкою та спортом. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ; 2020;5(125). <https://doi.org/10.31392/NPUNC.SERIES15.2020.5%28125%29.18>
- 49 Макаренко МВ. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. Київ: Ін-т фізіології ім. О. О. Богомольця НАН України; Науково-дослідний центр гуманітарних проблем ЗС України; 2006. 395 с.
- 50 Малхазов ОР, Бабак ВП, Харченко ВП. Впровадження спеціальних психофізіологічних технологій у систему профвідбору фахівців для авіаційної галузі України. Наука та інновації. 2007;3;5:36–52.

- 51 Михута ІЮ, Васюк ВЕ. Структурно-змістовні моделі спеціалістів військового профілю. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2012;4:88–95.
- 52 Моргунов ОА, Ярещенко ОА, Хацаюк ОВ. Напрямки розвитку військово-прикладних навичок застосування засобів індивідуального захисту та активної оборони курсантами-правоохоронцями. Честь і закон. 2017;4(63):49–55.
- 53 Наливайко НВ, Левків ЛВ, Дух ТІ, Павлова ЮО. Об'єктивні та суб'єктивні параметри фізичного та психологічного «Я», які пов'язані зі здоров'ям та фізичною активністю студентської молоді. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця; 2022;14, с. 149–59.
- 54 Никоненко ОП. До питання щодо інтраіндивідуальних зв'язків моральних якостей особистості студента-психолога. В: Актуальні проблеми психології. Зб. наук. пр. Ін-ту психології Г. С. Костюка. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ; 2014;11;2, с. 150–8.
- 55 Никоненко ОП. Копінг-стратегії у студентів з різним рівнем розвитку моральних якостей у фокусі духовної парадигми психологі [Інтернет]. 2013 [цитовано 2021 Січ. 10]. Доступно: <http://www.ndu.edu.ua/index.php/ua/component/k2/item/381-kopin-h-stratehiyi-u-studentiv-z-riznym-rivnem-rozvytku-moralnykh-yakostey-u-fokusi-dukhovnoyi-paradyhmy-psykholohiyi>
- 56 Никоненко ОП. Тлумачення відмінностей в зв'язках між інтегральними показниками формально-динамічних властивостей індивідуальності в групах, диференційованих за моральними критеріями та морфо-функціональними показниками, виходячи з позицій духовної парадигми. В: Актуальні проблеми психології. Зб. наук. пр. Ін-ту психології Г. С.

- Костюка. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Ніжин; 2013;7;2, с. 107–14.
- 57 Ольховий ОМ. Теоретико-методичні основи професійно-спрямованої фізичної підготовки курсантів ВВНЗЗС України: монографія. Харків; ХУПС; 2012. 286 с.
- 58 Остапенко ЮА. Професійно-значущі психофізіологічні якості інформаційно-логічної групи спеціальностей при реалізації експериментальної програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2014;4:34–9. doi.org/10.6084/m9.figshare.951918
- 59 Откидач ВС. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств [дисертація]. Дніпро: Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту; 2023.
- 60 Павлова ЮО, Андрус АС, Дух ТІ, Крижановський ВО, Швець ВЛ. Сучасний стан організації фізичної підготовки курантів закладів вищої освіти органів внутрішніх справ. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ; 2021;3(133)2021, с. 95–101. DOI:10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).19
- 61 Павлова Ю, Боднар І, Крижановський В, Швець В. Психофізичний стан курсантів майбутніх військовослужбовців-правоохоронців в умовах війни. В: Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди. Зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф.; 13 квітня 2023 р. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ; 2023, с. 54–7.
- 62 Павлова Ю, Швець В, Крижановський В. Спеціальна фізична підготовка працівників правоохоронних органів України. В: Зорій ЯБ, редактор. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи. Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф.; 8–9 квітня 2021 р. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича; 2021, с. 121–3.

- 63 Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2022. 160 с.
- 64 Палевич СВ. Удосконалення підсумкового контролю фізичної підготовки курсантів вищих закладів військової освіти [дисертація]. Львів: Львівський державний університет фізичного виховання імені Івана Боберського; 2022. 274 с.
- 65 Панькевич Я, Лесько О, Афонін В, Кузнецов М, Романів І, Демків А, Ролюк О. Професійно важливі якості майбутніх офіцерів інженерних підрозділів Збройних сил України. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020;16:47–53. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.47-53>
- 66 Панькевич Я. Специфіка фізичних навантажень військовослужбовців Інженерних військ збройних сил України. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019;15:110–5. doi: 10.32626/2309-8082.2019-15.
- 67 Петрачков О. Аналіз взаємозв'язку між фізичною та професійною підготовленістю у військовослужбовців різних військових спеціальностей. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007;4:67–9.
- 68 Пилипчак І. Кросфіт у системі фізичної підготовки курсантів. Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура. 2017;25-26:234–40.
- 69 Пилипчак ІВ. Удосконалення фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти засобами кросфіту на етапі первинного навчання [дисертація]. Львів: Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського; 2021. 250 с.

- 70 Пічурін ВВ. Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей в процесі фізичного виховання: монографія. Дніро; 2017. 293 с.
- 71 Поняття педагогічної технології. Основні якості сучасної педагогічної технології [Інтернет]. 2020 [цитовано 2021 Лют. 24]. Доступно: <http://kurskorped.bpc.ks.ua/mod/book/view.php?id=205>
- 72 Приходько І, Юр'єва Н, Лиман А. Професіографічний опис діяльності військовослужбовців за контрактом Національної гвардії України управлінського складу. Честь і закон. 2021;1;76. DOI: <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2021/1/76/229735>
- 73 Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ від 05.08.2021 р. № 225.
- 74 Про затвердження Положення про організацію внутрішнього порядку в Київському національному університеті внутрішніх справ: наказ КНУВС № 40 від 02.02.09.
- 75 Про організацію професійної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України: наказ МВС України № 1444 від 25.11.03.
- 76 Про Стратегічний оборонний бюлетень України: Указ Президента України від 20.05.2016 р. № 240/2016.
- 77 Пронтенко КВ. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей засобами гирьового спорту на етапі первинного навчання [автореферат]. Львів; 2009. 20 с.
- 78 Римик ВР. Спеціальна фізична підготовка зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських [дисертація]. Львів: Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського; 2024. 250 с.
- 79 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. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2022;24: 30–6.
- 80 Савченко АО, Камаєв ОІ, Филипенко ПІ. Загальна фізична підготовка працівників ОВС України. Харків: НУВС; 2003. 40 с.
- 81 Салатенко ІА, Дубинська О.Я. Психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей під впливом спортивно-орієнтованої технології з урахуванням переважного застосування волейболу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015;12:103–8. doi.org/10.15561/18189172.2015.1201611
- 82 Світлична НО, Іванова ЮМ. Вплив тривожності на ефективність учбової діяльності курсантів та студентів НУЦЗУ. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2017;22:238–49.
- 83 Технологія – що це таке, визначення та поняття [Інтернет]. 2021 [цитовано 2021 Січ. 25]. Доступно: <https://uk.economy-pedia.com/11040818-technology>
- 84 Турчинов А, Гуніна Л, Височіна Н, Комар В, Павлов Р. Результати дослідно-експериментальної перевірки ефективності впровадження в систему фізичної підготовки майбутніх офіцерів сучасних тренажерних засобів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021;76;3:144–51. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.76-3.26>
- 85 Федак СС. Кореляційний аналіз показників фізичного стану, здоров'я та фізичної підготовленості військовослужбовців, які брали участь у миротворчих операціях. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014;1:80–4.

- 86 Федорчук СВ, Іваскевич ДД, Борисова ОВ, Когут ІО, Маринич ВЛ, Тукаєв СВ, Петрушевський ЄІ. Застосування копінг-стратегій у практиці сучасного гандболу. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2019;1:10–5. <https://doi.org/10.32652/spmed.2019.1.10-15>
- 87 Хацаюк ОВ. Застосування новітніх педагогічних технологій в системі професійної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України. Психологія та педагогіка сучасності: проблеми та стан розвитку науки і практики в Україні. 2019;6:143–6.
- 88 Хміляр ОФ. Психомоторний розвиток особистості офіцера. В: Свистун ВІ, Петрачков ОВ, редактори. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.; 29–30 листопада 2017 р. Київ: НУОУ; 2017, с. 344–6.
- 89 Швець ВЛ, Павлова ЮО, Боднар ІР. Фахова компетентність інструкторів фізичної підготовки і спорту внутрішніх справ. Український журнал медицини, біології та спорту. 2021;6;3(31):366–373. <https://doi.org/10.26693/jmbs06.03.366>
- 90 Ярещенко О.А. Обґрунтування змісту і організації спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України [автореферат]. Харків: Харків. держ. акад. фіз. культури; 2008. 20 с.
- 91 Ярмольчик М. Психологічна програма розвитку особистісних детермінант вибору ефективних копінг-стратегій учасників операції Об'єднаних Сил на етапі декомпресії. Social Development and Security. 2021;11;3:233–41. DOI: 10.33445/sds.2021.11.3.22
- 92 Ярмольчик МО. Агресія та тривожність як детермінанти вибору копінг-стратегій військовослужбовців під час декомпресії. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021;32(71):109–14. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/19>

