

УДК 159.923.3

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.6.1>

Володимир ЖОГЛО

старший викладач кафедри фізичної підготовки,
Національний університет цивільного захисту України,
вул. Чернишевська, 94, м. Харків, Україна, 61023
ORCID: 0000-0001-8043-6936

Олександр ХМЕЛЮК

викладач кафедри фізичної підготовки,
Національний університет цивільного захисту України,
вул. Чернишевська, 94, м. Харків, Україна, 61023
ORCID: 0000-0001-8933-4135

Ганна ПОЛТОРАЦЬКА

старший викладач кафедри інформатики та біомеханіки,
Харківська державна академія фізичної культури,
вул. Клочківська, 99, м. Харків, Україна, 61058
ORCID: 0000-0002-0076-4727

Віталій КОЛОКОЛОВ

викладач кафедри фізичної підготовки,
Національний університет цивільного захисту України,
вул. Чернишевська, 94, м. Харків, Україна, 61023
ORCID: 0000-0002-3501-3499

Андрій ЄФРЕМЕНКО

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри легкої атлетики,
Харківська державна академія фізичної культури,
вул. Клочківська, 99, м. Харків, Україна, 61058
ORCID: 0000-0003-0924-0281

Ярослав КРАЙНИК

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри легкої атлетики,
Харківська державна академія фізичної культури,
вул. Клочківська, 99, м. Харків, Україна, 61058
ORCID: 0000-0003-1567-8570

Volodymyr ZHONLO

Senior Lecturer at the Department of Physical Training,
National University of Civil Protection of Ukraine,
94, Chernyshevskya str., Kharkiv, Ukraine, 61023
ORCID: 0000-0001-8043-6936

Oleksandr KHMELIUK

Lecturer at the Department of Physical Training,
National University of Civil Protection of Ukraine,
94, Chernyshevskya str., Kharkiv, Ukraine, 61023
ORCID: 0000-0001-8933-4135

Hanna POLTORATSKA

Senior Lecturer at the Department of Informatics and Biomechanics,
Kharkiv State Academy of Physical Culture,
99, Klochkivska str., Kharkiv, Ukraine, 61058
ORCID: 0000-0002-0076-4727

Vitalii KOLOKOLOV

Lecturer at the Department of Physical Training,
National University of Civil Protection of Ukraine,
94, Chernyshevskaya str., Kharkiv, Ukraine, 61023
ORCID: 0000-0002-3501-3499

Andrii YEFREMENKO

Candidate of Science of Physical Education and Sport, Associate Professor, Associate Professor at the
Department of Athletics
Kharkiv State Academy of Physical Culture,
99, Klochkivskaya str., Kharkiv, Ukraine, 61058
ORCID: 0000-0003-0924-0281

Yaroslav KRAINYK

Candidate of Science of Physical Education and Sport, Associate Professor, Associate Professor at the
Department of Athletics
Kharkiv State Academy of Physical Culture,
99, Klochkivskaya str., Kharkiv, Ukraine, 61058
ORCID: 0000-0003-1567-8570

ФОРМУВАННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

FORMATION OF THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF SPECIALISTS OF THE NATIONAL GUARD OF UKRAINE, TAKING INTO ACCOUNT PROFESSIONAL ORIENTATION

Складність умов провадження професійної діяльності військовослужбовців Національної гвардії України формує запит щодо належного рівня фізичної підготовленості фахівців. Мета дослідження – окреслити напрямок вдосконалення фізичної підготовки нацгвардійців з урахуванням вимог до професійної готовності. Для досягнення поставленої мети були застосовані теоретичні методи педагогічного дослідження. Вперше узагальнено вимоги до професійної готовності нацгвардійців з'єднань різного профілю. Встановлені спільні риси та відмінності вимог для належної професійної готовності військовослужбовців Нацгвардії. Виявлено, що професійна діяльність нацгвардійців відбувається в екстремальних умовах та потребує високого рівня: психологічної стійкості; психофізіологічного реагування; фізичної надійності та продуктивності. Забезпечення належного рівня професійної готовності нацгвардійців можливе за умов високого рівня фізичної та функціональної підготовленості. Проте, необхідно враховувати як вимоги до загального (мінімального) рівня фізичної підготовленості, так і до рівня специфічних якостей. Для розвитку специфічних якостей необхідно визначити цільові засоби фізичного тренування, що матимуть найбільшу ефективність щодо розвитку та вдосконалення фізичної підготовленості військовослужбовців. Підбір засобів та методів тренування може базуватися на сучасних уявленнях про закономірності фізичної підготовки, які застосовуються у спорті, що пов'язано з екстремальністю умов несення служби нацгвардійцями та підготовкою спортсменів. При чому, їх використання має бути реалізовано на загальному, груповому та індивідуальному рівнях. Таким чином, окреслено напрям вдосконалення процесу фізичної підготовки нацгвардійців з урахуванням вимог до професійної готовності фахівців та застосування відповідного алгоритму її програмування.

Ключові слова: фізичне виховання, тренування, фізична підготовленість, професійні якості, військовослужбовці.

The complexity of the conditions for carrying out the professional activities of servicemen of the National Guard of Ukraine forms a request regarding the appropriate level of physical fitness of specialists. The purpose of the study is to outline the direction of improving the physical training of national guardsmen, taking into account the requirements for professional readiness. To achieve the goal, theoretical methods of pedagogical research were applied. For the first time, the requirements for the professional readiness of National Guardsmen of various profiles have been summarized. The common features and differences of the requirements for the proper professional readiness of the National Guard servicemen are established. It was found that the professional activities of national guardsmen take place in extreme conditions and require a high level of: psychological stability; psychophysiological response; physical reliability and productivity. Ensuring the appropriate level of professional readiness of national guardsmen is possible under the conditions of a high level of physical and functional readiness. However, it is necessary to take into account both the requirements for the general (minimum) level of physical fitness and the level of specific qualities. For the development of specific qualities, it is necessary to determine the targeted means of physical training that will have the greatest effectiveness in developing and improving the physical fitness of military personnel. The selection of means and methods of training can be based on modern ideas about the laws of physical training that are used in sports, which is related to the extreme conditions of service by national guardsmen and the training of athletes. Moreover, their use should be

implemented at the general, group and individual levels. Thus, the direction of improving the process of physical training of national guardsmen is outlined, taking into account the requirements for the professional readiness of specialists and the application of the corresponding algorithm for its programming.

Key words: physical education, training, physical fitness, professional qualities, military personnel.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Вирішення проблеми належної фізичної підготовленості військовослужбовців в умовах активного розвитку української армії залишається актуальним. Мета фізичної підготовки в Національній гвардії України (НГУ) повинна безпосередньо визначатися з урахуванням професійних завдань та обов'язків військових фахівців. Успішне виконання цих завдань залежить від належного рівня фізичної підготовленості. Таким чином, необхідно чітко визначити мету діяльності окремих підрозділів гвардії та конкретизувати завдання фізичної підготовки. Характерною особливістю професійної діяльності нацгвардійців є екстремальні умови, в яких вони працюють. Це пов'язано як з поточною безпековою ситуацією, так і з особливостями професійних завдань окремих підрозділів. Отже, вимоги до якості виконання службових обов'язків залишаються сталими через необхідність дій в екстремальних умовах для більшості підрозділів, що потребує ретельної розробки системи фізичної підготовки бійців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична підготовка військовослужбовців представляє собою складний багаторівневий процес, що включає формування як базових, так і вдосконалення специфічних рухових навичок [3]. На сучасному етапі розвитку підготовки військовослужбовців НГУ залишається актуальним питання вдосконалення фізичної підготовки особового складу з урахуванням теперішньої безпекової ситуації та перспектив розвитку підрозділів [1]. В даний момент побудова процесу фізичної підготовки бійців НГУ має узагальнену структуру відповідно до рекомендацій, які були сформовані на етапі створення [9]. Відповідно, до розвитку самої НГУ формується запит на вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців. Однак існує проблема у розумінні сутності процесу побудови фізичної підготовки нацгвардійців з урахуванням екстремальних умов служби [10]. Водночас відсутні чи недостатньо розроблені рекомендації щодо специфіки тренування фахівців окремих підрозділів.