- 93 Ярмольчик МО. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців збройних сил України під час заходів декомпресії. Габітус. 2021;22:111–5. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.19>
- 94 Ács P, Stocker M, Füge K, Paár D, Oláh A, Kovács A. Economic and public health benefits: the result of increased regular physical activity. European Journal of Integrative Medicine. 2016;8;2:8–12. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2016.11.003>
- 95 Aidar FJ, Jaco de Oliviera R, Chilibeck PD, de Souza RF, Carneiro AL, Machado-Reis V. A randomized trial of the effects of an aquatic exercise program on depression, anxiety levels, and functional capacity of people who suffered an ischemic stroke. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2018;58:1171–7. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07284-X>
- 96 Alesi M, Bianco A, Luppina G, Palma A, Pepi A. Improving Children's Coordinative Skills and Executive Functions: The Effects of a Football Exercise Program. Percept Mot Skills. 2016;122(1):27–46. doi:10.1177/0031512515627527
- 97 Alesi M, Bianco A, Padulo J, Vella FP, Petrucci M, Paoli A, Palma A. Motor and cognitive development: The role of karate. Muscle Ligaments and Tendons Journal. 2019;04(02):114. doi.org/10.32098/mltj.02.2014.04
- 98 Allen K, Higgins S, Adams J. The relationship between visuospatial working memory and mathematical performance in school-aged children: a systematic review. Educ. Psychol. Rev. 2019;31:509–31. doi: 10.1007/s10648-019-09470-8
- 99 Andres A. How to develop professionally important soft-skills for IT-professionals by means of physical education? Journal of Human Sport and Exercise. 2021;16(3):652–61. doi.org/10.14198/jhse.2021.163.14
- 100 Andres A, Bodnar I, Kryzhanovskyj V. Effectiveness of the technology for developing professionally important qualities of cadets of higher education

- institutions of the National guard of Ukraine through sports and physical training. *Health Prob Civil*. <https://doi.org/10.5114/hpc.2024.139342>
- 101 Andres A, Kryzhanovskyj V, Krasovska I, et al. The influence of agility indicators on formation of vocational readiness in law enforcement officers. In: Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference. Rēzekne; 2023;1:165–79. <https://doi.org/10.17770/sie2023voll.7105>
- 102 Andres A, Lototsky I. Lessons Of Coursants Of Military Pentathlon. In: Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference (May 28 –29th). Rēzekne; 2021;1:27–37.
- 103 Anshel MH, Kaissidis AN. Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*. 1997;88;2: 263–76. <https://doi.org/10.1111/J.2044-8295.1997.TB02634.X>
- 104 Army Field Manual FM 21–20 (Physical Fitness Training). The United States Army Digireads.com; 2007. 240 p.
- 105 Bartone PT. Psychosocial development and leader performance of military officer cadets. *Development and Learning in Organizations*. 2008;22(2). <https://doi.org/10.1108/dlo.2008.08122bad.009>
- 106 Berti B, Momi D, Sprugnoli G, Neri F, Bonifaz, M, Rossi A, Muscettola M. Peculiarities of Functional Connectivity-including Cross-Modal Patterns-in Professional Karate Athletes: Correlations with Cognitive and Motor Performances. *Neural Plasticity*. 2019;1–15. doi.org/10.1155/2019/6807978
- 107 Biddle SJ, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *BrJ Sports Med*. 2011;45(11):886–95. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- 108 Bodnar I, Andres A, Kryzhanovskyi V, Shvets V. The influence of sports on emotional control in cadets of the National Guard of Ukraine at the beginning

- of the war. *Health Prob Civil*. 2023;17;3:269–76.
<https://doi.org/10.5114/hpc.2023.128805>
- 109 Budde H, Voelcker-Rehage C, Pietrażyk-Kendziorra S, Ribeiro P, Tidow G. Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. *Neurosci. Lett*. 2008;441:219–23. doi:10.1016/j.neulet.2008.06.024
- 110 Burns RD, Fu Y, Fang Y, Hannon JC, Brusseau TA. Effect of a 12-Week Physical Activity Program on Gross Motor Skills in Children. *Percept Mot Skills*. 2017;124(6):1121–33. doi: 10.1177/0031512517720566
- 111 Caddick N, Smith B. The impact of sport and physical activity on the well-being of combat veterans: A systematic review *Psychology of Sport and Exercise*. 2013;15;1:9–18. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.09.011>
- 112 Chernovsky SM, Kolumbet AN. Determination of future designers' professionally important coordination qualities. *Physical education of students*. 2016;20(2):38–4. doi.org/10.15561/20755279.2016.0206
- 113 Cillian P. McDowell, Rodney K. Dishman, Brett R. Gordon, MaPhysical Activity and Anxiety: A Systematic Review and Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. 2019;57(4):545–56.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.05.012>
- 114 Crane MF, Boga D, Karin E, Gucciardi DF, Rapport F, Callen J, Sinclair L. Strengthening resilience in military officer cadets: A group-randomized controlled trial of coping and emotion regulatory self-reflection training. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2019;87(2):125–40.
<https://doi.org/10.1037/ccp0000356>
- 115 Crowley SK, Wilkinson LL, Wigfall LT, Reynolds AM, Muraca ST, Glover SH, Wooten NR, Sui X, Beets MW, Durstine JL, Newman-Norlund RD, Youngstedt SD. Physical Fitness and Depressive Symptoms during Army Basic Combat Training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2015;47(1):151–8. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000396>

- 116 Crush EA, Loprinzi PD. Dose-response effects of exercise duration and recovery on cognitive functioning. *Percept. Mot. Skills*. 2017;124:1164–93. doi: 10.1177/0031512517726920
- 117 Day AL, Livingstone HA. Chronic and acute stressors among military personnel: Do coping styles buffer their negative impact on health? *Journal of Occupational Health Psychology*. 2001;6(4):348–60. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.6.4.348>
- 118 Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985;49:71–5.
- 119 Donnelly JE, Lambourne K. Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Prev. Med*. 2011;52:36–42.
- 120 Doug HH, Hyung WP, Baik SK, Churl N, Do-Hyun EN, Zaichkowsky L. Performance Enhancement with Low Stress and Anxiety Modulated by Cognitive Flexibility. *Psychiatry Investing*. 2011;8(3):221–6. doi:10.4306/pi.2011.8.3.221.
- 121 Dunn AL, Trivedi MH, Kampert JB, Clark CG, Chambliss HO. Exercise treatment for depression: efficacy and dose response. *Am. J. Prev. Med*. 2005;28:1–8.
- 122 Dunsky A. The effect of balance and coordination exercises on quality of life in older adults: a mini-review. *Front. Aging Neurosci*. 2019;11:318.
- 123 Duru AD, Balcioglu TH, Cakir CEO, Duru DG. Acute Changes in Electrophysiological Brain Dynamics in Elite Karate Players. *Iranian Journal of Science and Technology-Transactions of Electrical Engineering*. 2020;44(1):565–79. doi.org/10.1007/s40998-019-00252-0
- 124 Fedorenko O, Dotsenko V, Okhrimenko I, Radchenko K, Gorbenko D. Coping Behavior of Criminal Police Officers at Different Stages of Professional Activity. *Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2020;11(2):124–46. <https://doi.org/10.18662/brain/11.2/78>

- 125 Harvey SB, Øverland S, Hatch SL, Wessely S, Mykletun A, Hotopf M. Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT cohort study. *Am. J. Psychiatry*. 2018;175:28–36. doi: 10.1176/appi.ajp.2017.16111223
- 126 Hero M, Riano J, AanDedy GC, Limawati H. Emotional Intelligence and Self-Adjustment Relationship Analysis of Indonesian Airforce Academy Cadets in Facing the Era of Society 5.0. In: *Prosiding Seminar Nasional Sains Teknologi dan Inovasi Indonesia*. Tahun; 2021;1:345–56.
- 127 Hötting K, Reich B, Holzschneider K, Kauschke K, Schmidt T, Reer R, Braumann KM, Röder B. Differential cognitive effects of cycling versus stretching/coordination training in middle-aged adults. *Health Psychol*. 2012;31(2):145–55. doi: 10.1037/a0025371
- 128 Ilyasi G, Sedagati P, Salehian MH. Relationship between the sport orientation and emotional intelligence among team and individual athletes. *Annals of Biological Research*. 2011;2:476–81.
- 129 Johnsen BH, Laberg JC, Eid J. Coping Strategies and Mental Health Problems in a Military Unit. *Military Medicine*. 1998;163;9:599–602. <https://doi.org/10.1093/milmed/163.9.599>
- 130 Jung B, Ahn K. The Effect of Ego-Orientedness on MILITARY Cadets' Intention for Sport Activity and Performance. *Journal of Instrumentation*. 2017;2:8–14.
- 131 Kashfi ET, Sohrabi M, Saberi Kakhki A, Mashhadi A, Jabbari Nooghabi M. Effects of a Motor Intervention Program on Motor Skills and Executive Functions in Children With Learning Disabilities. *Percept Mot Skills*. 2019;126(3):477–98. doi: 10.1177/0031512519836811
- 132 Khraban TE, Silko OV. Combat and military-professional stress: the influence of emotions and emotional states on the choice of coping strategies. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2022;8:71–87.

- Kim YS, Park YS, Allegrante JP, Marks R, Ok H, Cho KO, et al. Relationship between physical activity and general mental health. *Prev Med.* 2012;55(5):458–63. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.08.021>
- 134 Kopp B. A simple hypothesis of executive function. *Front. Hum. Neurosci.* 2012;6:159.
- 135 Kostiv S, Oderov A, Yagypov V, Romanchuk S, Matveiko O, Baidala V, Lesko O, Ostrovsky M, Kuprinenko O, Sydorko O. Experimental results of the psychophysical endurance development of military professionals. *Journal of physical education and sport.* 2021;21(2):1076–83. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s2135>
- 136 Kozina ZhL, Ilnitskaya AS, Paschenko NA, Koval MV. Integrated application of health improving methods of Pilates and Bodyflex for improving psychophysiological possibilities of students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.* 2014;3:31–6. [doi:10.6084/m9.figshare.936963](https://doi.org/10.6084/m9.figshare.936963)
- 137 Kwok TC, Lam KC, Wong PS, Chau WW, Yuen KS, Ting KT, Chung EW, Li JC, Ho FK. Effectiveness of coordination exercise in improving cognitive function in older adults: a prospective study. *Clin Interv Aging.* 2011;6:261–7. doi: 10.2147/CIA.S19883
- 138 Lafuente, JC, Zubiaur M, Gutiérrez-García C. Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review, *Aggression and Violent Behavior.* 2012;58:101611 <https://doi.org/10.1016/J.AVB.2021.101611>
- 139 Lagodzinsky V. Emotional leadership as a factor of efficient management of military units: the analysis of foreign research. *Psychological journal.* 2020;6(11):34–46. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.11.4>
- 140 Latino F, Cataldi S, Fischetti F. Effects of a Coordinative Ability Training Program on Adolescents' Cognitive Functioning. *Front. Psychol.* 2012; 12:620440. doi.org/10.3389/fpsyg.2021.620440

- 141 Lisowski V, Mihuta I. Importance of coordination skills essential psychophysical demonstrated competencies as a military specialists. Physical education of students. 2013;17(6):38–2. doi.org/10.6084/m9.figshare.840501
- 142 Lopes BJ, Oliveira CR, Gottlieb MG. Effects of karate-dô training in older adults cognition: Randomized controlled trial. Journal of Physical Education. 2019;30(1):3030. doi.org/10.4025/jphyseduc.v30i1.3030
- 143 Martins LCX. Hypertension, physical activity and other associated factors in military personnel: A cross-sectional study. Baltic Journal of Health and Physical Activity. 2018;10(4):162–74.
- 144 Morres ID, Hatzigeorgiadis A, Stathi A, Comoutos N, Arpin-Cribbie C, Krommidas C, et al. Aerobic exercise for adult patients with major depressive disorder in mental health services: a systematic review and meta-analysis. *Depress. Anxiety*. 2019;36:39–53. [10.1002/da.22842](https://doi.org/10.1002/da.22842)
- 145 Nakagawa T, Koan I, Chen C, Matsubara T, Hagiwara K, Lei HJ, Nakagawa S. Regular Moderate- to Vigorous-Intensity Physical Activity Rather Than Walking Is Associated with Enhanced Cognitive Functions and Mental Health in Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(2):14. doi.org/10.3390/ijerph17020614
- 146 Nakkas C, Annen H, Brand S. Psychological distress and coping in military cadre candidates. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2016;12:2237–43 <https://doi.org/10.2147/NDT.S113220>
- 147 Nasioudis D, Palaiodimos L, Dagiasis M, et al. Depression in military medicine cadets: a cross-sectional study. *Military Med Res*. 2015;2:28. <https://doi.org/10.1186/s40779-015-0058-x>
- 148 Niedermeier M, Weiss EM, Steidl-Muller L, Burtscher M, Kopp M. Acute Effects of a Short Bout of Physical Activity on Cognitive Function in Sport Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(10):13. doi.org/10.3390/ijerph17103678

- 149 Ortenburger D, Mosler D, Pavlova I, Wąsik J. Social Support and Dietary Habits as Anxiety Level Predictors of Students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(16):8785.
- 150 Ortenburger D, Rodziewicz-Gruhn J, Wąsik J, Marfina O, Polina N. Selected problems of the relation between pain-immunity and depression. *Phys Act Rev*. 2017;5: 74–7. doi: 10.16926/par.2017.05.10
- 151 Ortenburger D, Wąsik J, Bukova A. Taekwondo training in the context of dealing with negative emotions. *Arch Budo Sci Martial Art Extreme Sport* 2015;11:99–104.
- 152 Ortenburger D, Wąsik J, Szerla M, et al. Does pain always accompany martial arts? The measurement of strategies coping with pain by taekwondo athletes. *Arch Budo Sci Martial Art Extreme Sport* 2016;12:11–6.
- 153 Ortenburger D, Wąsik J, Tsos A. Types of convictions concerning coping with pain of the participants of territory defence activities. *Phys Act Rev* 2020;8(2):97–103. doi: 10.16926/par.2020.08.26
- 154 Ortenburger DE, Wąsik J, Tsos A, Bielikowa N, Andrijchuk O, Indyka S. Forms of expressing anger in hospitalised Ukrainian post-deployedTM service members. *Ann Agric Environ Med*. 2018;25(1):172–5. doi:10.26444/aaem/75141
- 155 Palevych S, Poddubny O, Tkachuk O, Tzymbaliuk Z. Using mathematical criteria of evaluation for diagnostics results of cadets' training in affective sphere. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2019;5(1):96–106. <https://doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.11>
- 156 Paluska SA, Schwenk TL. Physical Activity and Mental Health. *Sports Med*. 2000;29:167–80. <https://doi.org/10.2165/00007256-200029030-00003>
- 157 Pálvölgyi Á, Ács P, Betlehem J, Morvay-Sey K. The effect of differing levels of physical activity on dispositional mindfulness, trait anxiety, and trait

- aggression. *Health Prob Civil.* 2020;14(3):183–9.
<https://doi.org/10.5114/hpc.2020.98896>
- 158 Pavlova I, Zikrach D, Mosler D, Ortenburger D, Gora T, Wasik J. Determinants of anxiety levels among young males in a threat of experiencing military conflict-Appling a machine-learning algorithm in a psychosociological study. *PLoS One* 2020; 15(10): e0239749. doi:10.1371/journal.pone.0239749
- 159 Pavot W, Diener E. Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment.* 1993;5(2):164–72.
http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Pavot-Diener_1993.pdf
 Diener E, editor. *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener.* Springer; 2009. DOI 10.1007/978-90-481-2354-4
- 160 Pavot WG, Diener E, Colvin CR, Sandvik E. Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment.* 1992; 57:149–61.
- 161 Penley JA, Tomaka J, Wiebe JS. The association of coping to physical and psychological health outcomes: a meta-analytic review. *J Behav Med.* 2002;25(6):551–603. doi: 10.1023/a:1020641400589
- 162 Peterson RA, Kim Y. On the relationship between coefficient alpha and composite reliability. *J Appl Psychol.* 2013;98(1):194–8. doi:10.1037/A0030767
- 163 Petruzzello SJ, Landers DM, Hatfield BD, Kubitz KA, Salazar W. A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. Outcomes and mechanisms. *Sports Med.* 1991;11:143–82. doi:10.2165/00007256-199111030-00002
- 164 Philippe RA, Seiler R, Mengisen W. Relationships of Coping Styles with Type of Sport. *Perceptual and Motor Skills.* 2004;98;2:371–81. <https://doi.org/10.2466/pms.98.2.479-486>

- 165 Pichurin VV. Psychological and psycho-physical training as a factor of personal anxiety at students Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015;3:46–52. doi:[10.15561/18189172.2015.0307](https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0307)
- 166 Pierce R. Ultimate officer candidate school guidebook: What You Need to Know to Succeed at Federal and State OCS Paperback. Savas Beatie; 2011. 192 p.
- 167 Planinsec J. Relations between the motor and cognitive dimensions of preschool girls and boys. Percept Mot Skills. 2002;94(2):415–23. doi:10.2466/pms.2002.94.2.415
- 168 Prontenko K, Grihan G, Prontenko V, Opanasiuk F, Tkachenko P, Zhukovskiy Ye, et al. Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities. Journal of Physical Education and Sport. 2018;18(1):298–303.
- 169 Pulung R, Syamsudin, Pande MDS. Youth Sports Activities on Emotional Intelligence. In: Proceedings of the 3rd International Conference on Social Sciences (ICSS 2020). Series: Advances in Social Science, Education and Humanities Research. South Sulawesi; 2020;473. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201014.088>
- 170 Rebar AL, Stanton R, Geard D, Short C, Duncan MJ, Vandelanotte C. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. Health Psychol. Rev. 2015;9: 366–78. 10.1080/17437199.2015.1022901
- 171 Rogge AK, Röder B, Zech A, Nagel V, Hollander K, Braumann K M, et al. Balance training improves memory and spatial cognition in healthy adults. Sci. Rep. 2017;7:5661.
- 172 Rogowska AM, Kuśnierz C, Ochnik D, Schütz A, Kafetsios K, Aslan I, Pavlova I, et al. Wellbeing of undergraduates during the COVID-19 pandemic. International study. OSF. July 12. doi:10.17605/OSF.IO/Q5F4E