Таким чином, визначення особливостей професійної діяльності бійців НГУ та шляхів вдосконалення процесу фізичної підготовки військовослужбовців залишається актуаль-

ним завданням, що вимагає проведення подальших досліджень.

Мета – окреслити напрямок вдосконалення фізичної підготовки нацгвардійців з урахуванням вимог до професійної готовності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення поставленої мети були застосовані теоретичні методи педагогічного дослідження. Це дозволило провести аналіз вимог до професійної готовності нацгвардійців різних військових частин. Встановлено, що військовослужбовці НГУ здійснюють свою діяльність в умовах найбільшої небезпеки, як у мирний, так і у воєнний час. Для виконання службових завдань використовують спеціальне спорядження. Відтак до їх готовності є високі вимоги до: здоров'я та психофізичної підготовленості (психомоторні, кондиційні та координаційні здібності); морально-вольових якостей (сміливості, рішучості, витримки); готовності до рапто-вих дій; колективізму; точності та швидкості зорового (слухового) сприйняття; стійкості та концентрації уваги; оперативної пам'яті та швидкості мислення [4–6].

Встановлені вимоги до професійної готовності бійців НГУ різних підрозділів мають схожі та відмінні риси (табл. 1). Загалом, відзначають підвищені вимоги до психологічної стійкості, рівня психофізіологічних здібностей, розвитку аналізаторів та мислення, а також високого рівня здоров'я [2, 7, 8]. Саме ці характеристики мають забезпечуватися належним рівнем фізичної підготовленості, яка формується у процесі загальної фізичної підготовки. В свою чергу, характер рухової діяльності при виконанні службових обов'язків, включаючи особливості поведіння зі зброєю та використання техніки, а також дій в умовах протистояння у бойових ситуаціях та протистояннях з у надзвичайних ситуаціях, формує вимоги до спеціальної фізичної підготовки нацгвардійців.

Відтак, для створення загального уявлення про процес фізичної підготовки фахівців національної гвардії використаємо структуру її поділу, що застосовується у теорії та методиці спортивного тренування. Адже діяльність спортсменів окремих видів спорту як тренувальна, так і змагальна є екстремальною. Так, виділимо у структурі фізичної підготовки нацгвардійців загальну та спеціальну. Завдання загальної підготовки буде передбачати оволодіння мінімальними вимогами до

Таблиця 1

Алгоритм побудови процесу фізичної підготовки нацгвардійців

Структура	Вимоги	Загальна фізична підготовка	Спеціальна фізична підготовка
Загони оперативного призначення	морально-вольові якості; відповідальність; контрольована агресивність; спонтанність, активність; контрольована емоційність та тривожність; спостережливість та уважність; моторна та зорова пам'ять; швидкодія в умовах дефіциту часу; розвинена крупна моторика	Циклічні види (біг, плавання) Стретчинг	Стрілецька підготовка Єдиноборства Біг на різні дистанції Спортивні ігри Атлетична гімнастика Функціональне тренування
Загони спеціального призначення	стабільність та сила нервової системи; стресостійкість; розподіл уваги; моторна та зорова пам'ять; контроль; морально-вольові якості; витримка; сенсомоторні реакції; розвинена крупна моторика		Єдиноборства Спортивні ігри Легкоатлетичні вправи Важка атлетика
Охорона громадського порядку	фізичні якості; пізнавальні психічні процеси; стійкість в екстремальних ситуаціях; психомоторика; зоровий, слуховий та вестибулярний аналізатори		Біг на середні та довгі дистанції Спортивні ігри Спортивна гімнастика Пауерліфтинг
Авіація	Швидка зміна діяльності; швидке прийняття рішень; здібність до організаторства; самостійність; нервова стійкість; розвиток психомоторики	Циклічні види (біг, плавання) Стато-динамічна гімнастика	Подолання смуги перешкод Регбі Біг на різні дистанції Скелелазіння Атлетична гімнастика
Спеціальна розвідка	розвинений опорно-руховий апарат; чіткість рухів; реагування на зорові та слухові подразники		Спортивні ігри Єдиноборства Спортивна гімнастика
Конвойні	спостережливість; робота в команді; сміливість; емоційно-вольова стійкість; прийняття рішень; точність та координація		Рухливі ігри та спортивні ігри
Охорона особливо важливих державних об'єктів та диппредставництв			