- 173 Rogowska AM, Ochnik D, Kuśnierz C, Jakubiak M, Schütz A, Held MJ, Arzenšek A, Benatov J, Berger R, Korchagina EV, Pavlova I, Blažková I, Konečná Z, Aslan I, Çinar O, Cuero-Acosta YA. Satisfaction with life among university students from nine countries: Cross-national study during the first wave of COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*. 2021;11;21(1):2262. doi: 10.1186/s12889-021-12288-1
- 174 Rolyuk O. Special Military Training of Reconnaissance Officers. *Physical education, sports and health in modern society*. 2016;1(33):57–63.
- 175 Romanchuk SV, Oderov AM, Klymovych VB. Effectiveness of assistance to systems of physical training of positive dynamics of incidental indicators of professional activity of military specialists. In: *Physical culture and sports in the educational space: innovations and development prospects*. International scientific and practical conference. Wloclawek March 5–6; 2021, p. 133–7. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-32>
- 176 Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*. 2001;21;1:33–61 <https://doi.org/10.1016/S0272-7358%2899%2900032-X>
- 177 Schuch FB, Stubbs B, Meyer J, Heissel A, Zech P. Physical activity protects from incident anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Depression and Anxiety*. 2019:846–58. <https://doi.org/10.1002/da.22915>
- 178 Schuch FB, Vancampfort D, Richards J, Rosenbaum S, Ward PB, Stubbs B. Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. *J. Psychiatr.* 2016;77:42–51. 10.1016/j.jpsychires.2016.02.023
- 179 Shaheen M, Schindler L, Saar-Ashkenazy R, Bani Odeh K, Soreq H, Friedman A, et al. Victims of war – Psychoendocrine evidence for the impact of traumatic stress on psychological well-being of adolescents growing up during the Israeli–Palestinian conflict. *Psychophysiology*. 2018;6:1–11.

- 180 Shalupin V, Rodionova I, Kumantsova E. Improving the coordination capabilities of air transport control specialists as a condition for the safety of civil aviation, *Transportation Research Procedia*. 2022;63:525–9. doi.org/10.1016/j.trpro.2022.06.044
- 181 Shil'ko VG, Potovskaya ES, Shil'ko TA, Guseva NL. Physical qualities improvement via sports to step up stress control under extreme conditions *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*. 2016;8:91–2.
- 182 Shil'ko VG, Shil'ko TA, Potovskaya ES, Lim MS., Krupitskaya ON. Relationship of physical education and sports sessions and stress tolerance indices of students *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*. 2016;10:91–2.
- 183 Shil'ko VG, Galazhinskiy EV, Potovskaya ES, Shil'ko TA. Development of professionally significant physical qualities for efficient performance in extreme environment. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*. 2016;6:91–2.
- 184 Stein MB, Rothbaum BO. 175 years of progress in PTSD therapeutics: Learning from the past. *Am J Psychiatry*. 2018;175(6):508–16.
- 185 Streiner DL. Figuring out factors: The use and misuse of factor analysis. *Can J Psychiatry*. 1994;39(3):135–40. doi: 10.1177/070674379403900303
- 186 Stubbs B, Vancampfort D, Rosenbaum S, Firth J, Cosco T, Veronese N, et al. An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: a meta-analysis. *Psychiatry Res*. 2017;249:102–8. [10.1016/j.psychres.2016.12.020](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.12.020)
- 187 Szabo A, Urbán F. Do combat sports develop emotional intelligence? *Kinesiology*. 2014;46;1:53–60.
- 188 Taylor SE, Stanton AL. Coping resources, coping processes, and mental health. *Annu Rev Clin Psychol*. 2007;3(1):377–401.
- 189 Uhrich TA, Swalm RL. A pilot study of a possible effect from a motor task on reading performance. *Percept Mot Skills*. 2007;104(3):1035–41. doi: 10.2466/pms.104.3.1035-1041

- 190 Uludağ G, Taşdöven H, Dönmez M. Polis Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Current Perspectives in Social Sciences*. 2014;18;2:75–94.
- 191 Varas EH, Silgo MG. Benefits of PsyCap Training on the Wellbeing in Military Personnel. *Psicothema*. 2021;33(4):536–43
doi:<https://doi.org/10.7334/psicothema2021.151>
- 192 Voinea F, Lică E, Gidu DV. Concentration capacity of attention and the effect of different exercise intensities on it, in schoolchildren. *J. Sport Kinetic Movement*. 2019;33.
- 193 Wolanin A, Gross M, Hong E. Depression in Athletes: Prevalence and Risk Factors. *Current Sports Medicine Reports*. 2015;14(1):56–60.
<https://doi.org/10.1249/JSR.000000000000123>
- 194 Wołoszyn N, Grzegorzczak J, Wiśniowska-Szurlej A, Kilian J, Kwolek A. Psychophysical Health Factors and Its Correlations in Elderly Wheelchair Users Who Live in Nursing Homes. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;5;17(5):1706. doi: 10.3390/ijerph17051706.
- 195 Yansong L, Xue X, Fanying M, Chunhua Z. Association Between Physical Fitness and Anxiety in Children: A Moderated Mediation Model of Agility and Resilience. *Front. Public Health*. 2020;8. doi:10.3389/fpubh.2020.00468
- 196 Yu-Kai C, Yu-Jung JT, Tai Ting C, Tsung-Min H. The impacts of coordinative exercise on executive function in kindergarten children: an ERP study. *Exp. Brain Res*. 2013;225:187–96. doi: 10.1007/s00221-012-3360-9
- 197 Zach S, Shalom E. The Influence of Acute Physical Activity on Working Memory. *Percept Mot Skills*. 2016;122(2):365–74.
doi:10.1177/0031512516631066
- 198 Ziaee V, Lotfian S, Amini H, Mansournia MA, Memari AH. Anger in Adolescent Boy Athletes: a Comparison among Judo, Karate, Swimming and Non Athletes. *Iranian Journal of Pediatrics* 2012;22:9–14.

- 199 Zieliński G, Byś A, Baszczowski M, Ginszt M, Suwała M, Majcher P. The influence of sport climbing on depression and anxiety levels – literature review. *Journal of Education, Health and Sport*. 2018;8;7:336–344.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Список публікацій

В ЯКИХ ОПУБЛІКОВАНІ ОСНОВНІ НАУКОВІ РЕЗУЛЬТАТИ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Bodnar I, Andres A, Kryzhanovskyi V, Shvets V. The influence of sports on emotional control in cadets of the National Guard of Ukraine at the beginning of the war. *Health Prob Civil.* 17(3):269-276. <https://doi.org/10.5114/hpc.2023.128805> (Web of Science)
2. Andres A, Bodnar I, Kryzhanovskyj V. Effectiveness of the technology for developing professionally important qualities of cadets of higher education institutions of the National guard of Ukraine through sports and physical training *Health Prob Civil.* <https://doi.org/10.5114/hpc.2024.139342> (Web of Science)
3. Andres A., Kryzhanovskyj V., Krasovska I., et al. The influence of agility indicators on formation of vocational readiness in law enforcement officers. *International Scientific Conference «SOCIETY, INTEGRATION, EDUCATION – SIE 2023» Proceedings of the International Scientific Conference. Volume I, May 26-th, 2023. P. 165–179* <http://journals.rta.lv/index.php/SIE/article/view/7105/6068> (Web of Science).
4. Андрес А., Крижановський В., Римар О. Соціально-особистісні аспекти психофізичної підготовки особового складу Національної гвардії України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2021. С. 3–11. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-03-11> (наукове фахове видання категорії Б).
5. Крижановський В. О., Андрес А. С., Дух Т. І. Вагомість та взаємозв'язок психофізичних показників особового складу Національної гвардії України. *Запорізький національний вісник. Фізичне виховання і спорт.* 2021. № 4. С. 32–39. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-4-04> (наукове фахове видання категорії Б).
5. Павлова Ю. О., Андрес А. С., Дух Т. І., Крижановський В. О., Швець В. Л. Сучасний стан організації фізичної підготовки курсантів закладів вищої

освіти органів внутрішніх справ. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 3 (133). С. 95–101. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3(133).19 **(наукове фахове видання категорії Б)**.

6. Андрес А., Крижановський В., Павлова Ю., Дух Т. Факторна структура професійно важливих психофізичних якостей особового складу Національної гвардії України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 3–12 **(наукове фахове видання України категорії Б)**.
7. Андрес А., Слімаковський О., Крижановський В., Красовська І. Вплив показників спритності на морально-психологічні якості особистості офіцерів Національної гвардії України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 3(59). С. 22–31. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-03-22-31> **(наукове фахове видання України категорії Б)**;

які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

8. Павлова Ю., Швець В., Крижановський В. Спеціальна фізична підготовка працівників правоохоронних органів України. *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи*: матеріали 3-ої Міжнар. наук.-практ. конференції (8–9 квітня 2021 р., м. Чернівці) / за ред. Я. Б. Зорія. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. С. 121–123.
9. Крижановський В. О. Професійно-важливі якості особового складу Національної гвардії України. *The 8-th International scientific and practical conference «International scientific innovations in human life»* (February 16–18, 2022). Cognum Publishing House, Manchester, United Kingdom. 2022. P. 262–264.
10. Андрес А., Крижановський В. Порівняння думок експертів та початківців про ступінь важливості професійно важливих фізичних та психічних якостей офіцерів Національної гвардії України. *Фізична активність і якість життя людини*: зб. тез доп. VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.

(23 черв. 2022 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. С. 33–34.

11. Андрес А., Крижановський В. Координація, як професійно-важлива якість особового складу національної гвардії України. *Молода спортивна наука України*. 2022. № 2. С. 30–31.

<https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu/article/view/1285>

12. Павлова Ю., Боднар І., Крижановський В., Швець В. Психофізичний стан курсантів майбутніх військовослужбовців-правоохоронців в умовах війни. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 13 квітня 2023 р.). Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2023. С. 54–7. http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/12818/1/_%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B5%D0%B7.%20%D0%A1.%2058-61%20%281%29.pdf

13. Крижановський В.О. Технологія розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту та фізичної підготовки. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: тези VII Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 24 листопада 2023 р.) Національний університет оборони України. Київ: НУОУ, 2023. 354-7 file:///C:/Users/%D0%86%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B0/Ddownloads/00%20%D0%94%D0%BB%D1%8F%20%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%B1%D1%96%D0%B1%D0%BB%D1%96%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%B8%20%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_24_11_23.pdf

додатково відображає наукові результати дисертаційної роботи:

14. Андрес А.С., Крижановський В.О. (автори-розробники). Технологія розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту і фізичної підготовки. Авторське свідоцтво України N 121020. 2023 Серп. 2.

ДОДАТОК Б

Участь у конференціях

Назва	Місце і дата проведення	Форма участі
3 Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи»	8-9 квітня 2021 р., Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича	Онлайн доповідь, публікація
8th International scientific and practical conference «International scientific innovations in human life»	February 16-18, 2022 Manchester, United Kingdom	Публікація
VI Міжнародна науково-практична Інтернет конференція «Фізична активність і якість життя людини»	23 черв. 2022 р., Луцьк: Волинський національний університет ім. Лесі Українки	Онлайн доповідь, публікація
XXVI Міжнародна науково-практична конференція «Молода спортивна наука України»	5-6 травня 2022 р., Львів, ЛДУФК ім І.Боберського	Онлайн доповідь, публікація
Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди»	13 квітня 2023 р., Дніпро: Дніпроп. держ. університет внутрішніх справ	Публікація
VII Міжнародна науково-практична конференції	24 листопада 2023 р., Національний університет оборони України. Київ	Публікація

ДОДАТОК В1

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес
кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного
університету фізичної культури імені Івана Боберського

Ми, які підписали нижче, склали цей акт про те, що на основі результатів дисертаційної роботи, виконаної аспірантом Крижановським В.О., за темою «Розвиток професійно-важливих психофізичних якостей особового складу Національної гвардії України» у період з 2021 по 2023 рр., нами було внесено такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого застосування	Ефект від впровадження
<p>Теоретичний та методичний матеріал до лекційних занять з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення» для здобувачів освіти спеціальності 017 – фізична культура і спорт 3 року навчання ОП «Фізична культура різних груп населення»</p> <p>Доповнено відомості про особливості організації занять з фізичної підготовки і спорту курсантів ЗВВО Національної гвардії України.</p> <p>Узагальнено наукові відомості щодо шляхів удосконалення психофізичної підготовки особового складу структурного сектору безпеки і оборони України.</p>	<p>Подано інформацію про професійно-важливі якості та чинники, які обумовлюють формування психофізичної підготовленості особового складу Національної гвардії України для здійснення ними ефективної військово-професійної діяльності.</p> <p>Інформація про рівні сформованості професійно важливих психофізичних якостей особового складу Національної гвардії України, відмінності показників курсантів-спортсменів та неспортсменів в умовах війни.</p> <p>Рекомендується до використання в освітньому процесі студентів вищих закладів освіти, які готують кадри у сфері педагогічних наук.</p>	<p>Подана інформація сприяла поглибленню знань студентів про форми фізичної підготовки, методику розвитку фізичних якостей і застосування засобів фізичної підготовки і спорту курсантів ЗВВО Національної гвардії України.</p> <p>Впровадження результатів досліджень сприяло поглибленню компетентностей студентів щодо шляхів удосконалення психофізичної підготовки особового складу структурного сектору безпеки і оборони України.</p>

Автори розробки:

Аспірант

Валерій Крижановський

Зав. каф. теорії і методики фізичної культури

Іванна Боднар

Декан факультету фізичної культури і спорту

Ігор Ріпак

Представники установи, де виконувався впровадження:

Перший проректор

Федір Музика

Проректор з наукової роботи та зовнішніх зв'язків

Андрій Вовканич



ДОДАТОК В2

АКТ

**впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес
кафедри фізичної підготовки Національної академії Національної гвардії України**

Ми, які підписали нижче, склали цей акт про те, що на основі результатів дисертаційної роботи, виконаної аспірантом Крижановським В.О., за темою «Розвиток професійно-важливих психофізичних якостей особового складу Національної гвардії України» у період з 2021 по 2023 рр., нами було внесено такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого застосування	Ефект від впровадження
Технологія розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту і фізичної підготовки складається з чотирьох блоків. Блок «Аналіз вимог до майбутніх офіцерів» утворений двома складниками: професійні вимоги і потреби в контексті служби в Національній гвардії України; та основні якості, які професійно-необхідні курсантам (когнітивні і лідерські, сміливість та ЕІ, фізичні якості). Цільовий блок містить мету і завдання технології. «Організаційно-змістовний блок» складається з трьох складників: «Змісту програми тренувань», «Організації та індивідуалізації процесу підготовки» та «Забезпечення безпеки». «Результативно-контрольний блок» – визначення початкового рівня підготовки, встановлення проміжних та кінцевих цілей, а також відстеження прогресу у досягненні цих цілей	Новизна - чітка відповідність змісту занять з фізичної підготовки і спорту професійним вимогам і потребам в контексті служби в Національній гвардії України; - спрямованість змісту занять з фізичної підготовки і спорту на формування когнітивних, психофізичних і морально-психологічних якостей, які професійно-необхідні курсантам; - проведення занять з фізичної підготовки з переважною спрямованістю на розвиток загальної фізичної підготовленості; - збільшення питомої ваги вправ на розвиток спритності, швидкості та сили у змісті занять з фізичної підготовки, при збереженні обсягу занять, що відповідає нормативним документам; - раціональне дозування навантаження залежно від типу поведінки курсантів; - рекомендації участі в тренувальних заняттях з видів спорту, рекомендованих технологією з урахуванням типів поведінки. Доповнено відомості про особливості організації занять з фізичної підготовки та спорту курсантів ЗВО Національної гвардії України. Рекомендується до використання в освітньому процесі курсантів закладів вищої освіти, які готують кадри для сектору безпеки і оборони України.	Запровадження технології в освітній процес сприяло формуванню компетентностей курсантів у методиці розвитку фізичних якостей і застосування засобів фізичної підготовки і спорту; індивідуалізації процесу фізичної підготовки і спорту, зростанню фізичної підготовленості курсантів 2 курсу.

Автори розробки:

Аспірант

Валерій Крижановський

Науковий керівник

Андрій Андрес

Проректор з науково-педагогічної роботи
та міжнародних зв'язків

Мар'ян Пітин

Представники установи, де виконувалось впровадження:

Начальник кафедри-начальник фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України кандидат педагогічних наук, доцент
полковник

Артем ТУРЧИНОВ

Заступник начальника кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, доктор філософії
полковник

Руслан ЛЮБЧИЧ

Т.в.о. начальника Національної академії Національної гвардії України,
кандидат військових наук, доцент
полковник

Олексій ЛУНЬОВ



ДОДАТОК ВЗ

АКТ

**впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес
кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності
Національної гвардії України Київського інституту НГУ**