освоєння рухових дій, що дозволяють проходити професійний відбір у певний підрозділ. Завдання спеціальної фізичної підготовки полягатиме у розвитку та вдосконаленні специфічних рухових здібностей та провідних функціональних систем з урахуванням специфіки професійних умов несення служби.

Структура спеціальної фізичної підготовки нацгвардійців є трискладовою: диференціація щодо умов набуття належного рівня фізичної підготовленості для конкретного підрозділу; індивідуальна фізична підготовка; функціональне тренування провідних систем щодо здійснення роботи у екстремальних умовах.

Висновки. Таким чином, слід структурувати загальну фізичну підготовку для використання у підрозділах НГУ незалежно від їх специфіки і спеціальну фізичну підготовку з урахуванням переваг певних напрямків фізкультурно-спортивної діяльності для

розвитку специфічних рухових здібностей та працездатності нацгвардійців для ефективного виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах. Види фізкультурно-спортивної діяльності, рекомендовані для використання при побудові програм фізичної підготовки у НГУ, мають бути обрані з урахуванням впливу на формування структури рухової підготовленості, відповідно професійно професійних обов'язків фахівців. Це дозволяє сформувати належну фізичну готовність нацгвардійця до ефективного несення служби через підбір таких засобів і методів фізичного тренування, які матимуть цільове призначення.

Щодо **перспектив подальших досліджень**, їх напрямком орієнтований на розробку моделі фізичної підготовки військовослужбовців НГУ, зокрема підрозділів оперативного реагування.

Література:

1. Ковальов І. М. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки у правоохоронних органах України. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2020. № 2. С. 233–236.
2. Козлов В., Козлов Є., Мошченко І., Новікова О. Оцінювання професійної діяльності спеціаліста на основі компетентнісного підходу. *Збірник наукових праць Національної академії Національної гвардії України*. 2020. № 1(35). С. 94–101.
3. Максимчук Б. А., Горпинич Г. Ф., Лукін Б. П., Малолепший С. Б., Белошенко Ю. К. Методика розвитку функціональної готовності правоохоронців МВС України до дій у гірських умовах засобами спеціальної фізичної підготовки. *Честь і закон*. 2019. № 2(69). С. 40–52.
4. Мілорадова Н. Е., Шевченко В. В. Аналіз існуючих підходів щодо визначення професійно-психологічної компетентності військовослужбовців Національної гвардії України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 3. С. 48–53.
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 ім. М.П. Драгоманова*. 2021. Вип. 3(133). С. 95–101.
6. Собко І., Коробейнік В., Білоус С., Беззубенко О., Тімко Є. Підвищення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців за допомогою кросфіт тренування. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 8. С. 86–92.
7. Хацаюк О. В., Любич Р. С., Оленченко В. П. Удосконалення військово-професійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. *Новий Колегіум*. 2019. № 1. С. 63–68.
8. Andres A., Slimakovsky O., Kryzhanovsky V., Krasovska I. Вплив показників спритності на морально-психологічні якості особистості офіцерів національної гвардії України. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2022. № 3(59). С. 22–31.
9. Bodnar I., Andres A., Kryzhanovsky 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 Problems of Civilization*. 2023. № 17(3). P. 269–276.
10. Khatsaiuk O., Medvid M., Maksymchuk B., Kurok O., Dziuba P., Tyurina V., Chervonyi P., Yevdokimova O., Levko M., Demchenko I., Maliar N., Maliar E., Maksymchuk I. Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2021. № 13(2). P. 457–475.