Ми, які підписали нижче, склали цей акт про те, що на основі результатів дисертаційної роботи, виконаної аспірантом Крижановським В.О., за темою «Розвиток професійно-важливих психофізичних якостей особового складу Національної гвардії України» у період з 2021 по 2023 рр., нами було внесено такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого застосування	Ефект від впровадження
Технологія розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту і фізичної підготовки складається з чотирьох блоків. Блок «Аналіз вимог до майбутніх офіцерів» утворений двома складниками: професійні вимоги і потреби в контексті служби в Національній гвардії України; та основні якості, які професійно-необхідні курсантам (когнітивні і лідерські, сміливість та EI, фізичні якості). Цільовий блок містить мету і завдання технології. «Організаційно-змістовний блок» складається з трьох складників: «Змісту програми тренувань», «Організації та індивідуалізації процесу підготовки» та «Забезпечення безпеки». «Результативно-контрольний блок» – визначення початкового рівня підготовки, встановлення проміжних та кінцевих цілей, а також відстеження прогресу у досягненні цих цілей	Новизна - чітка відповідність змісту занять з фізичної підготовки і спорту професійним вимогам і потребам в контексті служби в Національній гвардії України; - спрямованість змісту занять з фізичної підготовки і спорту на формування когнітивних, психофізичних і морально-психологічних якостей, які професійно-необхідні курсантам; - проведення занять з фізичної підготовки з переважною спрямованістю на розвиток загальної фізичної підготовленості; - збільшення питомої ваги вправ на розвиток спритності, швидкості та сили у змісті занять з фізичної підготовки, при збереженні обсягу занять, що відповідає нормативним документам; - раціональне дозування навантаження залежно від типу поведінки курсантів; - рекомендації участі в тренувальних заняттях з видів спорту, рекомендованих технологією з урахуванням типів поведінки. Доповнено відомості про особливості організації занять з фізичної підготовки та спорту курсантів ЗВО Національної гвардії України. Рекомендується до використання в освітньому процесі курсантів закладів вищої освіти, які готують кадри для сектору безпеки і оборони України.	Запровадження технології в освітній процес сприяло формуванню компетентностей курсантів у методиці розвитку фізичних якостей і застосування засобів фізичної підготовки і спорту; індивідуалізації процесу фізичної підготовки і спорту, зростанню фізичної підготовленості курсантів 2 курсу.

Автори розробки:
Аспірант

Валерій Крижановський

Науковий керівник

Андрій Андрес

Проректор з науково-педагогічної роботи та міжнародних зв'язків

Мар'ян Пітин

Представники установи, де виконувалось впровадження:

Начальник кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ
кандидат технічних наук
полковник

Олексій БІРЮКОВ

Т.в.о. начальника Київського інституту Національної гвардії України
полковник

Андрій МАРТИНЮК



Додаток Д1
АНКЕТА №1

Дорогий учаснику!

Опитування проводиться Львівським державним університетом фізичної культури імені Івана Боберського. Опитування є анонімним, а участь у ньому - добровільна. Тривалість опитування - приблизно 20 хвилин.

Отримані дані будуть опрацьовані статистично, а результати - представлені лише в узагальненому вигляді, без ідентифікації даних окремих осіб.

Дуже розраховуємо на вашу участь! Дякуємо за Ваші щирі відповіді!

Якщо у вас виникаю запитання, що стосуються опитування, будемо раді на них відповісти.

Я даю згоду на участь в дослідженні та використання наданих мною даних для формування наукових результатів. Я прочитав/ прочитала інформацію про дослідження та мету збору даних.

1. Ваша дата народження
2. Стать
3. Місце роботи
4. Стаж роботи за фахом (повних років)
5. Військове звання
6. Чи займаєтеся Ви спортом?

Так

Ні

Колись займався

7. Спортивний розряд/кваліфікація
8. Стаж занять спортом
9. Спортивна дисципліна

1. Позначте 1-2 аспекти, які вимагають першорядного вирішення в силових структурах України
 - імплементація закордонного досвіду
 - пошук ефективних засобів, методів, технологій для покращення фізичної підготовленості військовослужбовців/офіцерів
 - пошук шляхів мирного врегулювання воєнного конфлікту на сході країни
 - модернізація озброєння
 - реорганізація силових структур
 - реформування вищих військових закладів освіти
2. Чи вважаєте Ви актуальними наукові дослідження, присвячені пошуку шляхів удосконалення психофізичних професійно-важливих якостей офіцерів Національної Гвардії України в теперішніх умовах?
3. Оцініть, будь ласка ступінь важливості цього питання за 5-бальною шкалою
4. Який соціальний аспект від покращення професійно-прикладної психофізичної підготовки офіцерів/військовослужбовців ви вважаєте найзначущим? (позначте 2-3 найважливіших)
 - покращенню обороноздатності країни
 - підвищенню іміджу України на міжнародному рівні
 - економічний ефект
 - встановленню миру в усьому світі
 - покращення іміджу військовослужбовців /офіцерів

підвищення фізичної підготовленості старшокласників/призовників
збільшення конкурсного відбору абітурієнтів до ВВЗО НГУ
формування культу здорового громадянина

підвищення популярності військово-прикладних видів спорту в країні

5. Який особистісний аспект від покращення професійно-прикладної психофізичної підготовки офіцерів/військовослужбовців ви вважаєте найзначущим? (позначте 2-3 найважливіших):

збереження соматичного здоров'я

поліпшення якості життя

збільшення професійного довголіття

профілактика професійного вигорання

збереження психічного здоров'я

максимальна реалізація особистісного потенціалу

зростання ефективності рятування мирного населення

I. Оцініть вагомість фізичних якостей для успішного виконання професійних обов'язків офіцерів Національної гвардії України

1. Аеробна витривалість

2. Силова витривалість

3. Швидкісна витривалість

4. Швидкість

Швидкість (яких м'язових груп, вкажіть)

5. Час простої реакції на слуховий подразник

6. Час простої реакції на зоровий подразник

7. Час складної реакції

8. Час реакції з вибором

9. Швидкість одиночного руху

10. Частота рухів

11. Сила (яких м'язових груп, вкажіть)

12. Максимальна сила

13. Швидкісна сила

14. Координація рухів (яких м'язових груп, вкажіть)

15. Координованість рухів (спритність)

16. Здатність до диференціації рухів у просторі

17. Здатність до диференціації зусиль

18. Здатність до диференціації часових проміжків

19. Здатність утримання статичної рівноваги

20. Здатність утримання динамічної рівноваги

21. Відчуття ритму

22. Гнучкість

II. Оцініть вагомість когнітивних якостей для успішного виконання професійних обов'язків офіцерів Національної гвардії України

23. Короткочасна пам'ять

24. Довготривала пам'ять

25. Зосередженість уваги

26. Стійкість уваги

27. Об'єм уваги

28. Розподіл уваги

29. Переключення уваги

30. Уява

31. Логічне мислення

III. Оцініть вагомість морально-психологічних якостей для успішного виконання професійних обов'язків офіцерів Національної гвардії України

32. Здатність переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження
33. Уміння будувати й підтримувати робочі взаємовідносини
34. Знання етичних стандартів
35. Мотивація
36. Розумові здібності
37. Здатність засвоювати нові знання й уміння
38. Самоконтроль
39. Комунікативні навички
40. Здатність брати ініціативу на себе
41. Уміння приймати необхідні рішення
42. Творчий підхід
43. Сприйнятливість до інновацій
44. Лідерські якості
45. Вміння управляти персоналом
46. Уміння піклуватися про професійне зростання підлеглих
47. Навички планування щоденної діяльності
48. Елементи стратегічного мислення
49. Толерантність до впровадження гендерної та етнічно-збалансованої кадрової політики
50. Здатність розуміти почуття інших і вміння впливати на них
51. Уміння працювати у групі
52. Обачність
53. Знання власних переваг і недоліків
54. Впевненість у власних силах
55. Уміння слухати й спілкуватися
56. Уміння підтримувати оптимістичний настрій колег
57. Безстрашність
58. Наполегливість

Дякуємо за участь в анкетуванні!

Додаток Д2
АНКЕТА №2

Дорогий учаснику!

Опитування проводиться Львівським державним університетом фізичної культури імені Івана Боберського.

Опитування є анонімним, а участь у ньому - добровільна.

Тривалість опитування - приблизно 20 хвилин.

Отримані дані будуть опрацьовані статистично, а результати - представлені лише в узагальненому вигляді.

Просимо вас долучитися до цього дослідження.

Дуже розраховуємо на вашу участь! Дякуємо за Ваші щирі відповіді!

Якщо у вас виникаю запитання, що стосуються опитування, будемо раді на них відповісти.

1. Опитувальник для визначення ступеня задоволеності життям (SWLS),
2. Опитувальник для визначення якості життя, пов'язаної зі здоров'ям (SF-36)
3. Опитувальник для оцінювання рівня тривожності (STAI)
4. Опитувальник для визначення ступеня контролю емоцій (за шкалою емоційного контролю Кортлауда)
5. Опитувальник для визначення копінг стратегій (Р.Лазарус та С. Фолкман)

Додаток ДЗ

Лист-запрошення для експертів

Шановний Експерте!

Запрошуємо Вас взяти участь в дослідженні, що проводить Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. Це опитування дозволить сформувати складники технології розвитку професійно важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту і фізичної підготовки, що сприятиме підвищення ступеня готовності виаускників ЗВО Національної гвардії України до виконання ними службових обов'язів зокрема і підвищенню обороноздатності України в цілому.

Вам необхідно буде декілька разів відповісти на питання анкети.

Для участі в опитуванні просимо Вас заповнити інформовану згоду на участь у дослідженні.

Інформована згода на участь у дослідженні

Я, ПІП: _____

Вік _____ років, місце праці _____

посада _____, стаж роботи _____ років

військове звання _____ науковий ступінь _____

вчене звання _____ ORCID _____

Посилання на сторінку Гугл-Академії _____

детально поінформований(а) про його мету, завдання та строки дослідження. Знаю, що його проводять науковці Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Я повністю поінформований(а) про деталі дослідження і мав(ла) можливість обговорити мої застереження.

Я також даю дозвіл на обробку особистих персональних даних, таких як стать, вік, військове звання, посада, науковий ступінь, наукове звання та результати опитування. Проте, проінформований(а), що прізвище та ім'я будуть закодовані і не будуть використовуватись поза документацією дослідників.

Я згоден з тим, що узагальнені результати дослідження можуть бути опубліковані, обговорюватися дослідниками, а також представниками уповноважених державних структур із збереженням конфіденційності щодо моїх особистих даних.

Я даю згоду на участь в дослідженні.

Заявляю, що конфлікту інтересів з організаторами не маю.

Прізвище, ініціали _____ підпис _____ дата _____

Додаток Д4 АНКЕТА

Шановний Експерте!

Чи згодні ВИ з твердженням, що перераховані нами блоки і їх складники мають надзвичайно важливе значення для Технології розвитку професійно важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту і фізичної підготовки?

Складники	Погоджуюся, має важливе значення	Не погоджуюся, не має важливого значення	Наскільки важливі ці структурні елементи , балів									
			1 взагалі не важлива	2	3	4	5	6	7	8	9 дуже важлива	
1. АНАЛІЗ ВИМОГ ДО МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	<i>Що на вашу думку тут потрібно змінити/додати (вказіть)</i>
1.1. Професійні вимоги й потреби в контексті служби в Національній гвардії України	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	<i>Що на вашу думку тут потрібно змінити/додати (вказіть)</i>
1.2. Основні якості, які професійно-необхідні курсантам	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	<i>Що на вашу думку тут потрібно змінити/додати (вказіть)</i>
2. Цільовий блок	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	<i>Що на вашу думку тут потрібно змінити/додати (вказіть)</i>
Мета	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	<i>Що на вашу думку тут потрібно змінити/додати (вказіть)</i>
Завдання 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	<i>Що на вашу думку тут потрібно змінити/додати (вказіть)</i>
Завдання 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	<i>Що на вашу думку тут потрібно змінити/додати (вказіть)</i>
Завдання 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	<i>Що на вашу думку тут потрібно змінити/додати (вказіть)</i>
Завдання 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	<i>Що на вашу думку тут потрібно змінити/додати (вказіть)</i>

Завдання 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<i>Що на вашу думку тут потрібно змінити/додати (вказіть)</i>										
ОРГАНІЗАЦІЙНО-ЗМІСТОВНИЙ БЛОК	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<i>Що на вашу думку тут потрібно змінити/додати (вказіть)</i>										
3.1.Створення програм підготовки (організаційні форми, обсяг та інтенсивність)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<i>Що на вашу думку тут потрібно змінити/додати (вказіть)</i>										
3.2.Організація та індивідуалізація процесу підготовки (завдяки поділу курсантів на 5 типів)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<i>Що на вашу думку тут потрібно змінити/додати (вказіть)</i>										
3.3.Забезпечення безпеки та профілактика травматизму.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<i>Що на вашу думку тут потрібно змінити/додати (вказіть)</i>										
РЕЗУЛЬТАТИВНО-КОНТРОЛЬНИЙ БЛОК	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<i>Що на вашу думку тут потрібно змінити/додати (вказіть)</i>										

Додаток Д5

Шановний Експерте!

Просимо Вас дати оцінку Технології розвитку професійно важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту і фізичної підготовки.

Для цього вам потрібно оцінити їх за 10-бальною шкалою (де 9-найвища оцінка, 1- найменша) за такими критеріями:

критерії	значення	коментарі
1) актуальність розробки	1_2_3_4_5_6_7_8_9	
2) новизна, оригінальність розробки	1_2_3_4_5_6_7_8_9	
3) відповідність змісту назві розробки	1_2_3_4_5_6_7_8_9	
4) лаконічність	1_2_3_4_5_6_7_8_9	
5) чіткість і зрозумілість	1_2_3_4_5_6_7_8_9	
6) наукова значущість	1_2_3_4_5_6_7_8_9	
7) практична значущість	1_2_3_4_5_6_7_8_9	

Дякуємо, що долучилися до опитування!

Додаток Е

Таблиця 1

Кореляційний взаємозв'язок показників фізичної підготовленості
військовослужбовців

Фізичні якості	Аеробна витривалість	Силова витривалість	Швидкість	ЧПР на слуховий подразник	ЧПР на зоровий подразник	Час складної реакції	Час реакції з вибором	Швидкість одиноч. руху	Частота рухів	Максимальна сила	Швидкісна сила
Аеробна витривалість	1,00	569	492	383	535	556	530	464	520	429	078
Силова витривалість	569	1,00	568	256	445	481	455	495	516	469	008
Швидкість	492	568	1,00	410	448	396	501	373	449	551	405
ЧПР на слуховий подразник	383	256	410	1,00	629	531	439	496	474	300	347
ЧПР на зоровий подразник	535	445	448	629	1,00	677	611	621	633	280	592
Час складної реакції	556	481	396	531	677	1,00	639	598	627	422	106
Час реакції з вибором	530	455	501	439	611	639	1,00	570	632	401	522
Швидкість одиноч. руху	464	495	373	496	621	598	570	1,00	665	469	678
Частота рухів	520	516	449	474	633	627	632	665	1,00	437	437
Максимальна сила	429	469	551	300	280	422	401	469	437	1,00	584
Швидкісна сила	078	008	405	347	592	106	522	678	437	584	1,00
Координованість рухів	560	451	586	509	558	623	695	573	662	635	607
Диференціація рухів у просторі	512	472	439	447	587	613	561	654	647	503	685
Диференціація зусиль	572	389	499	396	517	597	510	563	574	522	578
Диференціація часових проміжків	450	387	428	473	567	564	527	576	522	535	442
Статична рівновага	547	523	566	399	546	595	592	568	661	644	437
Динамічна рівновага	551	472	500	442	582	619	590	610	704	537	514
Відчуття ритму	427	426	485	327	499	524	537	551	545	516	420
Гнучкість	545	433	488	388	500	513	506	437	508	470	493

Примітки:

1. напівжирним шрифтом позначено помітні коефіцієнти кореляції; курсивом – тісні коефіцієнти кореляції;
2. нуль і кому – опущено

Таблиця 2

Кореляційна матриця взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості і морально-психологічних показників

Показники	32. Здатність переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження	33. Уміння будувати й підтримувати робочі взаємовідносини	34. Знання етичних стандартів	35. Мотивація	36. Розумові здібності	37. Здатність засвоювати нові знання й уміння	38. Самоконтроль	39. Комунікативні навички	40. Здатність брати ініціативу на себе	41. Уміння приймати необхідні рішення	42. Творчий підхід	43. Сприйнятливість до інновацій	44. Лідерські якості	45. Вміння управляти персоналом
Аеробна витривал.	0,564	0,436	0,505	0,475	0,497	0,509	0,498	0,477	0,546	0,549	0,579	0,523	0,579	0,487
Силова витривал.	0,507	0,436	0,410	0,494	0,385	0,437	0,468	0,447	0,490	0,476	0,470	0,458	0,506	0,439
Шв витр	0,589	0,490	0,402	0,537	0,427	0,475	0,425	0,456	0,456	0,489	0,447	0,456	0,498	0,453
Швидкість	0,531	0,472	0,431	0,541	0,507	0,480	0,472	0,480	0,474	0,451	0,455	0,439	0,525	0,525
ЧПР на слух.подр.	0,509	0,442	0,354	0,455	0,468	0,482	0,421	0,328	0,401	0,481	0,346	0,379	0,413	0,398
ЧПР на зор. подр.	0,682	0,624	0,495	0,516	0,536	0,579	0,505	0,490	0,517	0,644	0,505	0,573	0,566	0,519
ЧСР	0,628	0,524	0,471	0,564	0,470	0,583	0,549	0,471	0,507	0,638	0,446	0,516	0,521	0,527
Час реакції з виб.	0,551	0,577	0,565	0,576	0,519	0,54623*	0,4957*	0,4965*	0,50884*	0,57671*	0,36385*	0,53303*	0,57561*	0,5739*
Швидк.один. руху	0,518	0,591	0,441	0,494	0,486	0,52067*	0,5300*	0,44311*	0,47984*	0,58876*	0,53455*	0,47118*	0,5063*	0,49288*
Частота рухів	0,644	0,556	0,547	0,545	0,526	0,55521*	0,6113*	0,57272*	0,54129*	0,60593*	0,43145*	0,4724*	0,53407*	0,47532*
Максимальна сила	0,641	#Н/Д	0,562	0,520	0,625	0,6553	0,5978	0,5651	0,5364	0,4596	0,2172	0,5234	0,6020	0,6990
Швидкісна сила	#Н/Д	0,581	0,567	0,510	0,471	0,6776	0,7117	0,4760	0,4748	0,3526	0,4713	0,6058	0,6605	0,5967
Координ. рухів	0,588	0,587	0,592	0,662	0,584	0,70632*	0,6434*	0,62335*	0,59256*	0,71368*	0,47301*	0,59537*	0,62503*	0,59984*
Диференц.у прост.	0,583	0,615	0,624	0,547	0,554	0,5778*	0,5600*	0,51388*	0,50041*	0,64733*	0,56651*	0,54498*	0,51015*	0,52403*
Диференц.зусиль	0,602	0,582	0,576	0,546	0,607	0,61429*	0,6527*	0,59192*	0,54734*	0,58818*	0,57255*	0,55596*	0,48036*	0,57569*
Диференц. час. пром.	0,527	0,551	0,556	0,572	0,548	0,66278*	0,49659*	0,50485*	0,53055*	0,58251*	0,47714*	0,57803*	0,49312*	0,55484*
Стат. рівновага	0,646	0,578	0,635	0,666	0,576	0,66334*	0,6595*	0,5007*	0,64532*	0,62602*	0,5244*	0,58524*	0,58768*	0,59095*
Динам. рівновага	0,657	0,564	0,559	0,591	0,621	0,57135*	0,6528*	0,5209*	0,60269*	0,67888*	0,51478*	0,61776*	0,57709*	0,59455*
відчуття ритму	0,51001*	0,59894*	0,57128*	0,55746*	0,47634*	0,59248*	0,5680*	0,52225*	0,5611*	0,55607*	0,51551*	0,52287*	0,5237*	0,60918*
Гнучкість	0,57457*	0,49157*	0,54328*	0,4868*	0,55303*	0,4622*	0,4082*	0,50679*	0,4848*	0,46839*	0,5014*	0,42112*	0,54774*	0,47594*