References:

1. Koval'ov, I. M. (2020). *Teoretyko-metodolohichni zasady fizychnoyi pidhotovky u pravookhoronnykh orhanakh Ukrayiny* [Theoretical and methodological principles of physical training in law enforcement agencies of Ukraine]. *Yurydychnyy naukovyy elektronnyy zhurnal*, 2, 233–236. [in Ukrainian].
2. Kozlov, V., Kozlov, Y., Moshchenko, I., & Novykova, O. (2020). *Otsinyuvannya profesiynoyi diyal'nosti spetsialista na osnovi kompetentnisnoho pidkhodu* [Assessment of the professional activity of the specialist on the basis of the competence approach]. *Zbirnyk naukovykh prats' Natsional'noyi akademiyi Natsional'noyi hvardiyi Ukrayiny*, 1(35), 94–101. [in Ukrainian].
3. Maksymchuk, B. A., Horpynych, H. F., Lukin, B. P., Malolyepshyy, S. B., & Byeloshenko, Yu. K. (2019). *Metodyka rozvytku funktsional'noyi hotovnosti pravookhorontsiv MVS Ukrayiny do diy u hirs'kykh umovakh zasobamy spetsial'noyi fizychnoyi pidhotovky* [Methodology for the development of functional readiness of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine for actions in mountain conditions by means of special physical training]. *Chest' i zakon*, 2(69), 40–52. [in Ukrainian].
4. Miloradova, N. E., & Shevchenko, V. V. (2021). *Analiz isnyuyuchykh pidkhodiv shchodo vyznachen-nya profesiyno-psykholohichnoyi kompetentnosti viys'kovosluzhbovtsiv Natsional'noyi hvardiyi Ukrayiny* [Analysis of existing approaches to determining the professional and psychological competence of servicemen of the National Guard of Ukraine]. *Dniprovs'kyu naukovyy chasopys publichnoho upravlinnya, psykholohiyi, prava*, 3, 48–53. [in Ukrainian].
5. Pavlova, Yu. O., Andres, A. S., Dukh, T. I., Kryzhanovs'ky, V. O., & Shvets', V. L. (2021). *Suchasnyy stan orhanizatsiyi fizychnoyi pidhotovky kursantiv zakladiv vyshchoyi osvity orhaniv vnutrishnikh sprav* [The current state of organization of physical training of cadets of institutions of higher education of internal affairs bodies]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, 3(133), 95–101. [in Ukrainian].
6. Sobko, I., Korobeynik, V., Bilous, S., Bezzubenko, O., & Timko, Ye. (2019). *Pidvyshchennya spetsial'noyi fizychnoyi pidhotovlenosti viys'kovosluzhbovtsiv za dopomohoyu krosfit trenuvannya* [Increasing the special physical fitness of military personnel with the help of crossfit training]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi*, 8, 86–92. [in Ukrainian].
7. Khatsayuk, O. V., Lyubchych, R. S., & Olenchenko, V. P. (2019). *Udoskonalennya viys'kovo-profesi-nykh navychok viys'kovosluzhbovtsiv Natsional'noyi hvardiyi Ukrayiny v protsesi spetsial'noyi fizychnoyi pidhotovky* [Improvement of military and professional skills of servicemen of the National Guard of Ukraine in the process of special physical training]. *Novyy Kolehium*, 1, 63–68. [in Ukrainian].

8. Andres, A., Slimakovsky, O., Kryzhanovsky, V., & Krasovska, I. (2022). Vplyv pokaznykiv sprytnosti na moral'no-psykholohichni yakosti osobystosti ofitseriv natsional'noyi hvardiyi Ukrayiny [The influence of dexterity indicators on the moral and psychological qualities of the personality of officers of the National Guard of Ukraine]. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 3(59), 22–31. [in Ukrainian].
9. Bodnar, I., Andres, A., Kryzhanovskyi, V., & Shvets, V. (2023). The influence of sports on emotional control in cadets of the National Guard of Ukraine at the beginning of the war. *Health Problems of Civilization*, 17(3), 269-276. [in Ukrainian].
10. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13(2), 457–475. [in Ukrainian].