Продовження таблиці 2

Кореляційна матриця взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості і морально-психологічних показників

Показники	46. Уміння піклуватися про професійне зростання підлеглих	47. Навички планування щоденної діяльності	48. Елементи стратегічного мислення	49. Толерантність до впровадження гендерної та етнічно-збалансованої кадрової	50. Здатність розуміти почуття інших і вміння впливати на них	51. Уміння працювати у групі	52. Обачність	53. Знання власних переваг і недоліків	54. Впевненість у власних силах	55. Уміння слухати й спілкуватися	56. Уміння підтримувати оптимістичний настрій колег	57. Безстрашність	58. Наполегливість
Аеробна витривалість	0,50077*	0,54518*	0,50283*	0,51971*	0,54591*	0,49396*	0,46853*	0,50234*	0,49574*	0,45819*	0,41158*	0,55275*	0,49118*
Силова витривалість	0,41469*	0,50374*	0,46728*	0,4648*	0,43601*	0,52775*	0,44232*	0,49009*	0,52947*	0,47708*	0,39033*	0,52267*	0,45369*
Шв витр	0,44021*	0,50472*	0,44115*	0,43355*	0,45619*	0,49735*	0,41481*	0,46441*	0,44156*	0,42677*	0,32821*	0,40993*	0,41521*
Швидкість	0,48073*	0,5268*	0,50092*	0,40231*	0,50917*	0,54755*	0,46671*	0,49937*	0,43405*	0,47659*	0,46391*	0,45851*	0,4916*
ЧПР на слух.подр.	0,41712*	0,41528*	0,46211*	0,3336*	0,34387*	0,40707*	0,38364*	0,41343*	0,33207*	0,45579*	0,36701*	0,27207*	0,42157*
ЧПР на зор.подразник	0,54209*	0,55166*	0,54313*	0,45245*	0,54028*	0,5689*	0,48145*	0,56456*	0,47218*	0,57797*	0,42881*	0,4136*	0,54999*
Час складної реакції	0,5116*	0,51404*	0,55054*	0,49414*	0,49922*	0,53623*	0,60638*	0,52642*	0,5475*	0,55549*	0,52929*	0,50371*	0,57646*
Час реакції з вибором	0,55936*	0,5432*	0,52561*	0,36119*	0,53094*	0,54773*	0,5704*	0,57316*	0,51765*	0,49496*	0,42175*	0,39727*	0,50865*
Швидкість один. руху	0,55081*	0,45531*	0,54199*	0,49539*	0,50771*	0,62345*	0,49889*	0,51366*	0,51518*	0,55437*	0,42401*	0,50397*	0,49671*
Частота рухів	0,55771*	0,57506*	0,54238*	0,59527*	0,5475*	0,58178*	0,54232*	0,58829*	0,58059*	0,56775*	0,5504*	0,47971*	0,56349*
Максимальна сила	0,7188	0,5350	0,5691	0,4283	0,5718	0,6728	0,5287	0,5534	0,6143	0,6712	0,5511	0,4326	0,5777
Швидкісна сила	0,5246	0,4590	0,3907	0,3013	0,5649	0,7378	0,4743	0,6197	0,6544	0,5887	0,4415	0,5382	0,5691
Координ.рухів	0,62797*	0,64721*	0,66016*	0,49935*	0,61229*	0,6442*	0,61602*	0,60771*	0,64121*	0,61045*	0,53141*	0,49946*	0,5846*
Диференц. у просторі	0,57595*	0,61411*	0,54626*	0,56478*	0,551*	0,62306*	0,55162*	0,59312*	0,61636*	0,59466*	0,55321*	0,5483*	0,57954*
Диференц. зусиль	0,61314*	0,54514*	0,50655*	0,50176*	0,57985*	0,60075*	0,53252*	0,54253*	0,55989*	0,52609*	0,50445*	0,53451*	0,50746*
Диференц. час. пром.	0,52887*	0,56515*	0,59052*	0,52704*	0,55135*	0,49781*	0,57814*	0,4822*	0,47497*	0,49307*	0,47801*	0,45706*	0,45295*
Статична рівновага	0,62307*	0,7761*	0,61794*	0,54426*	0,61529*	0,66136*	0,62198*	0,61313*	0,60774*	0,54884*	0,53002*	0,52448*	0,53989*
Динамічна рівновага	0,65131*	0,62239*	0,64202*	0,62207*	0,61181*	0,57682*	0,60575*	0,61199*	0,58236*	0,60887*	0,49949*	0,57052*	0,5752*
Відчуття ритму	0,57803*	0,63493*	0,61907*	0,48906*	0,54665*	0,62041*	0,63713*	0,58*	0,58701*	0,54488*	0,54383*	0,51159*	0,49902*
Гнучкість	0,54317*	0,54434*	0,52261*	0,62425*	0,54804*	0,5317*	0,4898*	0,55511*	0,41982*	0,47997*	0,34278*	0,50176*	0,49475*

Додаток К

Таблиця 1

Професійно важливі якості особового складу Національної гвардії України

Показники	Фактори			
	1	2	3	4
<i>I</i>	2	3	4	5
Когнітивні та лідерські якості				
Логічне мислення	0,799			
Вміння управляти персоналом	0,790			
Елементи стратегічного мислення	0,753			
Здатність засвоювати нові знання й уміння	0,746			
Переключення уваги	0,701			
Мотивація	0,685			
Стійкість уваги	0,683			
Спритність	0,680			
Час реакції за вибором	0,649			
Лідерські якості	0,636			
Обачність	0,628			
Здатність до диференціації часових проміжків	0,612			
Розподіл уваги	0,604			
Сприйнятливість до інновацій	0,598			
Здатність брати ініціативу на себе	0,596			
Навички планування щоденної діяльності	0,577			
Уміння підтримувати оптимістичний настрій колег	0,568			
Відчуття ритму	0,543			
Здатність утримання статичної рівноваги	0,520			
Знання етичних стандартів	0,509			
Уява	0,488			
Час простої реакції на слуховий подразник	0,461			
Морально-вольові якості та емоційний інтелект				
Безстрашність		0,914		
Впевненість в своїх силах		0,784		
Наполегливість		0,746		
Здатність розуміти почуття інших та вміння впливати на них		0,734		
Творчий підхід		0,727		
Уміння працювати в групі		0,721		
Знання власних переваг і недоліків		0,718		
Толерантність до впровадження гендерної та етнічно-збалансованої кадрової політики		0,706		
Уміння слухати й спілкуватися		0,705		
Розумові здібності		0,662		
Уміння піклуватися про професійне зростання підлеглих		0,621		
Комунікативні навички		0,620		
Силова витривалість		0,514		
Уміння приймати необхідні рішення		0,470		
Аеробна витривалість		0,441		

Продовження таблиці 1

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Здатність переносити тривалі фізичні навантаження		0,409		
Фізичні якості				
Здатність утримання динамічної рівноваги			0,562	
Час складної реакції			0,507	
Швидкісна витривалість			0,506	
Частота рухів			0,497	
Короткочасна пам'ять			0,494	
Швидкість одиночного руху			0,494	
Здатність до диференціації зусиль			0,483	
Здатність до диференціації рухів у просторі			0,461	
Час простої реакції на зоровий подразник			0,420	
Гнучкість			0,419	
Силкові показники				
Максимальна сила				-0,542
Швидкісна сила				-0,480